

ALGILANAN SOSYAL DESTEK İLE STRES DÜZEYLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ: ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİ ÜZERİNE BİR ARAŞTIRMA

Fatih Ferhat ÇETİNKAYA¹

Fatma KORKMAZ²

Özet

Üniversite öğrencilerinin sosyal hayatlarını etkileyen birçok faktör bulunmaktadır. Öğrencilerin algıladıkları sosyal destek ve bunun boyutları olan; aile, arkadaş ve özel bir insan desteği hayatlarını etkileyebilmektedir. Yaşanan bazı durumlar insanların stres düzeylerini etkileyebilmektedir. Bu araştırmada üniversite öğrencilerinin algıladıkları sosyal destek ile stres, anksiyete ve depresyon düzeyleri arasındaki ilişkiler incelenerek, literatüre katkı yapmak amaçlanmıştır. Araştırma Kırşehir Ahi Evran Üniversitesi öğrencileri üzerinde yapılmıştır. Araştırmada veriler önceden hazırlanmış anket formları ile toplanmıştır. Veriler SPSS 21.0 programı ile analiz edilmiştir. Ankette yer alan ölçeklerin geçerlilik ve güvenilirlik analizleri yapılmış, bununla birlikte ilgili değişkenler arasındaki korelasyonlara bakılmıştır. Yapılan analizler neticesinde, sosyal destek ile depresyon, anksiyete ve stres arasında negatif yönlü düşük düzeyde istatistiksel olarak anlamlı ilişkiler olduğu ve sosyal destek ölçeğinin geneline ilişkin üniversite öğrencilerinin sosyal destek algıları ile depresyon anksiyete stres ölçeğinin geneli arasında negatif yönde düşük düzeyde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu sonuçları bulunmuştur. Araştırmanın sınırlılığını sadece Kırşehir Ahi Evran Üniversitesi öğrencilerinin bir kısmı üzerinde yapılması oluşturmaktadır.

Anahtar Kelimeler: Sosyal Destek, Depresyon, Anksiyete, Stres

The Investigation of The Relationship Between Stress Levels and Social Support Determined: A Research on University Students

Abstract

There are many factors that affect the social lives of university students. Social support and dimensions that students perceive; family, friends and a special human support life. Some living conditions can affect people's stress levels. In this research, it was aimed to contribute to the literature by examining the relationships between social support and stress anxiety and depression levels perceived by university students. The research was carried out on Kırşehir Ahi Evran University students. Survey data were gathered with pre-prepared questionnaire forms. Data were analyzed with the SPSS 21.0 program. Reliability analyzes of the questionnaires were conducted and the correlations between the relevant variables were examined. As a result of the analyzes made, it was found that social support and depression were negatively related to anxiety and stress, and that the social support perceptions of university students in general about the social support scale had a significant low negative correlation with depression anxiety stress scale. The

¹ Dr. Öğr. Üyesi, Kırşehir Ahi Evran Üniversitesi, İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi, İşletme Bölümü, Kırşehir, TÜRKİYE. ffcetinkaya40@gmail.com

² Arş. Gör. Dr., Kırşehir Ahi Evran Üniversitesi, İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi, İşletme Bölümü, Kırşehir, TÜRKİYE. fttmtk1@gmail.com

limit of the research is only the construction of some of the students of Kırşehir Ahi Evran University.

Keywords: Social Support, Depression, Anxiety, Stress

GİRİŞ

Sosyal bir varlık olan insan, yaşamın her alanında, sosyal çevresi ile bütünleşerek hayatını devam ettirmektedir. İnsanların kimi zaman sağladıkları kimi zaman da yararlandıkları sosyal destek, bir başa çıkma kaynağı ve önleyici özelliği olması sebebiyle, son yıllarda ilgi uyandıran bir konu olmaya başlamıştır. Sosyal desteğin, ruhsal ve zihinsel sağlık ile olumlu ilişkisinin bulunduğunu ortaya koyan çok sayıda araştırma yapılmıştır. Toplumda ruh sağlığı bakımı yaklaşımı neticesinde ortaya çıkan, aile, arkadaş ve yakın çevrenin sunduğu doğal destekten faydalanmaya yönelik bir eğilimin varlığı son derece dikkat çekici hâle gelmiştir. Doğal destek mekanizmalarının, psikolojik sorunların çözüme kavuşmasını kolaylaştırmada ya da zorlaştırmada önemli rol üstlendikleri söylenmektedir (Eker vd., 2001: 18).

Kişilerin, problemlerini toplumun desteği ile çözebilmesi, onların topluma yönelik olumlu düşüncelerinin artmasını sağlamaktadır (Zaimoğlu ve Büyükberber, 1992: 193). Dolayısıyla, sosyal çevrenin olağanüstü zamanlarda, kişilere sundukları maddi ve duygusal destekler, onların stres, kaygı, depresyon gibi olumsuz durumlar ile başa çıkabilmesi bakımından son derece önem teşkil etmektedir (Çankaya ve Tan, 2010: 212). Kişilerin karşı karşıya kaldıkları olumsuz durumlardan kurtulabilmeleri kendi uğraşlarıyla mümkün olmamasının onları sosyal destek ihtiyacına yöneltmesi, bir zorunluluk olarak görülmektedir (Görgü, 2005: 24) Sosyal desteğin zorunluluk olarak görülmesinin diğer sebepleri arasında; sevgi ve saygı görmek, bir gruba aitlik gibi başlıca sosyal ihtiyaçların toplum tarafından giderilmesi (Yüncü vd., 2005: 130), kişilerin sevilip, koruma altına alındıkları yakın çevrenin desteğini almaları (Lepore vd., 1991: 900) ve iletişime geçme ihtiyaçlarını çevrelerinden gidermesi (Ben-David ve Leichtenritt, 1999: 298) bulunmaktadır.

Yapılan bir çalışmaya göre, üniversite öğrencilerinin birçoğu aile ve akrabalarından uzakta okumaktadırlar ve bu durum onların aile ve yakın çevre desteğinden yoksun kalmalarına sebep olmaktadır. Bunun yanı sıra farklı sosyo-kültürel çevrelerden gelen öğrencilerin kişilerarası ilişkileri, onların ruhsal gelişimlerine de etki etmektedir. Yapılan çalışmanın sonuçları, sosyal destek ile psikolojik sağlık arasında bir ilişki olduğunu ortaya koymaktadır (Gülerman, 1989: 161).

Sosyal destek, bireylerin mutlulukları ve yaşam kalitelerini artırma konusunda ve stres düzeylerinin azalıp, depresyon, anksiyete gibi psikolojik rahatsızlıkların iyileşmesinde de olumlu etkilere sahiptir (Sağlam, 2007).

1.KAVRAMSAL ÇERÇEVE

A.SOSYAL DESTEK

Kişilerin sosyal ilişkileri sonucunda ortaya çıkmış olan sosyal destek kavramı, son yıllarda hem tıp bilimleri hem de sosyal bilimler alanında son derece önemli bir inceleme konusu haline gelmiştir (House vd., 1988: 3). Sosyal destek kavramı ilk kez kendi kendine yardım gruplarında kullanılmaya başlamıştır. Kavram kısa süre içinde sağlık mesleklerinde ve sosyal bilimler alanında da yer almaya başlamıştır. Bunun yanı sıra sosyal destek, aile sistemlerinin popüler hale gelmesiyle, aile terapisinde de görülmeye başlamıştır. Kısacası, bu kavram, sağlık, psikoloji, sosyoloji ve eğitim gibi alanlarda hızla kabul görmüş ve bu alanlardaki çalışmalarda yaygınlaşmıştır (Pearson, 1990: 7)

Sosyal destek, kişilerin ortak sorumluluklar taşıyan bir gruba ait olduğuna, bu grup tarafından ilgi gördüklerine, sevildiklerine ve sayıldıklarına inanmalarına sebep olma durumu şeklinde ifade edilmektedir (Gobi, 1995: 379). Başka bir ifadeye göre sosyal destek, kişilerin stres ile baş etmelerinde kullanılan bir araç olarak görülmektedir ve stresli zamanlarda kullanılan ‘sosyal sermaye’ şeklindedir (Thoits, 1995: 64). Sosyal destek, kişinin çevresi tarafından sağlanan sosyal ve psikolojik destek şeklinde ifade edilmektedir. Kavram, teorik olarak Kurt Lewin'in Alan Kuramına ve davranış tanımına dayanmaktadır. Lewin'e göre davranış psikolojik çevrede meydana gelen değişmedir ve psikolojik çevrenin bütün unsurları kişinin davranışında etkilidir. Bu durumda, kişinin olumsuz davranışlarını yok ederek, ona yeni davranışlar kazandırmak için psikolojik çevresinde değişiklik yapmaya ihtiyaç vardır. Kişinin sosyal destek sistemi ise onun psikolojik çevresi içerisinde bulunmaktadır (Yıldırım, 1997: 81).

Literatürdeki en geniş tanımlamalar kapsamında, sosyal destek, kişinin psikolojik sağlığının muhafazasında ve olumlu yönde etkilenmesinde, sevgi ve değer görme, önemsenme, güvenli bir ortam gibi gereksinimlerinin karşılanması, bir kriz durumunun yok edilmesi, olumsuz sonuçlarının en aza indirgenmesi, hayata uyum kolaylığı sağlanmasında, aile, arkadaş, eş-dost ve kurumun sağladığı maddi ve manevi yardım olarak tanımlanmaktadır (Kaner, 2004: 12; Yıldırım, 1997; Çakır ve Palabıyıkoglu, 1997: 21; Aksüllü ve Doğan, 2004: 77; Şahin, 1999: 18).

Stres, depresyon ve anksiyete vb. diğer rahatsızlıklar ile ilgili olan araştırmalar incelendiğinde, sosyal desteğin, sosyal destek türleri ve kaynakları olmak üzere iki yönlü çalışıldığı görülmektedir (Fenlason ve Beehr, 1994: 158) Sosyal destek türleri; duygusal, pratik yardım, bilgi ve geri bildirim destekleridir (House, 1981: 9-15). Stresin azaltılmasında ya da tamamen yok edilmesinde en etkili olanların bu destek türleri olduğu belirtilmektedir (Cohen ve Pressman, 2004). Sosyal destek kaynakları ise; aile desteği, arkadaş desteği ve özel birinin desteğidir (Zimet vd., 1988).

Kişiyi duygularının anlamlı olmasını sağlama ve onları açıklama fırsatı sunması, kişinin anlamlılık duygusu kazanmasına yardımcı olması ve kendi durumu ile ilgili diğerlerinden faydalı bilgi, geribildirim ve bazı pratik yardımlar edinmesini sağlaması, sosyal desteğin faydaları arasında bulunmaktadır. Bilim dünyasında, 1970'in ikinci yarısından itibaren, sosyal desteğin, insan hayatında başa çıkabilme kaynağı konumunda olması, ilgi çekmeye başlamıştır. Sosyal desteğin, kişileri, stresten ve olumsuz sonuçlarından koruduğu öne sürülmüş ve stres unsurları, sağlık ve sosyal destek arasındaki ilişkileri inceleme konusu edinen pek çok çalışma yapılmıştır. Bu çalışmaların birçoğunda amaç, sosyal desteğin fiziksel ve psikolojik belirtilere karşı kişileri koruduğunu ispatlamaktır (Cohen ve Wills, 1985: 310; Eker vd., 2001: 18).

Cohen ve Wills (1985) tarafından öne sürülmüş, sosyal desteğin kişiyi, strese, olumsuz sonuçlarına ve hastalıklara karşı nasıl ve neden etkilediğini açıklamaya yardımcı olan ve sosyal destek ile sağlık arasındaki ilişkilerin incelenmesi ile ilgili, temel etki modeli ve tampon etki modeli olmak üzere iki temel teori bulunmaktadır.

Temel etki modeline göre, sosyal desteğin, kişinin fiziksel sağlığı ve kendisini iyi hissedebilmesinde her durumda olumlu etkileri bulunmaktadır. Sosyal destekten yoksun kaldığında her durumda kişinin olumsuz etkileneyeceği görüşü savunulmaktadır (Cohen ve Wills, 1985: 311-312). Tampon etki modeline göre ise, strese sebep olacak bir durum olmadıkça, sosyal destek yoksunluğu, fiziksel sağlığa ve kişinin kendisini iyi hissetmesine yönelik olumsuz etkide bulunmamaktadır. Sosyal destek, yüksek seviyelerde strese sebep olan koşullarda kişinin uyum sağlayabilmesini ve bu durumla baş edebilmesini sağlayarak, ruh sağlığının bozulmasını önlemektedir. Sosyal desteğin etkisi, yüksek düzeyde stres yaşayanlarda, düşük düzeylere kıyasla daha kalıcı ve faydalıdır (Cohen ve Wills, 1985: 312- 313).

Kişinin sosyal ilişkilerinin şekillenip sosyal destek sisteminin kurulmasını sağlayan, sosyal, ekonomik ve politik unsurların içinde, aile, akrabalar, yakın çevre, arkadaşlar, öğretmenler, bağlı olunan grup ve yaşanan toplum bulunmaktadır. Bu unsurlar ile kişinin

karşılıklı etkileşiminden doğan değişimler, sosyal destek seviyelerinde de farklılıklara sebep olmaktadır (Yıldırım, 1998: 34). Sosyal destek kaynakları güçlü olan kişiler daha mutlu ve üretkendirler (Arıcıoğlu, 2008: 4). Özetle, hayatın zor ve sıkıntılı zamanlarında, sosyal desteğin doğası, şekli ve kaynakları, önem kazanmaktadır. Çünkü sosyal destek, kişilerin, sevildiğini, değer ve kabul gördüğünü hissetmesini sağlamakta ve onları stresten ve olumsuz sonuçlarından korumaktadır (Klipe vd., 1989: 129).

B.STRES, DEPRESYON VE ANKSİYETE

Stres kavramı, örgütsel davranış, çalışma psikolojisi tıp ve mühendislik gibi alanlardaki araştırmalara konu olmakta, özellikle yaşadığımız yüzyılda, pek çok kişi ve örgüt tarafından devamlı şekilde, içeriği, sonuçları ve başa çıkma yöntemleri tartışılmalara konu olmaktadır. Stresin tanımının yapılmasının zor olmasının yanında, stresi günümüzün karmaşık kavramlarından birisi ve çağımızın hastalığı olarak tanımlayan araştırmacılar mevcuttur. Basitçe stres, kişinin kendisi veya çevresinin sebep olduğu ruhsal ve bedensel gerginlik, bunalım, kaygı, özetle kişiyi rahatsız eden bir durum olarak ifade edilmektedir (Aytaç, 2009: 2).

Stres, insanların birtakım fiziksel veya psikolojik uyarıcılar karşılığında gereken uyumu göstermek maksadıyla fiziksel ve ruhsal olarak davranış ve tepkide bulunması şeklinde tanımlanmaktadır (Özkaya vd., 2008: 163). Günümüz dünyasında insanların büyük bir kısmı stres altında yaşamaktadır (Aydın, 2004: 49). Bunun yanı sıra, stres üzerine yapılan birçok araştırma bulunmaktadır. Dolayısıyla stresin günümüzde oldukça önemli ve dikkat çeken bir konu olduğunu söylemek yanlış olmayacaktır. Buna karşılık stres kavramı farklı anlamlar yüklenmişse de insanlığın var olduğu günden beri insan hayatında yer almaktadır (Bağ, 2012: 5).

Kişileri maruz kaldıkları olumsuz durumlardan kurtarmak adına ihtiyaç duyulan sosyal desteğin etkililiğini sağlamak için yapılması gerekli ilk mühim şey, kişilerin hangi çeşit strese maruz kaldıklarını belirlemektir. Bu bakımdan yüksek düzeyde stresin sonuçları, genel olarak fiziksel, psikolojik ve davranışsal olarak üç türde gruplanmaktadır (Cotton, 1990: 53). Fiziksel grupta, dolaşım ve sindirim sistemi rahatsızlıkları, deri hastalıkları ya da kas sistemi rahatsızlıkları gibi kişinin fiziksel olarak zarar görmesine yönelik sorunlar yer almaktadır (Kırel, 1994: 48). Davranışsal grupta, işe devamsızlık, işe geç gelme, hırsızlık, görevi kötüye kullanma gibi sonuçlar yer almaktadır (Schafer, 1987: 310). Psikolojik grupta ise, endişe, anksiyete, depresyon ve uykusuzluk gibi davranışsal rahatsızlıkları bulunmaktadır (Rosch, 1986: 143). Stresin ortaya çıkardığı genel psikolojik sorunlar; depresyon, bunaltı ve kaygı-anksiyete bozukluğu, panik bozukluğu, sosyal fobi, bedenselleştirme, uyku bozukluğu, öfke halleri ve iş stresi durumunda tükenmişlik sendromu vb. psikolojik sonuçlara sebep olmaktadır (Aksaray, 2013: 55-62). Bu çalışmada stres, davranışsal rahatsızlıkları içeren psikolojik sonuçların, depresyon ve anksiyete booutları ile birlikte incelenmiştir.

Depresyon, insan hayatında uzun süreli olarak, olumsuz sonuçlar ortaya çıkaran, kişinin yaşamında mutsuzluk ve keyifsizlik yaşatan bir duygu durum bozukluğu olarak ifade edilir. Yalnız hissetme, mutsuz olma, değer görmeme, suçlu hissetme, üzüntü ve ümitsiz olma duyguları ile biçimlenmektedir (Köknel, 1989; Öztürk ve Uluşahin, 2008: 342; Ceylan vd., 2003: 144). Bir diğer ifadeyle; depresyon, normal kişilerde aşağılık duygusu, sınırlı faaliyet ve ümitsiz gelecek ile biçimlenen psikolojik çöküntü halidir. Patolojik olarak ise, dışarıdan uyarıcılara karşı tepki vermeme, kendini aşırı şekilde küçük görme ve çaresiz hissetme gibi duyguların hissedilmesi anlamındadır (Chaplin, 1985: 122).

Psikolojik sağlık incelemelerinde en sık karşılaşılan psikolojik rahatsızlık, depresyondur (Yüksel, 1984). Yükseköğrenim öğrencileri üzerine yapılan çalışmalarda da bu grubun tehdit altında olduğu en ciddi psikolojik rahatsızlık olarak depresyon görülmektedir (Bumbery vd., 1978; Özdel vd., 2002; Sherer, 1985).

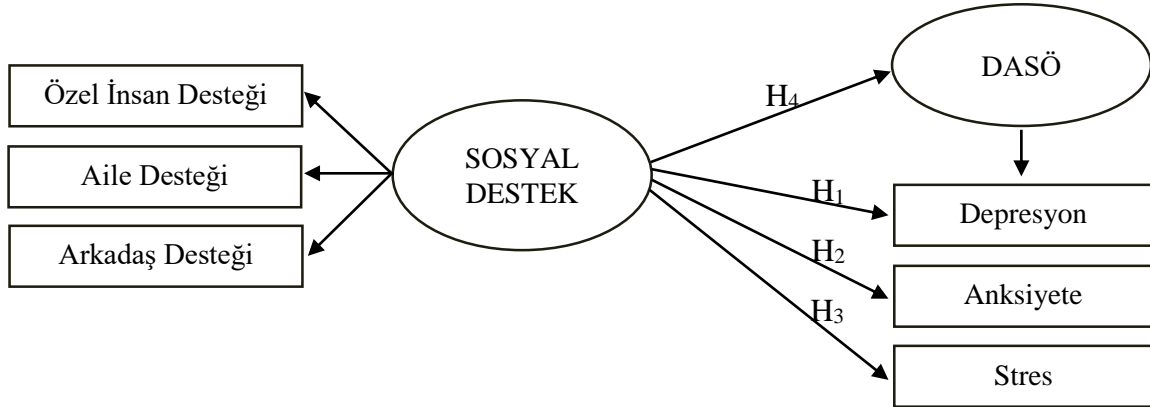
Bunun yanı sıra bu alanda yapılan diğer çalışmaların sonuçları, anksiyetik bozuklukların da çocuk ve ergen psikiyatrisi alanında yaygın görülmesinin yüksek seviyede olduğunu

göstermektedir (Bernstein vd., 1996; Kashani ve Orvaschel, 1990). Genel bir ifadeyle; anksiyete, tehlikeli durumlar ya da şanssızlık korkusundan veya beklentisinden kaynaklanan bunalım, tedirgin hissetme ya da ussal olmayan korku şeklinde tanımlanmaktadır (Budak, 2005).

Üniversite hayatı kaygı ve stres yaratacak, anksiyete bozukluklarına sebep olabilecek bir ortam niteliğindedir. Öğrenciler üniversite eğitimlerine başlamakla birlikte, yeni arkadaşlar edinememe, aileden ayrı kalma, yurt hayatına alışamama, maddi zorluklar, beklentilerine karşılık bulamama, düşüncelerini gerçeğe dönüştürememe, bölümlerini sevmeme, gelecek planlaması yapamama ve iş yaşamı ile ilgili kaygı gibi sorunlarla karşılaşabilmektedirler. Sosyal, kültürel ve ekonomik değişikliklerin sebep olduğu bu sorunlar öğrencilerin ruhsal olarak olumsuz etkilenmesine zemin hazırlayabilmektedir. Üniversite hayatı süresince bu dönemden kaynaklanan duygusal ve toplumsal özellikler nedeniyle uyum bozuklukları, depresyon vb. psikiyatrik rahatsızlıkların yüksek düzeyde görülme sıklığına sahip olduğu belirtilmektedir (Özkürkçügil vd., 1999; Özdel vd., 2002; İnanç vd., 2004; Aylaz vd., 2007; Deveci vd., 2012: 190). Bu nedenle bu çalışma, öğrencilerin sosyal destek aldıkları takdirde, depresyon, stres ve anksiyete düzeyleri arasındaki ilişkilerin nasıl şekilleneceğini incelemek amacıyla planlanmıştır.

II.ARAŞTIRMA METODOLOJİSİ

A.ARAŞTIRMA MODELİ VE HİPOTEZLER



Şekil 1: Araştırma modeli

H₁: Üniversite öğrencilerinin sosyal destek algıları ile depresyon düzeyleri arasında ilişki vardır.

H₂: Üniversite öğrencilerinin sosyal destek algıları ile anksiyete düzeyleri arasında ilişki vardır.

H₃: Üniversite öğrencilerinin sosyal destek algıları ile stres düzeyleri arasında ilişki vardır.

H₄: Üniversite öğrencilerinin sosyal destek algıları ile depresyon anksiyete stres ölçeği arasında ilişki vardır.

B.ARAŞTIRMANIN AMACI VE ANALİZ YÖNTEMİ

Bu çalışmada; üniversite öğrencilerinin algıladıkları sosyal destek ile depresyon, anksiyete ve stres düzeyleri arasında bir ilişki olup olmadığını bulabilmek amaçlanmıştır.

Araştırmada nicel veri analizi tercih edilmiştir. Araştırmada kullanılan anket formuna ait veriler kolayda örnekleme yöntemi ile yüz yüze yapılan görüşmeler sonucunda toplanmıştır. Elde edilen veriler SPSS 21.0 paket programı yardımıyla ihtiyaç duyulan istatistiksel analizlere tabi tutulmuş ve bu bağlamda öncelikle geçerlilik testi için açılımlayıcı faktör analizi uygulanmış ve güvenilirlik için Cronbach Alpha değerleri incelenmiş, bununla birlikte uygulanacak analizlere

karar verebilmek için verilerin normallik dağılımı değerlendirilmiştir. Son olarak hipotezleri test etmek için korelasyon analizinden faydalanılmıştır.

C.ARAŞTIRMANIN EVRENİ VE ÖRNEKLEMİ

Araştırmanın evreni Kırşehir Ahi Evran Üniversitesi'nin fakülte, yüksekokul ve meslek yüksekokullarında okuyan toplam 19.000 öğrenciden, örnekleme ise kolayda örnekleme yöntemi ile belirlenmiş ve yüz yüze anket yöntemi ile ulaşılmış 480 öğrenciden oluşmaktadır. Araştırmacılar tarafından evren üzerinden örneklem sayısının belirlenmesi amacıyla farklı formüller kullanılmakla beraber bu çalışmada örneklem sayısını belirlemek için Yamane (2001)'in geliştirmiş olduğu şu örneklem hesaplama formülü tercih edilmiştir (Yamane, 2001: 116-117);

$$n = \frac{N \cdot z^2 \cdot p \cdot q}{N \cdot d^2 + z^2 \cdot p \cdot q}$$

Örnekleme ait demografik bilgilere Tablo 1'de yer verilmektedir;

Tablo 1:Örnekleme ait demografik bilgiler

| Değişkenler | Frekans (480) | %(100,0) | Değişkenler | Frekans (480) | %(100,0) |
|---------------------|---------------|----------|----------------------|---------------|----------|
| Cinsiyet | | | Eğitim Düzeyi | | |
| Kadın | 325 | 67,7 | Ön Lisans | 64 | 13,3 |
| Erkek | 155 | 32,3 | Lisans | 414 | 86,3 |
| Medeni Durum | | | Lisansüstü | 2 | 0,4 |
| Evli | 5 | 1,0 | Gelir Düzeyi | | |
| Bekâr | 475 | 99,0 | Düşük | 40 | 8,3 |
| Sınıf | | | Orta | 308 | 64,2 |
| 1. Sınıf | 77 | 16,0 | İyi | 121 | 25,2 |
| 2. Sınıf | 149 | 31,0 | Çok iyi | 11 | 2,3 |
| 3. Sınıf | 157 | 32,7 | | | |
| 4. Sınıf | 97 | 20,2 | | | |

Tablo-1'e bakıldığında katılımcıların büyük çoğunluğunun kadın ve bekâr oldukları, 2.-3. sınıflarda okudukları, lisans düzeyinde eğitim gördükleri ve orta gelir düzeyine sahip oldukları görülmektedir.

D.VERİ TOPLAMA ARAÇLARI

Araştırmada veri toplama yöntemi olarak anket yöntemi uygulanmıştır. Anket formunda, demografik bilgiler, Algılanan Sosyal Destek Ölçeği ve Depresyon Anksiyete Stres Ölçeği-DASÖ (Depression Anxiety Stress Scale-DASS) yer almaktadır.

Algılanan Sosyal Destek Ölçeği: Araştırmada kullanılan algılanan sosyal destek ölçeği, Zimet ve ark.(1988) tarafından geliştirilen, Doğan E. ve Arkar, H. (1995) tarafından Türkçeye çevrilen ve geçerlilik, güvenilirliği test edilen ölçektir. Ölçek 12 maddeden oluşan bir ölçektir. Her biri 4 maddeden oluşan 3 grubu içerir Bunlar aile, arkadaş ve özel bir insan desteğidir. Katılımcılara sorular, 6'lı Likert tipi ölçekle 1 (Hiçbir zaman) ve 6 (Her zaman) arasında değişen maddelerden uygun olanı işaretlemeleri istenmek suretiyle sorulmuştur. Algılanan sosyal destek ölçeğinin geçerliliğini test etmek için yapılan açımlayıcı faktör analizine göre; özel bir insan desteği boyutu altında 1, 2, 5 ve 10. maddeler yer almakta, aile desteği boyutu altında 3, 4, 8 ve 11. maddeler yer almakta ve arkadaş desteği boyutu altında ise 6, 7, 9 ve 12. maddeler yer almaktadır. Ölçek ve alt boyutlarına ait madde faktör yükleri en yüksek 0,846 ve en düşük 0,764 arasında dağılmıştır. Ölçek güvenilirliği için ise Cronbach Alpha değeri 0.89 olarak tespit edilmiştir.

Depresyon Anksiyete Stres Ölçeği- DASÖ: Araştırmada, tek bir ölçekle depresyon, anksiyete ve stres düzeylerini belirlemek amacıyla geliştirilmiş Depresyon Anksiyete Stres Ölçeği (DASÖ) kullanılmıştır. Lovibond ve Lovibond tarafından 1995’te geliştirilen bu ölçek 14’ü depresyon, 14’ü anksiyete ve 14’ü stres olmak üzere toplam 42 maddeden oluşmaktadır. Depresyon maddeleri, hoşnutsuzluk, çaresizlik, değersizlik, ilgi kaybı ve düşük enerji düzeyini ölçmektedir. Anksiyete maddeleri, bireyin otonomik uyarılmışlık, durumsal anksiyete, öznel anksiyete ve kas tepkisi düzeyini değerlendirmektedir. Stres maddeleri ise, rahatlama güçlüğü, sinir uyarımı, kolay üzülmeye ve sıkılma, rahatsızlık, aşırı tepki verme ve tahammülsüzlük belirtilerinin düzeyini ölçmektedir. Ölçek, Akın ve Çetin,(2007) tarafından Türkçeye çevrilmiştir. Katılımcılara sorular, 4’lü Likert tipi ölçekle 1 (Bana hiç uygun değil) ve 4 (Bana tamamen uygun) arasında değişen maddelerden uygun olanı işaretlemeleri istenerek sorulmuştur. Depresyon Anksiyete Stres Ölçeğinin geçerliliğini test etmek için yapılan açımlayıcı faktör analizi sonucuna göre; depresyon boyutundan 5, 13 ve 17. maddeler birden fazla boyuta yüklendiği için yapı dışına çıkarılmıştır. Anksiyete boyutundan 7, 28, 30 ve 36. maddeler birden fazla boyuta yüklendiği için, 9. madde ise düşük faktör yüküne sahip olduğu için yapı dışına çıkarılmıştır. Son olarak stres boyutundan 1, 18, 22 ve 39. maddeler birden fazla boyuta yüklendiği için, 8. madde ise farklı bir boyuta yüklendiği için yapı dışına çıkarılmıştır. Analiz tekrarlandığında; depresyon boyutu altında 3, 10, 16, 21, 24, 26, 31, 34, 37, 38 ve 42. madde olmak üzere toplam 11 madde bulunmuştur. Anksiyete boyutunun 2, 4, 15, 19, 20, 23, 25, 40 ve 41. maddeler olmak üzere toplam 9 maddeden oluştuğu tespit edilmiştir. Son olarak stres boyutunun ise 6, 11, 12, 14, 27, 29, 32, 33 ve 35. maddeler olmak üzere toplam 9 maddeden oluştuğu görülmüştür. Bununla birlikte tüm ölçek ve alt boyutlarına ait madde faktör yüklerinin en yüksek 0.781 ve en düşük 0.462 arasında dağıldığı belirlenmiştir. Ayrıca ölçek güvenilirliği için ise Cronbach Alpha değeri 0.93 olarak tespit edilmiştir.

III.BULGULAR

Araştırmada değişkenler arası ilişkilerin ortaya çıkarılması amacıyla korelasyon analizi yapılmıştır. Yapılan korelasyon analizi sonuçları Tablo-2, Tablo-3, Tablo-4 ve Tablo-5’de yer almaktadır.

H₁Hipotezi: Üniversite öğrencilerinin sosyal destek algıları ile depresyon düzeyleri arasında ilişki var mıdır?

Tablo 2:Öğrencilerin Sosyal Destek Algıları İle Depresyon Düzeyleri Arasındaki İlişkiye Ait Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları

| | | Özel Bir İnsan | Aile | Arkadaş | Sosyal Destek |
|---------------------|---|----------------|----------|----------|---------------|
| Depresyon Düzeyleri | r | -,30(**) | -,26(**) | -,29(**) | -,36(**) |
| | p | ,000 | ,000 | ,000 | ,000 |
| | N | 480 | 480 | 480 | 480 |

** p<,01

Tablo-2’ye bakıldığında üniversite öğrencilerinin sosyal destek algıları ile depresyon düzeyleri arasındaki ilişkinin incelendiği görülmektedir. “Özel Bir İnsan” alt faktörüne ilişkin üniversite öğrencilerinin sosyal destek algıları ile depresyon düzeyleri arasında $r=-,30$, $p<,01$ ’e göre negatif yönde düşük düzeyde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir. Öğrencilerin özel bir insan olmaya yönelik sosyal destek algıları, depresyon düzeylerinin %9’unu ($r^2=-,30 \times -,30=0,09$) açıklamaktadır.

“Aile” alt faktörüne ilişkin üniversite öğrencilerinin sosyal destek algıları ile depresyon düzeyleri arasında $r=-,26$, $p<,01$ ’e göre negatif yönde düşük düzeyde istatistiksel olarak anlamlı

bir ilişki olduğu görülmektedir. Öğrencilerin aile olmaya yönelik sosyal destek algıları, depresyon düzeylerinin %6,7'sini ($r^2=-,26X-,26=0,067$) açıklamaktadır.

“Arkadaş” alt faktörüne ilişkin üniversite öğrencilerinin sosyal destek algıları ile depresyon düzeyleri arasında $r=-,29$, $p<,01$ 'e göre negatif yönde orta düzeye yakın istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir. Öğrencilerin arkadaş olmaya yönelik sosyal destek algıları, depresyon düzeylerinin %8,4'ünü ($r^2=-,29X-,29=0,084$) açıklamaktadır.

Sosyal destek ölçeğinin geneline ilişkin üniversite öğrencilerinin sosyal destek algıları ile depresyon düzeyleri arasında $r=-,36$, $p<,01$ 'e göre negatif yönde orta düzeyde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir. Öğrencilerin sosyal destek algıları, depresyon düzeylerinin %13'ünü ($r^2=-,36X-,36=0,13$) açıklamaktadır.

H₂ Hipotezi: Üniversite öğrencilerinin sosyal destek algıları ile anksiyete düzeyleri arasında ilişki var mıdır?

Tablo 3: Öğrencilerin Sosyal Destek Algıları İle Anksiyete Düzeyleri Arasındaki İlişkiye Ait Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları

| | | Özel Bir İnsan | Aile | Arkadaş | Sosyal Destek |
|---------------------|---|----------------|----------|----------|---------------|
| Anksiyete Düzeyleri | r | -,20(**) | -,17(**) | -,23(**) | -,25(**) |
| | p | ,000 | ,000 | ,000 | ,000 |
| | N | 480 | 480 | 480 | 480 |

** $p<,01$

Tablo-3'e bakıldığında üniversite öğrencilerinin sosyal destek algıları ile anksiyete düzeyleri arasındaki ilişkinin incelendiği görülmektedir. “Özel Bir İnsan” alt faktörüne ilişkin üniversite öğrencilerinin sosyal destek algıları ile anksiyete düzeyleri arasında $r=-,20$, $p<,01$ 'e göre negatif yönde düşük düzeyde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir. Öğrencilerin özel bir insan olmaya yönelik sosyal destek algıları, anksiyete düzeylerinin %4'ünü ($r^2=-,20X-,20=0,04$) açıklamaktadır.

“Aile” alt faktörüne ilişkin üniversite öğrencilerinin sosyal destek algıları ile anksiyete düzeyleri arasında $r=-,17$, $p<,01$ 'e göre negatif yönde düşük düzeyde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir. Öğrencilerin aile olmaya yönelik sosyal destek algıları, anksiyete düzeylerinin %2,8'ini ($r^2=-,17X-,17=0,028$) açıklamaktadır.

“Arkadaş” alt faktörüne ilişkin üniversite öğrencilerinin sosyal destek algıları ile anksiyete düzeyleri arasında $r=-,23$, $p<,01$ 'e göre negatif yönde düşük düzeyde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir. Öğrencilerin arkadaş olmaya yönelik sosyal destek algıları, anksiyete düzeylerinin %5,2'sini ($r^2=-,23X-,23=0,052$) açıklamaktadır.

Sosyal destek ölçeğinin geneline ilişkin olarak öğrencilerin sosyal destek algıları ile anksiyete düzeyleri arasında $r=-,25$, $p<,01$ 'e göre negatif yönde düşük düzeyde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir. Öğrencilerin sosyal destek algıları, anksiyete düzeylerinin %6,2'sini ($r^2=-,25X-,25=0,062$) açıklamaktadır.

H₃ Hipotezi: Üniversite öğrencilerinin sosyal destek algıları ile stres düzeyleri arasında ilişki var mıdır?

Tablo 4: Öğrencilerin Sosyal Destek Algıları İle Stres Düzeyleri Arasındaki İlişkiye Ait Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları

| | | Özel Bir İnsan | Aile | Arkadaş | Sosyal Destek |
|-----------------|---|----------------|----------|----------|---------------|
| Stres Düzeyleri | r | -,18 (**) | -,17(**) | -,17(**) | -,22(**) |
| | p | ,000 | ,000 | ,000 | ,000 |
| | N | 480 | 480 | 480 | 480 |

** $p<,01$

Tablo-4'e bakıldığında üniversite öğrencilerinin sosyal destek algıları ile stres düzeyleri arasındaki ilişkinin incelendiği görülmektedir. "Özel Bir İnsan" alt faktörüne ilişkin üniversite öğrencilerinin sosyal destek algıları ile stres düzeyleri arasında $r=-,18$, $p<,01$ 'e göre negatif yönde düşük düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir. Öğrencilerin özel bir insan olmaya yönelik sosyal destek algıları, stres düzeylerinin %3,2'sini ($r^2=-,18X-,18=0,032$) açıklamaktadır.

"Aile" alt faktörüne ilişkin üniversite öğrencilerinin sosyal destek algıları ile stres düzeyleri arasında $r=-,17$, $p<,01$ 'e göre negatif yönde düşük düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir. Öğrencilerin aile olmaya yönelik sosyal destek algıları, stres düzeylerinin %2,9'unu ($r^2=-,17X-,17=0,029$) açıklamaktadır.

"Arkadaş" alt faktörüne ilişkin üniversite öğrencilerinin sosyal destek algıları ile stres düzeyleri arasında $r=-,17$, $p<,01$ 'e göre negatif yönde düşük düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir. Öğrencilerin arkadaş olmaya yönelik sosyal destek algıları, stres düzeylerinin %2,8'ini ($r^2=-,17X-,17=0,028$) açıklamaktadır.

Sosyal destek ölçeğinin geneline ilişkin üniversite öğrencilerinin sosyal destek algıları ile stres düzeyleri arasında $r=-,22$, $p<,01$ 'e göre negatif yönde düşük düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir. Öğrencilerin sosyal destek algıları, stres düzeylerinin %4,8'ini ($r^2=-,22X-,22=0,048$) açıklamaktadır.

H₄ Hipotezi: Üniversite öğrencilerinin sosyal destek algıları ile depresyon anksiyete stres ölçeği arasında ilişki var mıdır?

Tablo 5:Öğrencilerin Sosyal Destek Algıları İle DASÖ Arasındaki İlişkiye Ait Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları

| | | Özel Bir İnsan | Aile | Arkadaş | Sosyal Destek |
|------|---|----------------|----------|----------|---------------|
| DASÖ | r | -,27(**) | -,24(**) | -,27(**) | -,33(**) |
| | p | ,000 | ,000 | ,000 | ,000 |
| | N | 480 | 480 | 480 | 480 |

** $p<,01$

Tablo-5'e bakıldığında üniversite öğrencilerinin sosyal destek algıları ile depresyon anksiyete stres ölçeğinin geneli arasındaki ilişkinin incelendiği görülmektedir. "Özel Bir İnsan" alt faktörüne ilişkin üniversite öğrencilerinin sosyal destek algıları ile depresyon anksiyete stres ölçeğinin geneli arasında $r=-,27$, $p<,01$ 'e göre negatif yönde düşük düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir. Öğrencilerin özel bir insan olmaya yönelik sosyal destek algıları, depresyon anksiyete stres ölçeğinin genelinin %7,3'ünü ($r^2=-,27X-,27=0,073$) açıklamaktadır.

"Aile" alt faktörüne ilişkin üniversite öğrencilerinin sosyal destek algıları ile depresyon anksiyete stres ölçeğinin geneli arasında $r=-,24$, $p<,01$ 'e göre negatif yönde düşük düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir. Öğrencilerin aile olmaya yönelik sosyal destek algıları, depresyon anksiyete stres ölçeğinin genelinin %5,7'sini ($r^2=-,24X-,24=0,057$) açıklamaktadır.

"Arkadaş" alt faktörüne ilişkin üniversite öğrencilerinin sosyal destek algıları ile depresyon anksiyete stres ölçeğinin geneli arasında $r=-,27$, $p<,01$ 'e göre negatif yönde düşük düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir. Öğrencilerin arkadaş olmaya yönelik sosyal destek algıları, depresyon anksiyete stres ölçeğinin genelinin %7,3'ünü ($r^2=-,27X-,27=0,073$) açıklamaktadır.

Sosyal destek ölçeğinin geneline ilişkin üniversite öğrencilerinin sosyal destek algıları ile depresyon anksiyete stres ölçeğinin geneli arasında $r=-,33$, $p<,01$ 'e göre negatif yönde düşük düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir. Öğrencilerin sosyal destek algıları, depresyon anksiyete stres ölçeğinin genelinin %10,8'ini ($r^2=-,33X-,33=0,108$) açıklamaktadır.

SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER

Sosyal destek insanların yaşamlarında sosyolojik ve psikolojik olarak önemli etkiye sahiptir. İnsanların diğer kişilerin desteğine ihtiyaç duyduğu anlar yaşamın kolaylaşmasında ve problemlerin çözümünde katkı sağlamaktadır. Yeterli sosyal desteği almayan bireyler bazen problemler ile başa çıkmakta zorlanabilmektedirler.

Bu çalışmada üniversite öğrencilerinin algıladıkları sosyal destek ile (Aile, Arkadaş, Özel bir insan) karşılaşabilecekleri anksiyete, depresyon ve stres durumları arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Yapılan analizler doğrultusunda; üniversite öğrencilerinin sosyal destek algıları ile depresyon düzeyleri arasında “Özel Bir İnsan”, “Aile” ve “Arkadaş” alt faktörlerine ilişkin negatif yönde düşük düzeyde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Sosyal destek ölçeğinin geneline ilişkin üniversite öğrencilerinin sosyal destek algıları ile depresyon düzeyleri arasında negatif yönde orta düzeyde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir. Üniversite öğrencilerinin sosyal destek algıları ile anksiyete düzeyleri arasındaki ilişkinin sonucunda ise; “Özel Bir İnsan”, “Aile” ve “Arkadaş” alt faktörleri ile anksiyete düzeyleri arasında negatif yönde düşük düzeyde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu, sosyal destek ölçeğinin geneline ilişkin olarak öğrencilerin sosyal destek algıları ile anksiyete düzeyleri arasında negatif yönde düşük düzeyde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur. Üniversite öğrencilerinin sosyal destek algıları ile stres düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi sonucunda; “Özel Bir İnsan”, “Aile” ve “Arkadaş” alt faktörleri ile stres düzeyleri arasında negatif yönde düşük düzeyde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu, sosyal destek ölçeğinin geneline ilişkin üniversite öğrencilerinin sosyal destek algıları ile stres düzeyleri arasında negatif yönde düşük düzeyde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir.

Sosyal destek ölçeğinin geneline ilişkin üniversite öğrencilerinin sosyal destek algıları ile depresyon anksiyete stres ölçeğinin geneli arasında negatif yönde orta düzeyde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu sonuçları bulunmuştur. Sonuç olarak, algılanan sosyal destek ile stres düzeylerinin arasında negatif yönde düşük ve orta düzeyde istatistiksel olarak anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Bu sonuçlar; üniversite öğrencilerinin sosyal destek algıları yani özel bir insandan, ailelerinden ve arkadaşlarından gördükleri sosyal destek arttıkça stres, anksiyete ve depresyon düzeylerinin azalacağını göstermektedir. Yapılan araştırmanın sonuçları ile uyumlu şekilde literatürdeki benzer araştırma sonuçlarına göre de (Lazarus ve Folkman, 1984: 86; Cohen ve Wills, 1985: 312-313; Gülerman, 1989: 161; Güngör, 1996: 110; Malecki, 1999: 482; Soylu, 2002: 140; Gücüyeter, 2003: 133; Sağlam, 2007) sosyal destek ile psikolojik sağlık arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişkiler olduğu yani algılanan sosyal destek arttıkça stres, anksiyete, depresyon gibi ve daha birçok psikolojik rahatsızlığın iyileşme gösterdiği görülmektedir.

Yapılan bu araştırmanın bulguları, hem örneklem seçiminin geleceğin mimarları genç nesil olan öğrencilerden oluşması hem de araştırılan konunun günümüz toplum yaşamında son derece ciddiye alınması kapsamında literatüre sağladığı katkı açısından oldukça önemlidir. Bununla birlikte araştırmanın sınırlılığı, sadece bir üniversitenin kısmi sayıdaki öğrencileri üzerinde yapılmış olmasıdır. Bu araştırma ile sosyal desteğin önemi ortaya konulmaya çalışılmış olsa da tek başına sosyal desteğin stres, anksiyete ve depresyon düzeylerini açıklamakta yetersiz kalacağı görülmektedir. Bu bağlamda gelecek araştırmacılar için, diğer psikolojik, sosyolojik ve patolojik nedenleri de araştırma konusu yapmaları önerilmektedir.

KAYNAKÇA

- Akın, A. ve Çetin, B. (2007). Depresyon Anksiyete Stres Ölçeği (DASÖ): Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması, Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri/Educational Sciences: Theory & Practice 7(1) • Ocak 241-268.
- Aksaray, G. (2013). *Çatışma ve Stres Yönetimi II: Stres ve Ruhsal Etkileri*, Editör: Çınar Yenilmez, Açık Öğretim Fakültesi Yayınları, Eskişehir.
- Aksüllü, N. ve Doğan, S. (2004). “Huzurevinde ve Evde Yaşayan Yaşlılarda Algılanan Sosyal

- Destek Etkenleri ile Depresyon Arasındaki İlişki”, *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 5, ss.76-84.
- Arıciöglu, A. (2008). “Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Öğrencilerinin Algıladıkları Sosyal Destek”, *Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü*, (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Ankara.
- Aydın, Ş. (2004). “Örgütsel Stres Yönetimi”, *Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 6(3), ss.49-74.
- Aylaz, R., Kaya, B., Dere, N., Karaca, Z. ve Bal, Y. (2007). “Sağlık Yüksekokulu Öğrencileri Arasındaki Depresyon Sıklığı ve İlişkili Etkenler”, *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 8, ss.46-51.
- Aytaç, S. (2009). “İş Stresi Yönetimi El Kitabı İş Stresi: Oluşumu, Nedenleri, Başa Çıkma Yolları, Yönetimi”, *Labour Ministry-CASGEM*.
- Bağ, V. (2012). “Gazetecilerde İş Stresi: Balıkesir İli Yerel Basımında Çalışan Gazetecilerin İş Stresi Kaynaklarına İlişkin Bir Uygulama”, *Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü*, (Yüksek Lisans Tezi), Erzurum.
- Ben-David, A., ve Leichtentrit, R. (1999). “Ethiopian and Israeli Students Adjustment to College: The Effect Of The Family, Social Support And Individual Coping Styles”, *Journal of Comparative Family Studies*, 30(2), ss.297-313.
- Bernstein, G. A., Borchardt C. M. ve Perwien, A. R. (1996). “Anxiety Disorders in Children and Adolescents: A Review of The Past 10 Years”, *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, 35, ss.1110-1119.
- Budak, S. (2005). *Psikoloji Sözlüğü*, Ankara: Bilim ve Sanat Yayınları.
- Bumberg, W., Oliver, J. M. ve McClure, J. N. (1978). “Validation of The Beck Depression Inventory in A University Population Using Psychiatric Estimate as The Criterion”, *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 46, ss.150-155.
- Ceylan, A. ve diğerleri. (2003). “Lise Son Sınıf Öğrencilerinde Anksiyete-Depresyon Düzeyleri ve Zararlı Alışkanlıklar: Mardin Çalışması”, *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 4, ss.144- 150.
- Chaplin, J. P. (1985). *Dictionary of Psychology*, Turtle back Books.
- Cohen, S. ve Wills T. A. (1985). “Stress, Social Support and Buffering Hypothesis”, *Psychological Bulletin*, 98(2), ss.310-357.
- Cohen, S. ve Pressman, S. (2004). *The Stress-Buffering Hypothesis. Encyclopedia of Health and Behavior*, Thousand Oaks, CA: Sage Publications.
- Cotton, D. (1990). *Stress Management: An Integrated Approach to Therapy*, New York: Brunner/Mazel, Inc.
- Çakır, Y. ve Palabıyıköglu, R. (1997). “Gençlerde Sosyal Destek, Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeğinin Güvenirlilik ve Geçerlik Çalışması”, *Kriz Dergisi*, 5(1).
- Çankaya, İ. H. ve Tan, Ç. (2010). “Öğretmenlerin Algılarına Göre Okul Temelli Sosyal Destek ve Stres Arasındaki İlişki”, *Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 20(2), ss.211-221.
- Doğan E. ve Arkar, H. (1995). Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeğinin Faktör Yapısı, Geçerlilik ve Güvenirliliği, *Türk Psikiyatri Dergisi*, Cilt 10, Sayı 34.
- Eker, D., Arkar, H. ve Yıldız, H. (2001). “Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeğinin Gözden Geçirilmiş Formunun Faktör Yapısı, Geçerlik Ve Güvenirliliği”, *Türk Psikiyatri Dergisi*, 12(1), ss.17-25.
- Fenlason, K. J., ve Beehr, T. A. (1994). “Social Support and Occupational Stress: Effects of Talking to Others”, *Journal of Organizational Behavior*, 15, ss.57-175.
- Gobi, S. (1995). *Social Support as A Moderator of Life Stress. Toward an Integrated Medicine, Glassies From Psychosomatic Medicine 1959-1979*, American Psychiatric Press, Inc., USA:377-398.

- Görgü, E. (2005). “3-7 Yaş Arası Otistik Çocuğa Sahip Olan Annelerin Algıladıkları Sosyal Destek Düzeyleri ile Depresyon Düzeyleri Arasındaki İlişki”, *Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü*, (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), İstanbul.
- Güçüyeter, N. (2003). Lise Öğrencilerinin Kullandıkları Başa çıkma Stratejileri ile Kendini Kabul Düzeyi Arasındaki İlişki, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İzmir: Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Gülerman, A. (1989). *Akademik Danışmanlara Rehberlik Ve Psikolojik Danışman Niteliğinin Kazandırılması*, Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Yayınları, Yükseköğretimde Rehberlik ve Psikolojik Danışma Toplantısı, Ankara.
- Güngör, D. (1996). Turkish University Students' Relationships With Their Friends And Families: Social Support, Satisfaction And Loneliness, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara:Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- House, J. S. (1981). *Work, Stress, and Social Support*, Reading, MA: Addison-Wesley.
- House, J. S., Landis, K. R. ve Umberson, D. (1988). “Social Relationships and Health”, *Science*, 241, ss.540-545.
- İnanç, N., Savaş, H. A., Tutkun, H., Herken, H. ve Savaş, E. (2004). “Gaziantep Üniversitesi Mediko-Sosyal Merkezi’nde Psikiyatrik Açısından İncelenen Öğrencilerin Klinik ve Sosyo demografik Özellikleri”, *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 5, ss.222-230.
- Kaner, S. (2004). “Engelli Çocukları Olan Ana Babaların Algıladıkları Stres, Sosyal Destek ve Yaşam Doyumları”, *Ankara Üniversitesi Bilimsel Araştırma Projeleri*, Yayınlanmamış Araştırma Raporu, Ankara.
- Kashani, J. H. ve Orvaschel, H. (1990). “A Community Study of Anxiety in Children and Adolescents”, *Am J Psychiatry*, 147, ss.313-318.
- Kirel, Ç. (1994). *Stresin Bireysel Sonuçları, Stres Yönetimi*, AÜ, AÖF, Eskişehir.
- Kliper, G. L., Lambert, V. A. ve Lambert, C. E. (1989). “Social Support , Hardiness and Psychological Well-Being in Women with Arthritis”, *Journal of Nursing Scholarship*, 21(3), ss.128–131.
- Köknal, Ö. (1989). *Depresyon, Ruhsal Çöküntü*, Altın Kitaplar Yayınevi, İstanbul.
- Lazarus, R., & Folkman, S (1984). *Stres, Appraisal, And Coping*, New York: Springer Publishing Company.
- Lepore, S. J., Evans, G. ve Schneider, M. (1991). “Dynamic Role of Social Support in The Link Between Chronic Stres and Psychological Distress”, *Journal of Personality and Social Psychology*, 61(6), ss.899-909.
- Malecki, Christine. Kerres, Elliot, Stephen (1999). “Adolecents’ ratings Of Perceived Social Support And Its Importance: Validation Of The Student Social Support Scale”, *Psychology In The School*, S. 36(6), s. 473-483.
- Özdel, L., Bostancı, M., Özdel, O., ve Oğuzhanoglu, N. K. (2002). “Üniversite Öğrencilerinde Depresif Belirtiler ve Sosyo-Demografik Özelliklerle İlişkisi”, *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 3, ss.155-161.
- Özkaya, M. O., Yakın, V., ve Ekinçi, T. (2008). “Stres Düzeylerinin Çalışanların İş Doyumu Üzerine Etkisi: Celal Bayar Üniversitesi Çalışanları Üzerine Ampirik Bir Araştırma”, *Celal Bayar Üniversitesi İİBF Yönetim ve Ekonomi Dergisi*, 15(1), ss.63-179.
- Özkürkçügil, A. Ç. (1999). “Bir Medikososyal Merkezine Genel Sağlık Sorunları ile Başvuran Öğrencilerden Psikiyatrik Tanı Alanlarda Bazı Sosyo Demografik Özellikler”, *Türk Psikiyatri Dergisi*, 10, ss.115-122.
- Öztürk, O. ve Uluşahin, A. (2008). *Ruh Sağlığı ve Bozuklukları*, Tuna Matbaacılık, Ankara.
- Pearson, E. R. (1990). *Counseling and Social Support Perspectives And Practice*, Sage Publications, Newbury Park London New Delhi.

- Rosch, P. S. (1986). *Stress Addiction: Causes, Cosequencies, and Cures, Stress and It's Management*. New York.
- Sağlam, S. (2007). “Lise Öğrencilerinin Ana-Baba İletişimi Sosyal Destek ve Ana-Baba Tutumu Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi”, *Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü*, (Yüksek Lisans Tezi), Erzurum.
- Schafer, W. (1987). *Stress Management for Wellness*. New York, McGrawHill.
- Sherer, M. (1985). “Depression and Suicidal Ideation in College Students”, *Psychol Rep*, 57, ss.1061-1062.
- Soylu, Ö. (2002). “Üniversite Sınavına Hazırlanan Öğrencilerin Ailelerinde Sosyal Destek Algılayıp-Algılamama Durumlarına Göre Psikolojik Belirtiler Gösterme Yönünden Karşılaştırılması”, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Adana: Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Şahin, D. (1999). *Sosyal Destek ve Sağlık*, Türk Psikoloji Derneği Yayınları, Ankara.
- Thoits, P. A. (1995). “Stress, Coping, and Social Support Processes: Where are We? What Next”, *Journal of Health and Social Behavior, Extra Issue*, ss.53-79.
- Yıldırım İ. (1997). “Algılanan Sosyal Destek Ölçeğinin Geliştirilmesi Güvenirliği ve Geçerliği”, *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 13.
- Yıldırım, İ. (1998). “Akademik Başarı Düzeyleri Farklı Olan Lise Öğrencilerinin Bazı Değişkenlere Göre Sosyal Destek Düzeyleri”, *Türk Psikolojik ve Danışma Dergisi*, 2(10), ss.33-45.
- Yüksel, N. (1984). Bilişsel İşlevleri Yönünden Normallerle Depresif Hastaların Karşılaştırılması. *Psikoloji Dergisi*, 5(117), ss.14-15.
- Yüncü, Z., Yıldız, U., Kesebir, Ş., Altıntoprak, E., ve Coşkunol, H. (2005). “Alkol Kullanım Bozukluğu Olan Olguların Sosyal Destek Sistemlerinin Değerlendirilmesi”, *Bağımlılık Dergisi*, 6(3), ss.129-135.
- Zaimoğlu, S., ve Büyükberber, A. (1992). “Adolesanlarda Toplumsal Destek Algısı”, *Çocuk ve Ergen Psikiyatri Günlerinde Bildiri Kitabı*, İzmir: Kuşadası.
- Zimet, G. D., Dahlem, N. W., Zimet, S. G. ve Farley, G. K. (1988). “The Multidimensional Scale of Performans Support”, *Journal of Personality Assesment*, 2(1), ss.30-41.