

T.C.
SAĞLIK BAKANLIĞI
İSTANBUL MEDENİYET ÜNİVERSİTESİ
GÖZTEPE EĞİTİM VE ARAŞTIRMA HASTANESİ

AİLE HEKİMLİĞİ ANABİLİM DALI

**TIP FAKÜLTESİ ÖĞRENCİLERİNDE STRESLE
BAŞA ÇIKMA YÖNTEMLERİ VE PSİKOLOJİK
DAYANIKLILIK**

Dr. Bavver AYBAR
UZMANLIK TEZİ

İSTANBUL
Nisan, 2021

T.C.
SAĞLIK BAKANLIĞI
İSTANBUL MEDENİYET ÜNİVERSİTESİ
GÖZTEPE EĞİTİM VE ARAŞTIRMA HASTANESİ

AİLE HEKİMLİĞİ ANABİLİM DALI

**TIP FAKÜLTESİ ÖĞRENCİLERİNDE STRESLE
BAŞA ÇIKMA YÖNTEMLERİ VE PSİKOLOJİK
DAYANIKLILIK**

Dr. Bavver AYBAR
UZMANLIK TEZİ

TEZ DANIŞMANI
Doç. Dr. Hasan Hüseyin MUTLU

İSTANBUL
Nisan, 2021

ONAY

İstanbul Medeniyet Üniversitesi Tıp Fakültesi'nde Tıpta ve Diş Hekimliğinde Uzmanlık Yönetmeliği hükümlerine göre uzmanlık eğitimi gören Dr.Bavver Aybar'ın hazırladığı ve jüri önünde savunduğu "TIP FAKÜLTESİ ÖĞRENCİLERİNDE STRESLE BAŞA ÇIKMA YÖNTEMLERİ VE PSİKOLOJİK DAYANIKLILIK" başlıklı tez başarılı kabul edilmiştir.

JÜRİ ÜYELERİ

İMZA

Tez Danışmanı:

Doç. Dr. Hasan Hüseyin MUTLU

Üyeler:

Prof. Dr. Mehmet SARGIN

Doç. Dr. Sabah TÜZÜN

Tez Savunma Tarihi: 20/04/2021

Yazar Bildirimi

“TIP FAKÜLTESİ ÖĞRENCİLERİNDE STRESLE BAŞA ÇIKMA YÖNTEMLERİ VE PSİKOLOJİK DAYANIKLILIK” isimli uzmanlık tezinde Dr. Bavver AYBAR;

- Bu tezin kabulünden önce nerede ve ne kadarının yayınlandığını “Bilgilendirme” bölümünde belirtmiştir.
- Tezin hazırlanmasında katkısı olanları “Bilgilendirme” bölümünde belirtmiştir.
- Bu tez ile ilgili çıkar çatışması olup olmadığını “Bilgilendirme” bölümünde belirtmiştir.
- Tez içerisinde başkalarının yayınlanmış veya yayınlanmamış çalışmalarından yapılan alıntılar için gerekli kaynakları açıkça belirtmiştir.
- Tez içerisinde başka kaynaklardan kopyalanmış olan kısımları tırnak içerisine alarak ve izin alınan kaynağı belirterek kullanmıştır.

Nisan, 2021

Dr. Bavver AYBAR

İmza:

- Bu tez daha önce herhangi bir yerde yayınlanmamıştır.
- Herhangi bir firma desteği veya sponsorluğu ile kongreye katılmadım.
- Tezin hazırlanmasında katkısı olanlar; Doç. Dr. Hasan Hüseyin MUTLU
- Bu çalışmada adı geçen ilaç, tıbbi cihaz ve laboratuvar malzemelerinin üreticileri ile herhangi bir çıkar ilişkim yoktur.
- Bu çalışmaya ait herhangi bir çıkar çatışması yoktur.

Dr. Baver AYBAR

Hekimliğe ve hayata dair farklı bakış açıları kazandıran, bilgi birikimi ve deneyimleri ile ufkumuzu açan, idari ve eğitim sorumlumuz saygıdeğer hocam Aile Hekimliği Anabilim Dalı Başkanı Prof. Dr. Mehmet Sargın'a;

Asistanlık eğitimi sırasında bilgi ve deneyimleri ile desteğini esirgemeyen, tezi hazırlarken her türlü yardımı sağlayan değerli hocam Dr.Öğr.Üyesi Hacer Hicran Mutlu'ya;

Tezi hazırlamamda yardımcı olan tez danışmanım Doç.Dr.Hasan Hüseyin Mutlu'ya;

Birlikte çalışmaktan mutluluk duyduğum, dostluk ve destekleriyle asistanlık sürecimin huzurlu geçmesini sağlayan tüm asistan ve uzman arkadaşlarıma;

Her daim yanımda olup motivasyonumu artıran ve tez sürecinde her türlü yardımı sağlayan canım Sevgilim Cemile Satılış'a;

Hiçbir fedakarlıktan kaçınmayarak beni yetiştiren ve her zaman hayatıma güç katan aileme sonsuz teşekkürler.

Dr. Baver AYBAR

Özet

TIP FAKÜLTESİ ÖĞRENCİLERİNDE STRESLE BAŞA ÇIKMA YÖNTEMLERİ VE PSİKOLOJİK DAYANIKLILIK

Amaç: Bu çalışmada, tıp fakültesi öğrencilerinde stresle başa çıkma yöntemleri ve psikolojik dayanıklılıklarının incelenmesi amaçlanmıştır.

Yöntem: Bu çalışma İstanbul Medeniyet Üniversitesi Tıp Fakültesi'nde 21 Eylül 2020 – 21 Aralık 2020 tarihleri arasında gerçekleştirildi. Çalışmada cinsiyet, yaş, kaçınıcı sınıfta bulunduğu, anne ve babanın öğrenim durumu, anne ve babanın çalışma durumu, kardeş sayısı, aylık hane geliri, öğrencilik hayatlarında konakladıkları yer, kendilerine ait oda varlığı, en uzun yaşanan yerleşim yeri, alkol ve sigara kullanımı, internet kullanımı, spor ve sanat vs. ile geçirilen zaman, yeni yerler gezme ve tanıma, ağırlıklı genel not ortalaması (agno), psikolojik destek alma durumu, pandemi döneminde yapılan dijital eğitimden memnun olma durumu gibi değişkenleri ölçmek amacıyla bireysel bilgi formu hazırlanmıştır. Bireysel bilgi formuna ek olarak; Yetişkinler İçin Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği, Stresle Başa Çıkma Yöntemleri Ölçeği kullanılmıştır.

Bulgular: Katılımcıların yaş ortalamaları $21,01 \pm 2,237$ (n:387). Tüm katılımcıların %61,8'i kadın, %38,2'si erkektir. Katılımcıların %21,7'si 1. sınıfta, %19,6'sı 2. sınıfta, %12,4'ü 3. sınıfta, %12,1'i 4. sınıfta, %14,7'si 5. sınıfta, %19,4'ü 6. sınıfta okumaktadır. Katılımcıların stresle başa çıkma toplam puan ortalaması $81,81 \pm 10,08$ olup en çok kullandıkları yöntem mantıksal analizdir. Toplam dayanıklılık puan ortalaması $116,04 \pm 15,673$ olup en çok puanı soru başına düşen ortalama puan üzerinden 3,6625 puan ile gelecek algısı alt boyutundan almışlardır. Sınıflar arasındaki stresle başa çıkma yöntemlerinin karşılaştırılmasında stresle başa çıkma toplam puanında sınıflar arasında anlamlı fark bulunamamıştır ($p > 0,05$). Alt boyut incelenmesinde her ne kadar destek arama skorunda sınıflar arasında farklılık olsa da çoklu karşılaştırma testinde herhangi iki sınıf arasında anlamlı farklılık tespit edilmedi ($p > 0,05$). Sınıflar arasındaki psikolojik dayanıklılık karşılaştırmasında toplam psikolojik dayanıklılık puanında sınıflar arasında anlamlı farklılık bulunmamışken ($p > 0,05$) alt boyut incelemesinde 6.sınıfların gelecek algısı skoru 1. sınıflarinkinden anlamlı

derecede düşük bulunmuştur ($p<0,05$). Sınıflar temel bilimler (1,2,3. sınıf), klinik bilimler (4,5.sınıf) ve hekimlik öncesi klinik bilimler (6. sınıf) olmak üzere 3 gruba ayrıldığında ise psikolojik dayanıklılık toplam puan ve alt boyutlarında anlamlı farklılık gözlenmezken ($p>0,05$) stresle başa çıkma yöntemlerinden gelecek algısı skoru temel bilimler grubunda klinik bilimler ve hekimlik öncesi klinik bilimler grubundan anlamlı şekilde yüksek bulunmuştur ($p<0,05$).

Sonuç: Bu çalışmada tıp fakültesinde okuyan öğrencilerin stresle başa çıkma yöntemlerinin ve psikolojik dayanıklılıklarının sınıf seviyesi ve bazı sosyodemografik verilerle incelenmesi amaçlanmıştır. Buna göre, sınıflar arasındaki karşılaştırmada stresle başa çıkma yöntemlerinde anlamlı fark bulunmazken ($p>0,05$) psikolojik dayanıklılık ölçeğinde 6. sınıfların gelecek algısı skoru 1. sınıflarinkinden anlamlı derecede düşük bulunmuştur ($p<0,05$). Bu durum meslek hayatına yaklaştıkça gelecekte beklenen umudun azalması, stresin artması ve ekonomik kaygıların artması şeklinde yorumlanabilir. Bu sonuca göre sınıflar arttıkça öğrencilerin dayanıklılığını arttıracak yöntemler bulunmalı, derslerde bununla ilgili eğitimler yapılmalı ve ekonomik kaygıların giderilmesi için çözümler bulunmalıdır. Aynı zamanda çalışmamız sosyal faaliyetler ile yeni yerler tanıyıp gezmenin stresle başa çıkmada ve psikolojik dayanıklılıkta etkili olduğunu istatistiksel olarak göstermiştir. Sosyal faaliyetler ile yeni yerler keşfedip gezmek, kişilerin psikolojik yönetiminde, stresle başa çıkılmasında etkili birer yöntem olduğu için öğrencilerin bu tarz faaliyetlere yönlendirilmesi ve bunun için gerekirse maddi/manevi destek sağlanması gerekliliğini ortaya koymuştur.

Anahtar Kelimeler: Stres, Öğrenci, Tıp, Anksiyete, Psikolojik Dayanıklılık

Abstract

METHODS OF COPING WITH STRESS AND RESILIENCE IN MEDICAL SCHOOL STUDENTS

Aim: In this study, it was aimed to examine the methods of coping with stress and psychological resilience of medical students.

Method: This study was carried out in Istanbul Medeniyet University Faculty of Medicine between 21 September 2020 - 21 December 2020. In the study, An individual information form was prepared to measure variables such as gender, age, grade of class, education status of parents, working status of parents, number of siblings, monthly household income, place of accommodation in their student life, presence of their own room, longest residential place, alcohol and cigarette use, internet, time spent with sports and arts, visiting and getting to know new places, weighted grade point average (wgpa), status of receiving psychological support, and satisfaction with digital education during the pandemic period. In addition to the individual information form; Psychological Resilience Scale for Adults and the Scale of Coping with Stress Scale were used.

Results: The mean age of the participants is 21.01 ± 2.237 (n: 387). 61.8% of all participants are women, 38.2% are men. 21.7% of the participants are in the first year, 19.6% are in the second year, 12.4% are in the third year, 12.1% are in the 4th grade, 14.7% are in the 5th grade, 19.4% are in the 6th grade.

The total score average of the participants for coping with stress is 81.81 ± 10.08 , and the most common method is logical analysis.

The total endurance score mean was 116.04 ± 15.673 , and they got the most points from the future perception sub-dimension with 3.6625 points over the average score per question. In the comparison of the methods of coping with stress among the classes, no significant difference was found between the classes in the total score of coping with stress.

Although there was a difference between the classes in the support seeking score in the sub-dimension analysis, no significant difference was found between any two classes in the multiple comparison test ($p > 0.05$).

In the comparison of psychological resilience between the classes, there was no significant difference between the classes in the total psychological resilience score, while the 6th graders' future perception score was found to be significantly lower than the 1st graders in the sub-dimension analysis ($p < 0.05$).

When the classes were divided into 3 groups as basic sciences (1,2,3. Class), clinical sciences (4,5th class) and pre-medical clinical sciences (6th class), there was no significant difference in psychological resilience total score and sub-dimensions ($p > 0.05$), one of the methods of coping with stress, the future perception score was significantly higher in the basic sciences group than in the clinical sciences and pre-medical clinical sciences group ($p < 0.05$).

Conclusion: In this study, it was aimed to examine the methods of coping with stress and psychological resilience of students studying at medical faculty with class level and some sociodemographic data. Accordingly, there was no significant difference in the methods of coping with stress in the comparison between the classes ($p > 0.05$), while the 6th classes' future perception score on the psychological resilience scale was found to be significantly lower than the first classes ($p < 0.05$). This situation can be interpreted as a decrease in hope expected from the future, an increase in stress and an increase in economic anxieties as the professional life approaches. According to this result, as the classes increase, methods should be found to increase the resilience of the students, trainings related to this should be provided in the lessons and solutions should be found to eliminate economic concerns. At the same time, our study showed statistically that social activities and getting to know new places and traveling are effective in coping with stress and psychological resilience. Since exploring new places with social activities is an effective method in the psychological management of people and coping with stress, it has revealed the necessity of directing students to such activities and providing financial/moral support if necessary.

Keywords: Stress, Student, Medicine, Anxiety, Psychological Resilience

İçindekiler

Şekil Listesi	xi
Tablo Listesi	xii
Kısaltmalar	xiv
1. GİRİŞ VE AMAÇ.....	1
2. GENEL BİLGİLER	2
2.1 STRES	2
2.1.1. Stresin Tanımı	2
2.1.2. Streste Olumlu/Olumsuz Yönler.....	3
2.1.3. Stres Faktörleri.....	4
2.1.3.1. Bireysel Stres Faktörleri	4
2.1.3.2. Örgütsel Stres Faktörleri	6
2.1.3.3. Diğer Stres Faktörleri	7
2.1.4. Stresin Sonuçları	8
2.1.4.1. Stresin Fizyolojik Sonuçları	9
2.1.4.2. Stresin Psikolojik Sonuçları	10
2.1.4.3. Stresin Zihinsel Sonuçları	11
2.1.5..Stresle. Başa. Çıkma.....	12
2.1.5.1. Stresle. Başa. Çıkma. Tarzları.....	12
2.1.5.2. Stresle Başa Çıkma Yolları	13
2.2 PSİKOLOJİK DAYANIKLILIK	13
2.2.1. Psikolojik Dayanıklılığı Etkileyen Faktörler	14
2.2.1.1. Risk Faktörleri.....	14
2.2.1.2. Koruyucu Faktörler	15
2.2.1.3. Olumlu sonuçlar	16
3. GEREÇ VE YÖNTEM	17
3.1 ÇALIŞMANIN TASARIMI.....	17
3.2 ÖLÇME ARAÇLARI	18
3.3 İSTATİSTİK YÖNTEMLERİ	19
4. BULGULAR	20
4.1 DEMOGRAFİK VERİLER.....	20

5. TARTIŞMA ve SONUÇ	69
5.1 TARTIŞMA	69
5.2 TEZİN KISITLILIKLARI	87
5.3 SONUÇ	87
Kaynaklar	88
EKLER	97
Etik Kurul Onay Formu	102



Şekil Listesi

2.1: Olumlu Stres Düzeyi.....	4
2.2: Stresin akut etkileri (α = α -adrenerjik reseptör; β = β -adrenerjik reseptör)	10



Tablo Listesi

4.1:	Cinsiyet dağılımı	20
4.2:	Sınıf dağılımı	20
4.3:	Sınıfların gruplara göre dağılımı	21
4.4:	Yaş Dağılımı	21
4.5:	Annelerin Öğrenim Durumuna Göre Sınıflandırılması	21
4.6:	Babaların Öğrenim Durumuna Göre Sınıflandırılması	22
4.7:	Annelerin Çalışma Durumuna Göre Sınıflandırılması	22
4.8:	Babaların Çalışma Durumuna Göre Sınıflandırılması	22
4.9:	Kardeş Sayısına Göre Sınıflandırılma.....	23
4.10:	Aylık Hane Gelirine Göre Sınıflandırılma	23
4.11:	Konaklama Yerine Göre Sınıflandırılma	24
4.12:	Kişiye Ait Oda Varlığına Göre Sınıflandırılma.....	24
4.13:	En Uzun Yaşanan Yerleşim Yerine Göre Sınıflandırılma	24
4.14:	Alkol Kullanımına Göre Sınıflandırılma.....	25
4.15:	Sigara Kullanımına Göre Sınıflandırılma.....	25
4.16:	Haftalık Spor Saatine Göre Sınıflandırılma	25
4.17:	Haftalık Sosyal Faaliyet Saatine Göre Sınıflandırılma	26
4.18:	Günlük İnternet Kullanımına Göre Sınıflandırılma	26
4.19:	Yeni Yerler Gezip Keşfetmeye Göre Sınıflandırılma	27
4.20:	Ölçeklerin Alt Boyutlarından Alınan Puanlar	27
4.21:	Yaş İle Ölçek Skorları Arasındaki İlişki	28
4.22:	Agno İle Ölçek Skorları Arasındaki İlişki	29
4.23:	Cinsiyet İle Ölçek Skorları Arasındaki İlişki	30
4.24:	Sınıf İle Ölçek Skorları Arasındaki İlişki.....	31
4.25:	Sınıf Grupları İle Ölçek Skorları Arasındaki İlişki	33
4.26:	Annenin Öğrenim Durumu İle Ölçek Skorları Arasındaki İlişki	35
4.27:	Babanın Öğrenim Durumu İle Ölçek Skorları Arasındaki İlişki	37
4.28:	Annenin Çalışma Durumu İle Ölçek Skorları Arasındaki İlişki.....	40
4.29:	Babanın Çalışma Durumu İle Ölçek Skorları Arasındaki İlişki.....	41
4.30:	Kardeş Sayısı İle Ölçek Skorları Arasındaki İlişki.....	43
4.31:	Aylık Hane Geliri İle Ölçek Skorları Arasındaki İlişki	45

4.32:	Konaklama Yeri İle Ölçek Skorları Arasındaki İlişki	47
4.33:	Kendisine Ait Oda Varlığı İle Ölçek Skorları Arasındaki İlişki.....	49
4.34:	En Uzun Yaşadıkları Yer İle Ölçek Skorları Arasındaki İlişki.....	51
4.35:	Alkol Kullanımı İle Ölçek Skorları Arasındaki İlişki.....	53
4.36:	Sigara Kullanımı İle Ölçek Skorları Arasındaki İlişki.....	54
4.37:	Haftada Yapılan Ortalama Spor Saati İle Ölçek Skorları Arasındaki İlişki	55
4.38:	Haftada Yapılan Ortalama Sosyal Faaliyet Saati İle Ölçek Skorları Arasındaki İlişki	57
4.39:	Günde Ortalama İnternet Kullanım Saati İle Ölçek Skorları Arasındaki İlişki	60
4.40:	Yeni Yerler Tanıma Ve Gezmeye Vakit Ayırma İle Ölçek Skorları Arasındaki İlişki	62
4.41:	Psikolojik Destek Alma İle Ölçek Skorları Arasındaki İlişki	66
4.42:	Uzaktan Eğitimden Memnuniyet İle Ölçek Skorları Arasındaki İlişki	67
4.43:	Stresle Başa Çıkma İle Psikolojik Dayanıklılık Ölçekleri Arasındaki İlişki	68

DSÖ	Dünya Sağlık Örgütü
SBÇYÖ.....	Stresle Başa Çıkma Yöntemleri Ölçeği
SD	Standart Hata
YİPDÖ	Yetişkinler İçin Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği
AGNO	Ağırlıklı Genel Not Ortalaması



GİRİŞ ve AMAÇ

Stres kavramı 17.yüzyıldan beri güç ,direnç,zorluk vb. anlama gelecek şekilde nesnelere, bireye ya da tinsel yapıya ithafen kullanılmaktadır (1). Stres, iç veya dış çevreden kaynaklanan homeostazisi bozan ya da tehdit eden, bireylerde fizyolojik, sosyal, psikolojik değişimlere neden olan bir durum olarak tanımlanabilir (2,3).

Strese sebep olan fazlaca etken vardır. Bireyin fizyolojik ve psikolojik olarak yapısına tesir eden tüm etkenler bir stres kaynağı kabul edilir. Stres Kaynakları , bireyden kaynaklı etkenlerden, genel çevre etmenlerinden ve/veya meslek yaşamının özelliklerinden oluşur. Stresin kaynaklarını kişisel, çevresel ve örgütsel olarak üç başlık altında toplamak mümkündür.

Bireylerde stresin etkileri zihinsel, fiziksel ve psikolojik şekillerde ortaya çıkmaktadır. Stresin etkileri bireylerde yaş, cinsiyet, yaşam biçimi, yaşama ortamı gibi faktörlere bağlı olarak farklı şekillerde ve şiddette kendini gösterir. Benzer faktörlere bağlı olarak her bireyin kendine özgü stresle baş etme yöntemleri mevcuttur. Bireylerin stres unsurlarına karşı gösterdikleri dayanıklılık da birbirlerinden farklıdır.

Üniversite eğitimi alırken yaşanan zorluklar veya yaparken keyif veren etkinlikler vardır.Bunlara sebep olan bazı durumlar arasında ailenin ve kişinin maddi durumu, sosyal imkanlara ulaşma derecesi,okul başarısı, kaçınıcı sınıfta olduğu,yaşı gibi birçok etken sayılabilir.

Bu çalışmada, stresle başa çıkma yöntemleri ölçeği ve yetişkinler için psikolojik dayanıklılık ölçeği kullanılarak; üniversite öğrencilerinin anketimizde yer alan değişkenlere göre stresle başa çıkma tutumlarının ve psikolojik dayanıklılıklarının incelenmesi amaçlanmıştır.

GENEL BİLGİLER

2.1 STRES

2.1.1. Stresin Tanımı

Stresin kelime olarak zorlanma, gerilme ve baskı anlamına gelen Latince'deki "estricia", eski Fransızca'daki "estree" kelimesinden geldiği bilinmektedir. Bu tanım 1600lü yıllarda hüzün,kötü olay gibi durumları anlatmak için kullanılırken, 1700 ve 1800lerde ufak anlam değişikliğine uğrayarak nesnelere, bireye veya ruhsal yapıya yönelik yaşanan güç, baskı, zorluk gibi anlamlara gelecek şekilde dillendirilmiştir (1).

Stres olgusunun açıklanabilen temel özellikleri şunlardır:

1. Stres; kişiler üzerinde gerilim yaratan herhangi bir dış uyarıcı ya da etkidir.
2. Stres; stresin kaynaklarına bireylerin verdiği tepkidir.
3. Stres; hem stres kaynaklarının hem de bunların etkisinin çeşitli kişisel boyutlar içindeki sonucudur.

İlk iki özellik uyarıcı ve tepkiyi öne çıkarırken, her iki özelliği kapsayan üçüncü özellik tehdit ve tehlike durumunun birey tarafından algılanmasının üzerinde durur (3).

Aynı zamanda Selye'nin bakış açısına göre stres; organizmaya gelen ve baskı oluşturan bir isteğe karşı organizmanın vermiş olduğu tepkiselliktir. Bu istek her organizmada farklı şekillerde işlenir, bu nedenle de verilen tepki organizmaya özeldir. Stres yalnızca insanlarda değil tüm canlılarda görülebilmektedir,bu nedenle stres tepkisi sadece sinirsel bir gerilim olarak tanımlanamaz (4).

Stresi yaşıyan kişilerin vücudunda; taşikardi, nefes alış hızlanması, hipertansiyon, baş ağrısı, hiperemezis ve anjina pektoris, yorgunluk, uykusuzluk ve alkol içme isteği gibi etkiler görülür (5).

Bu medikal etkilerin oluşması kişilerde strese sebep olmakta ve medikal olarak patolojik sonuçlara sebep olabilmektedir (6).

Medikal ve/veya biyolojik anlamda stres, vücudun veya zihnin gerginliğine sebep olabilen fiziksel, tinsel ve/veya emosyonel bir etkidir. Stres, Gray-Toft ve Anderson tarafından bireyin dengesini tehdit eden fiziksel, sosyal veya psikolojik ortamda dahili bir ipucu olarak tanımlanır (7). Stres, 20. yüzyıldan kalma bir hastalık olarak tanımlanmış, bireyler ve çevreleri arasında karmaşık ve dinamik bir işlem olarak görülmüştür (8). Stres, bunaltıcı olduğu düşünülen bir durumla karşı karşıya kaldığında ve böyle bir durumla baş edemediğinde ortaya çıkar (9). Stres, nörolojik ve endokrinolojik sistemlerin karmaşık bir reaksiyonu olan “savaş veya kaç” tepkisini başlatabilir.

2.1.2. Streste Olumlu/Olumsuz Yönler

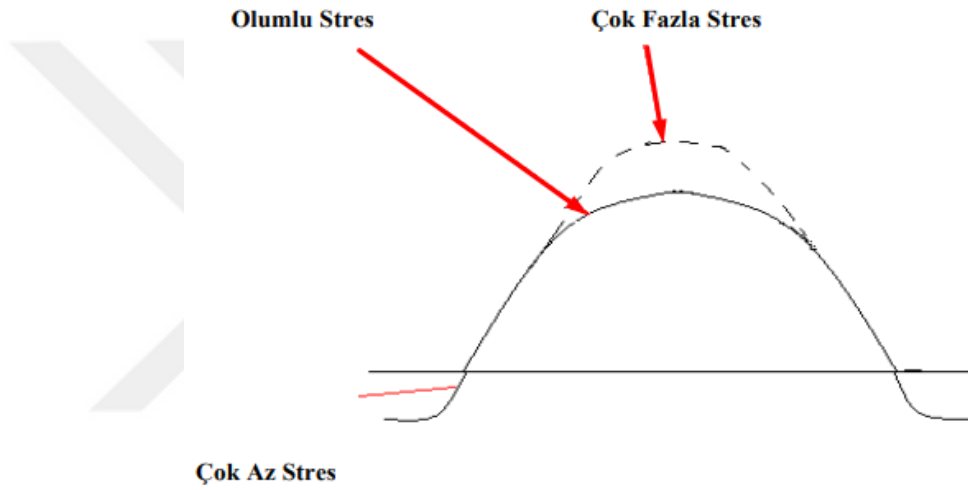
İnsan yaşantısında bir miktar stresin varlığı kişinin fiziksel ve zihinsel verimliliğini sağlayabilmesi açısından faydalı bir durum olarak görülmektedir (10).

Stres ile kişisel psikolojik özelliklerin etkileşiminde, bireylere bağlı önemli farklılıkların meydana gelmesi mümkündür. Benzer olaylar kişiden kişiye son derece farklı tepkilerin ortaya çıkmasına sebep olmaktadır.

Benzer stres kaynakları karşısında kişilerin farklı tepkiler vermelerinin sebebi onların stres yaratan olayları algılayış biçimleri ile yakından ilişkilidir. Stres hayatın gerçeğidir. Stresin tamamen yok edilmesi mümkün değildir. Hatta stres zaman zaman gerekli, hatta faydalıdır (11). Genellikle stres, olumsuz bir durum olarak düşünülür. Fakat her zaman olumsuzluklara ve hastalıklara sebebiyet veren bir durum değildir. Hayattaki güçlükler ile başa çıkmada kişisel yapıcılığın ve etkinliğin bedensel ve ruhsal dayanıklılığın artmasında olumlu rol de oynamaktadır. İş hayatında kişilerin yeteneğine ve işi yapma kuvvetine yardımı dokunan bir etki ile de kişilere yarar sağlayabilir. Faydalı aktiviteler ve yeni

yöntemlerin kazanılmasında biraz stres, psikolojik gelişme için gerekli olabilmektedir (12).

Stresin performans üzerindeki etkileri, 1908’de Harward Fizyoloji Laboratuvarı’nda Robert M.Yerkes ve John D. Dodson tarafından anlaşılmıştır. Onlara göre stresteki belirli yükselişler, performansta ve yeterlilikte artışa yol açmaktadır. Bu sınırlar artı ya da eksi yönde aşılsa, performans ya da yeterlilikte azalmalar başlar. Yerkes-Dodson yasası olarak bilinen bu bulgu birçan eğrisi ile gösterilebilir (13).



Şekil 2.1: Olumlu Stres Düzeyi (14)

2.1.3. Stres Faktörleri

Strese sebep olan fazlaca etken vardır. Bireyin fizyolojik ve psikolojik olarak yapısına tesir eden tüm etkenler bir stres kaynağı kabul edilir. Stres kaynakları, bireyden kaynaklı etkenlerden, genel çevre etmenlerinden ve/veya meslek yaşamının özelliklerinden oluşur. Stresin kaynaklarını kişisel, çevresel ve örgütsel olarak üç başlık altında toplamak mümkündür (15).

2.1.3.1. Bireysel Stres Faktörleri

Bireysel stres kaynakları; bireylerin karakterlerini oluşturan, mizaçları, huyları ve yeteneklerinden ileri gelir. Kişinin çevre algısı, çevresindeki değişikliklere tepki ve uyumu, sosyal ilişkilerinde nasıl bir mizaç sergilediği karakteri ile örüntülüdür (16).

Kişilerin yaşadıkları toplumdaki ekonomik ve sosyal ya da ailevi sorunlara bağlı birçok bireysel stres kaynakları bulunmaktadır. Bu stres kaynaklarına verdikleri tepkiler kişilerin yapı ve özelliklerine göre değişiklik gösterir. Bu stres kaynakları kişinin olaylara karşı tolerans geliştirmesi, heyecanı, ekonomik sorunları, iş hayatının getirdiği sorunlar gibi yaşam değişkenleridir (17).

Araştırmalar sonucu kişilikler genel olarak A ile B tipi kişilik olmak üzere iki grupta incelenmiştir. A tipi kişilik özellikleri baskın bireyler; zorlukların üstesinden gelmeye ve başarıya ulaşmaya odaklıdırlar. En kısa sürede birden fazla işi ve en iyi şekilde yapmak isterler. Kolay öfkelenip, kendilerinden rahat insanlara göre ayak bağı olarak tanımlanırlar. B tipi kişilik özellikleri ise aceleci olmayan, kendini baskı altında hissetmeyen, rekabetçi olmayan ve kolay sinirlenmeyen insanların özellikleridir. Fakat çoğu insan A tipi ve B tipi olarak değil A tipi baskın ya da B tipi baskın olarak tanımlanır. Çünkü kişi bazen A tip bazen de B tipi şeklindeki kişilik özelliklerinde davranabilir. Kısaca A tipi insanlar zamanla yarışır, zorlayıcı bir etken olmaksızın çalışkan ve acelecidirler. B tipi kişiler daha az kaygılı işlerini ertelemeye eğimli kişilerdir. Buna rağmen A tipi kişiler yaptıkları işlerden B tipi kişiler kadar tatmin olmazlar. A tipi davranışlarda bulunan kişilerin stres ve kaygı yaşamaya her zaman daha meyilli olduğu bu yüzden stresin fiziksel, ruhsal etkilerini daha çok maruz kaldığı görülmüştür. Örneğin, A tipi kişilerde kalp damar hastalıklarını tetikleyen en önemli etmenin öfke ve düşmanlık duygusu olduğu kabul görür (18). Kişiliği oluşturan iki ana boyuttan birincisi dışa dönüklük - içe dönüklük; ikincisi ise nevrotiklik - dengeliliktir. Nevrotik kişilik özellikleri baskın olduğu bireylerin stresi daha çok somatize ettiği görülmüştür ve bireylerin fiziksel ve psikolojik stres altında kişilik özelliklerine göre farklı risklere sahip olduğu ortaya konmuştur (19).

Kalıtımsal olarak bazı kronik hastalıklara yatkın olan bireylerin, diğer bireylere göre stresi daha yoğun yaşadığı hatta çoğu zaman bu hastalıkların stres sonucu ortaya çıktığı görülmüştür (20). Bir diğer kaynak ise ailevi problemlerin olduğu söylenebilir. Kişilerin aile içerisinde psikolojik ya da biyolojik ihtiyaçlarını tatmin edememesi bireyin doyuma ulaşmasını engeller. Bu da kişiler için ailesel bir stres faktörüdür (21). Bir diğer bireysel stres kaynağı ise yaşam tarzı ve yaş faktörüdür. Kişinin doğal

yaşamından uzaklaşarak saplantılı davranışlara yönelmesi ile stres ortamı kendiliğinden var olur. Heyecan arayışı, kumar gibi riskli parasal alışkanlıklar, alkol-uyuşturucu madde kullanımı gibi sağlığı olumsuz yönde etkileyen davranış bozuklukları vücudun stres yükünü arttırarak direncini kırmaktadır. Tam tersi bir uç noktada yani tek düze yaşayarak bıkkınlık duyan ve sürekli arayışlarının olumsuz sonuçlanmasından kaynaklı hayal kırıklığı yaşayan kişiler de bu stres altında bunalıma girerek sağlıklarını kaybedebilmektedirler (22).

Kişilerin yaş almakla birlikte stresle başa çıkmakta yetersiz kaldığı ve hatta çoğu zaman strese katlanamadıkları görülür. Fakat bununla birlikte kişilerin yaşlandıkça daha az hırslı olmalarından kaynaklı kendilerini stres altına sokacak durumlara daha az bulundukları görülür (21). Ayrıca yaşlılıkta ortaya çıkan bazı hormonal evreler; kadınlarda menopoz, erkeklerde orta yaş krizi ve andropoz evresi beraberinde stresi arttıran dönemlerdir. Bu dönemler stresi ve beraberinde psikolojik sorunları getirir.

2.1.3.2. Örgütsel Stres Faktörleri

Bireyin zamanının büyük bir kısmının geçtiği, yaşamındaki önemli ilişki ve etkileşimlerinin yaşandığı yerlerdir (23). Örgütler kişilerin yaşamları boyunca isteyerek ya da istemleri dışında dâhil oldukları insan topluluklarıdır. Bu bağlamda örgütler hem topluluk olmaktan kaynaklı hem de topluluğu oluşturan bireylerden kaynaklı birçok stres kaynağı içerir. Bu stres kaynakları bireyin örgüt içerisindeki rolü, çalışılan ya da bulunulan ortamın fiziksel özellikleri, içerisinde bulunulan hiyerarşik düzen ve rekabet ortamı ve iklim özellikleri gibidir. Daha sonra da ele alacağımız bireysel stres kaynakları grup içerisindeki dinamiği etkilemektedir. Örnek olarak grup içerisindeki bir kişinin maaş memnuniyeti hem bireyi hem de örgüt içerisindeki diğer çalışanları etkiler (24). Örgüt içerisinde organizasyon yetersizliği, yeterince etkin olmayan sosyal ilişkiler, kişilerin yaptığı işten tatmin olmaması gibi psikolojik ve sosyal stres kaynakları bulunmaktadır. Aynı zamanda çalışılan yerin ergonomik eksiklikleri, güvenlik yetersizliği gibi fiziksel stres kaynakları da bulunmaktadır. Bu kaynaklar psikolojik ve fizyolojik rahatsızlıklara neden olabilir (25).

Örgüt içerisindeki kişilerin memnuniyeti ya da stresi ve buna bağlı olarak tatmin durumları değişmekte ve eğer bu durumlar olumsuz ise çeşitli sağlık

sorunları da görülmektedir. Bu sağlık sorunları zihinsel, psikiyatrik hatta fiziksel rahatsızlıklar olabilmektedir. Yoğun kas ağrıları, mide şikâyetleri, solunum problemleri, kardiyopulmoner hastalıklar bu rahatsızlıklardan bazılarıdır. İş stresinin veya memnuniyetsizliğinin giderek birçok zihinsel ve fiziksel problemlere neden olduğunu gösteren bilimsel araştırmalar bulunmaktadır (26). Yapılan bir çalışmada bazı iş ve meslek gruplarının yoğun olarak strese maruz kaldıkları görülmüştür. Araştırmaya göre hastabakıcılar, ofis çalışanları, petrol işçileri gibi meslek gruplarında çalışan yani kas gücünü daha ön planda kullanan kişilerin kaslarıyla ilgili yakınmalarının daha çok olduğu görülmüştür (27).

Örgütsel stres kaynakları ile ilgili birçok araştırma yapılmıştır Luthans ise bu kaynakları dört grupta sıralamıştır. Bunlardan birincisi fiziksel koşullardır. Yani gürültü, soğuk ya da sıcak çalışma ortamı, radyasyon marufiyeti, çevre kirliliği, hava kirliliği, aydınlatma yetersizliği gibidir. İkincisi; örgütsel süreçlerdir. Buna örnek olarak iletişim yetersizliği nedeniyle geri bildirimin de yetersiz olması, yanlış, adaletsiz veya çelişkili başarı değerlendirmesi verilebilir. Üçüncüsü; örgütsel politikalar olup adaletsiz denetim, maaş eşitsizlikleri, örgüt içerisinde uyulması gereken kuralların çok katı olması, çelişkili yöntemler bu örgütsel politikalar kaynaklarına verilecek örneklerdendir. Sonuncusu ise örgütün yapısından kaynaklı stres faktörleri olup bu kaynaklara terfi imkânının azlığı, aşırı bürokrasi uygulanması, birimler arası iletişimsizlik ve çatışma, dışlanmaların olması örnek verilebilir (28).

Kişiler, yaşamlarını idame ettirmek için çoğunlukla bir işte çalışmak zorundadırlar. Fakat bazen iş ortamındaki çeşitli negatif durumlar bireylerin stres miktarını yükseltir. Toplumumuz yapısal olarak gerginliği ve birçok stres faktörünü içerisinde barındırır. Bu yüzden işin kendisinden kaynaklı stres faktörleri de eklenince kişinin motivasyonu düşerek stresle başa çıkma başarısının da azaldığı gözlenmektedir.

2.1.3.3. Diğer Stres Faktörleri

Bireysel ve örgütsel stres kaynakları dışında kalan diğer stres kaynakları kişinin ülkesi, ülkesinin içerisinde bulunduğu politik düzen, ekonomik sıkıntılar, kentleşme ve alt yapısının yetersizliği, dünyanın ekolojik değişimi,

kuşaklar arası yaşanan çatışmalar, işsizlik, açlık, terör olayları gibi etkenlerdir (21).

Kişinin hayatındaki beklenmeyen durumlar, büyük değişiklikler, başa çıkmak zorunda olunan büyük stres kaynaklarıdır. Örneğin, üniversiteyi kazanmak bir sevinç kaynağı olduğu gibi aynı zamanda beraberinden birçok kaygıyı da getiren bir stres faktörüdür ya da taşınmak, iş değişikliği, yeni bir arkadaş ortamına girmek en çok karşılaşılan stres kaynaklarından. Bir trafik kazası sonucu bir sevdiğimizi kaybetmek, doğal afetler, terör birçok stres etkisi yaratır (29).

2.1.4. Stresin Sonuçları

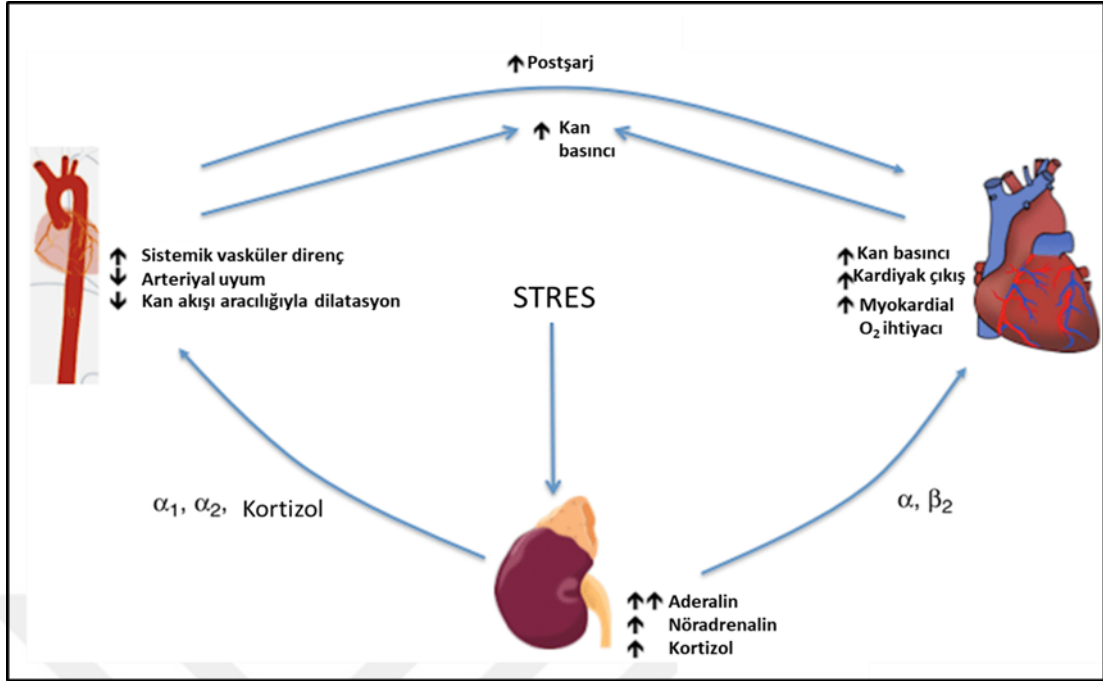
Belirli bir düzeyde stres aslında istenilen bir durumdur. Bireyi motive edici, hız verici ve performansını artırıcı etkisi vardır (30). Olumlu stres kişinin aktivitelerinin artmasına, değişmesine ve performansının yükselmesine neden olur. Burada asıl önemli olan nokta, istenilen olumlu düzeydeki stresin nasıl belirlenebileceği konusudur ve buna ancak kişinin kendisi karar verebilir.

Genelde stresin etkileri bireyde dört safhada gözlenir. İlk aşamada birey herşeyden hoşnuttur ve herşey yolundadır. İkinci aşama enerji eksikliği olarak adlandırılmaktadır ve bu safhada bireyde yorgunluk, işlerinde yetersizlik, uyku bozukluğu ve yaptığı şeyden kaçma çabaları gözlenir. Üçüncü safha kronik belirtiler safhasıdır, bitkinlik, fiziksel hastalıklar, öfke, kızgınlık, depresyon ve ruhsal çöküntü gözlenir, bağışıklık sisteminin çökmesi sebebiyle kişi kendisini devamlı yorgun ve hasta hisseder. Kriz safhası olarak adlandırılan dördüncü aşamada, bireyin kendisine güveni azalır, yakınma ve şikayetleri artar, yaptığı işlerden kaçmak için bahaneler üretmeye başlar. Bu döneme gelen bireylerin stresin ve etkilerinin farkına varıp stresle mücadele etmeleri gerekmektedir (31).

Stresin bireylerde yarattığı etkiler kişinin yaşı, cinsiyeti, yaşam tarzı, çalışma ve yaşam ortamı gibi pekçok faktöre bağlı olarak değişmektedir. Stresin bireylerde oluşturduğu etkiler fizyolojik, psikolojik ve davranışsal etkiler olarak karşımıza çıkmaktadır.

2.1.4.1. Stresin Fizyolojik Sonuçları

Fiziksel ve psikolojik stres faktörleri hakkındaki araştırmalar sonucu kronikleşen yoğun bir stres altında hormonal dengenin bozulmasına bağlı olarak bağışıklık sisteminin etkinliğinde bir düşüş gözlenmiştir (32). Endokrin sisteminin ve stresin bağışıklık sistemi üzerinde önemli etkileri mevcuttur. Bu etkilerini bağışıklık sistemi hücrelerini, organlarını ve sinir sisteminin bazı bölümlerini karşılıklı etkileyerek meydana çıkarır (33). İnsan vücudu homeostaziye sağlamak için endokrin sistemini ve merkezi sinir sistemini bir uyum içinde çalıştırır ve bu şekilde dış ortamda ve iç ortamda oluşan değişimlere adapte olarak dengeyi sağlar. Fakat stresin bu sistemler üzerine etkisi, stresin birçok hastalık ile ilişkilendirilmesine giderek daha fazla neden olmaktadır (32). Vücudun strese verdiği tepki öncelikle sinir sistemi ile başlar. Sinir sistemi de olumsuz immün sistem reaksiyonlarına neden olmaktadır. Bu reaksiyonlar sonucu bağışıklık ve organ fonksiyonları zayıflar; bazı otoimmünite bozuklukları mide problemleri, kardiyolojik rahatsızlıklar, alerjik rinit, alerjik astım, diyabet ve hatta kansere neden olmaktadır (34). Bir stres hormonu olan kortizolün, stres durumlarında yükselmesi sonucu erkeklerde testosteron hormonunun sentezi azalır. Buna bağlı olarak cinsel arzu, libido, sperm üretimi de azalarak erektil disfonksiyon ve cinsel işlev bozuklukları meydana gelebilmektedir. (Şekil-1). Kadınlar da ise mensturasyon siklus bozuklukları, yine erkeklerde de olduğu gibi cinsel istek kaybı görülebilir (35). Hem fiziksel hem de psikolojik bir sonuç olarak değerlendirebileceğimiz; yeme bozuklukları da stresin olumsuz etkilerindendir. Ayrıca; vertigo, migren, nöropatik ağrı yakınmaları, çarpıntı, aritmi, hipertansiyon, el titremesi, mide ağrıları, gastrit, sık sık konstipasyon ve diyare şeklinde döngülerin görülmesi ve fibromiyalji yine stresin olumsuz fiziksel sonuçlarındandır (22).



Şekil 2.2: Stresin akut etkileri (α = α -adrenerjik reseptör; β = β -adrenerjik reseptör) (36)

2.1.4.2. Stresin Psikolojik Sonuçları

Stresin psikolojik etkilerinin en yaygın olanları kaygı, depresyon, uykusuzluk, tükenme ve psikolojik yorgunluktur. Kaygı, yaklaşmakta olan bir tehlikeye karşı geliştirilmiş tepkilerdir. Kaygı durumları açık ve yalın değildir, pek çok şekli ve nedeni vardır. Farklı kişiler, benzer stres yaratan olaylara aynı olmayan tesirler göstereceğinden kişisel çeşitlilikler kaygı özelliklerinde de kendini gösterir. Kaygı özelliği yüksek olan kişi düşük olan kişiye göre daha çok endişelenir. Kaygılı insanların olaylara bakış açısı karamsardır. Devamlı anksiyete geçiren birey yaşadığı durumları stres içerikli hisseder ve stres yaşayan birey anksiyete yaşamaya hazırdır (31).

Depresyon, sürekli keyifsizlik, umutsuzluk hislerini içeren bir durumu ifade eder. Bazen bireyin tüm hayatını etkiler ve rutindeki gibi yaşamayacak hale getirir. Hemen hemen herkesin depresif olduğu zamanlar vardır. Çoğumuzun üzgün, uyuşuk olduğu ve hiçbir uğraşta bulunmadığı dönemler olur. Depresyon yaşamın bir çok stresine karşı hissedilen normal bir tepkidir. Depresyonun belirtileri karamsarlık, kötümserlik, umutsuzluk, sıkıntı, yalnızlık gibi duyguları kapsar.

Stresin en spesifik göstergelerinden sayılan insomnia ve istirahatete rağmen geçmeyen yorgunluktur. Günümüzde insanların en fazla şikayet ettiği konuların başında insomnia gelir. Buna bağlı olarak uyku ilaçlarının kullanımı hızlı bir artış göstermekte ve bu da ilaç tüketiminin yarattığı sonuçları beraberinde getirmektedir. Uyku olayının başlayabilmesi için beyin sapında var olan bir devre işleme geçmelidir.0Bu mekanizmanın harekete geçmesi için de kaslardan gerilimin azaldığı konusunda bilgi gelmesi gereklidir. Kas gerilimi azalmadıkça beyin sapındaki uyanıklık sistemi uyarılmaya devam eder ve kişi uykuya geçemez. Kas gerilimi 2 sebepten dolayı düşmez; çevreden gelen ses ışık gibi uyaranların çok olması veya kişi kendi düşünceleri ile kendisini uyarır ve biyokimyasal açıdan bir tehlike ile karşı karşıya olduğu duruma benzer bir durumu yaşamasına sebep olur.

Stresin en son sonuçlarından biri olan tükenmişlik fazlaca gündemde olan bir konudur. Hem birey hem de örgüt açısından önemi bir hayli büyüktür. Tükenmişlik, kişinin uzun süre iş ile ilgili stresörlere maruz kalması sonucunda ortaya çıkan duygusal, zihinsel ve/veya fiziksel tükeniş olarak tanımlanır. Hayatının büyük bölümünü iş ile geçiren ve çeşitli sebeplerle yoğun iş yükü altında yaşayan bireyler tükenme durumuyla karşı karşıya kalırlar. Böyle bireyler hayatın çekilir olmadığını ve hayatın bir anlamının olmadığını düşünürler. Tükenmişlik göstergesi,sıklıkla hayatının büyük bir kısmını başarıya adayan,sorumluluklarından daha fazla iş yapan bireylerde görülür.

2.1.4.3. Stresin Zihinsel Sonuçları

Olaylar karşısında gösterilen stres reaksiyonları büyük ölçüde zihnin olayları nasıl değerlendirdiğine bağlıdır. Zihin stres olgusunu yaşarken, duygu ve beden ile bağlantılıdır. Önce panik ya da kaygı duygularını uyandıran gerçekçi olmayan düşünceler oluşur. Bu düşünceler doğrultusunda beceriksiz ya da uygun olmayan davranışlar geliştirilir. Böylece daha mantıksız düşünmeye başlanılır. Doğal olarak bu düşünceler kişiyi ümitsizliğe ve sıkıntıya sokar. Ümitsizlik ve kaygı davranışları etkiler, kişi gittikçe daha yetersiz ve etkisiz kalır. Bu durumda daha anlamsız düşünceler üretilir ve bu kısır döngüde yine aynı noktaya gelmek

kaçınılmazdır. Kısaca düşüncelerden duygular, davranışlar arasında aynı döngü devam eder ve bunların birbirini etkilemesiyle inatçı bir kısır stres döngüsü ortaya çıkar (5).

2.1.5. Stresle Başa Çıkma

Stres ile başa çıkma , kişi için stresli olarak görülen, bireysel kaynaklarla çözülemeyen veya güçlülere neden olan etmenler karşısında çatışmaları azaltmak, kontrol etmek ve düzeltmek amacıyla kişinin devamlı olarak gösterdiği davranışsal ve bilişsel çabalar olarak ifade edilmektedir. Stresle başa çıkmanın bilişsel anlamda algılanma ve başa çıkma olmak üzere iki süreci olduğu belirlenmiştir. Bilişsel değerlendirme, kişinin çevresinde var olan durumun kendi iyilik halini ne kadar etkilediğini ölçtüğü bir süreçtir. Zihinsel değerlendirme birincil ve ikincil olarak iki kademelidir. Birincil bilişsel değerlendirme yönteminde birey durumun tehlike boyutunu kontrol eder. İkincil bilişsel değerlendirme sürecinde ise kişi strese neden olan durum ile başa çıkmak veya zararı önleyebilmek için imkanlarını değerlendirir. Başa çıkma sürecinde ise kişi tarafından stresle başa çıkmanın şekli belirlenir. Kişi kognitif ve davranışsal çabalar sarf ederek stres durumu ile baş etmeye çalışır. Kognitif değerlendirme ve başa çıkma aşamaları kişi ve çevresinin sürekli olan etkileşimini de ifade eder (37).

2.1.5.1. Stresle Başa Çıkma Tarzları

Stresle başa çıkma tarzlarını, Folkman ve Lazarus duygulara yönelik ve probleme yönelik yaklaşım olmak üzere iki grupta incelemiştir. Bireylerin kullandığı probleme yönelik ya da problem odaklı başa çıkma tarzları, stresli durumları ortadan kaldırmaya veya stresin etkisini azaltmaya yöneliktir. Probleme yönelik başa çıkma, stres faktörünün farkına varma, durumu değerlendirme, stres halini değiştirmeye yönelik seçeneği belirleme ve bilişsel tekrar yapılanma ve neticesinde sorunu çözmeye yönelik bilişsel ve davranışsal adımlardan meydana gelir. Kişilerin kullandığı diğer tarz olarak tanımlanan duygulara yönelik başa çıkma tarzları ise stres yaratan durumun yarattığı duygularla baş etmeyi amaçlar (3). Sonuç olarak bu kişiler stres yaratan durum veya olayı çözümlmeye çalışmak yerine yaşanan olumsuz durumun etkilerini azaltmak, olayın gerçekliğini kabullenmeme, sorunlardan kaçmak veya negatif duyguları yakınlarıyla

paylaşarak onlardan destek aramak gibi stratejileri kullanırlar. Kişiler hayatları boyunca karşılaştıkları olay ve durumlar karşısında farklı başa çıkma tarzları kullanabilirler (38).

2.1.5.2. Stresle Başa Çıkma Yolları

Stresle karşılaşan bireyler; stresin olumsuz etkilerinden kaçınmak ve stres karşısında azalan yaşam kalitesini arttırmak için bazı başa çıkma yolları deneyebilirler. Bu bireysel başa çıkma yolları bedensel, zihinsel ve davranışsal başa çıkma yolları olmak üzere üç ana gruptan oluşurlar.

2.2 PSİKOLOJİK DAYANIKLILIK

Gerek ülkemizde gerekse başka birçok ülkede araştırmalara konu olan “resilience” kavramının dilimize çevrilmesinde bir fikir birliği sağlanamasa da literatürde kavramın “kendini toparlama gücü” (39), “yılmazlık” (40), “psikolojik dayanıklılık” (41) ve “psikolojik sağlamlık” (42) biçiminde kullanıldığı görülmektedir. Bu çalışmada ilgili alanyazını içinden “psikolojik dayanıklılık” terimi tercih edilmiştir. Emmy Werner’ın 1950’de başlattığı boylamsal araştırma, psikolojik dayanıklılık kavramının oluşmasına ve geliştirilmesine öncülük eden çalışmalardan biridir. Bu araştırmada doğum öncesi travma, yoksulluk ve psikolojik sağlığı iyi olmayan ebeveyn gibi çeşitli risk faktörlerine maruz kalan çocukların gelişim ve uyumları izlenmiştir. Belli aralıklarla tekrarlanarak 40 yıl süren bu araştırmada, bazı çocukların maruz kalmış olduğu olumsuzlukların etkisinden kurtulmayı başarıp normal bir gelişim ve uyum gösterebildiği, fiziksel açıdan sağlıklı, sorumluluk sahibi ve benlik saygısı yüksek yetişkin bireyler haline geldiği gözlenmiş ve bu bireyler “dayanıklı” (resilient) olarak nitelendirilmişlerdir (43). Psikolojik dayanıklılık bireyin stres yaşadığı durumdan galip çıkmasıdır. Hunter, psikolojik dayanıklılığı başarı ve uyum sağlama süreci olarak ifade ederken, Luthans ve diğerleri, bireyin pek çok negatif olguyla baş edebilme ve nihayetinde bu mücadele sürecinden galibiyetle çıkabilme becerisi olarak tanımlamışlardır. Masten ise psikolojik dayanıklılığı, kişinin ağır riske maruz kaldığında bu süreçten galip biçimde çıkabilmesi ve bu risk durumundan kurtulup en az etkilenme ile kısa sürede eski işlevselliğini kazanması olarak tanımlamıştır. Dayanıklılık,

bilişsel seviyede iyi niyetli bakış açısı ve kararlı biçimde başa çıkma eylemleri vasıtasıyla strese neden olan gündelik olayların etkilerini en aza indirmeye yönelik kişilik temelli yönelimdir (44). Masten, Morison, Pellegrini ve Teliegen psikolojik dayanıklılık kavramını tanımlarken; stres yaratıcı ve tehditkâr durumlara karşın başarılı bir adapte olabilme becerisine sahip olmak, bunu gerçekleştirebilmek için çaba sarf etmek ve nihayetinde başarıya ulaşmak ifadelerini kullanmıştır. Ramirez psikolojik dayanıklılık kavramını; depresif ruh hali, hastalık, istenmeyen durumlar ve farklı geçişlere karşın süratle iyilik haline ulaşma becerisi ile birlikte; kendini toparlama, önceki iyi haline erişme, sıkıntılarını profesyonel biçimde arkasında bırakabilme biçiminde ifade etmiştir (45). Psikolojik dayanıklılık, yaşanan zor olaylar ve talihsizlikler karşısında başarılı olabilme becerisi olarak da ifade edilmiştir (46). Block ve Kremen'e göre ise; olumsuz durumlar, engeller ve belirli olmayan durumlar karşısında adapte olma, başa çıkma ve başarı gösterme becerisidir. Psikolojik dayanıklılık, stresin negatif tesirlerini minimuma indiren ve hastalığa sebep olan gerginliği elimine eden bir özelliktir (47). Amerikan Psikoloji Derneği, psikolojik dayanıklılığı; yaşamsal zorluklar, travmatik durumlar, trajedi, tehdit, ailesel ya da sosyal ilişkilerde sorunlar gibi ciddi stres nedenleri, önemli sağlık sorunları, çalışma ortamından veya finansal sıkıntılardan kaynaklı stres durumlarına maruz kalındığında iyi uyum sağlama süreci biçiminde tanımlamaktadır (48,49).

2.2.1. Psikolojik Dayanıklılığı Etkileyen Faktörler

2.2.1.1. Risk Faktörleri

Risk, canlının bir hasar alma durumuyla karşı karşıya olduğunu düşünme ya da zarar görme ihtimali bulunması anlamlarına gelmektedir. Genel itibarı ile risk faktörleri herhangi bir problemin devam etmesine neden olacak etkiler ya da olumsuz bir neticenin meydana gelme ihtimalini arttıracak unsurlar olarak tanımlanmaktadır (50). Risk, mümkün görünen olumsuz neticeleri tahmin etme yeteneğine sahip bir değişken olmasıyla olumsuz yaşam şartlarını belirtmek amacıyla kullanılan bir terimdir. Bazı bilim insanları, çevrenin ve kişinin niteliklerine göre risk ile ilgili ayrıma gitmişlerdir. Risk unsurlarının miktarı ve yoğunluğu, risk unsurlarının

doğası dışında psikolojik dayanıklılık tanımları bakımından yönlendiricidir. Söz konusu unsurlar; bireye ilişkin risk unsurları (zekâ düzeyinin yüksek olmaması, kaygılı kişilik yapısı, sağlık problemleri ile karşı karşıya olma, bireyin özgüveninin yeterli düzeyde olmaması, etkili baş etme yöntemlerini yeterince kullanamaması, kendini gerektiği gibi anlatamaması, saldırgan ve sinirli kişiliğin bulunması), ailevi risk unsurları (ailedeki bireylerin hastalıkları, anne-babanın boşanması, tek ebeveynle yaşama, ebeveyn-çocuk arasında sağlıklı ilişkinin oluşturulamaması, katı veya değişken disiplin anlayışı, kardeşlerin iyi anlaşamaması, ebeveynler arası anlaşmazlık ve kavga, ailenin önem vermemesi ve suistimal gibi) ve toplumla alakalı risk unsurları (düşük gelir durumu, evin ve eğitim kurumunun yeterli düzeyde olmaması, örnek alınacak kişilerin bulunmaması, uyuşturucu ve alkol tüketimi ve iş bulamama gibi) şeklinde üç grupta toplanmıştır.

2.2.1.2. Koruyucu Faktörler

Riskin etkilerini en aza indirgeyen veya yok eden, adaptasyonu ve kişinin uygun olma durumunu artıran halleri belirtmektedir (51). Kişide ve kişinin içinde yaşadığı çevrede koruyucu unsurların bulunması, bir yandan sorunu oluşmadan önlemeyi ve bir sorun davranışın meydana gelme ihtimalini minimuma indirmeyi sağlarken; öte yandan mevcut problemin etkilerini indirgeyerek kişinin ruhsal ve fiziksel iyi olma haline destek olacak davranış, tutum ve bilgileri geliştirmesine katkı sağlaması suretiyle, problemlere karşı koymasına yardımcı olur. Psikolojik dayanıklılık bağlamında yapılan araştırmalar koruyucu faktörleri, içsel faktörler (sosyal yeterlilik, sorunun üstesinden gelme kabiliyeti, öz benlik, amaç ve fark etme hissi) ve dışsal faktörler (ebeveynlerle iletişimin düzgün bir şekilde işlemesi, güven duyacağı anne ve babaların bulunması, ev ortamında var olan güzel bir iklim, düzenli bir ev ortamı, ebeveynlerin yüksek eğitim düzeyleri, aile içinde eğitimin desteklenen bir olgu olması, sosyoekonomik açıdan avantajlı konumda bulunulması, sorumluluk duygusuna sahip ve kurallara riayet eden arkadaşların olması, okulun iyi olması, sosyal etkinlikler ile iyi ve sürekli bağlantılar, bulunulan çevredeki insanların birbirine duyduğu güvenin yüksek olması) şeklinde incelemektedir.

2.2.1.3. Olumlu sonuçlar

Kişiye ait olan iç ve dış koruyucu etkenlerle, risk etkenlerinin üstesinden gelmesi neticesinde elde ettiği sonuçlardır. Bu yeterlilikler; kişinin gelişimini gerçekleştirmesi, eğitim sürecinde başarı sağlanması, çevresiyle pozitif etkileşim kurması, suç işleme olasılığının düşük olması, ruhsal sorunların veya belirtilerinin düzeyinin düşük olması, mutlu olması, eğitim hayatını sürdürmesi, sosyal sorumluluk ile ilgili etkinliklere dahil olması, ders dışı etkinliklere gönüllü katılması, kurallara uyması, arkadaşlar çevresinde onaylanması, psikopatolojinin bulunmaması, kendini sevmesi ve benimsemesi, uyumlu bir birey olması, kötü düşüncelerden uzak kalması, hayattan keyif alma şeklinde pozitif neticelerdir. Bu sebeple olumlu bir netice olarak yaşamdan zevk alma, kişinin risk faktörlerini yok edip kendisinde ve çevresinde var olan koruyucu unsurları dikkate alması ile sahip olduğu bir yeterlilik olarak düşünülebilir.

GEREÇ ve YÖNTEM

3.1 ÇALIŞMANIN TASARIMI

Bu çalışmada, tıp fakültesi öğrencilerinde stresle başa çıkma yöntemleri ve psikolojik dayanıklılıklarının incelenmesi amaçlanmıştır.

Bu çalışma İstanbul Medeniyet Üniversitesi Tıp Fakültesi'nde 21 Eylül 2020 – 21 Aralık 2020 tarihleri arasında gerçekleştirildi. Çalışmada cinsiyet, yaş, kaçınıcı sınıfta bulunduğu, anne ve babanın öğrenim durumu, anne ve babanın çalışma durumu, kardeş sayısı, aylık hane geliri, öğrencilik hayatlarında konakladıkları yer, kendilerine ait oda varlığı, en uzun yaşanan yerleşim yeri, alkol ve sigara kullanımı, internet kullanımı, spor ve sanat vs. ile geçirilen zaman, yeni yerler gezme ve tanıma, ağırlıklı genel not ortalaması (agno), psikolojik destek alma durumu, pandemi döneminde yapılan dijital eğitimden memnun olma durumu gibi değişkenleri ölçmek amacıyla bireysel bilgi formu hazırlanmıştır. Bireysel bilgi formuna ek olarak; Yetişkinler İçin Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği, Stresle Başa Çıkma Yöntemleri Ölçeği kullanılmıştır.

Çalışmaya dahil edilme kriterleri:

1. Çalışmaya katılmaya gönüllü olmak
2. Tıp fakültesi öğrencisi olmak

Çalışmaya dahil edilmeme kriterleri:

1. Çalışmaya katılmayı kabul etmemek

3.2 ÖLÇME ARAÇLARI

Sosyodemografik Veri Formu: Çalışmanın amaçları göz önünde bulundurularak, sosyodemografik bilgileri almak amacıyla araştırmacılar tarafından hazırlanan bir form kullanıldı.

Yetişkinler İçin Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği (YİPDÖ): Friborg ve arkadaşları tarafından 2003 yılında geliştirilen bu ölçek (52), 'kişisel güç', 'yapısal stil', sosyal yeterlilik', 'aile uyumu' ve 'sosyal kaynaklar' boyutlarını içermektedir. Daha sonra yapılan bir çalışma (41) ölçeğin altı boyutlu yapısıyla psikolojik dayanıklılık modelini daha iyi açıkladığını göstermiştir. Friborg ve arkadaşlarının (52) yaptıkları çalışmada 'kişisel güç' boyutu 'kendilik algısı' ve 'gelecek algısı' biçiminde ikiye ayrılmış ve toplam altı boyutlu bir yapı ortaya çıkmıştır.

Ölçekte, toplam madde sayısı ise 33 olarak belirlenmiştir. 'Yapısal stil' (3,9,15,21) ve 'gelecek algısı' (2,8,14,20) 4'er madde; 'aile uyumu' (5,11,17,23,26,32), 'kendilik algısı' (1,7,13,19,28,31,) ve 'sosyal yeterlilik' (4,10,16,22,25,29) 6'şar madde, ve 'sosyal kaynaklar' (6,12,18,24,27,30,33) ise 7 madde ile ölçülmektedir.

Ölçeğin geçerlilik çalışması için doğrulayıcı faktör analizi yapılmış ve altı faktörlü yapı toplam %57'lik varyans açıklamıştır. Ölçeğin güvenilirliği için yapısal eşitlik modelinin iç tutarlılık değerleri; 'Kendilik Algısı' için 0.80, 'Gelecek Algısı' için 0.75, 'Sosyal Yeterlilik' için 0.82, 'Aile Uyumu' için 0.86, 'Sosyal Kaynaklar' için 0.84 ve 'Yapısal Stil' için 0.76 olarak bulunmuştur (41).

Bu ölçeğin Türkçe'ye uyarlamasının yapılarak, güvenilirlik ve geçerliliğinin incelendiği çalışma ise Basım ve Çetin tarafından 2011 yılında gerçekleştirilmiştir. Yapılan faktör analizi sonucunda, özgün ölçekle örtüşen ve 'Kendilik algısı', 'Gelecek algısı', 'Yapısal stil', 'Sosyal yeterlilik', 'Aile uyumu' ve 'Sosyal kaynaklar' boyutlarını içeren altı faktörlü yapı doğrulanmıştır. Ölçeğin alt boyutlarının iç tutarlılık katsayılarının 0,66 ile 0,81 arasında ve test-tekrar test güvenilirliklerinin ise 0,68 ile 0,81 arasında değiştiği bulunmuştur.

Stresle Başa Çıkma Yöntemleri Ölçeği (SBÇYÖ): Araştırmada Moos tarafından geliştirilen (53) ve Ayşe İpek Koca Ballı ile Kemal Can Kılıç tarafından güvenilirlik geçerlilik testi yapılan, yetişkinlere özel olarak hazırlanılmış olan başa çıkma ölçeği (54) ele alınmıştır. Orijinal ölçek kaçınma ve yaklaşma tepkileri olmak üzere iki bölümden ve toplamda sekiz boyuttan oluşmaktadır. Güvenirlik ve geçerlilik çalışmasında yalnızca ölçeğin bir bölümü (yaklaşma tepkileri) ve dört boyutu (mantıksal analiz, pozitif değerlendirme, rehberlik ve destek arama, problem çözme) kullanılmış olduğu için bizim tarafımızdan da bu haliyle kullanılmıştır. 24 ifadeden oluşan ölçek 5'li Likert tipinde derecelendirilmiştir ve cevap seçenekleri; 1-Hiçbir zaman, 2-Nadiren, 3-Bazen, 4-Çoğunlukla, 5-Her zaman şeklinde puanlandırılmıştır.

Ölçeğin 1-5-9-13-17-21. soruları mantıksal analiz ;2-6-10-14-18-22. soruları pozitif değerlendirme;3-7-11-15-19-23. soruları destek arama ;4-8-12-16-20-24. soruları problem çözme alt boyutlarına aittir.

Ölçeğin Ayşe İpek Koca Ballı ile Kemal Can Kılıç tarafından yapılan güvenilirliğinin belirlenmesi için Cronbach Alpha güvenirlilik katsayısı hesaplanmıştır. Ölçeğin, Cronbach Alpha güvenirlilik katsayısı 0,93 bulunmuştur. Bu değer ölçeğin yüksek derecede güvenilir olduğunu göstermektedir.

3.3 İSTATİSTİK YÖNTEMLERİ

Verilerin normal dağılıma uyumu Kolmogorov-Smirnov ve Shapiro-Wilk testleriyle incelendi. AGNO ve yaş ile ölçek skorları arasındaki ilişki Spearman korelasyonla incelendi. 2 grup arasındaki skor farklılığı Mann Whitney U, 2'den fazla grup arasındaki farklılık ise Kruskal Wallis ile test edildi. 2'den fazla grup arasında farklılığın kaynaklandığı grubu/grupları bulmak amacıyla çoklu karşılaştırma testi yapıldı. İstatistiksel anlamlılık kriteri $P < 0.05$ olarak alındı. Elde edilen verilerin istatistiksel değerlendirmesi IBM SPSS Statistics 22 (IBM SPSS, Türkiye) programı ile yapıldı.

BULGULAR

4.1 DEMOGRAFİK VERİLER

Tablo 4.1: Cinsiyet dağılımı

CİNSİYET					
		Sayı	Yüzde	Geçerli Yüzde	Kümülatif Yüzde
Cinsiyet	Erkek	148	38,2	38,2	38,2
	Kadın	239	61,8	61,8	100,0
	Total	387	100,0	100,0	

Katılımcıların %38.2'si kadın,%61,8'i erkek olup tüm katılımcıların yaş ortalaması 21.01'dir (min:18,max:27).

Tablo 4.2: Sınıf dağılımı

SINIF					
		Sayı	Yüzde	Geçerli Yüzde	Kümülatif Yüzde
Sınıf	1.	84	21,7	21,7	21,7
	2.	76	19,6	19,6	41,3
	3.	48	12,4	12,4	53,7
	4.	47	12,1	12,1	65,9
	5.	57	14,7	14,7	80,6
	6.	75	19,4	19,4	100,0
	Total	387	100,0	100,0	

Katılımcıların en fazlası %21.7 ile 1.sınıf iken en az katılım gösteren %12,1 ile 4.sınıftır.

Tablo 4.3: Sınıfların gruplara göre dağılımı

SINIFLARIN GRUPLANDIRILMASI					
		Sayı	Yüzde	Geçerli Yüzde	Kümülatif Yüzde
	Temel bilimler	207	53,5	53,5	53,5
	Klinik bilimler	105	27,1	27,1	80,6
	Hekimlik öncesi klinik bilimler	75	19,4	19,4	100,0
	Total	387	100,0	100,0	

Katılımcılar sınıf bazında 3 gruba ayrıldı.1-2-3'lerin dahil olduğu temel bilimler,4-5'lerin dahil olduğu klinik bilimler ve sadece 6.sınıfın olduğu hekimlik öncesi klinik bilimler olmak üzere 3 gruba ayrıldı.

Tablo 4.4: Yaş Dağılımı

YAŞ					
	Ortalama	Ortanca	SD	Minimum	Maximum
Yaş	21,01	21,00	2,237	18	27

Katılımcıların yaş ortalaması $21,01 \pm 2,237$ bulunmuş olup katılanların en küçüğü 18 en büyüğü 27 yaşındadır.

Tablo 4.5: Annelerin Öğrenim Durumuna Göre Sınıflandırılması

ANNENİN ÖĞRENİM DURUMU					
		Sayı	Yüzde	Geçerli Yüzde	Kümülatif Yüzde
	Okur yazar değil	17	4,4	4,4	4,4
	İlköğretim	99	25,6	25,6	30,0
	Ortaöğretim	27	7,0	7,0	37,0
	Lise	76	19,6	19,6	56,6
	Yüksekokul	168	43,4	43,4	100,0
	Total	387	100,0	100,0	

Annelerin öğrenim durumuna göre sınıflandırılması yapılmıştır.En çok %43,4 ile yüksekokul mezunu ve en az da %4,4 ile okur yazar değil seçenekleri işaretlenmiştir.

Tablo 4.6: Babaların Öğrenim Durumuna Göre Sınıflandırılması

BABANIN ÖĞRENİM DURUMU					
		Sayı	Yüzde	Geçerli Yüzde	Kümülatif Yüzde
	Okur yazar değil	3	0,8	0,8	0,8
	İlköğretim	57	14,7	14,7	15,5
	Ortaöğretim	34	8,8	8,8	24,3
	Lise	73	18,9	18,9	43,2
	Yüksekokul	220	56,8	56,8	100,0
	Total	387	100,0	100,0	

Babaların öğrenim durumuna göre sınıflandırılması yapılmıştır. En çok %56,8 ile yüksekokul mezunu ve en az da %0,8 ile okur yazar değil seçenekleri işaretlenmiştir.

Tablo 4.7: Annelerin Çalışma Durumuna Göre Sınıflandırılması

ANNENİN ÇALIŞMA DURUMU					
		Sayı	Yüzde	Geçerli Yüzde	Kümülatif Yüzde
	Çalışmıyor	223	57,6	57,6	57,6
	Çalışıyor	128	33,1	33,1	90,7
	Emekli	36	9,3	9,3	100,0
	Total	387	100,0	100,0	

Annelerin çalışma durumuna göre sınıflandırılması yapılmıştır. En çok %57,6 ile “çalışmıyor” seçeneği ve en az %9,3 ile “emekli” seçenekleri işaretlenmiştir.

Tablo 4.8: Babaların Çalışma Durumuna Göre Sınıflandırılması

BABANIN ÇALIŞMA DURUMU					
		Sayı	Yüzde	Geçerli Yüzde	Kümülatif Yüzde
	Çalışmıyor	22	5,7	5,7	5,7
	Çalışıyor	263	68,0	68,0	73,6
	Emekli	102	26,4	26,4	100,0
	Total	387	100,0	100,0	

Babaların çalışma durumuna göre sınıflandırılması yapılmıştır. En çok %68 ile “çalışıyor” seçeneği ve en az %5,7 ile “çalışmıyor” seçenekleri işaretlenmiştir.

Tablo 4.9: Kardeş Sayısına Göre Sınıflandırılma

KARDEŞ SAYISI (KENDİ DAHİL)					
		Sayı	Yüzde	Geçerli Yüzde	Kümülatif Yüzde
	1	151	39,0	39,0	39,0
	2	125	32,3	32,3	71,3
	3	47	12,1	12,1	83,5
	4	26	6,7	6,7	90,2
	5 ve fazlası	38	9,8	9,8	100,0
	Total	387	100,0	100,0	

Kardeş sayısına göre sınıflandırılma yapılmıştır. En çok %39 ile “1” seçeneği ve en az %6,7 ile “4” seçeneği işaretlenmiştir.

Tablo 4.10: Aylık Hane Gelirine Göre Sınıflandırılma

AYLIK HANE GELİRİ (TL)					
		Sayı	Yüzde	Geçerli Yüzde	Kümülatif Yüzde
	0-2406 TL	60	15,5	15,5	15,5
	2406-7838 TL	195	50,4	50,4	65,9
	7838 TL ve yukarısı	132	34,1	34,1	100,0
	Total	387	100,0	100,0	

Aylık hane gelirine göre sınıflandırılma yapılmıştır. En çok %50,4 ile “2406-7838 TL” seçeneği ve en az %15,5 ile “0-2406 TL” seçeneği işaretlenmiştir.

Tablo 4.11: Konaklama Yerine Göre Sınıflandırılma

KONAKLAMA YERİ					
		Sayı	Yüzde	Geçerli Yüzde	Kümülatif Yüzde
	Aile yanı	185	47,8	47,8	47,8
	Devlet öğrenci yurdu	47	12,1	12,1	59,9
	Özel öğrenci yurdu	32	8,3	8,3	68,2
	Öğrenci evi	105	27,1	27,1	95,3
	Diğer	18	4,7	4,7	100,0
	Total	387	100,0	100,0	

Konaklama yerine göre sınıflandırılma yapılmıştır. En çok %47,8 ile “Aile Yanı” seçeneği ve en az %4,7 ile “diğer” seçeneği işaretlenmiştir.

Tablo 4.12: Kişiyi Ait Oda Varlığına Göre Sınıflandırılma

KİŞİYE AİT ODA VARLIĞI					
		Sayı	Yüzde	Geçerli Yüzde	Kümülatif Yüzde
	Var, odada yalnız kalıyorum	253	65,4	65,4	65,4
	Yok, odayı başka biriyle paylaşıyorum	134	34,6	34,6	100,0
	Total	387	100,0	100,0	

Kişiyi ait oda varlığına göre sınıflandırılma yapılmıştır. Öğrencilerin %65,4’ü “Var, odada yalnız kalıyorum” seçeneğini, %34,6’sı ise “Yok, odayı başka biriyle paylaşıyorum” seçeneğini işaretlemiştir.

Tablo 4.13: En Uzun Yaşanan Yerleşim Yeri Göre Sınıflandırılma

EN UZUN YAŞANAN YERLEŞİM YERİ					
		Sayı	Yüzde	Geçerli Yüzde	Kümülatif Yüzde
	İl Merkezi	294	76,0	76,0	76,0
	İlçe Merkezi	77	19,9	19,9	95,9
	Köy	16	4,1	4,1	100,0
	Total	387	100,0	100,0	

En uzun yaşanan yerleşim yerine göre sınıflandırılma yapılmıştır. En çok %76 ile “İl Merkezi” seçeneği ve en az %4,1 ile “Köy Merkezi” seçeneği işaretlenmiştir.

Tablo 4.14: Alkol Kullanımına Göre Sınıflandırılma

ALKOL KULLANIMI					
		Sayı	Yüzde	Geçerli Yüzde	Kümülatif Yüzde
	Evet	102	26,4	26,4	26,4
	Hayır	285	73,6	73,6	100,0
	Total	387	100,0	100,0	

Alkol kullanımına göre sınıflandırılma yapılmıştır. En çok %73,6 ile “Hayır” seçeneği ve en az %26,4 ile “Evet” seçeneği işaretlenmiştir.

Tablo 4.15: Sigara Kullanımına Göre Sınıflandırılma

SİGARA KULLANIMI					
		Sayı	Yüzde	Geçerli Yüzde	Kümülatif Yüzde
	Evet	57	14,7	14,7	14,7
	Hayır	330	85,3	85,3	100,0
	Total	387	100,0	100,0	

Sigara kullanımına göre sınıflandırılma yapılmıştır. En çok %85,3 ile “Hayır” seçeneği ve en az %14,7 ile “Evet” seçeneği işaretlenmiştir.

Tablo 4.16: Haftalık Spor Saatine Göre Sınıflandırılma

HAFTALIK SPOR SAATİ					
		Sayı	Yüzde	Geçerli Yüzde	Kümülatif Yüzde
	0-1 saat	172	44,4	44,4	44,4
	1-2 saat	74	19,1	19,1	63,6
	2-3 saat	59	15,2	15,2	78,8
	3-4 saat	32	8,3	8,3	87,1
	4 saat ve fazlası	50	12,9	12,9	100,0
	Total	387	100,0	100,0	

Haftalık yapılan ortalama spor saatine göre sınıflandırılma yapılmıştır. En çok %44,4 ile “0-1 saat” seçeneği ve en az %8,3 ile “3-4 saat” seçeneği işaretlenmiştir.

Tablo 4.17: Haftalık Sosyal Faaliyet Saatine Göre Sınıflandırılma

HAFTALIK SOSYAL FAALİYET SAATİ (KİTAP,SİNEMA,TİYATRO VS.)					
		Sayı	Yüzde	Geçerli Yüzde	Kümülatif Yüzde
	0-1 saat	88	22,7	22,7	22,7
	1-2 saat	81	20,9	20,9	43,7
	2-3 saat	81	20,9	20,9	64,6
	3-4 saat	39	10,1	10,1	74,7
	4 saat ve fazlası	98	25,3	25,3	100,0
	Total	387	100,0	100,0	

Haftalık sosyal faaliyet saatine göre sınıflandırılma yapılmıştır. En çok %25,3 ile “4 saat ve fazlası” seçeneği ve en az %10,1 ile “3-4 saat” seçeneği işaretlenmiştir.

Tablo 4.18: Günlük İnternet Kullanımına Göre Sınıflandırılma

GÜNLÜK İNTERNET KULLANIMI					
		Sayı	Yüzde	Geçerli Yüzde	Kümülatif Yüzde
	0-1 saat	10	2,6	2,6	2,6
	2-3 saat	93	24,0	24,0	26,6
	4-5 saat	143	37,0	37,0	63,6
	6-7 saat	141	36,4	36,4	100,0
	Total	387	100,0	100,0	

Günlük internet kullanımına göre sınıflandırılma yapılmıştır. En çok %37 ile “4-5 saat” seçeneği ve en az %10,1 ile “3-4 saat” seçeneği işaretlenmiştir.

Tablo 4.19: Yeni Yerler Gezip Keşfetmeye Göre Sınıflandırma

YENİ YERLER GEZMEK VE KEŞFETMEK				
	Sayı	Yüzde	Geçerli Yüzde	Kümülatif Yüzde
Hiçbir zaman	8	2,1	2,1	2,1
Nadiren	75	19,4	19,4	21,4
Bazen	182	47,0	47,0	68,5
Çoğunlukla	89	23,0	23,0	91,5
Her zaman	33	8,5	8,5	100,0
Total	387	100,0	100,0	

Yeni yerler gezip keşfetmeye göre sınıflandırılma yapılmıştır. En çok %47 ile “Bazen” seçeneği ve en az %2,1 ile “Hiçbir zaman” seçeneği işaretlenmiştir.

Tablo 4.20: Ölçeklerin Alt Boyutlarından Alınan Puanlar

ÖLÇEKLERİN ALT BOYUTLARINDAN ALINAN PUANLAR					
STRESLE BAŞA ÇIKMA YÖNTEMLERİ ALT BOYUT PUANLARI					
	Ortalama	Ortanca	SD	Minimum	Maximum
Mantıksal Analiz	22,69	23,00	2,706	14	30
Pozitif Değerlendirme	20,26	20,00	3,681	8	30
Destek Arama	17,70	18,00	3,652	6	28
Problem Çözme	21,15	21,00	3,082	10	30
Stresle başa çıkma Toplam	81,81	82,00	10,080	43	111
PSİKOLOJİK DAYANIKLILIK ALT BOYUT PUANLARI					
	Ortalama	Ortanca	SD	Minimum	Maximum
Yapısal Stil	13,96	14,00	3,149	5	20
Gelecek Algısı	14,65	15,00	3,389	5	20
Aile Uyumu	21,22	22,00	4,876	7	30
Kendilik Algısı	20,80	21,00	4,210	8	30
Sosyal Yeterlilik	20,89	22,00	4,759	7	30
Sosyal Kaynaklar	24,52	25,00	4,316	11	33
Dayanıklılık Toplam	116,04	117,00	15,673	67	153

Stresle başa çıkma ölçeğinden aldıkları puan ortalaması $81,81 \pm 10,08$ olup stresle başa çıkma yöntemleri alt gruplarından en fazla puanı $22,69 \pm 2,706$ puan ile “Mantıksal Analiz”den; en az puanı ise $17,7 \pm 3,652$ puan ile “Destek Arama”dan almışlardır.

Psikolojik dayanıklılık ölçeğinden aldıkları puan ortalaması $116,04 \pm 15,673$ olup bu ölçeğin alt gruplarından puan ortalaması en yüksek olan 3,6625 puan ile “Gelecek Algısı” iken ;puan ortalaması en düşük olan 3,466 puan ile “Kendilik Algısı”dır.

Tablo 4.21: Yaş İle Ölçek Skorları Arasındaki İlişki

YAŞ İLE ÖLÇEK SKORLARI ARASINDAKİ İLİŞKİ			
YAŞ İLE STRESLE BAŞA ÇIKMA YÖNTEMLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİ			
	r	Pa	N
Mantıksal Analiz	-,014	,781	387
Pozitif Değerlendirme	-,040	,436	387
Destek Arama	,076	,138	387
Problem Çözme	-,150	,003	387
Stresle başa çıkma Toplam	-,033	,512	387
YAŞ İLE PSİKOLOJİK DAYANIKLILIK ARASINDAKİ İLİŞKİ			
	r	Pa	N
Yapısal Stil	-,111	,029	387
Gelecek Algısı	-,157	,002	387
Aile Uyum	-,020	,698	387
Kendilik Algısı	-,074	,149	387
Sosyal Yeterlilik	-,054	,289	387
Sosyal Kaynaklar	,009	,867	387
Dayanıklılık Toplam	-,084	,100	387

Spearman Korelasyon

Yaş ile stresle başa çıkma yöntemleri arasındaki ilişki incelendi. Yaş ile problem çözme arasında negatif yönde doğrusal ilişki tespit edildi. Yaş arttıkça problem çözme skoru azalır.

Yaş ile psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişki incelendi. Yaş ile yapısal stil, gelecek algısı skoru arasında negatif yönde doğrusal ilişki tespit edildi. Yaş arttıkça yapısal stil, gelecek algısı skoru azalır.

Tablo 4.22: Agno İle Ölçek Skorları Arasındaki İlişki

AGNO İLE ÖLÇEK SKORLARI ARASINDAKİ İLİŞKİ			
AGNO İLE STRESLE BAŞA ÇIKMA YÖNTEMLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİ			
	r	Pa	N
Mantıksal Analiz	,012	,808	383
Pozitif Değerlendirme	-,009	,855	383
Destek Arama	,047	,363	383
Problem Çözme	-,096	,059	383
Stresle başa çıkma Toplam	-,010	,847	383
AGNO İLE PSİKOLOJİK DAYANIKLILIK ARASINDAKİ İLİŞKİ			
	r	Pa	N
Yapısal Stil	-,121	,018	383
Gelecek Algısı	-,079	,122	383
Aile Uyum	,045	,377	383
Kendilik Algısı	-,013	,798	383
Sosyal Yeterlilik	-,046	,368	383
Sosyal Kaynaklar	,001	,983	383
Dayanıklılık Toplam	-,048	,349	383

Spearman Korelasyon

AGNO ile stresle başa çıkma yöntemleri arasındaki ilişki incelendi ve anlamlı bir farklılık tespit edilmedi.

AGNO ile psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişki incelendi. AGNO ile yapısal skoru arasında negatif yönde doğrusal ilişki tespit edildi. AGNO arttıkça yapısal stil skoru azalır.

Tablo 4.23: Cinsiyet İle Ölçek Skorları Arasındaki İlişki

CİNSİYET İLE ÖLÇEK SKORLARI ARASINDAKİ İLİŞKİ											
CİNSİYET İLE STRESLE BAŞA ÇIKMA YÖNTEMLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİ											
	Erkek					Kadın					
	Ortalama	Ortanca	SD	Minimum	Maximum	Ortalama	Ortanca	SD	Minimum	Maximum	Pa
Mantıksal Analiz	23,26	23,00	3,102	15	30	22,33	23,00	2,367	14	29	0.001
Pozitif Değerlendirme	20,16	20,00	3,938	8	30	20,33	21,00	3,520	8	29	0.593
Destek Arama	16,93	17,00	3,700	6	26	18,18	18,00	3,546	9	28	0.005
Problem Çözme	21,16	21,00	3,433	10	30	21,14	21,00	2,851	13	29	0.781
Stresle başa çıkma Toplam	81,51	82,00	11,142	43	108	81,99	82,00	9,382	46	111	0.985
CİNSİYET İLE PSİKOLOJİK DAYANIKLILIK ARASINDAKİ İLİŞKİ											
Yapısal Stil	13,59	14,00	3,390	5	20	14,19	14,00	2,974	6	20	0.097
Gelecek Algısı	14,77	15,00	3,431	5	20	14,58	15,00	3,368	6	20	0.525
Aile Uyum	21,11	22,00	4,959	7	30	21,28	21,00	4,833	8	30	0.900
Kendilik Algısı	21,70	23,00	4,494	8	30	20,24	20,00	3,931	10	29	0.001
Sosyal Yeterlilik	21,36	22,00	4,610	11	30	20,59	21,00	4,834	7	30	0.145
Sosyal Kaynaklar	23,92	25,00	4,379	11	33	24,90	26,00	4,243	11	33	0.026
Dayanıklılık Toplam	116,45	118,00	16,624	67	147	115,78	116,00	15,084	67	153	0.403

Mann Whitney U-Test

Cinsiyet ile stresle başa çıkma yöntemleri arasındaki ilişki incelendi. Mantıksal analizin erkek öğrencilerde, destek aramanın ise kadın öğrencilerde daha yüksek olduğu görüldü.

Cinsiyet ile psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişki incelendi. Kendilik algısının erkek öğrencilerde, sosyal kaynaklar skorunun ise kadın öğrencilerde yüksek olduğu tespit edildi.

Tablo 4.24: Sınıf İle Ölçek Skorları Arasındaki İlişki

SINIF İLE ÖLÇEK SKORLARI ARASINDAKİ İLİŞKİ							
SINIF İLE STRESLE BAŞA ÇIKMA YÖNTEMLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİ							
	Sınıf	Ortalama	Ortanca	SD	Minimum	Maximum	Pa
Mantıksal Analiz	1	23,07	23,00	2,424	17	30	0.184
	2	22,64	23,00	2,496	16	29	
	3	22,63	22,00	3,449	14	30	
	4	21,87	22,00	2,455	17	28	
	5	22,68	23,00	2,451	17	29	
	6	22,87	23,00	2,970	15	29	
Pozitif Değerlendirme	1	20,67	20,00	3,067	13	29	0.971
	2	19,89	21,00	3,877	8	29	
	3	20,15	21,00	4,562	8	30	
	4	20,11	20,00	3,558	12	28	
	5	20,56	21,00	3,162	14	27	
	6	20,13	21,00	3,977	9	28	
Destek Arama	1	17,73	18,00	3,678	9	26	0.040
	2	16,88	17,00	3,094	9	24	
	3	16,96	17,00	3,853	8	26	
	4	18,06	18,00	3,371	10	24	
	5	18,53	19,00	3,645	12	28	
	6	18,13	18,00	4,038	6	26	
Problem Çözme	1	22,05	22,00	2,588	15	29	0.071
	2	20,99	22,00	2,840	13	25	
	3	20,96	21,00	3,696	14	30	
	4	21,04	21,00	3,388	10	27	
	5	21,05	21,00	3,096	15	29	
	6	20,57	21,00	3,081	12	27	
Stresle başa çıkma Toplam	1	83,51	83,00	9,348	60	108	0.466
	2	80,41	82,00	9,036	61	98	
	3	80,69	80,50	12,169	46	103	
	4	81,09	81,00	10,432	58	102	
	5	82,82	82,00	8,951	63	111	
	6	81,71	81,00	10,938	43	109	
SINIF İLE PSİKOLOJİK DAYANIKLILIK ARASINDAKİ İLİŞKİ							
	Sınıf	Ortalama	Ortanca	SD	Minimum	Maximum	Pa
Yapısal Stil	1	14,65	15,00	3,262	6	20	0.180
	2	13,71	14,00	3,089	5	19	
	3	13,90	14,50	2,715	8	19	

	4	13,89	14,00	3,252	6	20	
	5	14,00	14,00	2,693	8	19	
	6	13,51	14,00	3,543	6	20	
Gelecek Algısı	1	15,64	16,00	2,882	8	20	0.016
	2	14,61	15,00	3,437	5	20	
	3	15,19	16,00	2,965	6	20	
	4	13,98	14,00	3,796	5	20	
	5	14,28	14,00	3,299	6	20	
	6	13,95	14,00	3,694	7	20	
Aile Uyumu	1	21,75	23,00	4,718	11	30	0.297
	2	20,63	21,00	4,982	7	30	
	3	21,08	22,00	5,193	7	30	
	4	20,09	21,00	4,652	10	29	
	5	22,12	22,00	5,145	8	30	
	6	21,32	22,00	4,595	11	30	
Kendilik Algısı	1	21,08	21,00	3,976	12	30	0.338
	2	21,59	22,00	4,083	10	29	
	3	20,79	21,50	4,182	12	30	
	4	20,04	21,00	4,809	8	28	
	5	20,25	21,00	4,094	10	29	
	6	20,57	21,00	4,272	10	30	
Sosyal Yeterlilik	1	21,38	22,50	4,651	9	30	0.293
	2	21,00	22,00	5,001	11	29	
	3	20,35	21,00	5,084	7	30	
	4	19,66	20,00	4,365	11	27	
	5	21,35	21,00	4,042	9	30	
	6	20,97	21,00	5,125	8	30	
Sosyal Kaynaklar	1	24,36	25,00	4,167	11	31	0.300
	2	23,76	24,50	4,421	11	32	
	3	24,17	25,00	4,773	11	33	
	4	24,94	26,00	4,445	14	33	
	5	25,53	27,00	3,571	18	31	
	6	24,68	25,00	4,457	12	32	
Dayanıklılık Toplam	1	118,87	122,50	15,036	76	147	0.321
	2	115,30	115,50	15,087	76	144	
	3	115,48	116,50	16,499	67	150	
	4	112,60	111,00	16,005	68	138	
	5	117,53	118,00	13,900	92	149	
	6	115,00	116,00	17,278	74	153	

Sınıflar ile stresle başa çıkma yöntemleri arasındaki ilişki incelendi.

Her ne kadar destek arama skorunda sınıflar arasında farklılık olsa da çoklu karşılaştırma testinde herhangi iki sınıf arasında anlamlı farklılık tespit edilmedi.

Sınıflar ile psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişki incelendi.6. sınıfların gelecek algısı skoru 1. sınıflarınkinden anlamlı derecede düşük tespit edildi.

Tablo 4.25: Sınıf Grupları İle Ölçek Skorları Arasındaki İlişki

SINIF GRUPLARI İLE ÖLÇEK SKORLARI ARASINDAKİ İLİŞKİ							
SINIF GRUPLARI İLE STRESLE BAŞA ÇIKMA YÖNTEMLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİ							
	Sınıf Grupları	Ortalama	Ortanca	SD	Minimum	Maximum	P ^a
Mantıksal Analiz	Temel bilimler	22,81	23,00	2,715	14	30	0.214
	Klinik bilimler	22,33	23,00	2,476	17	29	
	Hekimlik öncesi klinik bilimler	22,87	23,00	2,970	15	29	
Pozitif Değerlendirme	Temel bilimler	20,32	20,00	3,701	8	30	0.956
	Klinik bilimler	20,25	20,00	3,450	10	28	
	Hekimlik öncesi klinik bilimler	20,13	21,00	3,977	9	28	
Destek Arama	Temel bilimler	17,28	17,00	3,536	8	26	0.033
	Klinik bilimler	18,23	18,00	3,517	10	28	
	Hekimlik öncesi klinik bilimler	18,13	18,00	4,038	6	26	
Problem Çözme	Temel bilimler	21,47	22,00	2,969	13	30	0.061
	Klinik bilimler	20,93	21,00	3,250	10	29	
	Hekimlik öncesi klinik bilimler	20,57	21,00	3,081	12	27	
Stresle başa çıkma Toplam	Temel bilimler	81,87	82,00	9,933	46	108	0.999
	Klinik bilimler	81,74	82,00	9,825	58	111	
	Hekimlik öncesi klinik bilimler	81,71	81,00	10,938	43	109	

SINIF GRUPLARI İLE PSİKOLOJİK DAYANIKLILIK ARASINDAKİ İLİŞKİ							
	Sınıf Grupları	Ortalama	Ortanca	SD	Minimum	Maximum	P ^a
Yapısal Stil	Temel bilimler	14,15	15,00	3,062	5	20	0.231
	Klinik bilimler	13,91	14,00	3,013	6	20	
	Hekimlik öncesi klinik bilimler	13,51	14,00	3,543	6	20	
Gelecek Algısı	Temel bilimler	15,17	16,00	3,114	5	20	0.004
	Klinik bilimler	14,12	14,00	3,540	5	20	
	Hekimlik öncesi klinik bilimler	13,95	14,00	3,694	7	20	
Aile Uyumu	Temel bilimler	21,17	22,00	4,898	7	30	0.991
	Klinik bilimler	21,24	21,00	5,068	8	30	
	Hekimlik öncesi klinik bilimler	21,32	22,00	4,595	11	30	
Kendilik Algısı	Temel bilimler	21,25	22,00	4,050	10	30	0.078
	Klinik bilimler	20,08	21,00	4,398	8	29	
	Hekimlik öncesi klinik bilimler	20,57	21,00	4,272	10	30	
Sosyal Yeterlilik	Temel bilimler	21,08	22,00	4,855	7	30	0.373
	Klinik bilimler	20,45	21,00	4,290	9	30	
	Hekimlik öncesi klinik bilimler	20,97	21,00	5,125	8	30	
Sosyal Kaynaklar	Temel bilimler	24,10	25,00	4,415	11	33	0.117
	Klinik bilimler	25,24	26,00	3,938	14	33	
	Hekimlik öncesi klinik bilimler	24,68	25,00	4,457	12	32	
Dayanıklılık Toplam	Temel bilimler	116,92	118,00	15,407	67	150	0.435
	Klinik bilimler	115,04	116,00	15,026	68	149	
	Hekimlik öncesi klinik bilimler	115,00	116,00	17,278	74	153	

Kruskal Wallis Test

Sınıflar 3 gruba ayrıldı. 1.grup (temel bilimler) 1,2,3. Sınıfları ; 2.grup (klinik bilimler) 4 ve 5.sınıfları ;3.grup (hekimlik öncesi klinik bilimler) ise 6.sınıfı kapsamaktadır.

Sınıf grupları ile stresle başa çıkma yöntemleri arasındaki ilişki incelendi. Her ne kadar destek arama skorunda sınıflar arasında farklılık olsa da çoklu karşılaştırma testinde herhangi iki sınıf arasında anlamlı farklılık tespit edilmedi.

Sınıf grupları ile psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişki incelendi.

Temel bilimlerin gelecek algısı skorunun klinik bilimler ve hekimlik öncesi klinik bilimler öğrencilerinden anlamlı derecede yüksek olduğu tespit edildi. (p:0,004)

Tablo 4.26: Annenin Öğrenim Durumu İle Ölçek Skorları Arasındaki İlişki

ANNENİN ÖĞRENİM DURUMU İLE ÖLÇEK SKORLARI ARASINDAKİ İLİŞKİ							
ANNENİN ÖĞRENİM DURUMU İLE STRESLE BAŞA ÇIKMA YÖNTEMLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİ							
	Annenin öğrenim durumu	Ortalama	Ortanca	SD	Minimum	Maximum	Pa
Mantıksal Analiz	Okur yazar değil	21,82	23,00	2,921	17	25	0.079
	İlköğretim	22,33	22,00	2,836	16	29	
	Ortaöğretim	22,81	23,00	1,962	19	27	
	Lise	22,42	22,50	2,695	14	30	
	Yüksekokul	23,09	23,00	2,680	15	30	
Pozitif Değerlendirme	Okur yazar değil	19,88	20,00	4,400	10	26	0.512
	İlköğretim	20,19	20,00	3,545	8	29	
	Ortaöğretim	21,48	22,00	3,298	14	30	
	Lise	20,22	21,00	3,686	8	29	
	Yüksekokul	20,17	20,00	3,746	9	29	
Destek Arama	Okur yazar değil	17,65	18,00	3,278	13	23	0.954
	İlköğretim	17,51	18,00	3,521	8	26	
	Ortaöğretim	17,37	17,00	3,532	6	23	
	Lise	18,01	18,00	3,321	10	26	
	Yüksekokul	17,74	18,00	3,943	6	28	
Problem Çözme	Okur yazar değil	20,24	21,00	3,113	15	24	0.290
	İlköğretim	21,07	21,00	2,904	14	29	

	Ortaöğretim	22,15	22,00	2,461	17	26	
	Lise	20,99	21,00	3,156	13	27	
	Yüksekokul	21,20	21,00	3,225	10	30	
Stresle başa çıkma Toplam	Okur yazar değil	79,59	78,00	11,538	62	96	0.644
	İlköğretim	81,10	82,00	9,929	60	102	
	Ortaöğretim	83,81	84,00	7,981	62	100	
	Lise	81,64	82,50	10,366	46	109	
	Yüksekokul	82,20	81,00	10,220	43	111	
ANNENİN ÖĞRENİM DURUMU İLE PSİKOLOJİK DAYANIKLILIK ARASINDAKİ İLİŞKİ							
	Annenin öğrenim durumu	Ortalama	Ortanca	SD	Minimum	Maximum	Pa
Yapısal Stil	Okur yazar değil	14,00	14,00	2,872	9	20	0.978
	İlköğretim	14,04	14,00	3,064	7	20	
	Ortaöğretim	13,89	14,00	3,068	6	19	
	Lise	14,17	14,00	3,340	6	20	
	Yüksekokul	13,83	14,00	3,179	5	20	
Gelecek Algısı	Okur yazar değil	14,12	15,00	3,740	5	20	0.976
	İlköğretim	14,53	15,00	3,581	5	20	
	Ortaöğretim	14,81	14,00	3,235	6	20	
	Lise	14,71	15,00	3,588	6	20	
	Yüksekokul	14,73	15,00	3,197	7	20	
Aile Uyumu	Okur yazar değil	18,65	19,00	5,419	7	25	0.093
	İlköğretim	21,38	22,00	4,679	8	30	
	Ortaöğretim	19,70	20,00	4,149	11	27	
	Lise	21,33	22,00	4,476	11	30	
	Yüksekokul	21,57	22,00	5,139	7	30	
Kendilik Algısı	Okur yazar değil	18,94	19,00	5,202	10	28	0.339
	İlköğretim	20,37	21,00	3,924	8	27	
	Ortaöğretim	21,48	22,00	4,501	12	30	
	Lise	20,76	21,00	4,549	10	29	
	Yüksekokul	21,14	22,00	4,029	10	30	
Sosyal Yeterlilik	Okur yazar değil	19,88	20,00	4,649	13	28	0.058
	İlköğretim	20,30	21,00	4,024	9	29	
	Ortaöğretim	21,81	22,00	4,820	13	30	
	Lise	20,22	21,00	4,963	8	30	
	Yüksekokul	21,48	22,00	5,009	7	30	
Sosyal Kaynaklar	Okur yazar değil	22,65	23,00	5,183	11	31	0.196

	İlköğretim	23,96	25,00	4,836	11	33	
	Ortaöğretim	24,93	25,00	3,658	17	33	
	Lise	25,51	26,00	3,497	18	32	
	Yüksekokul	24,53	25,00	4,262	11	32	
Dayanıklılık Toplam	Okur yazar değil	108,24	106,00	18,660	76	138	0.332
	İlköğretim	114,59	117,00	15,699	67	141	
	Ortaöğretim	116,63	116,00	12,619	92	146	
	Lise	116,71	116,00	16,922	74	153	
	Yüksekokul	117,29	118,00	15,070	67	149	

Kruskal Wallis Test

Annenin öğrenim durumuna göre bakılan stresle başa çıkma ölçeği toplam puanında en yüksek puanı 83,81 ile annesi ortaöğretim mezunu olanlar almışken en düşük puanı 79,59 ile annesi okur yazar olmayan öğrenciler almıştır. Annenin öğrenim seviyeleri ile stresle başa çıkma yöntemleri arasında anlamlı farklılık tespit edilemedi ($p>0,05$).

Annenin öğrenim durumuna göre bakılan psikolojik dayanıklılık ölçeği toplam puanında en yüksek puanı 117,29 ile annesi yüksekokul mezunu olanlar almışken en düşük puanı 108,24 ile annesi okur yazar olmayan öğrenciler almıştır. Annenin öğrenim seviyeleri ile psikolojik dayanıklılık arasında anlamlı farklılık tespit edilemedi ($p>0,05$).

Tablo 4.27: Babanın Öğrenim Durumu İle Ölçek Skorları Arasındaki İlişki

BABANIN ÖĞRENİM DURUMU İLE ÖLÇEK SKORLARI ARASINDAKİ İLİŞKİ							
BABANIN ÖĞRENİM DURUMU İLE STRESLE BAŞA ÇIKMA YÖNTEMLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİ							
	Babanın öğrenim durumu	Ortalama	Ortanca	SD	Minimum	Maximum	P ^a
Mantıksal Analiz	Okur yazar değil	22,33	25,00	4,619	17	25	0.132
	İlköğretim	22,07	22,00	2,321	17	28	
	Ortaöğretim	22,15	22,00	2,217	18	28	
	Lise	22,70	23,00	2,999	16	30	
	Yüksekokul	22,94	23,00	2,726	14	30	
Pozitif Değerlendirme	Okur yazar değil	19,33	17,00	4,933	16	25	0.363
	İlköğretim	20,30	21,00	3,550	10	29	
	Ortaöğretim	19,38	20,00	3,035	13	25	

	Lise	20,63	21,00	3,680	8	29	
	Yüksekokul	20,28	20,00	3,798	8	30	
Destek Arama	Okur yazar değil	17,00	15,00	4,359	14	22	0.324
	İlköğretim	17,25	18,00	3,527	8	23	
	Ortaöğretim	16,71	16,00	3,442	9	24	
	Lise	17,88	17,00	3,055	10	25	
	Yüksekokul	17,93	18,00	3,876	6	28	
Problem Çözme	Okur yazar değil	21,33	22,00	3,055	18	24	0.048
	İlköğretim	20,75	21,00	3,084	14	27	
	Ortaöğretim	20,26	20,00	2,632	15	25	
	Lise	21,93	22,00	2,791	16	30	
	Yüksekokul	21,13	21,00	3,203	10	29	
Stresle başa çıkma Toplam	Okur yazar değil	80,00	77,00	14,731	67	96	0.074
	İlköğretim	80,37	82,00	9,548	60	101	
	Ortaöğretim	78,50	79,00	7,723	65	93	
	Lise	83,14	85,00	9,436	60	102	
	Yüksekokul	82,27	82,00	10,604	43	111	
BABANIN ÖĞRENİM DURUMU İLE PSİKOLOJİK DAYANIKLILIK ARASINDAKİ İLİŞKİ							
	Babanın öğrenim durumu	Ortalama	Ortanca	SD	Minimum	Maximum	Pa
Yapısal Stil	Okur yazar değil	15,00	15,00	1,000	14	16	0.106
	İlköğretim	13,47	13,00	3,561	6	20	
	Ortaöğretim	13,56	14,00	3,295	9	20	
	Lise	14,81	15,00	2,772	7	20	
	Yüksekokul	13,86	14,00	3,116	5	20	
Gelecek Algısı	Okur yazar değil	13,67	12,00	3,786	11	18	0.388
	İlköğretim	14,39	15,00	3,554	6	20	
	Ortaöğretim	13,41	13,00	4,573	5	20	
	Lise	15,16	16,00	2,986	8	20	
	Yüksekokul	14,75	15,00	3,230	5	20	
Aile Uyumu	Okur yazar değil	18,67	24,00	10,116	7	25	0.224
	İlköğretim	20,46	21,00	4,652	10	29	
	Ortaöğretim	19,97	19,50	5,447	8	30	
	Lise	21,62	22,00	4,597	11	30	
	Yüksekokul	21,51	22,50	4,837	7	30	
Kendilik Algısı	Okur yazar değil	18,33	18,00	5,508	13	24	0.004
	İlköğretim	20,26	21,00	4,143	10	28	
	Ortaöğretim	18,47	17,50	4,336	10	29	

	Lise	20,99	21,00	3,766	10	30	
	Yüksekokul	21,27	22,00	4,224	8	30	
Sosyal Yeterlilik	Okur yazar değil	18,67	18,00	5,033	14	24	0.023
	İlköğretim	20,18	20,00	4,137	13	29	
	Ortaöğretim	19,32	19,00	4,423	9	27	
	Lise	20,55	22,00	4,203	10	29	
	Yüksekokul	21,45	22,00	5,061	7	30	
Sosyal Kaynaklar	Okur yazar değil	23,33	24,00	7,024	16	30	0.277
	İlköğretim	23,56	25,00	4,698	11	31	
	Ortaöğretim	24,94	25,00	4,818	11	33	
	Lise	24,16	24,00	4,113	15	33	
	Yüksekokul	24,84	26,00	4,153	11	32	
Dayanıklılık Toplam	Okur yazar değil	107,67	102,00	24,987	86	135	0.019
	İlköğretim	112,32	115,00	14,957	76	139	
	Ortaöğretim	109,68	107,50	17,677	67	146	
	Lise	117,29	118,00	14,916	83	142	
	Yüksekokul	117,69	118,50	15,353	67	153	

Kruskal Wallis Test

Babanın öğrenim seviyeleri ile stresle başa çıkma yöntemleri arasında farklılık olup olmadığı incelendi. Buna göre problem çözme skoru babası lise mezunu olan öğrencilerde babası ortaöğretim mezunu olanlara göre anlamlı derecede yüksek bulundu ($p:0.048$).

Babanın öğrenim seviyeleri ile psikolojik dayanıklılık arasında farklılık olup olmadığı incelendi. Kendilik algısı skoru babası ortaöğretim mezunu olan öğrencilerde lise ve yüksekokul mezunu olan öğrencilere nazaran anlamlı derece düşüktür ($p:0,004$). Sosyal yeterlilik skoru ve dayanıklılık toplam skorunda farklılık tespit edildi, fakat yapılan çoklu karşılaştırma testi sonucunda babanın öğrenim seviyelerinden herhangi ikisi arasında anlamlı farklılık tespit edilemedi.

Tablo 4.28: Annenin Çalışma Durumu İle Ölçek Skorları Arasındaki İlişki

ANNENİN ÇALIŞMA DURUMU İLE ÖLÇEK SKORLARI ARASINDAKİ İLİŞKİ							
ANNENİN ÇALIŞMA DURUMU İLE STRESLE BAŞA ÇIKMA YÖNTEMLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİ							
	Annenin çalışma durumu	Ortalama	Ortanca	SD	Minimum	Maximum	Pa
Mantıksal Analiz	Çalışmıyor	22,43	23,00	2,704	14	30	0.062
	Çalışıyor	22,88	23,00	2,641	16	30	
	Emekli	23,61	23,50	2,770	20	29	
Pozitif Değerlendirme	Çalışmıyor	20,35	21,00	3,632	8	30	0.683
	Çalışıyor	20,14	20,00	3,849	9	29	
	Emekli	20,19	20,00	3,454	14	28	
Destek Arama	Çalışmıyor	17,61	18,00	3,595	6	26	0.950
	Çalışıyor	17,80	17,00	3,813	6	28	
	Emekli	17,92	18,00	3,500	12	26	
Problem Çözme	Çalışmıyor	21,01	21,00	2,989	10	29	0.518
	Çalışıyor	21,38	22,00	3,112	12	30	
	Emekli	21,17	21,00	3,558	15	29	
Stresle başa çıkma Toplam	Çalışmıyor	81,40	82,00	10,084	46	103	0.861
	Çalışıyor	82,20	81,00	10,001	43	111	
	Emekli	82,89	82,50	10,482	63	109	
ANNENİN ÇALIŞMA DURUMU İLE PSİKOLOJİK DAYANIKLILIK ARASINDAKİ İLİŞKİ							
	Annenin çalışma durumu	Ortalama	Ortanca	SD	Minimum	Maximum	Pa
Yapısal Stil	Çalışmıyor	13,94	14,00	3,046	6	20	0.869
	Çalışıyor	13,95	14,00	3,202	5	20	
	Emekli	14,14	15,00	3,642	6	20	
Gelecek Algısı	Çalışmıyor	14,49	15,00	3,579	5	20	0.787
	Çalışıyor	14,89	15,00	3,128	7	20	
	Emekli	14,81	15,00	3,087	8	20	
Aile Uyumu	Çalışmıyor	21,51	22,00	4,639	7	30	0.279
	Çalışıyor	20,63	21,00	5,221	7	30	
	Emekli	21,47	23,00	4,988	10	29	
Kendilik Algısı	Çalışmıyor	20,83	22,00	4,219	8	30	0.851
	Çalışıyor	20,76	21,00	4,023	10	30	
	Emekli	20,72	22,00	4,879	11	29	
Sosyal Yeterlilik	Çalışmıyor	20,53	21,00	4,788	8	30	0.040
	Çalışıyor	21,70	22,00	4,784	7	30	
	Emekli	20,19	20,00	4,194	11	30	

Sosyal Kaynaklar	Çalışmıyor	24,41	25,00	4,518	11	33	0.999
	Çalışıyor	24,66	25,00	3,993	11	32	
	Emekli	24,69	25,00	4,235	17	33	
Dayanıklılık Toplam	Çalışmıyor	115,72	118,00	16,830	67	153	0.989
	Çalışıyor	116,59	117,00	14,187	67	149	
	Emekli	116,03	115,50	13,428	83	144	

Kruskal Wallis Test

Öğrencinin annesinin çalışma durumuna göre yapılan stresle başa çıkma ölçeği toplam puanı en yüksek olanlar 82,89 puan ile annesi emekli olanlarken, en düşük olanlar 81,40 puan ile annesi çalışmayanlardır. Öğrencinin annesinin çalışma durumu ile stresle başa çıkma yöntemleri arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır.

Öğrencinin annesinin çalışma durumuna göre yapılan psikolojik dayanıklılık ölçeği toplam puanı en yüksek olanlar 116,59 puan ile annesi çalışanlarken, en düşük olanlar 115,72 puan ile annesi çalışmayanlardır.

Öğrencinin annesinin çalışma durumu ile psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişki incelendi, sosyal yeterlilik skorunda farklılık tespit edildi ($p:0,04$). Fakat yapılan çoklu karşılaştırma testi sonucunda öğrencinin annesinin çalışma durumlarından herhangi ikisi arasında anlamlı bir farka rastlanmadı.

Tablo 4.29: Babanın Çalışma Durumu İle Ölçek Skorları Arasındaki İlişki

BABANIN ÇALIŞMA DURUMU İLE ÖLÇEK SKORLARI ARASINDAKİ İLİŞKİ							
	Babanın çalışma durumu	Ortalama	Ortanca	SD	Minimum	Maximum	Pa
Mantıksal Analiz	Çalışmıyor	21,55	21,00	2,841	17	27	0.165
	Çalışıyor	22,74	23,00	2,746	14	30	
	Emekli	22,81	23,00	2,540	17	29	
Pozitif Değerlendirme	Çalışmıyor	19,82	19,50	4,136	10	26	0.121
	Çalışıyor	20,49	21,00	3,628	8	30	
	Emekli	19,78	20,00	3,701	10	29	
Destek Arama	Çalışmıyor	16,86	17,50	4,246	9	23	0.393
	Çalışıyor	17,84	18,00	3,657	6	28	
	Emekli	17,52	17,50	3,506	8	26	
Problem Çözme	Çalışmıyor	21,59	21,50	3,081	16	26	0.349
	Çalışıyor	21,01	21,00	3,052	10	30	

	Emekli	21,41	22,00	3,163	14	27	
Stresle başa çıkma Toplam	Çalışmıyor	79,82	77,50	11,087	66	99	0.516
	Çalışıyor	82,08	82,00	10,129	43	111	
	Emekli	81,53	82,00	9,771	62	109	
Yapısal Stil	Çalışmıyor	14,27	15,00	3,641	8	20	0.602
	Çalışıyor	13,89	14,00	3,087	5	20	
	Emekli	14,10	14,50	3,220	6	20	
Gelecek Algısı	Çalışmıyor	14,73	14,50	3,425	9	20	0.874
	Çalışıyor	14,62	15,00	3,350	5	20	
	Emekli	14,73	15,00	3,513	6	20	
Aile Uyumu	Çalışmıyor	20,50	20,50	5,414	12	29	0.632
	Çalışıyor	21,37	22,00	4,787	8	30	
	Emekli	20,97	21,00	5,008	7	30	
Kendilik Algısı	Çalışmıyor	20,36	21,00	3,983	13	28	0.823
	Çalışıyor	20,83	21,00	4,275	8	30	
	Emekli	20,80	22,00	4,120	10	28	
Sosyal Yeterlilik	Çalışmıyor	20,68	21,50	5,947	13	30	0.787
	Çalışıyor	20,96	22,00	4,831	7	30	
	Emekli	20,74	21,00	4,312	10	30	
Sosyal Kaynaklar	Çalışmıyor	22,95	23,50	4,923	15	30	0.222
	Çalışıyor	24,74	25,00	4,153	11	33	
	Emekli	24,30	25,00	4,551	11	33	
Dayanıklılık Toplam	Çalışmıyor	113,50	111,00	14,979	76	138	0.711
	Çalışıyor	116,41	117,00	15,730	67	153	
	Emekli	115,64	117,00	15,761	67	146	

Kruskal Wallis Test

Öğrencinin babasının çalışma durumuna göre yapılan stresle başa çıkma ölçeği toplam puanı en yüksek olanlar 82,08 puan ile babası çalışanlarken, en düşük olanlar 79,82 puan ile babası çalışmayanlardır. Öğrencinin babasının çalışma durumu ile stresle başa çıkma yöntemleri arasında anlamlı fark bulunmamıştır.

Öğrencinin babasının çalışma durumuna göre yapılan psikolojik dayanıklılık ölçeği toplam puanı en yüksek olanlar 116,41 puan ile babası çalışanlarken, en düşük olanlar 113,50 puan ile annesi çalışmayanlardır.

Öğrencinin babasının çalışma durumu ile psikolojik dayanıklılık arasında anlamlı fark bulunmamıştır ($p>0,05$).

Tablo 4.30: Kardeş Sayısı İle Ölçek Skorları Arasındaki İlişki

KARDEŞ SAYILARI İLE ÖLÇEK SKORLARI ARASINDAKİ İLİŞKİ							
KARDEŞ SAYISI İLE STRESLE BAŞA ÇIKMA YÖNTEMLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİ							
	Kardeş sayısı	Ortalama	Ortanca	SD	Minimum	Maximum	Pa
Mantıksal Analiz	1	22,99	23,00	2,687	15	30	0.185
	2	22,72	23,00	2,758	16	30	
	3	22,28	22,00	2,818	14	29	
	4	22,65	22,00	2,667	19	29	
	5 ve fazlası	21,92	21,50	2,398	17	27	
Pozitif Değerlendirme	1	20,27	20,00	3,481	10	29	0.655
	2	20,38	21,00	3,678	8	29	
	3	19,81	20,00	4,163	8	30	
	4	21,04	20,50	3,715	13	28	
	5 ve fazlası	19,87	20,00	3,892	10	26	
Destek Arama	1	18,16	18,00	3,697	9	28	0.110
	2	16,96	17,00	3,627	6	26	
	3	17,94	18,00	3,454	9	24	
	4	18,19	18,00	3,238	11	26	
	5 ve fazlası	17,71	18,00	3,848	8	23	
Problem Çözme	1	21,20	21,00	3,033	10	29	0.620
	2	21,04	21,00	3,140	12	30	
	3	21,02	21,00	3,326	13	29	
	4	21,92	22,50	3,123	15	27	
	5 ve fazlası	20,95	21,00	2,809	15	27	
Stresle başa çıkma Toplam	1	82,62	82,00	9,794	53	111	0.664
	2	81,10	81,00	10,110	43	109	
	3	81,04	82,00	10,827	46	100	
	4	83,81	82,00	9,802	61	102	
	5 ve fazlası	80,45	80,50	10,397	60	99	
KARDEŞ SAYISI İLE PSİKOLOJİK DAYANIKLILIK ARASINDAKİ İLİŞKİ							
	Kardeş sayısı	Ortalama	Ortanca	SD	Minimum	Maximum	Pa
Yapısal Stil	1	13,93	14,00	3,242	6	20	0.644
	2	13,75	14,00	3,133	5	20	
	3	14,51	15,00	2,544	9	19	
	4	14,50	14,00	3,036	9	20	
	5 ve fazlası	13,76	14,50	3,590	7	20	

Gelecek Algısı	1	14,87	16,00	3,368	6	20	0.819
	2	14,46	15,00	3,148	7	20	
	3	14,70	15,00	3,209	5	19	
	4	14,65	15,00	3,588	8	20	
	5 ve fazlası	14,34	15,50	4,326	5	20	
Aile Uyumu	1	20,93	22,00	5,220	8	30	0.369
	2	21,70	21,00	4,307	10	30	
	3	20,83	22,00	4,498	7	28	
	4	22,62	22,50	4,473	12	30	
	5 ve fazlası	20,26	21,00	5,750	7	29	
Kendilik Algısı	1	20,60	21,00	3,821	10	30	0.039
	2	21,49	22,00	4,278	10	30	
	3	19,60	21,00	4,808	8	27	
	4	21,88	22,50	4,484	12	29	
	5 ve fazlası	20,08	21,00	4,129	13	29	
Sosyal Yeterlilik	1	21,31	22,00	4,505	8	30	0.520
	2	20,99	22,00	4,839	7	30	
	3	20,43	21,00	4,708	9	28	
	4	19,81	20,00	5,636	10	29	
	5 ve fazlası	20,16	20,50	4,907	9	30	
Sosyal Kaynaklar	1	25,39	26,00	3,909	11	33	0.060
	2	24,04	25,00	4,487	11	32	
	3	24,26	25,00	4,078	11	30	
	4	24,19	24,00	3,622	15	30	
	5 ve fazlası	23,21	24,00	5,438	11	31	
Dayanıklılık Toplam	1	117,03	118,00	16,019	67	149	0.433
	2	116,44	118,00	13,672	67	153	
	3	114,32	118,00	15,733	68	136	
	4	117,65	115,50	16,942	92	145	
	5 ve fazlası	111,82	106,50	19,127	76	150	

Kruskal Wallis Test

Öğrencilerin sahip olduğu kardeş sayılarına göre yapılan stresle başa çıkma ölçeği toplam puanı en yüksek olanlar 83,81 puan ile 4 kardeşi olanlarken, en düşük olanlar 80,45 puan ile 5 ve daha fazla kardeşi olanlardır. Öğrencilerin sahip olduğu kardeş sayıları ile stresle başa çıkma yöntemleri arasında anlamlı farklılık tespit edilmemiştir.

Öğrencilerin sahip olduğu kardeş sayılarına göre yapılan psikolojik dayanıklılık ölçeği toplam puanı en yüksek olanlar 117,65 puan ile 4 kardeşi olanlarken, en düşük olanlar 111,82 puan ile 5 ve daha fazla kardeşi olanlardır. Öğrencilerin sahip olduğu kardeş sayıları ile psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkide kendilik algısı skorunda farklılık tespit edildi, fakat yapılan çoklu karşılaştırma testi sonucunda öğrencinin sahip olduğu kardeş sayılarının herhangi ikisi arasında anlamlı bir farka rastlanmadı.

Tablo 4.31: Aylık Hane Geliri İle Ölçek Skorları Arasındaki İlişki

AYLIK HANE GELİRİ İLE ÖLÇEK SKORLARI ARASINDAKİ İLİŞKİ							
AYLIK HANE GELİRİ İLE STRESLE BAŞA ÇIKMA YÖNTEMLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİ							
	Aylık hane geliri (Türk Lirası)	Ortalama	Ortanca	SD	Minimum	Maximum	P ^a
Mantıksal Analiz	0-2406 TL	22,12	22,00	2,847	15	29	0.116
	2406-7838 TL	22,63	23,00	2,657	14	30	
	7838 TL ve yukarısı	23,04	23,00	2,683	16	30	
Pozitif Değerlendirme	0-2406 TL	20,38	21,00	3,604	10	26	0.768
	2406-7838 TL	20,09	20,00	3,754	8	30	
	7838 TL ve yukarısı	20,46	20,00	3,622	9	29	
Destek Arama	0-2406 TL	17,30	18,00	3,967	8	24	0.185
	2406-7838 TL	17,50	17,00	3,399	9	26	
	7838 TL ve yukarısı	18,19	18,00	3,839	6	28	
Problem Çözme	0-2406 TL	21,13	21,00	2,908	15	26	0.881
	2406-7838 TL	21,10	21,00	3,056	13	29	
	7838 TL ve yukarısı	21,23	21,50	3,216	10	30	
Stresle başa çıkma Toplam	0-2406 TL	80,93	82,00	10,917	53	101	0.402
	2406-7838 TL	81,32	82,00	9,977	46	109	
	7838 TL ve yukarısı	82,92	82,00	9,817	43	111	

AYLIK HANE GELİRİ İLE PSİKOLOJİK DAYANIKLILIK ARASINDAKİ İLİŞKİ							
	Aylık hane geliri (Türk Lirası)	Ortalama	Ortanca	SD	Minimum	Maximum	Pa
Yapısal Stil	0-2406 TL	14,05	15,00	3,326	6	20	0.936
	2406-7838 TL	13,93	14,00	3,113	6	20	
	7838 TL ve yukarısı	13,97	14,00	3,143	5	20	
Gelecek Algısı	0-2406 TL	14,72	15,00	3,792	5	20	0.198
	2406-7838 TL	14,36	15,00	3,316	5	20	
	7838 TL ve yukarısı	15,05	16,00	3,287	7	20	
Aile Uyumu	0-2406 TL	20,23	21,00	4,986	10	30	0.086
	2406-7838 TL	21,21	21,00	4,628	7	30	
	7838 TL ve yukarısı	21,68	23,00	5,144	7	30	
Kendilik Algısı	0-2406 TL	20,43	21,50	4,466	10	28	0.412
	2406-7838 TL	20,61	21,00	4,143	8	29	
	7838 TL ve yukarısı	21,25	22,00	4,182	10	30	
Sosyal Yeterlilik	0-2406 TL	20,00	20,50	4,453	11	29	0.028
	2406-7838 TL	20,66	21,00	4,626	8	30	
	7838 TL ve yukarısı	21,63	22,50	5,011	7	30	
Sosyal Kaynaklar	0-2406 TL	23,40	24,00	5,484	11	33	0.055
	2406-7838 TL	24,45	25,00	3,913	11	33	
	7838 TL ve yukarısı	25,14	26,00	4,207	11	32	
Dayanıklılık Toplam	0-2406 TL	112,83	112,00	17,550	67	139	0.047
	2406-7838 TL	115,21	116,00	15,490	68	150	
	7838 TL ve yukarısı	118,72	119,50	14,724	67	153	

Kruskal Wallis Test

Öğrencilerin hane gelirine göre yapılan stresle başa çıkma ölçeği toplam puanı en yüksek olanlar 82,92 puan ile 7838 TL ve daha fazla geliri

olanlarken,en düşük olanlar 80,93 puan ile 0-2406 TL hane geliri olanlardır. Öğrencilerin hane geliri ile stresle başa çıkma yöntemleri arasında anlamlı farklılık tespit edilmemiştir.

Öğrencilerin hane gelirine göre yapılan psikolojik dayanıklılık ölçeği toplam puanı en yüksek olanlar 118,72 puan ile 7838 TL ve daha fazla geliri olanlarken,en düşük olanlar 112,83 puan ile 0-2406 TL geliri olanlardır.

Öğrencilerin hane geliri seviyesi ile psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişki incelendi.Her ne kadar sosyal yeterlilik skoru ve dayanıklılık toplam skorunda anlamlı farklılık görünse de çoklu karşılaştırma testi sonucunda herhangi iki hane geliri seviyesi arasında anlamlı farklılık tespit edilmedi.

Tablo 4.32: Konaklama Yeri İle Ölçek Skorları Arasındaki İlişki

ÖĞRENCİLİK HAYATINDAKİ KONAKLAMA YERİ İLE ÖLÇEK SKORLARI ARASINDAKİ İLİŞKİ							
KONAKLAMA YERİ İLE STRESLE BAŞA ÇIKMA YÖNTEMLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİ							
	Öğrencilik hayatındaki konaklama yeri	Ortalama	Ortanca	SD	Minimum	Maximum	Pa
Mantıksal Analiz	Aile yanı	23,01	23,00	2,692	14	30	0.189
	Devlet öğrenci yurdu	22,04	22,00	2,637	17	29	
	Özel öğrenci yurdu	22,47	22,00	2,771	16	29	
	Öğrenci evi	22,53	23,00	2,689	15	30	
	Diğer	22,44	22,00	2,874	17	28	
Pozitif Değerlendirme	Aile yanı	20,62	21,00	3,213	8	30	0.312
	Devlet öğrenci yurdu	19,81	20,00	4,179	10	29	
	Özel öğrenci yurdu	20,53	21,50	3,827	10	29	
	Öğrenci evi	19,96	20,00	4,208	8	29	
	Diğer	19,11	19,00	3,104	13	24	
Destek Arama	Aile yanı	18,01	18,00	3,593	6	27	0.527
	Devlet öğrenci yurdu	17,09	18,00	3,476	8	22	
	Özel öğrenci yurdu	17,31	17,00	2,999	12	23	
	Öğrenci evi	17,53	17,00	3,978	6	28	
	Diğer	17,89	18,00	3,833	11	26	
Problem Çözme	Aile yanı	21,48	22,00	3,007	10	29	0.111
	Devlet öğrenci yurdu	20,77	21,00	2,752	15	26	

	Özel öğrenci yurdu	20,53	21,00	2,759	14	28	
	Öğrenci evi	20,90	21,00	3,283	12	30	
	Diğer	21,33	21,50	3,850	13	29	
Stresle başa çıkma Toplam	Aile yanı	83,10	83,00	9,302	46	108	0.081
	Devlet öğrenci yurdu	79,70	81,00	10,599	60	102	
	Özel öğrenci yurdu	80,84	80,50	9,319	62	101	
	Öğrenci evi	80,93	80,00	11,186	43	111	
	Diğer	80,78	80,00	10,230	61	101	
KONAKLAMA YERİ İLE PSİKOLOJİK DAYANIKLILIK ARASINDAKİ İLİŞKİ							
	Öğrencilik hayatındaki konaklama yeri	Ortalama	Ortanca	SD	Minimum	Maximum	Pa
Yapısal Stil	Aile yanı	14,06	14,00	3,035	6	20	0.812
	Devlet öğrenci yurdu	13,70	14,00	3,400	7	20	
	Özel öğrenci yurdu	13,69	14,00	3,277	5	19	
	Öğrenci evi	13,87	14,00	3,162	7	20	
	Diğer	14,72	15,00	3,511	8	20	
Gelecek Algısı	Aile yanı	14,89	15,00	3,340	6	20	0.579
	Devlet öğrenci yurdu	14,34	15,00	3,643	5	20	
	Özel öğrenci yurdu	14,75	15,50	2,940	7	20	
	Öğrenci evi	14,54	15,00	3,366	5	20	
	Diğer	13,50	13,00	4,091	7	20	
Aile Uyumu	Aile yanı	21,38	22,00	4,706	10	30	0.401
	Devlet öğrenci yurdu	21,15	23,00	5,485	7	30	
	Özel öğrenci yurdu	21,22	22,50	5,104	11	28	
	Öğrenci evi	21,42	22,00	4,538	8	30	
	Diğer	18,50	18,00	6,061	7	28	
Kendilik Algısı	Aile yanı	21,02	21,00	4,248	10	30	0.404
	Devlet öğrenci yurdu	20,38	21,00	4,230	8	27	
	Özel öğrenci yurdu	20,75	20,50	3,427	13	27	
	Öğrenci evi	20,89	21,00	4,342	11	30	
	Diğer	19,17	19,50	4,246	13	27	
Sosyal Yeterlilik	Aile yanı	21,02	22,00	4,737	7	30	0.212
	Devlet öğrenci	20,02	21,00	4,067	13	29	

	yurdu						
	Özel öğrenci yurdu	22,13	22,50	4,316	13	28	
	Öğrenci evi	20,59	20,00	4,970	8	30	
	Diğer	21,33	22,50	5,961	9	30	
Sosyal Kaynaklar	Aile yanı	25,02	26,00	4,061	11	33	0.099
	Devlet öğrenci yurdu	23,02	24,00	4,967	11	30	
	Özel öğrenci yurdu	24,03	25,50	4,604	11	30	
	Öğrenci evi	24,31	24,00	4,173	12	32	
	Diğer	25,39	26,00	4,705	14	32	
Dayanıklılık Toplam	Aile yanı	117,39	119,00	15,444	67	153	0.390
	Devlet öğrenci yurdu	112,62	114,00	16,764	68	142	
	Özel öğrenci yurdu	116,56	116,00	14,222	88	144	
	Öğrenci evi	115,62	116,00	15,277	74	150	
	Diğer	112,61	110,50	19,306	76	145	

Kruskal Wallis Test

Öğrencilerin konaklama yerine göre yapılan stresle başa çıkma ölçeği toplam puanı en yüksek olanlar 83,10 puan ile aileyle birlikte yaşayanlarken, en düşük olanlar 79,70 puan ile devlet öğrenci yurdunda kalanlardır. Öğrencinin konaklama yeri ile stresle başa çıkma yöntemleri arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmedi.

Öğrencilerin konaklama yerine göre yapılan psikolojik dayanıklılık ölçeği toplam puanı en yüksek olanlar 117,39 puan aileyle birlikte yaşayanlarken, en düşük olanlar 112,61 puan ile diğer seçeneğini ve 112,62 puan ile devlet öğrenci yurdunu işaretleyenlerdir. Öğrencinin konaklama yeri ile psikolojik dayanıklılık arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmedi.

Tablo 4.33: Kendisine Ait Oda Varlığı İle Ölçek Skorları Arasındaki İlişki

ÖĞRENCİNİN KENDİNE AİT ODA VARLIĞI İLE ÖLÇEK SKORLARI ARASINDAKİ İLİŞKİ							
ÖĞRENCİYE AİT ODA VARLIĞI İLE STRESLE BAŞA ÇIKMA YÖNTEMLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİ							
	Oda varlığı	Ortalama	Ortanca	SD	Minimum	Maximum	Pa
Mantıksal Analiz	Var, odada yalnız kalıyorum	22,96	23,00	2,725	15	30	0.038
	Yok, odayı başka biriyle	22,18	22,00	2,604	14	29	

	paylaşıyorum						
Pozitif Değerlendirme	Var,odada yalnız kalıyorum	20,34	21,00	3,685	8	29	0.246
	Yok,odayı başka biriyle paylaşıyorum	20,12	20,00	3,683	8	30	
Destek Arama	Var,odada yalnız kalıyorum	17,91	18,00	3,738	6	28	0.199
	Yok,odayı başka biriyle paylaşıyorum	17,31	18,00	3,465	8	26	
Problem Çözme	Var,odada yalnız kalıyorum	21,28	22,00	3,099	10	30	0.078
	Yok,odayı başka biriyle paylaşıyorum	20,91	21,00	3,047	13	29	
Stresle başa çıkma Toplam	Var,odada yalnız kalıyorum	82,49	82,00	10,039	43	111	0.030
	Yok,odayı başka biriyle paylaşıyorum	80,52	81,50	10,069	46	102	
ÖĞRENCİYE AİT ODA VARLIĞI İLE PSİKOLOJİK DAYANIKLILIK ARASINDAKİ İLİŞKİ							
	Oda varlığı	Ortalama	Ortanca	SD	Minimum	Maximum	Pa
Yapısal Stil	Var,odada yalnız kalıyorum	13,96	14,00	3,219	6	20	0.847
	Yok,odayı başka biriyle paylaşıyorum	13,97	14,00	3,024	5	20	
Gelecek Algısı	Var,odada yalnız kalıyorum	14,72	15,00	3,395	6	20	0.630
	Yok,odayı başka biriyle paylaşıyorum	14,52	15,00	3,387	5	20	
Aile Uyumu	Var,odada yalnız kalıyorum	21,43	22,00	4,876	7	30	0.217
	Yok,odayı başka biriyle paylaşıyorum	20,81	21,00	4,867	7	30	
Kendilik Algısı	Var,odada yalnız kalıyorum	21,00	21,00	4,213	10	30	0.241
	Yok,odayı başka biriyle paylaşıyorum	20,42	21,00	4,193	8	29	
Sosyal Yeterlilik	Var,odada yalnız kalıyorum	21,19	22,00	4,801	7	30	0.090
	Yok,odayı başka biriyle paylaşıyorum	20,31	21,00	4,641	9	30	
Sosyal Kaynaklar	Var,odada yalnız kalıyorum	24,85	25,00	4,138	11	33	0.071
	Yok,odayı başka biriyle	23,90	25,00	4,586	11	33	

	paylaşıyorum						
Dayanıklılık Toplam	Var,odada yalnız kalıyorum	117,15	118,00	15,629	67	153	0.048
	Yok,odayı başka biriyle paylaşıyorum	113,93	115,00	15,597	68	150	

Mann Whitney U-Test

Öğrencilerin kendilerine ait bir oda olup olmaması ile stresle başa çıkma yöntemleri arasındaki ilişki incelendi. Buna göre mantıksal analiz skoru,stresle başa çıkma toplam puan skoru “Var, odada yalnız kalıyorum” seçeneğini işaretleyenlerde “Yok, odayı başka biriyle paylaşıyorum” seçeneğini işaretleyenlerden anlamlı derecede daha yüksek tespit edildi ($p<0,05$).

Öğrencilerin kendilerine ait bir oda olup olmaması ile psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişki incelendi.Buna psikolojik dayanıklılık toplam skoru “Var,odada yalnız kalıyorum” seçeneğini işaretleyenlerde “Yok, odayı başka biriyle paylaşıyorum” seçeneğini işaretleyenlerden anlamlı derecede daha yüksek tespit edildi ($p<0,05$)

Tablo 4.34: En Uzun Yaşadıkları Yer İle Ölçek Skorları Arasındaki İlişki

EN UZUN YAŞANILAN YER İLE ÖLÇEK SKORLARI ARASINDAKİ İLİŞKİ							
EN UZUN YAŞANILAN YER İLE STRESLE BAŞA ÇIKMA YÖNTEMLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİ							
	En uzun yaşanılan yer	Ortalama	Ortanca	SD	Minimum	Maximum	Pa
Mantıksal Analiz	İl Merkezi	22,79	23,00	2,774	14	30	0.250
	İlçe Merkezi	22,49	23,00	2,404	16	27	
	Köy	21,81	21,00	2,762	18	28	
Pozitif Değerlendirme	İl Merkezi	20,44	21,00	3,633	8	30	0.280
	İlçe Merkezi	19,79	20,00	3,901	9	29	
	Köy	19,31	20,00	3,341	13	25	
Destek Arama	İl Merkezi	17,85	18,00	3,716	6	28	0.216
	İlçe Merkezi	17,03	17,00	3,183	6	23	
	Köy	18,31	18,50	4,362	11	25	
Problem Çözme	İl Merkezi	21,22	21,00	3,102	10	30	0.569
	İlçe Merkezi	21,04	21,00	2,989	12	29	
	Köy	20,31	20,00	3,219	15	25	

Stresle başa çıkma Toplam	İl Merkezi	82,30	82,00	10,062	46	111	0.341
	İlçe Merkezi	80,35	82,00	9,971	43	100	
	Köy	79,75	79,50	10,636	61	95	
EN UZUN YAŞANILAN YER İLE PSİKOLOJİK DAYANIKLILIK ARASINDAKİ İLİŞKİ							
	En uzun yaşanılan yer	Ortalama	Ortanca	SD	Minimum	Maximum	Pa
Yapısal Stil	İl Merkezi	13,96	14,00	3,135	5	20	0.594
	İlçe Merkezi	14,08	15,00	3,182	7	20	
	Köy	13,56	12,50	3,405	9	20	
Gelecek Algısı	İl Merkezi	14,76	15,00	3,392	6	20	0.115
	İlçe Merkezi	14,61	15,00	3,249	5	20	
	Köy	12,94	13,00	3,750	5	20	
Aile Uyumu	İl Merkezi	21,40	22,00	4,678	8	30	0.224
	İlçe Merkezi	20,88	21,00	5,675	7	30	
	Köy	19,50	19,00	4,082	12	26	
Kendilik Algısı	İl Merkezi	21,04	22,00	4,288	10	30	0.018
	İlçe Merkezi	20,42	20,00	3,668	8	29	
	Köy	18,25	18,00	4,450	10	28	
Sosyal Yeterlilik	İl Merkezi	21,01	22,00	4,928	7	30	0.399
	İlçe Merkezi	20,68	21,00	4,163	11	30	
	Köy	19,63	21,00	4,272	11	25	
Sosyal Kaynaklar	İl Merkezi	24,75	25,00	4,431	11	33	0.056
	İlçe Merkezi	23,71	24,00	3,838	15	30	
	Köy	24,25	24,00	4,091	18	32	
Dayanıklılık Toplam	İl Merkezi	116,90	118,00	15,366	67	153	0.056
	İlçe Merkezi	114,38	115,00	16,535	68	147	
	Köy	108,13	107,00	15,112	76	138	

Kruskal Wallis Test

Öğrencilerin en uzun yaşadıkları yere göre yapılan stresle başa çıkma ölçeği toplam puanı en yüksek olanlar 82,30 puan ile il merkezinde yaşamış olanlar iken, en düşük olanlar 79,75 puan ile köyde yaşamış olanlardır. Öğrencilerin en uzun yaşadıkları yer ile stresle başa çıkma yöntemleri arasında anlamlı ilişki bulunamamıştır.

Öğrencilerin en uzun yaşadıkları yere göre yapılan psikolojik dayanıklılık ölçeği toplam puanı en yüksek olanlar 116,9 puan ile il merkezinde yaşamış

olanlar iken, en düşük olanlar 108,13 puan ile köyde yaşamış olanlardır. Öğrencilerin en uzun yaşadıkları yer ile psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişki incelendi. Buna göre kendilik algısı skorunda en uzun yaşadığı yer il merkezi olan öğrencilerde köy olan öğrencilerden anlamlı derecede yüksektir ($p < 0,05$).

Tablo 4.35: Alkol Kullanımı İle Ölçek Skorları Arasındaki İlişki

ALKOL KULLANIMI İLE ÖLÇEK SKORLARI ARASINDAKİ İLİŞKİ							
ALKOL KULLANIMI İLE STRESLE BAŞA ÇIKMA YÖNTEMLERİ ARASINDAKİ İLİŞK							
	Alkol kullanımı	Ortalama	Ortanca	SD	Minimum	Maximum	Pa
Mantıksal Analiz	Evet	22,58	23,00	3,055	15	30	0.669
	Hayır	22,73	23,00	2,574	14	30	
Pozitif Değerlendirme	Evet	19,30	19,00	3,853	9	29	0.001
	Hayır	20,61	21,00	3,562	8	30	
Destek Arama	Evet	16,61	16,50	4,096	6	27	0.001
	Hayır	18,09	18,00	3,403	8	28	
Problem Çözme	Evet	20,58	21,00	3,569	10	30	0.080
	Hayır	21,35	21,00	2,868	13	29	
Stresle başa çıkma Toplam	Evet	79,07	79,50	11,372	43	108	0.003
	Hayır	82,79	83,00	9,405	46	111	
ALKOL KULLANIMI İLE PSİKOLOJİK DAYANIKLILIK ARASINDAKİ İLİŞKİ							
	Alkol kullanımı	Ortalama	Ortanca	SD	Minimum	Maximum	Pa
Yapısal Stil	Evet	13,65	14,00	3,472	5	20	0.258
	Hayır	14,08	14,00	3,024	6	20	
Gelecek Algısı	Evet	14,73	15,00	3,274	7	20	0.990
	Hayır	14,62	15,00	3,435	5	20	
Aile Uyumu	Evet	20,33	21,00	5,460	7	30	0.076
	Hayır	21,53	22,00	4,618	7	30	
Kendilik Algısı	Evet	21,38	22,00	4,160	10	30	0.163
	Hayır	20,59	21,00	4,215	8	29	
Sosyal Yeterlilik	Evet	21,85	22,50	4,970	7	30	0.017
	Hayır	20,54	21,00	4,641	8	30	
Sosyal Kaynaklar	Evet	24,35	25,00	4,630	11	32	0.773
	Hayır	24,58	25,00	4,205	11	33	
Dayanıklılık Toplam	Evet	116,29	117,00	15,368	67	146	0.933
	Hayır	115,95	117,00	15,807	67	153	

Mann Whitney U-Test

Öğrencilerin alkol kullanımı ile stresle başa çıkma yöntemleri arasındaki ilişki incelendi. Buna göre pozitif değerlendirme skoru, destek arama skoru, stresle başa çıkma toplam skoru “Hayır” cevabını verenlerde “Evet” cevabını verenlerden anlamlı derecede daha yüksek tespit edildi ($p < 0,05$).

Öğrencilerin alkol kullanımı ile psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişki incelendi. Psikolojik dayanıklılık toplam skorunda anlamlı bir fark bulunmazken alt grup olan sosyal yeterlilik skoru “Evet” cevabını verenlerde “Hayır” cevabını verenlerden anlamlı derecede yüksek tespit edildi ($p < 0,05$).

Tablo 4.36: Sigara Kullanımı İle Ölçek Skorları Arasındaki İlişki

SİĞARA KULLANIMI İLE ÖLÇEK SKORLARI ARASINDAKİ İLİŞKİ							
SİĞARA KULLANIMI İLE STRESLE BAŞA ÇIKMA YÖNTEMLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİ							
	Sigara kullanımı	Ortalama	Ortanca	SD	Minimum	Maximum	Pa
Mantıksal Analiz	Evet	22,75	23,00	3,084	16	29	0.729
	Hayır	22,68	23,00	2,641	14	30	
Pozitif Değerlendirme	Evet	18,88	19,00	3,723	9	26	0.002
	Hayır	20,50	21,00	3,626	8	30	
Destek Arama	Evet	16,25	16,00	3,988	6	26	0.001
	Hayır	17,95	18,00	3,537	8	28	
Problem Çözme	Evet	19,88	21,00	3,650	10	26	0.008
	Hayır	21,37	21,00	2,924	13	30	
Stresle başa çıkma Toplam	Evet	77,75	79,00	11,363	43	105	0.003
	Hayır	82,51	82,00	9,690	46	111	
SİĞARA KULLANIMI İLE PSİKOLOJİK DAYANIKLILIK ARASINDAKİ İLİŞKİ							
Yapısal Stil	Evet	12,32	12,00	3,439	5	19	0.001
	Hayır	14,25	14,50	3,011	6	20	
Gelecek Algısı	Evet	13,84	14,00	3,484	5	20	0.037
	Hayır	14,79	15,00	3,358	5	20	
Aile Uyumu	Evet	20,21	21,00	5,328	7	30	0.167
	Hayır	21,39	22,00	4,780	7	30	
Kendilik Algısı	Evet	21,04	22,00	4,263	8	30	0.533
	Hayır	20,76	21,00	4,205	10	30	
Sosyal Yeterlilik	Evet	21,70	22,00	5,050	7	30	0.138
	Hayır	20,75	21,00	4,700	8	30	
Sosyal	Evet	23,72	24,00	4,366	11	32	0.082

Kaynaklar	Hayır	24,66	25,00	4,299	11	33	
Dayanıklılık Toplam	Evet	112,82	114,00	16,697	67	145	0.167
	Hayır	116,59	117,50	15,448	67	153	

Mann Whitney U-Test

Öğrencilerin sigara kullanımı ile stresle başa çıkma yöntemleri arasındaki ilişki incelendi. Buna göre pozitif değerlendirme skoru, destek arama skoru, problem çözme skoru, stresle başa çıkma toplam skoru “Hayır” cevabını verenlerde “Evet” cevabını verenlerden anlamlı derecede daha yüksek tespit edildi ($p < 0,005$).

Öğrencilerin sigara kullanımı ile psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişki incelendi. Buna göre, yapısal stil ve gelecek algısı skoru “Hayır” cevabını verenlerde “Evet” cevabını verenlerden anlamlı derecede daha yüksek tespit edildi ($p < 0,005$).

Tablo 4.37: Haftada Yapılan Ortalama Spor Saati İle Ölçek Skorları Arasındaki İlişki

HAFTADA YAPILAN ORTALAMA SPOR SAATİ İLE ÖLÇEK SKORLARI ARASINDAKİ İLİŞKİ							
YAPILAN SPOR İLE STRESLE BAŞA ÇIKMA YÖNTEMLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİ							
	Haftada yapılan ortalama spor saati	Ortalama	Ortanca	SD	Minimum	Maximum	Pa
Mantıksal Analiz	0-1 saat	22,37	22,00	2,808	14	29	0.006
	1-2 saat	22,41	23,00	2,709	15	30	
	2-3 saat	22,54	23,00	2,507	17	29	
	3-4 saat	23,78	24,00	2,166	20	28	
	4 saat ve fazlası	23,68	23,00	2,559	20	30	
Pozitif Değerlendirme	0-1 saat	19,98	20,50	3,925	8	30	0.463
	1-2 saat	20,12	20,00	3,408	10	29	
	2-3 saat	20,73	21,00	3,084	13	27	
	3-4 saat	21,09	22,00	3,753	10	29	
	4 saat ve fazlası	20,38	20,00	3,806	8	29	
Destek Arama	0-1 saat	17,66	18,00	3,740	6	28	0.235
	1-2 saat	18,14	19,00	3,485	8	25	
	2-3 saat	18,14	18,00	3,617	10	27	
	3-4 saat	17,34	17,50	3,932	6	26	

	4 saat ve fazlası	16,92	17,00	3,416	9	26	
Problem Çözme	0-1 saat	20,58	21,00	3,116	12	29	0.001
	1-2 saat	21,03	21,00	2,872	13	29	
	2-3 saat	21,46	22,00	2,787	10	25	
	3-4 saat	22,50	23,00	3,233	15	29	
	4 saat ve fazlası	22,08	22,00	3,083	15	30	
Stresle başa çıkma Toplam	0-1 saat	80,59	81,00	10,797	43	111	0.165
	1-2 saat	81,69	82,00	9,296	53	103	
	2-3 saat	82,86	82,00	8,752	58	100	
	3-4 saat	84,72	86,50	10,154	62	105	
	4 saat ve fazlası	83,06	81,00	9,759	61	108	
YAPILAN SPOR İLE PSİKOLOJİK DAYANIKLILIK ARASINDAKİ İLİŞKİ							
Yapısal Stil	0-1 saat	13,64	14,00	3,259	6	20	0.219
	1-2 saat	13,91	14,00	3,026	6	20	
	2-3 saat	14,31	15,00	3,058	6	20	
	3-4 saat	14,13	15,00	3,170	7	18	
	4 saat ve fazlası	14,66	15,00	2,994	5	20	
Gelecek Algısı	0-1 saat	13,87	14,00	3,530	5	20	0.001
	1-2 saat	14,70	15,00	3,297	5	20	
	2-3 saat	15,44	16,00	3,070	8	20	
	3-4 saat	16,41	17,00	2,421	10	20	
	4 saat ve fazlası	15,20	15,00	3,276	6	20	
Aile Uyum	0-1 saat	21,19	21,50	4,752	7	30	0.252
	1-2 saat	21,11	22,00	4,773	7	29	
	2-3 saat	20,95	22,00	5,094	7	29	
	3-4 saat	22,94	24,00	5,309	12	30	
	4 saat ve fazlası	20,68	21,00	4,863	11	30	
Kendilik Algısı	0-1 saat	19,86	20,00	4,207	8	29	0.001
	1-2 saat	20,93	21,50	3,872	10	28	
	2-3 saat	21,10	21,00	3,831	13	29	
	3-4 saat	22,41	23,00	4,095	13	30	
	4 saat ve fazlası	22,44	23,50	4,455	12	30	
Sosyal Yeterlilik	0-1 saat	20,16	21,00	4,936	7	30	0.093
	1-2 saat	21,11	21,50	4,267	9	30	
	2-3 saat	21,88	22,00	4,267	12	30	
	3-4 saat	22,25	23,00	4,792	11	30	

	4 saat ve fazlası	21,02	22,00	5,077	11	29	
Sosyal Kaynaklar	0-1 saat	24,45	25,00	4,253	11	32	0.127
	1-2 saat	24,58	25,00	4,288	12	32	
	2-3 saat	25,46	26,00	3,848	16	33	
	3-4 saat	25,44	26,00	3,601	17	31	
	4 saat ve fazlası	22,98	23,50	5,145	11	32	
Dayanıklılık Toplam	0-1 saat	113,17	115,50	16,253	67	153	0.003
	1-2 saat	116,34	117,00	13,776	78	141	
	2-3 saat	119,14	122,00	15,223	76	147	
	3-4 saat	123,56	128,00	14,103	92	150	
	4 saat ve fazlası	116,98	116,50	15,875	67	145	

Kruskal Wallis Test

Öğrencilerin haftada yaptığı ortalama spor saati ile stresle başa çıkma yöntemleri arasındaki ilişki incelendi. Buna göre mantıksal analiz skorunda yapılan ortalama spor saatlerinden herhangi ikisi arasında anlamlı farklılık tespit edilmezken 0-1 saat spor yapan öğrencilerin problem çözme skorunun 3-4 saat ve 4 saat ve fazla spor yapan öğrencilerden anlamlı derecede düşük olduğu bulundu.

Öğrencilerin haftada yaptığı ortalama spor saati ile psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişki incelendi. Buna göre gelecek algısı skorunun ortalama 0-1 saat spor yapan öğrencilerde 2-3 ve 3-4 saat spor yapan öğrencilerden, kendilik algısı skorunun 0-1 saat spor yapan öğrencilerde 3-4 ve 4 saat ve üstü spor yapan ve dayanıklılık toplam skorunun 0-1 saat spor yapan öğrencilerde 3-4 saat spor yapan öğrencilerden anlamlı derecede düşük olduğu tespit edildi ($p < 0,05$).

Tablo 4.38: Haftada Yapılan Ortalama Sosyal Faaliyet Saati İle Ölçek Skorları Arasındaki İlişki

HAFTADA YAPILAN ORTALAMA SOSYAL FAALİYET İLE ÖLÇEK SKORLARI ARASINDAKİ İLİŞKİ							
YAPILAN SOSYAL FAALİYET İLE STRESLE BAŞA ÇIKMA YÖNTEMLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİ							
	Haftada yapılan ortalama sosyal faaliyet	Ortalama	Ortanca	SD	Minimum	Maximum	Pa
Mantıksal Analiz	0-1 saat	21,92	22,00	3,018	14	30	0.008
	1-2 saat	22,75	23,00	2,437	17	30	

	2-3 saat	22,98	23,00	2,460	17	29	
	3-4 saat	22,26	22,00	2,798	16	28	
	4 saat ve fazlası	23,27	23,00	2,646	17	30	
Pozitif Değerlendirme	0-1 saat	19,22	20,00	4,058	8	29	
	1-2 saat	20,38	20,00	2,994	10	28	
	2-3 saat	20,37	21,00	3,723	10	30	0.024
	3-4 saat	20,28	20,00	3,026	15	28	
	4 saat ve fazlası	21,01	21,00	3,894	8	29	
Destek Arama	0-1 saat	16,61	17,00	3,577	6	24	
	1-2 saat	17,77	18,00	3,925	9	26	
	2-3 saat	18,32	19,00	3,721	8	26	0.037
	3-4 saat	18,51	18,00	2,919	13	26	
	4 saat ve fazlası	17,80	17,50	3,532	9	28	
Problem Çözme	0-1 saat	19,20	19,00	3,346	10	25	
	1-2 saat	21,57	21,00	3,090	13	30	
	2-3 saat	21,62	22,00	2,343	17	26	0.001
	3-4 saat	21,74	22,00	2,541	15	27	
	4 saat ve fazlası	21,93	22,00	2,883	15	29	
Stresle başa çıkma Toplam	0-1 saat	76,95	78,50	11,097	43	103	
	1-2 saat	82,47	82,00	9,239	62	101	
	2-3 saat	83,28	84,00	9,063	60	102	0.001
	3-4 saat	82,79	83,00	8,411	65	109	
	4 saat ve fazlası	84,00	84,00	9,962	60	111	
YAPILAN SOSYAL FAALİYET İLE PSİKOLOJİK DAYANIKLILIK ARASINDAKİ İLİŞKİ							
	Haftada yapılan ortama sosyal faaliyet	Ortalama	Ortanca	SD	Minimum	Maximum	Pa
Yapısal Stil	0-1 saat	12,50	12,00	3,262	6	20	
	1-2 saat	14,51	15,00	2,916	8	20	
	2-3 saat	14,19	14,00	3,249	7	20	0.001
	3-4 saat	14,87	15,00	2,839	8	20	
	4 saat ve fazlası	14,29	14,50	2,893	5	19	
Gelecek Algısı	0-1 saat	13,25	14,00	3,752	5	20	
	1-2 saat	15,36	16,00	2,913	8	20	
	2-3 saat	14,52	15,00	3,637	6	20	0.001
	3-4 saat	14,92	16,00	3,021	5	20	
	4 saat ve fazlası	15,33	16,00	2,984	7	20	

Aile Uyumu	0-1 saat	20,00	20,00	4,763	7	30	0.004
	1-2 saat	22,52	23,00	5,045	7	30	
	2-3 saat	21,91	23,00	4,136	12	30	
	3-4 saat	20,82	22,00	5,052	8	29	
	4 saat ve fazlası	20,82	21,00	5,075	7	30	
Kendilik Algısı	0-1 saat	19,01	19,00	5,018	8	30	0.001
	1-2 saat	21,21	21,00	3,774	13	30	
	2-3 saat	20,91	21,00	3,925	11	28	
	3-4 saat	20,67	21,00	3,751	13	28	
	4 saat ve fazlası	22,02	22,00	3,661	12	30	
Sosyal Yeterlilik	0-1 saat	19,09	19,50	5,312	7	30	0.004
	1-2 saat	21,06	22,00	4,760	9	30	
	2-3 saat	21,46	21,00	3,664	13	30	
	3-4 saat	21,00	22,00	4,072	11	28	
	4 saat ve fazlası	21,84	23,00	4,940	9	30	
Sosyal Kaynaklar	0-1 saat	23,51	24,00	4,315	11	30	0.124
	1-2 saat	24,89	26,00	4,483	11	32	
	2-3 saat	24,93	25,00	4,009	13	33	
	3-4 saat	25,31	25,00	4,237	16	33	
	4 saat ve fazlası	24,48	25,00	4,375	11	32	
Dayanıklılık Toplam	0-1 saat	107,36	106,50	17,653	67	153	0.001
	1-2 saat	119,54	122,00	15,022	81	150	
	2-3 saat	117,91	117,00	13,308	83	145	
	3-4 saat	117,59	118,00	13,327	76	137	
	4 saat ve fazlası	118,77	121,00	14,363	83	149	

Kruskal Wallis Test

Haftada yapılan ortalama sosyal faaliyet saati ile stresle başa çıkma yöntemleri arasındaki ilişki incelendi. Buna göre;

- 4 saat ve üstü sosyal faaliyet yapan öğrencilerde mantıksal analiz ve pozitif değerlendirme skorları 0-1 saat arası sosyal faaliyet yapan öğrencilerden anlamlı derecede yüksektir ($p<0,05$).
- 2-3 saat sosyal faaliyet yapan öğrencilerde destek arama skoru 0-1 saat arası sosyal faaliyet yapan öğrencilerden anlamlı derecede yüksektir ($p<0,05$).

- 0-1 saat sosyal faaliyet yapan öğrencilerin problem çözme skoru diğerlerinden daha düşüktür ($p<0,05$)
- 0-1 saat sosyal faaliyet yapan öğrencilerin stresle başa çıkma skoru 2-3 saat ile 4 saat ve üstü sosyal faaliyet yapan öğrencilerden anlamlı ölçüde düşüktür ($p<0,05$).

Haftada yapılan ortalama sosyal faaliyet saati ile psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişki incelendi.Buna göre;

- Yapısal stil skoru ve dayanıklılık toplam skoru 0-1 saat sosyal faaliyet yapan öğrencilerde diğer saat gruplarındaki öğrencilerden anlamlı derecede düşük olduğu tespit edildi ($p<0,05$).
- Gelecek algısı skoru 0-1 saat sosyal faaliyet yapan öğrencilerde 1-2 saat ve 4 saat ve üstü sosyal faaliyette bulunan öğrencilerden anlamlı derecede düşüktür ($p<0,05$).
- Aile uyumu skoru 0-1 saat sosyal faaliyet yapan öğrencilerde 1-2 saat yapan öğrencilerden anlamlı derecede düşüktür ($p<0,05$).
- 4 saat ve üstü sosyal faaliyet yapan öğrencilerde kendilik algısı ve sosyal yeterlilik skorları 0-1 saat arası sosyal faaliyet yapan öğrencilerden anlamlı derecede yüksektir ($p<0,05$).

Tablo 4.39: Günde Ortalama İnternet Kullanım Saati İle Ölçek Skorları Arasındaki İlişki

GÜNDE ORTALAMA İNTERNET KULLANIMI SAATLERİ İLE ÖLÇEK SKORLARI ARASINDAKİ İLİŞKİ							
İNTERNET KULLANIMI İLE STRESLE BAŞA ÇIKMA YÖNTEMLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİ							
	Günde ortalama internet kullanımı	Ortalama	Ortanca	SD	Minimum	Maximum	Pa
Mantıksal Analiz	0-1 saat	23,00	23,00	2,055	20	26	0.437
	2-3 saat	22,90	23,00	2,683	17	29	
	4-5 saat	22,80	23,00	2,764	14	30	
	6-7 saat	22,42	23,00	2,705	15	30	
Pozitif Değerlendirme	0-1 saat	21,70	22,50	3,860	13	26	0.241
	2-3 saat	20,70	21,00	3,293	10	28	
	4-5 saat	20,20	20,00	3,831	8	29	
	6-7 saat	19,94	21,00	3,743	8	30	
Destek Arama	0-1 saat	18,50	17,50	2,759	15	23	0.049

	2-3 saat	17,83	18,00	4,104	6	27	
	4-5 saat	18,13	18,00	3,862	6	28	
	6-7 saat	17,13	17,00	3,087	9	26	
Problem Çözme	0-1 saat	21,00	22,00	3,266	17	26	
	2-3 saat	21,62	21,00	2,832	14	29	
	4-5 saat	21,21	21,00	3,304	10	30	0.405
	6-7 saat	20,79	21,00	2,980	13	26	
Stresle başa çıkma Toplam	0-1 saat	84,20	88,00	9,612	72	99	
	2-3 saat	83,05	84,00	10,118	61	109	
	4-5 saat	82,33	82,00	10,769	43	111	0.087
	6-7 saat	80,28	81,00	9,233	53	108	
İNTERNET KULLANIMI İLE PSİKOLOJİK DAYANIKLILIK ARASINDAKİ İLİŞKİ							
	Günde ortalama internet kullanımı	Ortalama	Ortanca	SD	Minimum	Maximum	Pa
Yapısal Stil	0-1 saat	16,10	16,00	2,283	11	19	
	2-3 saat	14,13	14,00	2,916	5	20	
	4-5 saat	13,97	14,00	3,480	6	20	0.061
	6-7 saat	13,70	14,00	2,952	6	20	
Gelecek Algısı	0-1 saat	15,70	16,50	3,234	9	20	
	2-3 saat	15,41	16,00	3,065	6	20	
	4-5 saat	14,62	15,00	3,295	7	20	0.039
	6-7 saat	14,11	14,00	3,613	5	20	
Aile Uyumu	0-1 saat	23,20	24,00	4,638	11	28	
	2-3 saat	22,02	23,00	5,039	10	30	
	4-5 saat	21,29	21,00	4,438	7	30	0.035
	6-7 saat	20,48	21,00	5,121	7	30	
Kendilik Algısı	0-1 saat	20,90	23,00	5,527	11	27	
	2-3 saat	21,86	22,00	3,916	12	30	
	4-5 saat	20,89	22,00	3,802	11	30	0.032
	6-7 saat	20,00	20,00	4,556	8	30	
Sosyal Yeterlilik	0-1 saat	19,80	20,50	5,846	8	30	
	2-3 saat	21,26	22,00	4,925	9	30	
	4-5 saat	21,10	22,00	4,342	9	30	0.625
	6-7 saat	20,50	21,00	4,981	7	30	
Sosyal Kaynaklar	0-1 saat	25,00	25,50	3,266	19	29	
	2-3 saat	24,15	26,00	5,461	11	33	
	4-5 saat	24,76	25,00	3,667	15	32	0.963
	6-7 saat	24,49	25,00	4,155	12	33	
Dayanıklılık	0-1 saat	120,70	124,00	21,029	74	153	0.027

Toplam	2-3 saat	118,83	121,00	15,838	67	150	
	4-5 saat	116,63	117,00	14,649	81	149	
	6-7 saat	113,27	114,00	15,860	67	146	

Kruskal Wallis Test

Öğrencilerin günde ortalama internet kullanımı ile stresle başa çıkma yöntemleri arasındaki ilişki incelendiğinde her ne kadar destek arama skorunda anlamlı fark görülse de yapılan çoklu karşılaştırma testi sonucunda herhangi iki ortalama saat arasında anlamlı farklılığa rastlanmamıştır.

Öğrencilerin günde ortalama internet kullanımı ile psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişki incelendiğinde her ne kadar aile uyumu skorunda anlamlı fark görülse de çoklu karşılaştırma testi sonucunda herhangi iki ortalama saat arasında anlamlı farklılığa rastlanmamıştır. Gelecek algısı, kendilik algısı ve dayanıklılık toplam skorlarının ortalama 6-7 saat internet kullanan öğrencilerde ortalama 2-3 saat kullananlardan anlamlı derecede düşük olduğu tespit edildi ($p < 0,05$).

Tablo 4.40: Yeni Yerler Tanıma Ve Gezmeye Vakit Ayırma İle Ölçek Skorları Arasındaki İlişki

YENİ YERLER TANIMAYA VE GEZMEYE ZAMAN AYIRMA İLE ÖLÇEK SKORLARI ARASINDAKİ İLİŞKİ							
YENİ YERLER TANIMA VE GEZMEYE ZAMAN AYIRMA İLE STRESLE BAŞA ÇIKMA YÖNTEMLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİ							
	Yeni yerler tanımaya ve gezmeye zaman ayırma	Ortalama	Ortanca	SD	Minimum	Maximum	Pa
Mantıksal Analiz	Hiçbir zaman	22,63	21,00	3,662	19	29	0.035
	Nadiren	22,03	22,00	2,977	14	29	
	Bazen	22,63	23,00	2,641	15	30	
	Çoğunlukla	23,03	23,00	2,371	16	29	
	Her zaman	23,61	24,00	2,783	17	30	
Pozitif Değerlendirme	Hiçbir zaman	17,50	18,50	2,673	12	20	0.007
	Nadiren	19,60	19,00	4,050	8	30	
	Bazen	20,26	20,00	3,362	10	29	
	Çoğunlukla	20,64	21,00	3,628	9	29	
	Her zaman	21,42	21,00	4,373	10	29	
Destek Arama	Hiçbir zaman	13,88	13,50	4,155	9	21	0.001

	Nadiren	16,07	16,00	3,721	6	26	
	Bazen	17,55	18,00	3,147	8	26	
	Çoğunlukla	18,92	19,00	3,504	6	26	
	Her zaman	19,88	19,00	4,029	14	28	
Problem Çözme	Hiçbir zaman	19,88	19,00	3,834	15	25	0.001
	Nadiren	19,88	20,00	3,128	13	27	
	Bazen	20,99	21,00	2,794	14	30	
	Çoğunlukla	22,20	22,00	2,849	12	29	
	Her zaman	22,36	23,00	3,656	10	29	
Stresle başa çıkma Toplam	Hiçbir zaman	73,88	71,00	10,816	60	89	0.001
	Nadiren	77,57	77,00	10,536	46	102	
	Bazen	81,45	81,00	8,858	53	103	
	Çoğunlukla	84,80	86,00	9,437	43	109	
	Her zaman	87,27	89,00	11,851	58	111	
YENİ YERLER TANIMA VE GEZMEYE ZAMAN AYIRMA İLE PSİKOLOJİK DAYANIKLILIK ARASINDAKİ İLİŞKİ							
	Yeni yerler tanımaya ve gezmeye zaman ayırma	Ortalama	Ortanca	SD	Minimum	Maximum	Pa
Yapısal Stil	Hiçbir zaman	12,00	11,50	2,828	9	17	0.005
	Nadiren	13,16	13,00	3,238	6	20	
	Bazen	13,97	14,00	3,070	5	20	
	Çoğunlukla	14,75	15,00	2,993	7	20	
	Her zaman	14,12	15,00	3,380	6	19	
Gelecek Algısı	Hiçbir zaman	9,63	9,00	4,207	5	18	0.002
	Nadiren	13,99	14,00	3,547	6	20	
	Bazen	14,74	15,00	3,296	6	20	
	Çoğunlukla	15,28	16,00	2,780	8	20	
	Her zaman	15,18	15,00	3,754	8	20	
Aile Uyumu	Hiçbir zaman	15,75	15,00	3,615	12	23	0.005
	Nadiren	21,55	21,00	4,833	10	29	
	Bazen	20,84	21,00	4,715	7	30	
	Çoğunlukla	22,25	23,00	4,558	7	30	
	Her zaman	21,09	22,00	5,955	11	30	
Kendilik Algısı	Hiçbir zaman	16,50	17,00	5,043	8	22	0.001
	Nadiren	19,33	19,00	4,351	11	30	
	Bazen	20,84	21,00	4,218	10	30	
	Çoğunlukla	22,01	22,00	3,433	10	28	

	Her zaman	21,67	21,00	4,105	16	30	
Sosyal Yeterlilik	Hiçbir zaman	18,13	18,00	4,704	13	24	0.001
	Nadiren	18,08	18,00	5,221	7	30	
	Bazen	20,61	21,00	4,232	8	30	
	Çoğunlukla	22,88	23,00	3,910	13	30	
	Her zaman	24,09	24,00	4,418	12	30	
Sosyal Kaynaklar	Hiçbir zaman	18,63	17,00	5,153	15	31	0.001
	Nadiren	22,83	23,00	4,769	11	32	
	Bazen	24,54	25,00	4,296	11	33	
	Çoğunlukla	25,72	26,00	3,041	15	32	
	Her zaman	26,45	27,00	3,632	18	32	
Dayanıklılık Toplam	Hiçbir zaman	90,63	92,50	13,092	68	106	0.001
	Nadiren	108,93	108,00	16,136	67	141	
	Bazen	115,54	116,00	14,865	74	153	
	Çoğunlukla	122,89	124,00	11,816	83	145	
	Her zaman	122,61	119,00	15,281	86	150	

Kruskal Wallis Test

Öğrencilerin yeni yerler tanıma ve gezmeye vakit ayırmalarına göre yapılan stresle başa çıkma ölçeği toplam puanı en yüksek olanlar 87,27 puan ile her zaman seçeneğini işaretleyenler iken, en düşük olanlar 73,88 puan ile hiçbir zaman seçeneğini işaretleyenlerdir. Öğrencilerin yeni yerler tanıma ve gezmeye vakit ayırmalarına göre yapılan psikolojik dayanıklılık ölçeği toplam puanı en yüksek olanlar 122,89 puan ile çoğunlukla seçeneğini işaretleyenler iken, en düşük olanlar 90,63 puan ile hiçbir zaman seçeneğini işaretleyenlerdir.

Yeni yerler tanıma ve gezmeye vakit ayırma ile stresle başa çıkma yöntemleri arasındaki ilişki incelendi. Buna göre;

- Mantıksal analiz skorunda herhangi iki durum arasında anlamlı farklılık tespit edilemedi.
- Pozitif değerlendirme skorunun yeni yerler tanıma ve gezmeye vakit ayırmanın her zaman olduğu durumda hiçbir zamana göre anlamlı derecede yüksek olduğu tespit edildi ($p < 0,05$).
- Destek arama skorunun yeni yerler tanıma ve gezmeye vakit ayırmanın çoğunlukla durumunda bazen, nadiren ve hiçbir zaman durumlarından

yüksek, bazen durumunda nadiren durumundan yüksek, her zaman durumunda ise nadiren ve hiçbir zaman durumundan yüksek olduğu görüldü ($p<0,05$).

- Problem çözme skorunun yeni yerler tanıma ve gezmeye vakit ayırmanın çoğunlukla durumunda bazen ve nadiren durumlarından, her zaman durumunun ise nadiren durumlarından yüksek olduğu görüldü ($p<0,05$).
- Stresle başa çıkma toplam skorunun yeni yerler tanıma ve gezmeye vakit ayırmanın çoğunlukla ve her zaman durumlarında bazen, nadiren ve hiçbir zaman durumlarından daha yüksek olduğu anlaşıldı ($p<0,05$).

Yeni yerler tanıma ve gezmeye vakit ayırma ile psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişki incelendi. Buna göre;

- Yapısal stil skorunun yeni yerler tanıma ve gezmeye vakit ayırmanın çoğunlukla olduğu durumda nadirene göre anlamlı derecede yüksek olduğu tespit edildi ($p<0,05$).
- Gelecek algısı skorunun yeni yerler tanıma ve gezmeye vakit ayırmanın hiçbir zaman olduğu durumda bazen, her zaman ve çoğunlukla durumlarına göre anlamlı derecede düşük olduğu tespit edildi ($p<0,05$).
- Aile uyumu skorunun yeni yerler tanıma ve gezmeye vakit ayırmanın hiçbir zaman olduğu durumda nadiren, bazen, her zaman ve çoğunlukla durumlarına göre anlamlı derecede düşük olduğu tespit edildi ($p<0,05$).
- Kendilik algısı skorunun yeni yerler tanıma ve gezmeye vakit ayırmanın çoğunlukla olduğu durumda nadiren ve hiçbir zamana göre anlamlı derecede yüksek olduğu tespit edildi ($p<0,05$).
- Sosyal yeterlilik skorunun yeni yerler tanıma ve gezmeye vakit ayırmanın hiçbir zaman durumunda her zaman durumundan, bazen durumunda çoğunlukla ve her zaman durumunda ve nadiren durumunda bazen, çoğunlukla ve her zaman durumlarından anlamlı derecede düşük olduğu tespit edildi ($p<0,05$).
- Sosyal kaynaklar skorunun yeni yerler tanıma ve gezmeye vakit ayırmanın hiçbir zaman ve nadiren durumlarında bazen, her zaman ve çoğunlukla durumlarından anlamlı derecede düşük olduğu tespit edildi ($p<0,05$).

- Dayanıklılık toplam skorunun yeni yerler tanıma ve gezmeye vakit ayırmanın bazen durumunda hiçbir zaman durumundan, her zaman durumunda hiçbir zaman ve nadiren durumlarından ve çoğunlukla durumunda ise bazen, nadiren ve hiçbir zaman durumlarından anlamlı derecede yüksek olduğu tespit edildi ($p<0,05$).

Tablo 4.41: Psikolojik Destek Alma İle Ölçek Skorları Arasındaki İlişki

PSİKOLOJİK DESTEK ALMA İLE ÖLÇEK SKORLARI ARASINDAKİ İLİŞKİ							
	Psikolojik destek alıyor musunuz	Ortalama	Ortanca	SD	Minimum	Maximum	Pa
Mantıksal Analiz	Evet	22,47	22,00	3,084	15	29	0.606
	Hayır	22,71	23,00	2,668	14	30	
Pozitif Değerlendirme	Evet	18,86	19,00	4,568	8	28	0.035
	Hayır	20,41	21,00	3,555	8	30	
Destek Arama	Evet	19,19	20,00	3,600	10	28	0.008
	Hayır	17,55	18,00	3,628	6	27	
Problem Çözme	Evet	20,86	21,00	3,407	14	29	0.362
	Hayır	21,18	21,00	3,051	10	30	
Stresle başa çıkma Toplam	Evet	81,39	79,50	11,682	53	111	0.622
	Hayır	81,85	82,00	9,919	43	109	
Yapısal Stil	Evet	13,28	13,00	3,352	8	20	0.133
	Hayır	14,03	14,00	3,124	5	20	
Gelecek Algısı	Evet	13,56	13,50	4,292	7	20	0.094
	Hayır	14,76	15,00	3,270	5	20	
Aile Uyumu	Evet	19,94	19,50	5,477	10	30	0.068
	Hayır	21,35	22,00	4,799	7	30	
Kendilik Algısı	Evet	18,47	18,50	4,607	10	29	0.001
	Hayır	21,04	21,00	4,100	8	30	
Sosyal Yeterlilik	Evet	20,94	22,00	5,210	7	30	0.858
	Hayır	20,88	21,00	4,718	8	30	
Sosyal Kaynaklar	Evet	24,25	25,00	4,825	12	32	0.894
	Hayır	24,55	25,00	4,267	11	33	
Dayanıklılık Toplam	Evet	110,44	111,50	19,221	67	149	0.035
	Hayır	116,61	118,00	15,179	67	153	

Mann Whitney U-Test

Öğrencilerin psikolojik destek alması ile stresle başa çıkma yöntemleri arasındaki ilişki incelendi. Buna göre, pozitif değerlendirme skoru, “hayır”

cevabını verenlerde “evet” cevabını verenlerden, destek arama skoru “evet” cevabını verenlerde “hayır” cevabını verenlerden anlamlı derecede daha yüksek tespit edildi ($p < 0,005$).

Öğrencilerin psikolojik destek alması ile psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişki incelendi. Buna göre, kendilik algısı ve psikolojik dayanıklılık toplam skoru “hayır” cevabını verenlerde “evet” cevabını verenlerden anlamlı derecede daha yüksek tespit edildi ($p < 0,005$).

Tablo 4.42: Uzaktan Eğitimden Memnuniyet İle Ölçek Skorları Arasındaki İlişki

UZAKTAN EĞİTİMDEN MEMNUNİYET İLE ÖLÇEK SKORLARI ARASINDAKİ İLİŞKİ							
	Uzaktan eğitimden memnuniyet	Ortalama	Ortanca	SD	Minimum	Maximum	P ^a
Mantıksal Analiz	Evet	22,90	23,00	2,854	14	30	0.135
	Hayır	22,51	23,00	2,567	16	29	
Pozitif Değerlendirme	Evet	20,81	21,00	3,976	8	30	0.005
	Hayır	19,80	20,00	3,351	8	28	
Destek Arama	Evet	17,80	18,00	3,675	8	28	0.676
	Hayır	17,62	18,00	3,640	6	27	
Problem Çözme	Evet	21,41	21,00	2,987	13	30	0.191
	Hayır	20,93	21,00	3,152	10	29	
Stresle başa çıkma Toplam	Evet	82,92	83,00	10,581	46	111	0.037
	Hayır	80,86	81,00	9,556	43	109	
Yapısal Stil	Evet	14,01	14,00	2,905	6	20	0.917
	Hayır	13,92	14,00	3,349	5	20	
Gelecek Algısı	Evet	15,08	15,00	3,093	5	20	0.053
	Hayır	14,28	15,00	3,588	5	20	
Aile Uyumu	Evet	21,81	23,00	4,633	10	30	0.034
	Hayır	20,71	21,00	5,029	7	30	
Kendilik Algısı	Evet	21,34	22,00	4,199	10	30	0.027
	Hayır	20,33	20,00	4,173	8	30	
Sosyal Yeterlilik	Evet	21,40	22,00	4,709	9	30	0.051
	Hayır	20,45	21,00	4,769	7	30	
Sosyal Kaynaklar	Evet	24,83	26,00	4,071	11	33	0.185
	Hayır	24,26	25,00	4,508	11	33	
Dayanıklılık Toplam	Evet	118,47	120,00	15,427	76	153	0.005
	Hayır	113,97	113,00	15,619	67	146	

Mann Whitney U-Test

Öğrencilerin uzaktan eğitimden memnuniyet ile stresle başa çıkma yöntemleri arasındaki ilişki incelendi. Buna göre pozitif değerlendirme skoru, stresle başa çıkma toplam skoru, “evet” cevabını verenlerde “hayır” cevabını verenlerden anlamlı derecede daha yüksek tespit edildi ($p<0,005$).

Öğrencilerin uzaktan eğitimden memnuniyet ile psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişki incelendi. Buna aile uyumu skoru, kendilik algısı skoru ve psikolojik dayanıklılık toplam skoru “evet” cevabını verenlerde “hayır” cevabını verenlerden anlamlı derecede daha yüksek tespit edildi ($p<0,005$).

Tablo 4.43: Stresle Başa Çıkma İle Psikolojik Dayanıklılık Ölçekleri Arasındaki İlişki

STRESLE BAŞA ÇIKMA VE DAYANIKLILIK ÖLÇEKLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİ		
		Dayanıklılık Toplam
Stresle Başa Çıkma Toplam	r	,645**
	p	,000
	N	387

Tıp fakültesi öğrencilerinde bakmış olduğumuz stresle başa çıkma ölçeği toplam skoru ile dayanıklılık ölçeği toplam skoru arasında pozitif yönde güçlü bir ilişki olduğu tespit edildi ($p<0,05$).

TARTIŞMA ve SONUÇ

5.1 TARTIŞMA

Yaş ile stresle başa çıkma yöntemleri arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmalara baktığımızda Ergin, Uzun ve Bozkurt'un 1,3 ve 6.sınıflarda yapmış oldukları çalışmada (55), Aysan'ın, lise öğrencileri üzerinde yaptığı çalışmada (56), Çoban ve Erdoğan'ın afet çalışanlarında yapmış olduğu çalışmada (57), Erarslan ve Gezgin'in mühendislik fakültesi ve sağlık yüksekokulu öğrencilerinde yaptıkları çalışmada (58), Koç ve İskender' in Sakarya Üniversitesi Eğitim Fakültesinde okuyan öğrenciler üzerinde yaptıkları çalışmada (59), Yazıcıoğlu ve Aysan'ın ODTÜ'deki çeşitli fakültelerde okuyan 1,2,3,4. Sınıf öğrencileri üzerinde yaptıkları çalışmada (60) yaş ile stresle başa çıkma yöntemleri arasında anlamlı fark tespit edilmemiştir.

Işık ve Nurdan tarafından sağlık bilimleri fakültesi ilk ve son sınıf öğrencilerinde yapılan araştırmada yaş ile stresle başa çıkma toplam puan ve sosyal destek arasında anlamlı düzeyde bir ilişki olmadığı ortaya çıkmıştır. Buna karşın problem odaklı başa çıkma (pozitif yönde) ile yaş arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu ortaya çıkmıştır (61).

Folkman ve Lazarus'un yaptıkları çalışmada yaş değişkeni ile stresle başa çıkma arasında anlamlı bir ilişki olduğu dile getirilmiştir (62).

Bizim çalışmamızda ise yaş ile stresle başa çıkma toplam puanı açısından anlamlı bir fark bulunmazken alt gruplardan yalnızca problem çözme skoru ile anlamlı ilişki tespit edildi. Yaş ile problem çözme skoru arasında negatif yönde doğrusal ilişki tespit edildi. Yaş arttıkça problem çözme skorunun azaldığı görüldü ($p<0,05$). Yaş arttıkça sadece problem çözmenin azalması dinamikliğin azalması, olaylara daha yüzeysel bakılması nedeniyle olabileceğini düşünmekteyiz.

AGNO ile stresle başa çıkma yöntemleri arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmamızda AGNO ile stresle başa çıkma yöntemleri toplam skoru ve alt boyut skorları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunamadı ($p>0,05$). Sınavlardan alınan puanların stresle başa çıkmada etkisinin olmadığı görüldü.

Cinsiyet ile stresle başa çıkma yöntemleri arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmalara baktığımızda Ergin, Uzun ve Bozkurt 'un 1,3 ve 6.sınıflarda yapmış oldukları çalışmada cinsiyet açısından baktıklarında kendine güvenli yaklaşım ve iyimser yaklaşım erkeklerde kadınlara göre istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde yüksek bulunmuştur (55).

Aysan ve Bozkurt (63) ile Şahin ve Durak (64) çalışmalarında, kadınların en çok kullandıkları stresle başa çıkma yöntemlerinden birinin sosyal destek arama olduğunu belirtmişlerdir.

Flynn ile arkadaşları,hukuk fakültesindeki öğrenciler ile yaptıkları bir çalışmada (65), Fondacaro ve Moos'un araştırmasında (66) ve Aysan'ın yaptığı iki farklı çalışmasında (67,68) kadınların erkeklere göre sosyal destek alma alt grubunu daha fazla kullandıkları saptanmıştır.

Folkman ve Lazarus, yaptıkları stresle başa çıkma araştırmasında, erkeklerin problem odaklı başa çıkma stratejilerini daha çok kullandıklarını tespit etmişlerdir (69).

Şen, Toygar, Türker, İnce, Tuğcu, Keskin ekibi tarafından bir grup hekim üzerinde yaptıkları çalışmada erkeklerle kadınlar arasında, stresle başa çıkma yöntemleri toplam puan ve alt grup puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark saptanmamıştır (70).

Bizim çalışmamızda erkeklerin stresle başa çıkmada daha çok mantıksal analizi kullandığı,kadınların ise destek arama alt boyutunu kullandığı tespit edilmiştir.

Yapılan çalışmaların sonuçları kadınlarda erkeklere göre daha çok destek arama skorunun kullanıldığını göstermektedir ve bu da bizim sonuçlarımızla benzerlik göstermektedir. Kadınların erkeklere göre daha sosyal ve dışarıya açık bireyler olmaları bu sonuçların çıkmasını sağlamış olabileceğini düşünmekteyiz.

Sınıf ile stresle başa çıkma yöntemleri arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmalara baktığımızda Doğan ve Eser tarafından yapılan çalışmada (71) ve Abdullayev ile Soyer tarafından üniversitedeki fen-edebiyat fakültesi 1,2,3, ve 4. sınıf öğrencilerinde yaptıkları çalışmada bulundukları sınıflar ile stresle başa çıkma yöntemleri toplam puan ve alt grup puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark saptanmamıştır (72).

Bizim çalışmamızda her ne kadar destek arama skorunda sınıflar arasında farklılık olsa da çoklu karşılaştırma testinde herhangi iki sınıf arasında anlamlı farklılık tespit edilmedi.

Buna göre çalışmamızda diğer çalışmalardakine benzer olarak sınıflar arası stresle başa çıkma yöntemlerinde istatistiksel olarak anlamlı fark tespit edilmemiştir. Sınıf seviyesi arttıkça stresle başa çıkmadaki başarı veya yöntemlerinde bir değişiklik olmadığı bizim çalışmamızla da desteklenmiş oldu.

Sınıf grupları ile stresle başa çıkma yöntemleri arasındaki ilişkiye baktığımız çalışmamızda sınıfları temel bilimler, klinik bilimler ve hekimlik öncesi klinik bilimler olarak 3'e ayırdığımızda da istatistiksel anlamda fark bulunmadı. Bizim gruplandırmaya benzer çalışma bulunmadığı için karşılaştırma yapılamadı.

Annenin ve babanın öğrenim seviyeleri ile stresle başa çıkma yöntemleri arasındaki ilişkiye bakan çalışmalar incelendiğinde Abdullayev ve Soyer tarafından üniversitedeki fen-edebiyat fakültesi 1,2,3, ve 4. sınıf öğrencilerinde yaptıkları çalışmada (72), Yamaç ve Hamarta tarafından üniversite öğrencilerinde yapılan çalışmada (73), Yazıcıoğlu ve Aysan'ın ODTÜ'de çeşitli fakültelerde okuyan 1,2,3,4. Sınıf öğrencileri üzerinde yaptıkları çalışmada (74) ve Uluruh 'un ortaöğretim öğrencilerinde yapmış olduğu çalışmada annenin ve babanın eğitim durumu ile stresle başa çıkma düzeyleri arasında istatistiksel anlamda fark olmadığı bulunmuştur (75).

Bizim çalışmamızda annenin öğrenim seviyeleri ile ölçek skorları arasında anlamlı farklılık tespit edilmezken ($p > 0,05$), babası lise mezunu olan öğrencilerde babası ortaöğretim mezunu olanlara göre problem çözme skoru anlamlı derecede yüksek bulundu ($p: 0.048$). Bunun nedeni öğrencilerin okudukları bölümlerin farklılığı, yaşadıkları coğrafyanın farklılığı olabilir diye düşünmekteyiz.

Öğrencinin annesinin ve babasının çalışma durumu ile stresle başa çıkma yöntemleri arasında farklılık olup olmadığı incelendi ve hiçbir alt boyutta öğrencinin annesinin ve babasının çalışma durumlarından herhangi ikisi arasında istatistiksel olarak anlamlı fark tespit edilmedi.

Başka çalışmalarda annenin ve babanın çalışma durumuna göre stresle başa çıkma yöntemlerinin karşılaştırılması bulunamadığı için herhangi bir çalışma ile karşılaştırılamadı ve bizim çalışmamızla ebeveynlerin çalışma durumunun stresle başa çıkmada etkin olmadığı görüldü.

Kardeş sayısı ile stresle başa çıkma yöntemleri arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmalara baktığımızda Abdullayev ve Soyer tarafından üniversitedeki fen-edebiyat fakültesi 1,2,3, ve 4. sınıf öğrencilerinde yaptıkları çalışmada kardeş sayısı ile stresle başa çıkma yöntemlerinden sadece problem çözme alt boyutunda tek çocuk olanların puanı 3 ve üstünde kardeşi olanlara göre daha yüksek,2 kardeş olanların puanı yine 3 ve üstünde kardeşi olanlara göre istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde yüksek bulunmuştur.Diğer alt boyutların hiçbirinde kardeş sayısı ile stresle başa çıkma yöntemleri arasında anlamlı fark bulunmamıştır (72).

Yazıcıoğlu ve Aysan'ın ODTÜ'deki çeşitli fakültelerde okuyan 1,2,3,4. Sınıf öğrencileri üzerinde yaptıkları çalışmada ise kardeş sayısı ile başa çıkma stratejileri ölçeği alt boyutları ve toplam puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunamamıştır (74).

Bizim çalışmamızda da kardeş sayısı ile stresle başa çıkma yöntemleri arasında istatistiksel olarak anlamlı fark tespit edilmedi ($p>0,05$).Kardeş sayısının stresle başa çıkmada etkisi problem çözme skoru dışında bizimkilerle benzerlik göstermektedir.Bunun sebebi çalışmaya katılan öğrencilerin yaşadığı coğrafya ve aile kültürü farklılığı olabilir diye düşünmekteyiz.

Öğrencilerin aylık hane geliri ile stresle başa çıkma yöntemleri arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmalara baktığımızda Koç ve İskender'in Sakarya Üniversitesi Eğitim Fakültesinde okuyan öğrenciler üzerinde yaptıkları çalışmada sosyoekonomik düzeyi yüksek olanların daha fazla dış yardım arama davranışı içinde olduğu bulunmuştur. Algılanan sosyoekonomik düzeyin diğer alt boyutlardaki baş etme yöntemlerinde anlamlı bir farklılık oluşturmadığı bulunmuştur (59).

Binboğa'nın sağlık yüksek okulu öğrencileri üzerinde yaptığı araştırmada (76), Çoban ve Erdoğan'ın afet çalışanlarında yapmış oldukları çalışmada (57), Yazıcıoğlu ve Aysan'ın ODTÜ'deki çeşitli fakültelerde okuyan 1,2,3,4. sınıf öğrencileri üzerinde yaptıkları çalışmada (74) ve Abdullayev ile Soyer (72) tarafından üniversitedeki fen-edebiyat fakültesi 1,2,3, ve 4. sınıf öğrencilerinde yaptıkları çalışmada gelir düzeyi ile stresle başa çıkma yöntemleri toplam puan ve alt grup puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark saptanmamıştır.

Bizim çalışmamızda ise öğrencilerin hane geliri seviyelerine göre ölçek skorlarında değişim olup olmadığı incelendi ve hiçbir alt boyutta istatistiksel olarak anlamlı fark tespit edilmedi ($p>0,05$).

Öğrencilik hayatında konakladıkları yer ile stresle başa çıkma yöntemleri arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmalara bakıldığında Erarslan ve Gezin'in mühendislik fakültesi ve sağlık yüksekokulu öğrencilerinde yaptıkları çalışmada yaşanan barınma yeri değişkenine göre sadece sosyal destek arama alt grubunda anlamlı farklılık bulunmuştur. Evde tek başına kalan grubun sosyal destek arama puanı kyk yurdunda kalanlara göre anlamlı derecede yüksek bulunmuştur. Diğer alt gruplarda anlamlı farklılık bulunmamıştır (58).

Işık ve Nurdan tarafından sağlık bilimleri fakültesi ilk ve son sınıf öğrencilerinde yapılan araştırmada (61) ve Yılmaz ile arkadaşlarının yaptığı çalışmada herhangi bir anlamlı sonuç elde edilmemiştir (77).

Bizim çalışmamızda da öğrencinin konaklama yeri ile ölçek skorları arasında anlamlı farklılık tespit edilemedi ($p>0,05$).

Öğrencilerin kendilerine ait bir oda olup olmaması ile stresle başa çıkma yöntemleri arasındaki ilişkiye bakıldığında öğrencilerin kendilerine ait odalarının olması ile stresle daha iyi başa çıktıklarını ve diğer yöntemlere göre mantıksal analiz alt boyutunu daha sık kullandıklarını tespit ettik. Kişiye ait oda varlığının öğrencilik hayatında stresle başa çıkmada etkili olabileceğini tespit etmiş olduk.

Yaptığımız çalışmadaki bu boyuta benzer çalışma bulunamadığı için karşılaştırma yapılamadı.

Öğrencinin en uzun yaşadığı yer ile stresle başa çıkma skorları arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmalara baktığımızda Bahadır ve Akçay tarafından Kredi Yurtlar Kurumunda kalan kadın üniversite öğrencileri üzerinde yapılan çalışmada (78) ve Erarslan ve Gezgin'in mühendislik fakültesi ve sağlık yüksekokulu öğrencilerinde yaptıkları çalışmada (58) en uzun yaşanan yer ile stresle başa çıkma yöntemlerinin hiçbir alt grubunda anlamlı bir farklılık bulunmamıştır

Bizim çalışmamızda da öğrencinin en uzun yaşadığı yer ile stresle başa çıkma skorları arasında anlamlı farklılık tespit edilemedi ($p>0,05$).

Alkol kullanımı ile stresle başa çıkma yöntemleri arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmalara baktığımızda Ergin, Uzun ve Bozkurt 'un 1,3 ve 6.sınıflarda yapmış oldukları çalışmada (55), Çoban ve Erdoğan'ın afet çalışanlarında yapmış olduğu çalışmada (57) ve Akdemir ile arkadaşlarının tıp fakültesi 6.sınıf öğrencilerinde yaptıkları çalışmada alkol kullanımı ile stresle başa çıkma yöntemleri arasında istatistiksel olarak anlamlı fark saptanmamıştır (79).

Bizim çalışmamızda pozitif değerlendirme skoru,destek arama skoru,stresle başa çıkma toplam skoru alkol kullanmayanlarda,alkol kullananlara göre anlamlı derecede daha yüksek daha yüksek tespit edildi ($p<0,05$).Alkol kullanımının stresle başa çıkmada olumsuz etkisinin görüldüğü, alkol kullanmayanların stresle daha iyi başa çıktığı ve alkol kullanmayanların destek arama ve pozitif değerlendirme yöntemlerini alkol kullananlara göre daha çok kullandığı tespit edildi.

Bizim çalışmamızda alkol kullanmayanların stresle daha iyi başa çıktığı sonucuna varılmışken diğer çalışmalarda benzer ve farklı sonuçlar elde edilmiştir.Sonuçların farklı olmasını çalışmaya katılanların yaşı,bölümü ve yaşadıkları coğrafya ile ilgili olabileceğini düşünmekteyiz.

Sigara kullanımı ile stresle başa çıkma yöntemleri arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmalara baktığımızda Yaylalı ve Mutlu' nun yaptıkları çalışmada sigara içenlerin içmeyenlere göre anlamlı bir şekilde stresle daha iyi başa çıktıklarını tespit etmişlerdir (80).

Ergin, Uzun ve Bozkurt 'un 1,3 ve 6.sınıflarda yapmış oldukları çalışmada (55),_Akdemir ve arkadaşlarının tıp fakültesi 6.sınıf öğrencilerinde yaptıkları çalışmada (79) ve Çoban ile Erdoğan'ın afet çalışanlarında yapmış olduğu

çalışmada ise stresle başa çıkma yöntemleri ile sigara kullanımı arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmedi (57).

Bizim yaptığımız çalışmada ise öğrencilerin pozitif değerlendirme skoru, destek arama skoru, problem çözme skoru ve stresle başa çıkma toplam skoru sigara içmeyenlerde, sigara içenlere göre anlamlı derecede daha yüksek tespit edildi ($p < 0,005$). Sigara kullanımının stresle başa çıkmada olumsuz etkisinin görüldüğü, sigara kullanmayanların stresle daha iyi başa çıktığı ve sigara kullanmayanların pozitif değerlendirme, destek arama ve problem çözme yöntemlerinin kullananlara göre daha iyi olduğu tespit edildi.

Sigara içenlerin daha stresli bir hayatlarının olabileceği, sigaraya başlama sebebi olarak da stresli bir hayatın varlığı olabileceği için sigara içenler stresle başa çıkmada içmeyenlere göre daha dezavantajlı olabilir.

Spor yapılan süre ile stresle başa çıkma yöntemleri arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmalara baktığımızda Çoban ve Erdoğan'ın afet çalışanlarında yapmış olduğu çalışma istatistiksel olarak incelendiğinde stresle başa çıkma yöntemleri ile spor yapmak arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmedi (57).

Bizim çalışmamızda spor yapma süresi arttıkça öğrencilerin stresle başa çıkmada problem çözme yöntemini daha fazla kullandığı tespit edilmiştir.

Stresle başa çıkma toplam skorunda anlamlı bir farklılık bulunmadı.

İki çalışma arasında stresle başa çıkma toplam puanları açısından benzerlik varken, bizim çalışmamızda fazla spor yapanların problem çözme yöntemini daha fazla kullandığı tespit edilmiştir. Bu da sporun kişileri zinde tutan ve daha çözüm odaklı olmalarından kaynaklı olabileceğini düşünmekteyiz.

Sosyal faaliyet ile stresle başa çıkma yöntemleri arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmalara baktığımızda Yamaç ve Hamarta tarafından üniversite öğrencilerinde yapılan çalışmada etkinliklere katılan üniversite öğrencilerinin kendine güvenli yaklaşım, iyimser yaklaşım puanlarının etkinliklere katılmayan öğrencilerden anlamlı düzeyde yüksek olduğu bulunmuştur (73).

Alıcı ve Taşkesen eğitim fakültesi öğrencilerinde yaptıkları çalışmada sanatla uğraşan öğrencilerde stresle başa çıkma puanlarının anlamlı

şekilde yüksek olduğunu ve sanatın stresle başa çıkmada etkili olduğunu tespit etmişlerdir (81).

Bahadır ve Akçay tarafından Kredi Yurtlar Kurumunda kalan kadın üniversite öğrencileri üzerinde yapılan çalışmada öğrencilerin sosyal faaliyetlere katılma sıklığına göre haftada 2 defa katılanların, haftada 1 defa katılanların ve nadiren katılanların stresle başa çıkma tarzları alt boyutlarından kendine güvenli yaklaşım puanlarının hiç katılmayanların puanına göre yüksek olduğu tespit edilmiştir (78).

Karahan ve arkadaşlarının yapmış olduğu çalışmada sosyal becerileri yüksek olan kişilerde problem çözme yönteminin daha çok kullanıldığı tespit edilmiştir (82).

Bizim yaptığımız çalışmada ise haftada yapılan ortalama sosyal faaliyet saati arttıkça stresle başa çıkma yöntemleri toplam skoru ve tüm alt boyut skorlarında anlamlı bir şekilde artış tespit edilmiştir. Çalışmamız sosyal faaliyetlerin stresle başa çıkmada etkili olduğunu istatistiksel olarak göstermiştir ve sosyal faaliyetlerin kişilerin psikolojik yönetiminde, stresle başa çıkılmasında etkili bir yöntem olduğu için öğrencilerin bu tarz faaliyetlere yönlendirilmesi ve bunun için gerekirse maddi/manevi destek sağlanması gerekliliğini ortaya koymuştur.

İnternet kullanım saati ile stresle başa çıkma yöntemleri arasında çalışmamızda anlamlı bir farklılık tespit edilmedi.

Yaptığımız çalışmadaki bu boyuta benzer çalışma bulunamadığı için karşılaştırma yapılamadı.

Öğrencilerin yeni yerler tanıma ve gezmeye vakit ayırma durumları arasındaki ölçek skoru farklılığı incelendi ve yeni yerler tanıma ve gezmeye zaman ayıranların, zaman ayırmayanlara veya daha az zaman ayıranlara göre stresle daha iyi başa çıktıkları ve başa çıkma yöntemlerinden pozitif değerlendirme, destek arama ve problem çözmeyi daha çok kullandıkları tespit edildi. Gezip yeni yerler keşfetmek, keşfettikçe kişilerin ufkunun açılması, gezerken farklı kişiler ile tanışmak, bireyin psikolojisine pozitif etki sağlayabilir ve stresle daha iyi baş edilmesini sağlayabilir.

Yaptığımız çalışmadaki bu boyuta benzer çalışma bulunamadığı için karşılaştırma yapılamadı.

Psikolojik destek alma ile stresle başa çıkma yöntemleri arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmalara baktığımızda Aysan ve Bozkurt'un psikolojik danışmanlar üzerinde yapmış oldukları çalışmada psikolojik destek alanların almayanlara göre sosyal destek alma yöntemini anlamlı bir şekilde daha çok kullandıklarını tespit etmişlerdir (83).

Bahadır ve Akçay tarafından Kredi Yurtlar Kurumunda kalan kadın üniversite öğrencileri üzerinde yapılan çalışmada psikolojik sorun yaşamayanlar stresle başa çıkma yöntemlerinin kendine güvenli yaklaşım ve iyimser yaklaşım alt boyutlarından psikolojik sorun yaşayanlara göre anlamlı derecede yüksek puan almışlardır (78).

Işık ve Nurdan tarafından sağlık bilimleri fakültesi ilk ve son sınıf öğrencilerinde yapılan araştırmada psikiyatrik tedavi alanların almayanlara göre stresle daha iyi başa çıktığı ve stresle başa çıkma yöntemlerinden kaçınma yöntemini daha çok kullandıkları istatistiksel olarak tespit edilmiştir (61).

Bizim çalışmamızda ise psikolojik destek almayanlar pozitif değerlendirme yöntemini psikolojik destek alanlara göre daha çok kullanırken destek arama yöntemini daha az kullandıkları tespit edildi.

Yaş ile psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkiyi ölçen çalışmaları incelediğimizde Koç ve İskender' in Sakarya Üniversitesi Eğitim Fakültesinde okuyan öğrenciler üzerinde yaptıkları çalışmada (59),Yelkenci ve Mercan, aikido yapan üniversite öğrencileri üzerinde yaptıkları çalışmada (84),Parlak ve Otrar,KYK yurdunda barınan öğrencilerde yaptıkları çalışmada (85),Güngörmüş ve arkadaşlarının hemşirelik öğrencilerinde yaptıkları çalışmada (86) ve Eker ile Yıldırım'ın üniversite öğrencilerinde yaptıkları çalışmada (87), yaş ile psikolojik dayanıklılık arasında istatistiksel olarak hiçbir anlamlı sonuç tespit edememişlerdir

Seçer ve Yıldızhan ise üniversite öğrencilerinde yaptıkları çalışmada yaş arttıkça psikolojik dayanıklılığın arttığını tespit etmişlerdir (88).

Bizim yaptığımız çalışmada yaş arttıkça psikolojik dayanıklılık toplam puanında farklılık tespit edilmemişken alt boyutlardan yapısal stil ve gelecek algısı skorunun azaldığını tespit ettik.

AGNO ile psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkiyi ölçen çalışmalara baktığımızda Koç ve İskender'in Sakarya Üniversitesi Eğitim Fakültesinde okuyan öğrenciler üzerinde yaptıkları çalışmada akademik başarısı yüksek olanların psikolojik dayanıklılıklarının anlamlı bir şekilde daha yüksek olduğunu bulmuşlardır (59).

Bizim yaptığımız çalışmada AGNO ile yapısal skoru arasında negatif yönde doğrusal ilişki tespit edildi. AGNO arttıkça yapısal stil skoru azalır. Öğrencilerin sınav başarısı yükseldikçe günlük işlerini devam ettirip, plan yaparak sağlamış oldukları psikolojik dayanıklılıkları azalır. Fakat AGNO ile psikolojik dayanıklılık toplam puanı arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmedi.

Cinsiyet ile psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkiyi ölçen çalışmalara baktığımızda Çoban ve Erdoğan'ın afet çalışanlarında yapmış olduğu çalışmada (57), Oflas ve Şahin'in üniversite öğrencilerinde yaptıkları çalışmada (89), Yelkenci ve Mercan'ın aikido yapan üniversite öğrencileri üzerinde yaptıkları çalışmada (84) ve Terzi'nin yapmış olduğu çalışmada psikolojik dayanıklılık ile cinsiyet arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir (45).

Kurnaz ve Kişioğlu tarafından tıp fakültesindeki asistan hekimler üzerinde yapılan çalışmada kadınların aile uyumu ve sosyal kaynaklar alt boyutunu erkeklere göre daha çok kullandıkları ve erkeklerin de kendilik algısı alt boyutunu kadınlara göre daha çok kullandıkları tespit edilmiştir (90).

Eker ve Yıldırım, üniversite öğrencilerinde yaptıkları çalışmada kadınların yapısal stil, aile uyumu, sosyal kaynak alt ölçek ve toplam ölçek puan ortalamaları erkeklere göre, erkeklerin kendilik algısı alt ölçek puan ortalaması kadınlara göre daha yüksek olduğu saptanmıştır (87).

Koç ve İskender' in Sakarya Üniversitesi Eğitim Fakültesinde okuyan öğrenciler üzerinde yaptıkları çalışmada kadınların erkeklere göre psikolojik dayanıklılıkları anlamlı derecede yüksek bulunmuştur (59).

Bizim çalışmamızda ise kendilik algısı skorunun erkek öğrencilerde, sosyal kaynaklar skorunun ise kadınlarda daha yüksek olduğu görüldü. Çalışmamıza göre erkekler psikolojik dayanıklılıklarını kendi bireysel yetenek ve güçlü yönleri ile sağlarken, kadınlar bunu aile bireyleri, akraba, arkadaş, dost gibi sosyal çevredeki bireylerin desteği ile

sağlar.Bunun sebebi dünyada ve ülkemizde hakim olan cinsiyet anlayışı ile ataerkil düzenin varlığı olabilir.

Sınıf ile psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmalara baktığımızda Eker ve Yıldırım'ın 1,2,3 ve 4. sınıfta okuyan üniversite öğrencilerinde yaptıkları çalışmaya göre 4. sınıf öğrencilerinin psikolojik dayanıklılıkları diğer sınıflara göre daha iyidir (87).

Koç ve İskender' in Sakarya Üniversitesi Eğitim Fakültesinde okuyan öğrenciler üzerinde yaptıkları çalışmada (59),Parlak ve Otrar'ın KYK yurdunda barınan öğrencilerde yaptıkları çalışmada (85),Durmuş ve Okanlı'nın 1. ve 4. sınıfta okuyan üniversite öğrencileri üzerinde yaptıkları çalışmada (91),Güngörmüş ve arkadaşlarının hemşirelik öğrencilerinde yaptıkları çalışmada (86) ve Yağbasanlar tarafından üniversite öğrencilerinde yapılan çalışmada sınıf ile psikolojik dayanıklılık arasında istatistiksel olarak hiçbir anlamlı sonuç tespit edememişlerdir (92).

Bizim yaptığımız çalışmada ise 6. sınıfların gelecek algısı skoru 1. sınıflarinkinden anlamlı derecede düşük bulundu (0,016).Toplam psikolojik dayanıklılık puanlarında sınıflar arasında anlamlı farklılık bulunmamıştır.

1.sınıfların gelecek ile ilgili plan yapıp hedeflerine varma istekleri sayesinde gerçekleşen psikolojik dayanıklılıkları 6.sınıflardan yüksek bulunmuştur.

Yapılan çalışmaların birçoğu bizim çalışmamızı sınıflar ile toplam psikolojik puanı arasında anlamlı fark olmaması açısından destekler niteliktedir.Bizim çalışmamızın diğer çalışmalardan farkı gelecek algısı üzerinde görülen farklılık üzerindedir.Ülkemizde ekonomik zorlukların ve yüksek işsizlik oranlarının sınıf yükseldikçe farkına varılmasından dolayı gelecek algısı puanının 6.sınıflarda 1.sınıflardan daha düşük çıkmış olabileceğini düşünmekteyiz.Aynı zamanda bizim çalışma dahil olmak üzere birçok çalışmada görülen sınıflar ile psikolojik dayanıklılık toplam puanı arasında anlamlı farkın olmaması ülkemizdeki üniversitelerin eğitim sistemleri ile ilgili bir durum olabileceği ve bunun sorgulanması gerekliliğini ortaya koymuştur.

Sınıf grupları ile psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkiyi incelediğimiz çalışmamızda temel bilimlerin gelecek algısı skorunun klinik bilimler ve hekimlik öncesi klinik bilimler öğrencilerinden anlamlı derecede yüksek

olduğu tespit edildi ($p:0,004$).Toplam psikolojik dayanıklılık puanlarında sınıflar arasında anlamlı farklılık bulunmamıştır.

Temel bilimlerin gelecek ile ilgili plan yapıp hedeflerine varma istekleri sayesinde gerçekleşen psikolojik dayanıklılıkları klinik bilimler ve hekimlik öncesi klinik bilimlerden yüksek bulunmuştur.

Yaptığımız çalışmadaki bu boyuta benzer çalışma bulunamadığı için karşılaştırma yapılamadı.

Annenin öğrenim seviyesi ile psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmalara baktığımızda Durmuş ve Okanlı'nın 1. ve 4. sınıfta okuyan üniversite öğrencileri üzerinde yaptıkları çalışmada annesi okur yazar olmayanların yapısal stil alt boyutu puanı yükseköğretim mezunu olanlara göre anlamlı derecede yüksek bulunmuştur. Toplam puana göre anlamlı farklılık tespit edilmemiştir (91).

Parlak ve Otrar, KYK yurdunda barınan öğrencilerde yaptıkları çalışmada (85),Topçu ve Kırpınar tarafından üniversite öğrencileri üzerinde yapılan çalışmada (93),Güngörmüş ve arkadaşlarının hemşirelik öğrencilerinde yaptıkları çalışmada (86), Açıkgoz ve Uğuz tarafından üniversite öğrencileri üzerinde yapılan çalışmada (94) ve Thompson, Corsello, Mc Reynolds ve Conklin-Powers tarafından gerçekleştirilen çalışmada annenin öğrenim seviyesi ile psikolojik dayanıklılık arasında istatistiksel olarak hiçbir anlamlı sonuç tespit edememişlerdir (95).

Bizim yaptığımız çalışmada da annenin öğrenim seviyesi ile psikolojik dayanıklılık arasında istatistiksel olarak hiçbir anlamlı sonuç tespit edilmedi ($p>0,05$). Yapılan çalışmalar bizim çalışmamızı destekler niteliktedir.

Babanın öğrenim seviyesi ile psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmalara baktığımızda Parlak ve Otrar'ın KYK yurdunda barınan öğrencilerde yaptıkları çalışmada (85),

Topçu ve Kırpınar tarafından üniversite öğrencileri üzerinde yapılan çalışmada (93),Durmuş ve Okanlı'nın 1. ve 4. sınıfta okuyan üniversite öğrencileri üzerinde yaptıkları çalışmada babanın öğrenim seviyesi ile psikolojik dayanıklılık arasında istatistiksel olarak hiçbir anlamlı sonuç tespit edememişlerdir (91).

Güngörmüş ve arkadaşlarının hemşirelik öğrencilerinde yaptıkları çalışmada babası orta öğretim ve lise mezunu olanların psikolojik dayanıklılıkları daha fazla bulunmuştur (86).

Bizim yaptığımız çalışmada ise kendilik algısı skoru babası ortaöğretim mezunu olan öğrencilerde lise ve yüksekokul mezunu olan öğrencilere nazaran anlamlı derece düşüktür ($p:0,004$). Sosyal yeterlilik skoru ve dayanıklılık toplam skorunda farklılık tespit edildi, fakat yapılan çoklu karşılaştırma testi sonucunda babanın öğrenim seviyelerinden herhangi ikisi arasında anlamlı farklılık tespit edilemedi.

Çalışmamıza göre babasının eğitim seviyesi yüksek olanlar eğitim seviyesi düşük olanlara göre psikolojik dayanıklılıklarını kendi bireysel yetenek ve güçlü yönleri ile daha fazla sağlar.

Sonuçların bir kısmı bizim çalışmamızla benzerlik gösterirken bir kısmı farklı sonuçlar sergilemiştir. Bunun çalışmaya katılanların yaşı, bölümü ve yaşadıkları coğrafya ile ilgili olabileceğini düşünmekteyiz.

Annenin ve babanın çalışma durumu ile psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişki bizim çalışmamızda incelendi ve öğrencinin annesi ile babasının çalışma durumlarından herhangi ikisi arasında anlamlı bir farka rastlanmadı.

Çalışmamızda annenin ve babanın çalışma durumunun öğrencilerin psikolojik dayanıklılıkları ile ilgisi bulunamamıştır.

Yaptığımız çalışmadaki bu boyuta benzer çalışma bulunamadığı için karşılaştırma yapılamadı.

Kardeş sayısı ile psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmalara baktığımızda Topçu ve Kırpınar tarafından üniversite öğrencileri üzerinde yapılan çalışmada sadece sosyal yeterlilik alt yapısında fazla kardeş sayısının dezavantaj olduğu gözlenmişken toplam psikolojik dayanıklılık puanında kardeş sayısına göre fark gözlenmemiştir (93). Luthar'ın yaptığı bir çalışmada 3 ve daha fazla kardeş sayısına sahip olmanın psikolojik dayanıklılığı olumsuz etkilediğini belirtmiştir (96).

Bahadır'ın yapmış olduğu çalışmada (78) ve Gündaş ile Koçak tarafından lise öğrencilerinde yapılan çalışmada kardeş sayısı ile psikolojik dayanıklılık arasında bir ilişki tespit edilememiştir (97).

Bizim yaptığımız çalışmada öğrencinin sahip olduğu kardeş sayısı ile psikolojik dayanıklılık arasında anlamlı bir farka rastlanmadı.

Hane geliri ile psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmalara baktığımızda Koç ve İskender' in Sakarya Üniversitesi Eğitim Fakültesinde okuyan öğrenciler üzerinde yaptıkları çalışmada (59),Yelkenci ve Mercan'ın aikido yapan üniversite öğrencileri üzerinde yaptıkları çalışmada (84) ve Güngörmüş ve arkadaşlarının hemşirelik öğrencileri üzerinde yaptıkları çalışmada sosyoekonomik düzeyi yüksek olanların psikolojik dayanıklılıklarını anlamlı derecede yüksek bulmuşlardır (86).

Çoban ve Erdoğan'ın afet çalışanlarında yapmış olduğu çalışmada (57),

Parlak ve Otrar'ın KYK yurdunda barınan öğrencilerde yaptıkları çalışmada (85),Topçu ve Kırpınar tarafından üniversite öğrencileri üzerinde yapılan çalışmada (93), Açıkgoz ve Uğuz tarafından üniversite öğrencileri üzerinde yapılan çalışmada (94) ve Bahadır'ın yapmış olduğu çalışmada gelir seviyesi ile psikolojik dayanıklılık arasında bir ilişki tespit edememiştir (78).

Bizim yaptığımız çalışmada ise toplam gelir arttıkça psikolojik dayanıklılık ortalama puanı artmış olmasına rağmen istatistiksel olarak hane gelirinin psikolojik dayanıklılığa etkisinin olmadığı tespit edilmiştir.

Gelir seviyesinin psikolojik dayanıklılıkla doğru orantılı olduğu düşünülse de bu kişinin ekonomik durumu kafasında nasıl yorumladığıyla ilgili olabilmektedir.Çalışmamız birçok çalışma ile benzerlik göstermektedir ve gelir seviyesinin psikolojik dayanıklılık puanı ile doğru orantılı olmasına rağmen aralarında anlamlı ilişki bulunmadığını tespit etmiştir.

Öğrencilik hayatında konaklama yeri ile psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmalara baktığımızda Koç ve İskender' in Sakarya Üniversitesi Eğitim Fakültesinde okuyan öğrenciler üzerinde yaptıkları çalışmada (59),Seçer ve Yıldızhan'ın üniversite öğrencilerinde yaptıkları çalışmada (88) ve Eker ile Yıldırım'ın üniversite öğrencilerinde yaptıkları çalışmada konaklama yeri ile psikolojik dayanıklılık arasında anlamlı bir farklılık gözlenmemiştir (87).

Bizim yaptığımız çalışmada da anlamlı farklılık tespit edilemedi.

Yapılan çalışmalar bizim çalışmamızı destekler niteliktedir. Konaklama yerinin psikolojik dayanıklılık üzerine etkisi olmadığı bizim çalışmamız ve diğer kaynaklarda da gösterilmiştir.

Öğrencinin kendine ait oda varlığı ile psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkiyi incelediğimiz çalışmamızda kendilerine ait odası olanların psikolojik dayanıklılığı, odayı başkaları ile paylaşanlara göre anlamlı derece yüksek bulunmuştur ($p < 0,05$).

Yaptığımız çalışmadaki bu boyuta benzer çalışma bulunamadığı için karşılaştırma yapılamadı.

En uzun yaşanan yer ile psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmalara baktığımızda Seçer ve Yıldızhan'ın üniversite öğrencilerinde yaptıkları çalışmada (88),

Parlak ve Otrar'ın KYK yurdunda barınan öğrencilerde yaptıkları çalışmada (85) ve Durmuş ile Okanlı'nın 1. ve 4. sınıfta okuyan üniversite öğrencileri üzerinde yaptıkları çalışmada en uzun yaşanan yer ile psikolojik dayanıklılık arasında anlamlı ilişki bulunamamışlardır (91).

Bizim çalışmamızda ölçeğin toplam skoru ile anlamlı bir fark saptanmazken alt grup olan kendilik algısı skorunda en uzun yaşadığı yer il merkezi olan öğrencilerde köy olan öğrencilerden anlamlı derecede yüksektir ($p < 0,05$).

Buna göre şehir merkezinde yaşayanların köyde yaşayanlara göre psikolojik dayanıklılıklarını kendi bireysel yetenek ve güçlü yönleri ile sağlaması daha fazladır.

Alkol kullanımı ile psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmalara baktığımızda Çoban ve Erdoğan'ın afet çalışanlarında yapmış olduğu çalışmada (57) ve Kurnaz ve Kişioğlu tarafından tıp fakültesindeki asistan hekimler üzerinde yapılan çalışmada psikolojik dayanıklılık ile alkol kullanımı arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir (90).

Bizim çalışmamızda psikolojik dayanıklılık toplam skorunda anlamlı bir fark bulunmazken alt grup olan sosyal yeterlilik skoru alkol kullananlarda, kullanmayanlara göre anlamlı derecede yüksek bulunmuştur. Buna göre çalışmamızda alkol kullananların sosyal olma, eğlenceli ve neşeli bir hayat yaşama, etkinlikleri başlatma becerilerini kullanarak sağladıkları psikolojik dayanıklılık alkol kullanmayanlara göre daha yüksektir.

Yapılan çalışmalar toplam psikolojik dayanıklılık puanlarında bizim çalışmamızı desteklemekle birlikte,bizim çalışmamızda sosyal yeterlilik alt boyutu alkol kullananların lehine sonuçlanmıştır.

Sigara kullanımı ile psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmalara baktığımızda Yaylalı ve Mutlu' nun yaptıkları çalışmada sigara içenlerin yapısal alt stil haricinde diğer alt stil ve toplam dayanıklılık puanı sigara içmeyenlere göre yüksek bulunmuştur.Buna göre sigara içenler psikolojik dayanıklılıklarının daha iyi olduğunu ifade etmişlerdir (80).

Kurnaz ve Kişioğlu tarafından tıp fakültesindeki asistan hekimler üzerinde yapılan çalışmada sigara içmeyenlerin yapısal alt boyutu içenlere göre anlamlı derecede yüksek bulunmuştur.Diğer alt boyut ve toplam puanda anlamlı farklılık tespit edilmemiştir.Buna göre sigara içmeyenlerin günlük işlerini devam ettirip, plan yaparak sağlamış oldukları dayanıklılık içenlere göre daha yüksek bulunmuştur (90).

Topçu ve Kırpınar tarafından üniversite öğrencileri üzerinde yapılan çalışma psikolojik dayanıklılık toplam puan ile aile uyumu ve kendilik algısı alt boyut puanlarında sigara içenlerin lehine anlamlı sonuçlanmıştır.Bu çalışmaya göre sigara içenler kendi bireysel yetenek ve güçlü yönleri ile sağlanan ve aile bireyleri ile benzer değerlere sahip olup beraber zaman geçirme ile elde ettikleri dayanıklılık ile toplam psikolojik dayanıklılıkta sigara içmeyenlere göre daha avantajlıdır (93).

Çoban ve Erdoğan'ın afet çalışanlarında yapmış olduğu çalışma istatistiksel olarak incelendiğinde psikolojik dayanıklılık ile sigara kullanımı arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmedi (57).

Çalışmamızda yapısal stil ve gelecek algısı skoru sigara içmeyenlerde içenlere göre anlamlı derecede daha yüksek tespit edildi ($p<0,005$).Toplam psikolojik dayanıklılık puanı içmeyenlerin lehine sonuçlanmış olsa da anlamlı fark tespit edilmemiştir.Buna göre sigara içmeyenlerin günlük işlerini devam ettirip, plan yaparak sağlamış oldukları dayanıklılık ile gelecekle ilgili planlarına ve amaçlarına ulaşma inancıyla sağlamış oldukları dayanıklılık içenlere göre daha yüksek bulunmuştur.

Bizim çalışmanın sonuçlarıyla benzer çalışmalar da olmasına rağmen yapılan çalışmaların sonuçları farklılık gösterebilmektedir.Sonuçların farklı olmasını çalışmaya katılanların yaşı,bölümü ve yaşadıkları coğrafya ile ilgili

olabileceğini düşünmekteyiz. Bu farklılığı gidermek için her bölümden her yaştan ve her coğrafyadan katılımcılar alınarak daha homojen bir çalışma yapılabilir.

Spor ile psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmalara baktığımızda Seçer ve Yıldızhan'ın üniversite öğrencilerinde yaptıkları çalışmada 1 birim sporsal faaliyetin 17 birim psikolojik dayanıklılık artışını sağladığı gösterilmiştir (88).

Kurnaz ve Kişioğlu tarafından tıp fakültesindeki asistan hekimler üzerinde yapılan çalışmada düzenli egzersiz yapanların yapısal stil ve kendilik algısı alt boyutlarından aldıkları puanlar düzensiz egzersiz yapanlara göre daha yüksek bulunmuştur. Psikolojik dayanıklılık toplam puanında ise anlamlı farklılık tespit edilmemiştir (90).

Çoban ve Erdoğan'ın afet çalışanlarında yapmış olduğu çalışmada (57) ve Yelkenci ile Mercan'ın aikido yapan üniversite öğrencileri üzerinde yaptıkları çalışmada aikido yapmak ile psikolojik dayanıklılık arasında anlamlı bir ilişki tespit edememişlerdir (84).

Bizim yaptığımız çalışmada ise gelecek algısı, kendilik algısı ve psikolojik dayanıklılık toplam skoru daha fazla spor yapan öğrencilerin lehine anlamlı sonuçlanmıştır. ($p < 0,05$).

Buna göre daha fazla spor yapanlar, psikolojik dayanıklılıklarını kendi bireysel yetenek ve güçlü yönleriyle ve gelecekle ilgili planları ile amaçlarına ulaşma inancıyla sağlamış oldukları psikolojik dayanıklılıkları, daha az spor yapanlara göre anlamlı derece yüksek bulunmuştur. Aynı zamanda toplam ölçek puanına göre de daha fazla spor yapanların psikolojik dayanıklılıkları daha fazladır.

Sosyal faaliyet ile psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkiyi incelediğimiz çalışmamızda psikolojik dayanıklılık sosyal faaliyet saati fazla olanların lehine sonuçlanmıştır. Bu da bize öğrencilerin sosyal faaliyetlere zaman ayırmasının psikolojik dayanıklılıklarını arttırdığını göstermektedir.

Yaptığımız çalışmadaki bu boyuta benzer çalışma bulunamadığı için karşılaştırma yapılamadı.

İnternet kullanımı ile psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmalara baktığımızda Eker ve Yıldırım'ın üniversite öğrencilerinde

yaptıkları çalışmada sosyal yeterlilik alt boyut dışındaki bütün alt boyut ve toplam psikolojik dayanıklılık puanında daha az internet kullananların lehine anlamlı sonuç tespit etmişlerdir (87).

Bizim çalışmamızda gelecek algısı, kendilik algısı ve dayanıklılık toplam skorları daha az internet kullananların lehine sonuçlanmıştır. İnternet kullanımı süre olarak arttıkça öğrencilerin psikolojik dayanıklılıkları azalmaktadır. Alt boyutlardan gelecek algısı ve kendilik algısını interneti daha az kullananlar daha fazla tercih ederler. Buna göre interneti kullanma süresi azaldıkça gelecekle ilgili planlarına ve amaçlarına ulaşma inancıyla ve kendi bireysel yetenek ve güçlü yönleri ile sağlamış oldukları psikolojik dayanıklılıklarının arttığını tespit ettik.

Yapılan bu çalışma bizim çalışmamızı desteklemektedir. İnternet kullanımı arttıkça kişilerin psikolojik dayanıklılıkları azalmaktadır.

Yeni yerler tanıyıp gezme ile psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkiyi incelediğimiz çalışmamızda toplam psikolojik dayanıklılık puanı ve bütün alt boyutlarının daha fazla yeni yerler tanıyıp gezenlerin lehine olduğu sonuçlandı. Öğrencilerin gezip yeni yerler keşfettikçe psikolojik olarak daha fazla dayanıklı oldukları tespit edilmiştir. Gezmek, yeni yerler keşfetmek ve sosyalleşmek kişilerin psikolojilerini olumlu etkilediği bu çalışmayla gösterilmiştir ve üniversitedeki öğrencilerin gezmeye ve yeni yerleri keşfetmelerine maddi/manevi imkan tanınması ve bu konularda desteklenmesi gerekmektedir.

Yaptığımız çalışmadaki bu boyuta benzer çalışma bulunamadığı için karşılaştırma yapılamadı.

Psikolojik destek alma ile psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkiyi incelediğimiz çalışmamızda psikolojik dayanıklılık toplam skoru ve kendilik algısı skoru psikolojik destek almayanların lehine sonuçlanmıştır. Buna göre psikolojik destek almayanların psikolojik dayanıklılığı destek alanlara göre daha fazla tespit edilmiştir ve destek almayanların kendi bireysel yetenek ve güçlü yönleri ile sağlamış oldukları dayanıklılık almayanlara göre daha fazla tespit edilmiştir.

Yaptığımız çalışmadaki bu boyuta benzer çalışma bulunamadığı için karşılaştırma yapılamadı.

Yaptığımız çalışmada iki ölçek arasında pozitif yönde güçlü bir ilişki olduğu tespit edildi. Buna göre stresle başa çıkma puanı arttıkça psikolojik dayanıklılık puanı da artar ve kişi stresle ne kadar iyi başa çıkarsa psikolojik dayanıklılığı da o ölçüde iyi olacağı sonucuna vardık.

5.2 TEZİN KISITLILIKLARI

Çalışmamızda belirlenen kriterlere göre; sınıflar 1,2,3,4,5 ve 6. sınıf olmak üzere 6 gruba ve başka bir boyutta temel bilimler, klinik bilimler ve hekimlik öncesi klinik bilimler olmak üzere 3 gruba ayrılmıştır. Pandemi şartlarından dolayı tıp fakültesinde okuyan her öğrenciye ulaşmak mümkün olmadı. Yaklaşık %50'sine ulaşıldı. Bu durum demografik verileri ve anketlere verilen yanıtları etkilemiş olabilir.

İlerleyen çalışmalarda, daha fazla katılımcı ile benzer demografik özelliklere sahip grupların oluşturulması verilerin güvenirliliği açısından faydalı olabilir.

5.3 SONUÇ

Sonuç olarak çalışmamızda tıp fakültesinde okuyan öğrencilerin stresle başa çıkma yöntemlerinin ve psikolojik dayanıklılıklarının sınıf seviyesi ve bazı sosyodemografik verilerle incelenmesi amaçlanmıştır. Buna göre, sınıflar arasındaki karşılaştırmada stresle başa çıkma yöntemlerinde anlamlı fark bulunmazken, psikolojik dayanıklılık ölçeğinde 6. sınıfların gelecek algısı skoru 1. sınıflarinkinden anlamlı derecede düşük bulunmuştur. Bu durum meslek hayatına yaklaştıkça gelecekte beklenen umudun azalması, stresin artması ve ekonomik kaygıların artması şeklinde yorumlanabilir. Bu sonuca göre sınıflar arttıkça öğrencilerin dayanıklılığını artıracak yöntemler bulunmalı, derslerde bununla ilgili eğitimler yapılmalı ve ekonomik kaygıların giderilmesi için çözümler bulunmalıdır.

Çalışmamız sosyal faaliyetler ile yeni yerler tanıyıp gezmenin stresle başa çıkmada ve psikolojik dayanıklılıkta etkili olduğunu göstermiştir. Sosyal faaliyetler ile yeni yerler keşfedip gezmek, kişilerin psikolojik yönetiminde ve stresle başa çıkılmasında etkili birer yöntem olduğu için öğrencilerin bu tarz faaliyetlere yönlendirilmesi ve bunun için gerekirse maddi/manevi destek sağlanması gerekliliğini ortaya koymuştur.

Kaynaklar

1. Köknel Ö. Stres. Radikal Yayınları. İstanbul; 1992.
2. Coyne JC, Aldwin C, Lazarus RS. Depression and coping in stressful episodes. J Abnorm Psychol. 1981;90 (5):439–47.
3. Folkman S, Lazarus RS, Gruen RJ, DeLongis A. Appraisal, coping, health status, and psychological symptoms. J Pers Soc Psychol. 1986;50 (3):571–9.
4. Şahin NH. Stresle Başa Çıkma. Türk Psikologlar Derneği Yayınları. 1994;
5. Klarreich SH. Stresiz Çalışma Ortamı. Öteki Matbaası. Ankara; 1999. 11 p.
6. Weiss DH. Stres Kontrolü. İstanbul; 1993. 17 p.
7. Suresh P, Matthews A, Coyne I. Stress and stressors in the clinical environment: a comparative study of fourth-year student nurses and newly qualified general nurses in Ireland. J Clin Nurs. 2012;22 (5–6):9.
8. Amr M, El-Gilany AH, El-Moafee H, Salama L, Jimenez C. Stress among Mansoura (Egypt) baccalaureate nursing students. Pan Afr Med J. 2011;8.
9. El-Gilany B. Perceived Stress Among Medical and Law Students in Mansoura, Egypt. Vol. 33, Egyptian Journal of Occupational Medicine. 2009.
10. Baltaş A, Baltaş Z. Stres ve başa çıkma yolları. Remzi Kitabevi. ISTANBUL; 2002.
11. Amir M, Kaplan Z, Efroni R, Kotler M. Suicide risk and coping styles in posttraumatic stress disorder patients. Psychother Psychosom. 1999;68 (2):76–81.

12. Hovardaoğlu S. Stres Belirtileri ile Durumsal ve Sürekli Kaygının Yordanması. *Kriz Derg.* 1993;5 (2):127–34.
13. Altıntaş E. Stres Yönetimi. Alfa Aktüel Yayınları. 2003.
14. Şahin NH. Stres ile Başa Çıkma Olumlu Bir Yaklaşım. Türk Psikologlar Derneği Yayınları. Ankara; 1998.
15. Erol E. Yönetim ve Organizasyon. Beta Yayınevi. 1993.
16. Okutan M, Tengilimoğlu D. İş Ortamında Stres ve Stresle Başa Çıkma Yöntemleri: Bir Alan Uygulaması. *Gazi Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilim Fakültesi Derg.* 2002;4 (3):15–42.
17. Coşgun N. Çalışma hayatında stres ve iyimserliğin iş tatminine etkisi ve bir araştırma (Yükseklisans Tezi). T.C. İstanbul Üniversitesi; 2006.
18. Durna U. A tipi ve B tipi kişilik yapıları ve bu kişilik yapılarını etkileyen faktörlerle ilgili bir araştırma. *Atatürk Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilim Derg.* 2010;19 (1):275–90.
19. Baltaş Z. Verimli İş Hayatının Sırrı:Stres. Remzi Kitabevi. 2002. 42 p.
20. Şimşek Ş, Akgemci T, Çelik A. Davranış Bilimlerine Giriş ve Örgütlerde Davranış. Adım Matbaacılık. Konya; 2003. 46 p.
21. Garipoğlu E. Stres yönetimi ve banka çalışanları üzerine yapılan bir araştırma. T.C. Niğde Üniversitesi; 2007.
22. Eren E. Örgütsel davranış ve yönetim psikolojisi. Beta Basım. İstanbul; 2001.
23. İştari E. Stres ve verimlilik ilişkisi. *Akad Bakış Derg.* 2012;1–21.
24. Koslowsky M. Modelling the stress-strain relationship in work settings. London; 1999.
25. Cooper C, Kompier M. Preventing Stress, Improving Productivity: European Case Studies In The Workplace. London: Routledge Publications; 1999.
26. Li C-Y. Job stress and dissatisfaction in association with non-fatal injuries on the job in a cross-sectional sample of petrochemical workers. *Occup Med (Chic Ill).* 2001;51 (1):50–5.

27. Goldenhar LM, Williams LJ, Swanson NG. Modelling relationships between job stressors and injury and near-miss outcomes for construction labourers. *Work Stress*. 2003;17 (3):218–40.
28. Aydın Ş. Örgütsel Stres Yönetimi. *Dokuz Eylül Üniversitesi Sos Bilim Derg*. 2004;49–74.
29. Durna U. Üniversite Öğrencilerinin Stres Düzeylerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi. Vol. 20, *Atatürk Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi*. 2010 Nov.
30. Minetto P, Guolo F, Pesce S, Greppi M, Obino V, Ferretti E, et al. Harnessing NK Cells for Cancer Treatment. Vol. 10, *Frontiers in Immunology*. Frontiers Media S.A.; 2019.
31. Housen T, Lenglet A, Shah S, Sha H, Ara S, Pintaldi G, et al. Trauma in the Kashmir Valley and the mediating effect of stressors of daily life on symptoms of posttraumatic stress disorder, depression and anxiety. *Confl Health*. 2019 Dec;13 (1):58.
32. Türkçapar Ü. Beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencileri ile eğitim fakültesi sınıf öğretmenliği öğrencilerinin strese karşı problem çözme becerilerinin karşılaştırılması.[Yüksek Lisans Tezi]. T.C. Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü; 2007.
33. Archer G. Reducing stress in sheep by feeding the seaweed *ascophyllum nodosum*; doctor of philosophy. Texas: Texas A&M University; 2005.
34. Bal V, Campbell M, McDowell-Larsen S. *Managing Leadership Stress*. North Carolina; 2008.
35. Yavuz R. Stres ve Kişilik. İstanbul: İstanbul Üniversitesi Cerrahpaşa Tıp Fakültesi Sürekli Tıp Eğitimi Etkinlikleri, Medikal Açıdan Stres ve Çareleri Sempozyum Dizisi N. 47; 2005.
36. Biegon A, Alia-Klein N, Fowler JS. Potential contribution of aromatase inhibition to the effects of nicotine and related compounds on the brain. *Front Pharmacol*. 2012;3 NOV.
37. Kayaalp O. *Rasyonel Tedavi Yönünden Tıbbi Farmakoloji*. Pelikan Yayınları. Ankara; 2012.

38. Lazarus RS. Progress on a cognitive-motivational-relational theory of emotion. *Am Psychol.* 1991;46 (8):819–34.
39. Çetinkaya A. Lise öğrencilerinin kendini toparlama gücü düzeyleri ve öznel iyi oluşu artırma stratejilerinin incelenmesi (Yüksek Lisans Tezi). 2018.
40. Çalışkan Ö. Tutum değişiminin deneysel yöntemle incelenmesi: Öğretmen adayları arasında bilişsel uyumsuzluk, yılmazlık ve örgütsel değişime hazır olma durumunun bir yol analizi (Doktora Tezi). 2017;
41. Nejat Basım H, Çetin F. Yetişkinler için Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği'nin Güvenilirlik ve Geçerlilik Çalışması. Vol. 22, *Türk Psikiyatri Dergisi.* 2011.
42. Akar A. Psikolojik sağlamlık programının ergenlerin psikolojik sağlamlık düzeyine etkisi. 2018;
43. Werner EE. Risk, resilience, and recovery: Perspectives from the Kauai Longitudinal Study. *Dev Psychopathol.* 1993;5 (4):503–15.
44. Crowley BJ, Hayslip B, Hobdy J. Psychological Hardiness and Adjustment to Life Events in Adulthood. *J Adult Dev.* 2003;10 (4):237–48.
45. Terzi Ş. Üniversite Öğrencilerinde Kendini Toparlama Gücünün İçsel Koruyucu Faktörlerle İlişkisi. Vol. 35, *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi.* 2008.
46. Wagnild GM, Young HM. Development and psychometric evaluation of the Resilience Scale. *J Nurs Meas.* 1993;1 (2):165–78.
47. Klag S, Bradley G. The role of hardiness in stress and illness: An exploration of the effect of negative affectivity and gender. *Br J Health Psychol.* 2004;9 (2):137–61.
48. APA. The Road to Resilience-American Psychological Association.
49. Newman R. APA's resilience initiative. Vol. 36, *Professional Psychology: Research and Practice.* 2005. p. 227–9.
50. Gürkan U. Grupla psikolojik danışmanın üniversite öğrencilerinin yılmazlık düzeyine etkisi. (Doktora tezi). 2006.

51. Masten AS. Resilience in individual development: Successful adaptation despite risk and adversity: Challenges and prospects. Lawrence Erlbaum; 1994. p. 3–25.
52. Friberg O, Hjemdal O, Rosenvinge JH, Martinussen M. A new rating scale for adult resilience: What are the central protective resources behind healthy adjustment? Int J Methods Psychiatr Res. 2003;12 (2):65–76.
53. Moos R. Coping responses inventory: Professional manual (2nd ed.). 1993;
54. İpek A, Ballı K, Kiliç KC. Stresle Başa Çıkma Yöntemleri Ölçeğinin Türkçe'ye Uyarlanması: Geçerlilik ve Güvenirlik Çalışması. Vol. 25, Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, Cilt. 2016.
55. Ergin A, Uzun SU, İhsan Bozkurt A. Tıp Fakültesi Öğrencilerinde Stresle Başa Çıkma Yöntemleri ve Bu Yöntemlerin Sosyodemografik Özelliklerle İlişkisi. Vol. 19, Fırat Med J. 2014.
56. Aysan F. Lise Öğrencilerinin Stres Yaşantılarında Kullandıkları Başa Çıkma Stratejilerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi, Yayınlanmamış Doktora Tezi,. Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara; 1988.
57. Çoban H. Afet Çalışanlarında Psikolojik Dayanıklılık ve Stresle Başa Çıkma Düzeyi Yüksek Lisans Tezi. Bezmialem Vakıf Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü; 2020.
58. Erarslan E. Mühendislik Fakültesi ve Sağlık Yüksek Okulu Öğrencilerinde Stresle Mücadale (Yüksek Lisans Tezi). [İstanbul]; 2014.
59. Geyik Koç G. Bilişsel Esneklik ve Psikolojik Dayanıklılık ile Stresle Başa Çıkma Arasındaki İlişkinin İncelenmesi (Yüksek Lisans Tezi). 2020;
60. Aydoğdu T. Üniversite Öğrencilerinin Bağlanma Stilleri ve Stresle Başa Çıkma Stratejileri Arasındaki İlişki: ODTÜ Örneği (Yüksek Lisans Tezi). 2013.

61. Nurdan S. Sağlık Bilimleri Fakültesi İlk ve Son Sınıf Öğrencilerinin Depresyon Düzeyleri ile Kendini Toparlama Gücü ve Stresle Başa Çıkma Stratejileri Arasındaki İlişkinin Belirlenmesi.
62. Amirkhan JH. A Factor Analytically Derived Measure of Coping: The Coping Strategy Indicator. J Pers Soc Psychol. 1990;59 (5):1066-74.
63. Aysan F, Bozkurt N. Bir grup üniversite öğrencisinin kullandığı başa çıkma stratejileri ile depresif eğilimleri ve olumsuz otomatik düşünceleri arasındaki ilişki. Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilim Derg, 12, 25-38. 2013;
64. Şahin NH, Durak A. Stresle başa çıkma tarzları ölçeği;Üniversite öğrencileri için uyarlanması. Türk Psikol Derg,10 (34),56-73. 1995;
65. Flynn SMQ, Schipper LJ, Roach AR, Segerstrom SC. Gender differences in delayed-type hypersensitivity response: Effects of stress and coping in first-year law students. Brain Behav Immun. 2009;23 (5):672-6.
66. Fondacaro MR, Moos RH. Social support and coping: A longitudinal analysis. Am J Community Psychol. 1987;15 (5):653-73.
67. Aysan F. Başa Çıkma Stratejisi Ölçeğinin Üniversite Öğrencileri İçin Geçerliliği ve Güvenirliği. Çukurova Üniversitesi Bildiriler Kitabı.
68. Aysan F. Stresle Başa Çıkma Programı: Lise Öğrencileri Üzerinde Bir Uygulama. Çukurova Üniversitesi Eğitim Fakültesi Derg 2 (17),118-128. 1999;
69. Folkman S, Lazarus RS, Dunkel-Schetter C, DeLongis A, Gruen RJ. Dynamics of a Stressful Encounter. Cognitive Appraisal, Coping, and Encounter Outcomes. J Pers Soc Psychol. 1986 May;50 (5):992-1003.
70. Humman Ş, Mehmet T, Türker T, Nurhan İ, Harun T, Halit K. Bir Grup Hekimin Stresle Başa Çıkma Tekniklerinin Değerlendirilmesi. TAF Prev Med Bull 2012 11 (2).
71. Doğan B, Eser M. Üniversite Öğrencilerinin Stresle Başa Çıkma Yöntemleri: Nazilli MYO Örneği. Vol. 3, Ejovoc (Electronic Journal of Vocational Colleges). 2013.

72. Abdullayev K, Soyer M. Üniversite Öğrencilerinin Bağlanma Stilleri ve Stresle Başa Çıkma Biçimleri ile Depresyon Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. 2019; 55.
73. Yamaç Ö. Üniversite Öğrencilerinin Algıladıkları Sosyal Destek ile Stresle Başa Çıkma Stilleri Arasındaki İlişki Önder Yamaç (Yüksek Lisans Tezi). [Konya]; 2009.
74. Yazıcıoğlu G. Üniversite öğrencilerinin bağlanma stilleri ve stresle başa çıkma stratejileri arasındaki ilişki: ODTÜ örneği. DEÜ Eğitim Bilim Enstitüsü. 2011;
75. Uluruh A. Ortaöğretim öğrencilerinde stres yaratan yönetici davranışları ve öğrencilerde başa çıkma davranışları. Yayınlanmamış (Yüksek Lisans Tezi) Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü. [İzmir]; 2008.
76. Binboğa D. Osmangazi Üniversitesi Sağlık Yüksek Okulu Öğrencilerinin Stresle Başa Çıkma ve Genel Sağlık Durumlarının İncelenmesi (Yüksek Lisans Tezi) Dokuz Eylül Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü. [İzmir]; 2002.
77. Yılmaz M, Yaman Z, Erdoğan S. Öğrenci hemşirelerde stres yaratan durumlar ve baş etme yöntemleri. Mersin Üniversitesi Sağlık Bilim Derg. 2017;10 (2):88–99.
78. Bahadır N. Kredi ve Yurtlar Kurumu'nda Kalan Kadın Üniversite Öğrencilerinin Stresle Başa Çıkma Tarzlarının Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi (Yüksek Lisans Tezi). [Konya]; 2019.
79. Akdemir M, Çetin E, Ersoy M, Polat B, Çulhacı E, Ergün A, et al. Tıp Fakültesi Dönem 6 Öğrencilerinin Kullandıkları Stresle Başa Çıkma Yöntemleri ve İlişkili Faktörler. Tıp Eğitimi Dünyası. 2016;14 (44):33–43.
80. Yaylalı G. Sigara içen ve içmeyen bireylerin stresle başa çıkma tutumlarının ve psikolojik dayanıklılıklarının karşılaştırılması (Tıpta Uzmanlık Tezi). [İstanbul]; 2020.

81. Alıcı Ş. Eğitim Fakültesi Öğrencilerinin Sanat İlgileri ile Stresle Başa Çıkma Tarzları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi (Yüksek Lisans Tezi).
82. Karahan TF. Investigation of the Coping Styles of University Students with Stress According to the Social Skill Levells and Perception of Happiness. Ankara Univ Egit Bilim Fak Derg. 2006;40 (2):001-21.
83. Aysan F, Bozkurt N. Okul Psikolojik Danışmanlarının Yaşam Doyumu, Stresle Başa Çıkma Stratejileri ile Olumsuz Otomatik Düşünceleri: İzmir İli Örnekleme. İnönü Üniversitesi. 2004.
84. Yelkenci Y. Aikido Yapan ve Yapmayan Üniversite Öğrencilerinin Bilinçli Farkındalıkları, Kaygı Düzeyleri ve Psikolojik Dayanıklılıklarının İncelenmesi. [İstanbul]; 2019.
85. Parlak S. Yüksek Öğrenim Kredi Yurtlar Kurumunda Barınan Kız Öğrencilerin Yaşam Anlam Düzeyleri ile Psikolojik Dayanıklılıkları Arasındaki İlişki (İstanbul Örneği) (Yüksek Lisans Tezi). [İstanbul]: Marmara Üniversitesi; 2014.
86. Güngörmüş K. Hemşirelik Öğrencilerinin Psikolojik Dayanıklılıkları ve Etkileyen Faktörler. Psikiyatr Hemşireliği Derg 2015;6 (1)9-14. 2015;
87. Eker SN. Üniversite Öğrencilerinde Psikolojik Dayanıklılık ile Kronotipleri Arasındaki İlişki ve Etkileyen Faktörler (Yüksek Lisans Tezi). [İzmir]; 2019.
88. Seçer E. Üniversite Öğrencilerinin Fiziksel Aktivite Düzeyleri ile Psikolojik Dayanıklılıkları Arasındaki İlişki (Yüksek Lisans Tezi). [Erzincan]; 2019.
89. Oflas SG. Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Dayanıklılık Düzeylerinin Toplumsal Cinsiyet Rollerine, Kültürlerarası Duyarlılığa ve Risk Faktörlerine Göre Yordanması (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul; 2017.
90. Kurnaz M, Kişioğlu AN. Bir Tıp Fakültesinde Çalışmakta Olan Asistan Hekimlerin Yaşam Anlamı ve Psikolojik Dayanıklılık Özellikleri ve İlişkili Faktörler. [Isparta]; 2019.
91. Durmuş M. Üniversite ÖĞRENCİLERİNİN Problem Çözme Becerileri ile Psikolojik dayanıklılıkları ARASINDAKİ İlişki (Yüksek Lisans Tezi). 2016.

92. Yağbasanlar O. Üniversite öğrencilerinin psikolojik dayanıklılıkları ile dini yönelimleri ve öz-şefkatleri arasındaki ilişkilerin incelenmesi. 2018;
93. Topçu F. Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Dayanıklılık Düzeylerinde Beş Faktör Kişilik Özelliklerinin Yordayıcı Etkisinin İncelenmesi (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul; 2017.
94. Açıkgöz M. Çukurova Üniversitesi Tıp Fakültesi Öğrencilerinin Psikolojik Sağlamlık ile Mizah Tarzları ve Mutluluk Düzeyi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi (Yüksek Lisans Tezi). [Mersin]; 2016.
95. Thompson RB, Corsello M, McReynolds S, Conklin-Powers B. A Longitudinal Study of Family Socioeconomic Status (SES) Variables as Predictors of Socio-Emotional Resilience Among Mentored Youth. Mentor Tutoring Partnersh Learn. 2013;21 (4):378–91.
96. Luthar SS. Vulnerability and Resilience: A Study of High-Risk Adolescents. Child Dev. 1991;62 (3):600.
97. Gündaş A, Koçak R. Lise Öğrencilerinde Psikolojik Sağlamlığın Yordayıcısı Olarak Benlik Kurgusu. Uluslararası Sos Araştırmalar Derg Cilt 8 Sayı 41 Aralık 2015.

EKLER

BİLGİLENDİRİLMİŞ GÖNÜLLÜ OLUR FORMU

Bu katıldığınız çalışma bilimsel bir araştırma olup, araştırmanın adı “TIP FAKÜLTESİ ÖĞRENCİLERİNDE STRESLE BAŞA ÇIKMA YÖNTEMLERİ VE PSİKOLOJİK DAYANIKLILIK “dır.

Bu çalışmadaki amaç tıp fakültesi öğrencilerindeki stresle başa çıkma ve psikolojik dayanıklılık davranışlarını güvenilirlik-geçerlilik testleri yapılmış olan iki ölçek (1- Stresle Başa Çıkma Yöntemleri Ölçeği, 2- Yetişkinlerde Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği) ile ölçmektir.Bu anket yaklaşık olarak 5 dakika sürecektir.Ankete katılmasını hedeflediğimiz kişi sayısı 840tır.Bu çalışmada Medeniyet Üniversitesi Tıp Fakültesi’nde eğitim gören dönem 1-2-3-4-5-6 öğrencilerinin stresle başa çıkma yöntemleri ve psikolojik dayanıklılık davranışlarının ölçülmesi amaçlanmıştır.Bu araştırmada sizin için herhangi bir risk ve rahatsızlık söz konusu değildir,sadece sizin onayınız ile yapılacak anketlerdir.

Bu araştırmada yer almak tamamen sizin isteğinize bağlıdır.Araştırmada yer almayı reddedebilirsiniz ya da herhangi bir aşamada araştırmadan ayrılabilirsiniz.Bu durum herhangi bir cezaya ya da sizin yararınıza engel bir duruma sebep olmayacaktır.

Size ait tüm tıbbi ve kimlik bilgileriniz gizli tutulacaktır ve araştırma yayınlansa bile kimlik bilgileriniz verilmeyecektir.

Çalışmaya Katılma Onayı:

Yukarıda yer alan ve araştırmaya başlamadan önce gönüllüye verilmesi gereken bilgileri okudum ve sözlü olarak dinledim. Aklıma gelen tüm soruları araştırmacıya sordum, yazılı ve sözlü olarak banayapılan tüm açıklamaları ayrıntılarıyla anlamış bulunmaktayım. Çalışmaya katılmayı isteyip istemediğime karar vermem için bana yeterli zaman tanındı. Bu koşullar altında, bana ait tıbbi bilgilerin gözden geçirilmesi, transfer edilmesi ve işlenmesi konusunda araştırma yürütücüsüne yetki veriyor ve

söz konusu araştırmaya ilişkin bana yapılan katılım davetini hiçbir zorlama ve baskı olmaksızın büyük bir gönüllülük içerisinde kabul ediyorum.

Gönüllünün,

Adı-Soyadı :

Adresi :

Tel.-Faks :

Tarih ve İmza :

Velayet veya vesayet altında bulunanlar için veli veya vasinin,

Adı-Soyadı :

Adresi :

Tel.-Faks :

Tarih ve İmza :

Açıklamaları yapan araştırmacının,

Adı-Soyadı : Hasan Hüseyin Mutlu

Görevi : Dr. Öğr.Üyesi

Adresi : İstanbul Medeniyet Üniversitesi Tıp Fakültesi

Tel.-Faks : 05072414059

Tarih ve İmza :

Yetişkinler İçin Dayanıklılık Ölçeği

1. Beklenmedik bir olay olduğunda...					
Her zaman bir çözüm bulurum			Çoğu kez ne yapacağımı kestiremem		
2. Gelecek için yaptığım planların...					
Başarılması zordur			Başarılması mümkündür		
3. En iyi olduğum durumlar şu durumlardır...					
Ulaşmak istediğim açık bir hedefim olduğunda			Tam bir günlük boş bir vaktim olduğunda		
4. ...olmaktan hoşlanıyorum					
Diğer kişilerle birlikte			Kendi başıma		
5. Ailemin, hayatta neyin önemli olduğu konusundaki anlayışı...					
Benimkinden farklıdır			Benimkiyle aynıdır		
6. Kişisel konuları ...					
Hiç kimseyle tartışmam			Arkadaşlarımla/Aile-üyeleriyle tartışabilirim		
7. Kişisel problemlerimi...					
Çözemem			Nasıl çözebileceğimi bilirim		
8. Gelecekteki hedeflerimi...					
Nasıl başaracağımı bilirim			Nasıl başaracağımdan emin değilim		
9. Yeni bir iş/projeye başladığımda ...					
İleriye dönük planlama yapmam, derhal işe başlarım			Ayrıntılı bir plan yapmayı tercih ederim		
10. Benim için sosyal ortamlarda rahat/esnek olmak					
Önemli değildir			Çok önemlidir		
11. Ailemle birlikteyken kendimi ... hissedirim					
Çok mutlu			Çok mutsuz		
12. Beni ...					
Bazı yakın arkadaşlarım/aile üyelerim cesaretlendirebilir			Hiç kimse cesaretlendiremez		
13. Yeteneklerim...					
Olduğuna çok inanırım			Konusunda emin değilim		
14. Geleceğimin ... olduğunu hissediyorum					
Ümit verici			Belirsiz		
15. Şu konuda iyiyimdir...					
Zamanımı planlama			Zamanımı harcama		
16. Yeni arkadaşlık konusu ... bir şeydir					
Kolayca yapabildiğim			Yapmakta zorlandığım		

Yetişkinler İçin Dayanıklılık Ölçeği Devamı

17. Ailem şöyle tanımlanabilir ...					
Birbirinden bağımsız			Birbirine sıkı biçimde kenetlenmiş		
18. Arkadaşlarımla arasındaki ilişkiler ...					
Zayıftır			Güçlüdür		
19. Yargılarıma ve kararlarıma ...					
Çok fazla güvenmem			Tamamen güvenirim		
20. Geleceğe dönük amaçlarım ...					
Belirsizdir			İyi düşünülmüştür		
21. Kurallar ve düzenli alışkanlıklar ...					
Günlük yaşamımda yoktur			Günlük yaşamımı kolaylaştırır		
22. Yeni insanlarla tanışmak ...					
Benim için zordur			Benim iyi olduğum bir konudur		
23. Zor zamanlarda, ailem ...					
Geleceğe pozitif bakar			Geleceği umutsuz görür		
24. Ailemden birisi acil durumla karşılaştığında...					
Bana hemen haber verilir			Bana söylenmesi bir hayli zaman alır		
25. Diğerleriyle beraberken					
Kolayca gülerim			Nadiren gülerim		
26. Başka kişiler söz konusu olduğunda, ailem şöyle davranır:					
Birbirlerini desteklemez biçimde			Birbirlerine bağlı biçimde		
27. Destek alırım					
Arkadaşımdan/aile üyelerinden			Hiç kimseden		
28. Zor zamanlarda ... eğilimim vardır					
Her şeyi umutsuzca gören bir			Beni başarıya götürebilecek iyi bir şey bulma		
29. Karşılıklı konuşma için güzel konuların düşünülmesi, benim için ...					
Zordur			Kolaydır		
30. İhtiyacım olduğunda ...					
Bana yardım edebilecek kimse yoktur			Her zaman bana yardım edebilen birisi vardır		
31. Hayatımdaki kontrol edemediğim olaylar (ile) ...					
Başa çıkmaya çalışırım			Sürekli bir endişe/kaygı kaynağıdır		
32. Ailemde şunu severiz ...					
İşleri bağımsız olarak yapmayı			İşleri hep beraber yapmayı		
33. Yakın arkadaşlarımla/aile üyeleri ...					
Yeteneklerimi beğenirler			Yeteneklerimi beğenmezler		

STRESLE BAŞA ÇIKMA YÖNTEMLERİ ÖLÇEĞİ

	Hiçbir zaman	Nadiren	Bazen	Çoğunlukla	Her zaman
1) Sorunlarla başa çıkmak için farklı yollar düşünürüm.					
2) Sorunlara dışarıdan bakmaya ve objektif olmaya çalışırım.					
3) Söylediklerimde ve yaptıklarımda aklımlı izlerim.					
4) Olaylardan ders almaya çalışırım.					
5) Olayların nasıl sonuçlanacağını tahmin etmeye çalışırım.					
6) İnsanların benden beklediklerini anlamaya çalışırım.					
7) Kendimi daha iyi hissetmek için kendi kendimi motive ederim.					
8) Hayatta her zaman daha kötüsünün de olabileceğini düşünürüm.					
9) Olayların iyi tarafını görmeye çalışırım.					
10) Benzer problemlere sahip insanlardan, daha iyi durumda olduğumu düşünürüm.					
11) Kendime her şeyin daha iyi olacağını söylerim.					
12) Yaşadığım sorunların hayatımı olumlu olarak değiştireceğini düşünürüm.					
13) Sorunlar hakkında eşim ya da diğer akrabalarımla konuşurum.					
14) Sorunlar hakkında bir arkadaşım ile konuşurum.					
15) Sorunlarla ilgili olarak profesyonel birinden yardım alırım (doktor, avukat...).					
16) Benzer problemler yaşamış kişi ya da gruplardan yardım alırım.					
17) Karşılaştığım sorunlarla ilgili daha fazla bilgi edinmek için çalışırım.					
18) Zorlukların üstesinden gelmek için dua ederim.					
19) Bir plan yapar ve onu izlerim.					
20) Yapılması gerekenleri bilir ve onları yapmak için çok çalışırım.					
21) Ne istediğime karar verir ve istediğimi gerçekleştirmek için çalışırım.					
22) Sorunları çözmek için birden fazla bakış açısı geliştiririm.					
23) Kendimi sürekli geliştirmeye çalışırım.					
24) Sorunları çözerken acele etmeden yavaş yavaş ilerlerim.					

S.B. İSTANBUL MEDENİYET ÜNİVERSİTESİ GÖZTEPE EĞİTİM VE ARAŞTIRMA HASTANESİ KLİNİK ARAŞTIRMALARI ETİK KURULU (2013-KAEK-64) KARAR FORMU				
SAYI:		Tarih: 02.09.2020		
KONU: Etik Kurul Kararı				
ARAŞTIRMANIN AÇIK ADI		TIP FAKÜLTESİ ÖĞRENCİLERİNDE STRESLE BAŞA ÇIKMA YÖNTEMLERİ VE PSİKOLOJİK DAYANIKLILIK		
VARSA ARAŞTIRMANIN PROTOKOL KODU				
ETİK KURUL BİLGİLERİ	ETİK KURULUN ADI	S.B. İstanbul Medeniyet Üniversitesi Göztepe Eğitim ve Araştırma Hastanesi Klinik Araştırmalar Etik Kurulu		
	AÇIK ADRESİ	Doktor Erkin Cad. İstanbul Medeniyet Üniversitesi Göztepe Eğitim ve Araştırma Hastanesi		
	TELEFON	216 570 91 90		
	FAKS	216 565 55 26		
	E-POSTA	etik@sbgoztepehastanesi.gov.tr		
BAŞVURU BİLGİLERİ	KOORDİNATÖR/SORUMLU ARAŞTIRMACI UNVANI/ADI/SOYADI	DOÇ. DR. HASAN HÜSEYİN MUTLU		
	KOORDİNATÖR/SORUMLU ARAŞTIRMACININ UZMANLIK ALANI	AİLE HEKİMLİĞİ		
	KOORDİNATÖR/SORUMLU ARAŞTIRMACININ BULUNDUĞU MERKEZ	İstanbul Medeniyet Üniversitesi Göztepe Eğitim ve Araştırma Hastanesi		
	VARSA İDARI SORUMLU UNVANI/ADI/SOYADI			
	DESTEKLEYİCİ			
	PROJE YÜRÜTÜCÜSÜ UNVANI/ADI/SOYADI (TÜBİTAK vs. gibi kaynaklardan destek alanlar için)			
	DESTEKLEYİCİNİN YASAL TEMSİLCİSİ			
	ARAŞTIRMANIN FAZİ VE TÜRÜ	FAZ 1	☐	
		FAZ 2	☐	
		FAZ 3	☐	
FAZ 4		☐		
Gözetimsel ilaç çalışması		☐		
Tıbbi cihaz klinik araştırması		☐		
In vitro tıbbi tanı cihazları ile yapılan performans değerlendirme çalışmaları		☐		
İlaç dışı klinik araştırma		☒		
Retrospektif	☐			
ARAŞTIRMAYA KATILAN MERKEZLER	TEK MERKEZ ☒	ÇOK MERKEZLİ ☐	ULUSAL ☐	ULUSLARARASI ☐
DEĞERLENDİRİLEN BELGELER	Belge Adı	Tarihi	Versiyon Numarası	Dili
	ARAŞTIRMA PROTOKOLÜ			Türkçe ☐ İngilizce ☐ Diğer ☐
	BİLGİLENDİRİLMİŞ GÖNÜLLÜ OLARAK FORMU			Türkçe ☒ İngilizce ☐ Diğer ☐
	OLGU RAPOR FORMU			Türkçe ☐ İngilizce ☐ Diğer ☐
	ARAŞTIRMA BROŞÜRÜ			Türkçe ☐ İngilizce ☐ Diğer ☐
DEĞERLENDİRİLEN DİĞER BELGELER	Belge Adı			Açıklama
	SİGORTA	☐		
	ARAŞTIRMA BÜTÇESİ	☐		
	BIYOLOJİK MATERYEL TRANSFER FORMU	☐		
	İLAN	☐		
	YILLIK BİLDİRİM	☐		
	SONUÇ RAPORU	☐		
	GÜVENLİLİK BİLDİRİMLERİ	☐		
KARAR BİLGİLERİ	Karar No: 2020/0559	Tarih: 02.09.2020		
	Yukarıda bilgileri verilen başvuru dosyası ile ilgili belgeler araştırmanın/çalışmanın gerekçe, amaç, yaklaşım ve yöntemleri dikkate alınarak incelenmiş ve uygun bulunmuş olup araştırmanın/çalışmanın başvuru dosyasında belirtilen merkezlerde gerçekleştirilmesinde etik ve bilimsel sakınca bulunmadığına toplanmaya katılan etik kurul üye tam sayısının salt çoğunluğu ile karar verilmiştir. İlaç ve Biyolojik Ürünlerin Klinik Araştırmaları Hakkında Yönetmelik kapsamında yer alan araştırmalar/çalışmalar için Türkiye İlaç ve Tıbbi Cihaz Kurumu'ndan izin alınması gerekmektedir.			

Etik Kurul Başkanı
Unvanı/Adı/Soyadı
İmza: [Signature]
ÖNER

S.B. İSTANBUL MEDENİYET ÜNİVERSİTESİ GÖZTEPE EĞİTİM VE ARAŞTIRMA HASTANESİ
KLİNİK ARAŞTIRMALARI ETİK KURULU (2013-KAEK-64)
KARAR FORMU

SAYI: _____ Tarih: 02.09.2020
 KONUSU: Etik Kurulu Kararı

ARAŞTIRMANIN AÇIK ADI	TIP FAKÜLTESİ ÖĞRENCİLERİNDE STRESLE BAŞA ÇIKMA YÖNTEMLERİ VE PSİKOLOJİK DAYANIKLILIK
VARSA ARAŞTIRMANIN PROTOKOL KODU	

KLİNİK ARAŞTIRMALAR ETİK KURULU	
ETİK KURULUN ÇALIŞMA ESASI	İlaç ve Biyolojik Ürünlerin Klinik Araştırmaları Hakkında Yönetmelik, İyi Klinik Uygulamaları Kılavuzu
BAŞKANIN UNVANI / ADI / SOYADI:	

Unvanı/Adı/Soyadı	Uzmanlık Alanı	Kurumu	Cinsiyet	Araştırma ile ilişkisi	Katılım *	İmza
Doç. Dr. Şükrü Sadık ÖNER	Tıbbi Farmakoloji	S.B. İstanbul Medeniyet Üniversitesi Göztepe Eğitim ve Araştırma Hastanesi	E ☒ K ☐	E ☐ H ☐	E ☐ H ☐	
Prof. Dr. Aytekin OĞUZ	İç Hastalıkları Anabilim Dalı	S.B. İstanbul Medeniyet Üniversitesi Göztepe Eğitim ve Araştırma Hastanesi	E ☒ K ☐	E ☐ H ☐	E ☐ H ☐	
Prof. Dr. Işıl MARAL	Halk Sağlığı Anabilim Dalı	S.B. İstanbul Medeniyet Üniversitesi Göztepe Eğitim ve Araştırma Hastanesi	E ☐ K ☒	E ☐ H ☐	E ☐ H ☐	
Prof. Dr. Asif Yıldırım	Üroloji	S.B. İstanbul Medeniyet Üniversitesi Göztepe Eğitim ve Araştırma Hastanesi	E ☒ K ☐	E ☐ H ☐	E ☐ H ☐	
Prof. Dr. Süleyman Daşdağ	Biyofizik	S.B. İstanbul Medeniyet Üniversitesi Göztepe Eğitim ve Araştırma Hastanesi	E ☒ K ☐	E ☐ H ☐	E ☐ H ☐	
Prof. Dr. Derya Büyükkayhan	Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Anabilim Dalı	T.C. Sağlık Bakanlığı Zeynep Kamil Kadın ve Çocuk Hastalıkları Eğitim ve Araştırma Hastanesi	E ☐ K ☒	E ☐ H ☐	E ☐ H ☐	
Doç. Dr. Asiye KANBAY	Göğüs Hastalıkları Anabilim Dalı	S.B. İstanbul Medeniyet Üniversitesi Göztepe Eğitim ve Araştırma Hastanesi	E ☐ K ☒	E ☐ H ☐	E ☐ H ☐	
Doç. Dr. Sıdika Şeyma ÖZKANLI	Tıbbi Patoloji	S.B. İstanbul Medeniyet Üniversitesi Göztepe Eğitim ve Araştırma Hastanesi	E ☐ K ☒	E ☐ H ☐	E ☐ H ☐	
Dr. Öğr. Üyesi Hacer Hicran Mutlu	Aile Hekimliği	S.B. İstanbul Medeniyet Üniversitesi Göztepe Eğitim ve Araştırma Hastanesi	E ☐ K ☒	E ☐ H ☐	E ☐ H ☐	
Uzm. Dr. Ergül Demirçivi Bör	Kadın Hastalıkları ve Doğum	S.B. İstanbul Medeniyet Üniversitesi Göztepe Eğitim ve Araştırma Hastanesi	E ☐ K ☒	E ☐ H ☐	E ☐ H ☐	
Avukat Mahmut ÇELİK	Avukat	Çelik Hukuk Bürosu	E ☒ K ☐	E ☐ H ☐	E ☐ H ☐	
Saliha Şahin	İşçi		E ☐ K ☒	E ☐ H ☐	E ☐ H ☐	

*: Toplantıda Bulunma

Karar: ☒ Onaylandı ☐ Reddedildi

Etik Kurul Başkanı (S.B. İstanbul Medeniyet Üniversitesi Göztepe Eğitim ve Araştırma Hastanesi) Unvanı/Adı/Soyadı: Doç. Dr. Sıdika Şeyma ÖZKANLI İmza: _____