

PAPER DETAILS

TITLE: ALGILANAN SOSYAL DESTEK VE STRESLE BASA ÇIKMA TARZLARI ARASINDAKI
İLISKIDE ALGILANAN ÖZ YETERLİLİĞİN ROLÜ

AUTHORS: Kadir YILDIZ,Deniz DIRİK

PAGES: 132-144

ORIGINAL PDF URL: <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/739411>

Geliş Tarihi (Received): 21.12.2018
Kabul Tarihi (Accepted): 21.04.2019
Yayın Tarihi (Published): 30.06.2019
SPORMETRE, 2019, 17(2), 132-144
DOI: 10.33689/spormetre.500792

ALGILANAN SOSYAL DESTEK VE STRESLE BAŞA ÇIKMA TARZLARI ARASINDAKİ İLİŞKİDE ALGILANAN ÖZ YETERLİLİĞİN ROLÜ*

Kadir YILDIZ¹, Deniz DİRİK²

¹Manisa Celal Bayar Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Manisa

²Manisa Celal Bayar Üniversitesi İİBF, Manisa

Öz: Bu çalışmada, genç yetişkinlerin algılanan sosyal destek ve stresle başa çıkma tarzları arasındaki ilişkide, algılanan öz yeterliliğin rolünün incelenmesi amaçlanmıştır. Çalışma grubunu, 2017-2018 Eğitim öğretim dönemi bahar yarıyılında Manisa Celal Bayar Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi'nde öğrenimlerine devam etmekte olan öğrenciler arasından kolayda örnekleme yöntemi ile ulaşılan toplam 429 öğrenci (158'i kadın, 271'i erkek ve ortalama yaş 21,8) oluşturmaktadır. Veri toplama aracı olarak, demografik bilgi formunun yanı sıra Zimet ve arkadaşları (1990) tarafından geliştirilen Algılanan Sosyal Destek Ölçeği, Lazarus ve Folkman (1984) tarafından geliştirilen Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği ile Schwarzer ve Jerusalem (1995) tarafından geliştirilen Öz Yeterlilik Ölçeği kullanılmıştır. Araştırmanın bulgularına göre, algılanan sosyal desteğin her üç alt boyutu ile stresle başa çıkmada etkili yöntemler arasında orta düzeylerde anlamlı pozitif ilişkiler olduğu görülmektedir ($r_{aile}=.390$, $r_{özel}=.286$, $r_{arkadaş}=.331$; $p<.01$). Hiyerarşik regresyon analizi sonuçlarına göre ise, algılanan sosyal destek ile genel öz yeterlilik etkileşiminin, etkili yöntemler üzerinde anlamlı katkısı tespit edilmiştir ($\beta=-.091$, $p<.05$). Bu anlamda, sosyal destek algılarının stresle başa çıkmada kullanılan etkili yöntemler üzerindeki etkisinde, algılanan öz yeterliliğin düzenleyici rolü olduğu söylenebilir. Nitekim öz yeterlilik algılarının en yüksek olduğu nokta, algılanan sosyal destek ile etkili yöntemler ilişkisinin de en yüksek olduğu noktadır. Sonuç olarak, ailesinden, sevdiklerinden ve arkadaşlarından sosyal destek gören gençler, stresle başa çıkmada etkili yöntemleri daha fazla kullanmaktadır. Öz yeterlilik algılarının yüksek olması ise bu ilişkinin gücünü artırıcı rol oynamaktadır.

Anahtar kelimeler: Algılanan sosyal destek, stresle başa çıkma tarzları, genel öz yeterlilik, genç yetişkinler.

THE ROLE OF PERCEIVED SELF-EFFICACY IN THE RELATIONSHIP BETWEEN PERCEIVED SOCIAL SUPPORT AND WAYS OF COPING

Abstract: The purpose of this study is to investigate the role of young adults' perceived self-efficacy in the relationship between their perceptions of social support and stress coping mechanisms. The research group consists of 429 students (158 women and 271 men) of sports sciences enrolled in Manisa Celal Bayar University Faculty of Sports Sciences as of 2017-2018 spring semester. The data is collected through convenience sampling method using a demographic information form, Perceived Social Support Scale developed by Zimet et al. (1990), Ways of Coping Questionnaire developed by Folkman and Lazarus (1984), and General Self-Efficacy Scale developed by Schwarzer and Jerusalem (1995). The findings show that all three subscales of perceived social support are positively and moderately correlated with effective coping mechanisms ($r_{family}=.390$, $r_{significant}=.286$, $r_{friend}=.331$; $p<.01$). Findings also reveal the significant interactive effect of perceived social support and general self-efficacy on effective coping mechanisms ($\beta=-.091$, $p<.05$). This finding provides evidence that general self-efficacy has a moderating role in the relationship between social support and effective coping mechanisms. In conclusion, young adults resort to effective coping mechanisms more frequently if they perceive their families, friends and significant others' support. General self-efficacy plays a moderating role in this relationship.

Keywords: Perceived social support, ways of coping, general self efficacy, young adults.

*Bu çalışma, 31 Ekim- 03 Kasım 2018 tarihleri arasında Antalyada yapılan 16. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresinde sözel bildiri olarak sunulmuştur. Sorumlu Yazar: Kadir YILDIZ, E-mail: kadiryildiz80@hotmail.com

GİRİŞ

Günümüzde bireyler, gelişen ve değişen toplum yapısı içerisinde daha iyi koşullarda yaşamlarını devam ettirebilmek için yoğun bir çalışma temposu içerisinde. Bu yoğun çalışma gündemi bireylerin, mesleki, ailevi, ast-üst veya akran ilişkileri, ekonomik veya bireysel bağlamlarda çok çeşitli sorunlarla karşı karşıya kalmasına yol açmaktadır. Toplumsal yaşam içerisinde bireyi yalnızlaştıran, yıpratıcı, güçsüzleştiren ve stres faktörü olarak baskı yaratan pek çok sorunun çözümü veya bu sorunlarla başa çıkabilme dirayeti ise sosyal varlıklar olan insanların bir araya gelerek bir dayanışma ortamı oluşturmaları ile mümkün olmaktadır. Nitekim, toplum içerisinde sosyalizasyonu doğumdan itibaren başlayan insan, varlığını devam ettirebilme noktasında desteğe gereksinim duymaktadır.

Bireyleri ayakta tutan güçler veya faktörlerin bir kümesi olarak nitelenen sosyal destek kavramı (Lin, 1986:17), genel anlamda “*birey üzerinde duygusal ve davranışsal yararları bulunan bilgi, tavsiye, maddi yardım sunma veya bireyi, çevresindeki diğer bireylerle olan karşılıklı ilişkilerini güçlendirmesi için destekleme*” şeklinde tanımlanmaktadır (Gottlieb, 1983: 278). Sosyal desteğin, bireylerin kendilerini iyi hissetmelerine ve sorunlarını çözmelerine katkı sağlayan önemli araçlardan birisi olduğu belirtilmektedir (Lirio ve ark., 2007:35). Zorlu durumlarla baş edebilmek için bireylere olumlu bir yol gösterici olan sosyal destek, bireylerin hayatta kalmasını sağlayan, etkileşim ortamları veya sosyal çevresindeki faktörler olarak tanımlanmaktadır (Truxillo ve ark., 2012). Stresli ortamlarda bireylerin çevrelerinden destek alacakları diğer bireylere kolaylıkla ulaşabileceklerine ilişkin inançları, onların kendilerini daha güvende hissetmelerine katkıda bulunmaktadır. Bu durum, bireylerin güçlü bir sosyal destek ağına gereksinimleri olduğunun önemli belirteçlerindendir (Clara ve ark., 2003). Bu bağlamda sosyal destek algıları, sosyal hayatta ve iş yaşamında olumlu sonuçlarla ilişkilendirilen bir değişken olarak karşımıza çıkmaktadır. Toplumsal yaşamın, insan ilişkilerinin ve iş yaşamının kaçınılmaz bir gerçeği ve çağımızın en yaygın hastalığı olan stres ise sosyal destek algıları sayesinde yönetilmesi mümkün olan gündelik bir problemidir. Bazı yazarlar, sosyal desteğin, bir tür stresle başa çıkma mekanizması olduğunu dahi öne sürmüşlerdir (Masten ve ark., 2009). Bu çalışmada, sosyal destek algılarının bireylerin stresli koşullarla mücadele edebilme kapasitelerine yaptığı katkı ele alınmaktadır. Yakın zamanda profesyonel meslek yaşamına atılması beklenen genç yetişkinlerin günlük hayatta stresle nasıl mücadele ettiklerinin ve çevrelerinden aldıkları desteğin bu süreçteki rolünün incelenmesi, çalışmanın çıkış noktasını teşkil etmektedir. Spesifik olarak çalışmada, algılanan sosyal desteğin stresle başa çıkma yöntemlerini ne şekilde etkilediği ampirik veriler ışığında irdelenmekte ve öz yeterlilik algılarının bu ilişkinin gücünü artırıp artırmadığı araştırılmaktadır. İstihdam piyasalarının kısa ve orta vadede lokomotifliğini üstlenecek olan genç yetişkinler bağlamında sosyal destek ve öz yeterlilik algıları ile stresle başa çıkma mekanizmaları arasındaki etkileşimler üzerine yapılacak araştırmaların, sağlıklı iş ilişkilerinin ve dolaylı olarak sağlıklı toplumsal ilişkilerin geliştirilmesi yönünde atılacak adımlara öncülük etmesi değerlendirmesinden hareketle, çalışmanın iş yaşamına yönelik pratik ve araştırmacılara yönelik kuramsal katkılar üretmesi beklenmektedir.

Kavramsal Çerçeve ve Değişkenler Arasındaki İlişkiler

Stres, içsel veya dışsal kaynaklı olmak üzere kişi ile çevresi arasında oluşan ve kişinin sahip olduğu kaynakların sınırlarını zorlayarak, iyiliğini tehdit eden bir ilişki biçimi olarak tanımlanır (Hisli-Şahin ve ark., 2009). Stres, organizmanın fiziksel ve ruhsal sınırlarının zorlanması ve

tehdit edilmesiyle meydana gelen bir durum olarak ifade edilmektedir (Baltaş ve Baltaş, 1996). Bireysel farklılıklar ve mesleklere göre de farklı tanımları olan stres kavramı, üniversite öğrencilerine göre sıkıntı, kaygı, üzüntü ve gerginlik süresinin uzaması, bunalım, hiçbir şey yapmak istememe ve günlük yaşamda kişinin üzerinde baskı yapan etmenlerin bileşkesi olarak ifade edilmektedir (Hisli-Şahin, 1998). Ortaya çıkan stresli durumlarla uğraş içerisinde olma eğilimine ise başa çıkma (coping) adı verilmektedir. Stresle baş etmede birden çok önemli etmenin varlığına işaret edilmektedir. Bunlardan biri, sağlıklı olma ve kalp çarpıntısı gibi bireylerin genetik yapısıyla ilgili özelliklerdir. Diğer büyük etmen ise aile desteği olarak görülmektedir. Bireyin ailesinin stresle baş etme yolları, bilerek veya bilmeyerek bireylerin günlük sıkıntılarla mücadele etmesinde önemli bir role sahiptir. Son olarak ise kültürel yapı ve eğitimin bir çıktısı olarak, tutum ve beklentilerin farklılaşması birey üzerinde stresi besleyen bir etki yaratabilmektedir (Rowshan, 1998). Kontrol altına alınabilecek olası stresli durumlar, birey tarafından daha az tehdit edici olarak yorumlanmakta ve başa çıkması görece kolay stres faktörleri olarak değerlendirilmektedir (Averill, 1973). Stresle başa çıkma, stresin birey üzerindeki olumsuz etkisini olumlu bir düzeyde tutma becerisi olarak görülmektedir (Hisli-Şahin, 1994). Stresle başa çıkma tarzları literatürde genel olarak duygu odaklı ve problem odaklı olmak üzere iki şekilde ele alınmaktadır (Lazarus ve Folkman, 1984). Problem odaklı mekanizmalar, planlama ve rasyonel değerlendirme süreçlerini kullanarak stres faktörlerini ortadan kaldırmayı hedeflemektedir. Bu yaklaşımı benimseyen bireyler, stresörlerin temel kaynaklarını tanımlamaya, anlamaya ve değiştirmeye odaklanmaktadır. Duygu odaklı mekanizmalar ise stresli durumların bireyde sebep olduğu duygu durumunu değiştirmeyi hedeflemektedir. Sosyal destek arayışı ve kaçınma gibi davranışlar duygu odaklı mekanizmalar olarak yorumlanmaktadır (Lazarus ve Folkman, 1986). Stresle başa çıkma tarzlarını ampirik olarak ölçümlemeye yönelik öncü çalışmaları yapan Lazarus ve Folkman (1984), stresle başa çıkmada “kendine güvenli yaklaşım”, “iyimser yaklaşım”, “sosyal desteğe başvurma”, “çaresiz yaklaşım” ve “boyun eğici yaklaşım” alt boyutlarından oluşacak şekilde beş boyutlu olarak geliştirdikleri ölçekte ilk üç yaklaşımı “etkili yöntemler” ve son iki yaklaşımı “etkisiz yöntemler” olarak değerlendirmişlerdir (Hisli-Şahin ve ark., 2009). Bireylerin ve bağlamın çok çeşitli özellikleri, tercih edilen stresle başa çıkma yöntemleri üzerinde etkili olmaktadır. Stresle başarılı bir biçimde mücadele etmede çevrenin desteği ise önemine sıklıkla değinilen bir sosyal kaynak olarak dikkat çekmektedir (Bağutayan, 2011).

Algılanan sosyal destek kavramı, bireylerin birbirleriyle kurmuş oldukları sosyal ağına desteklenip desteklenmediğine dair kişinin izlenimi olarak tanımlanmaktadır. Sosyal destek algısı, kişiyi niceliksel olarak çevreleyen ilişkilerin yoğunluğundan öte, bu ilişkilerin kalitesini ve kişinin ihtiyaç duyduğu anda ulaşabileceği nitelikli bağlantıları ifade etmektedir (Cohen ve Wills, 1985). Ayrıca algılanan sosyal destek kavramı, bir kişinin duygusal destek için diğer insanlara ne kadar güvenebileceğinin bireysel bir değerlendirmesi olarak tanımlanmaktadır (Williams ve Galliher, 2006). Sosyal destek, bir stresle başa çıkma mekanizması ve stres yönetiminde kullanılabilecek bir psikososyal kaynak olarak da yorumlanmaktadır (Thoits, 1995). Sosyal destek bireylere a) yaşam koşullarını olumsuz etkileyen durumları yok ederek veya bunların etkisini azaltarak, b) olumsuz deneyimler karşısında kişinin dayanma gücünü artırarak ve c) çevresel stres kaynaklarının etkisini tümüyle veya kısmen tamponlayarak bireyin iyi oluşuna katkı sunmaktadır (House, 1981). Alanyazında, sosyal destek kavramının kaynağına ilişkin olarak aile, arkadaşlar ve bireyin özel hayatını şekillendiren özel kişilerden söz edilmektedir (Çeçen, 2008; Wills ve Shinar, 2000: 92; Zimet ve ark., 1990).

Özellikle üniversitede okuyan genç yetişkinlerin sosyal ortamlarda daha fazla zaman geçirmeleri, bu bireyler için destek algısının önemini bir kat daha arttırmaktadır. Çalışma

hayatına henüz başlamamış olan genç yetişkinler, geleceklerini planlama ve kendilerine iş imkanları yaratma noktasında da sosyal desteğe fazlasıyla ihtiyaç duymaktadırlar (Çavuş ve Pekkan, 2017). Algılanan sosyal destek ve stresle başa çıkma, bir olay ya da durumla başlayan ve davranışsal, fizyolojik ya da psikolojik bir sonuçla biten bir sürecin bileşenleridir (Ptacek, 1996). Günlük karşılaşmaların ve rutinlerin doğurduğu stres karşısında bireyce üretilen mücadele mekanizmaları, bireyin sahip olduğu sosyal bağlantılarından bağımsız olarak değerlendirilemez. Gerek üniversite sınavlarına hazırlanma sürecinde ve üniversite öğrenimi boyunca deneyimlenen öğrencilik yaşamına özgü pratiklerde, gerekse üniversite ortamında gençler, sınav baskısı veya aileden uzakta kalma nedeniyle kaygı ve stres durumu yaşayabilmektedir. Kendilerini bekleyen iş yaşamının ve bu yolda atılacak adımların isabetliliğine ilişkin kaygılar da bir başka stres faktörü olarak genç yetişkinlerin yaşamını kuşatmaktadır. Bu durumda, genç yetişkinlerin stres yaşamalarına sebep olan faktörleri tespit etmek, stresle baş etmelerine yönelik mekanizmaları tanımlamak ve bu mücadelede onları desteklemek adına kullanılabilecek yöntemleri belirlemek, olası kazanımlar gözetildiğinde kritik önem arz etmektedir. Dahası, stresle başa çıkmada kullanılabilecek olan mekanizmalar içsel ve dışsal olarak ele alınacak olduğunda, sosyal destek gibi yakın çevreden bireye doğru dış kaynaklara ek olarak, kişinin sahip olduğu öz yeterlilik gibi içeriden dışarıya doğru içsel kaynakları da benzer düzeyde önem kazanmaktadır.

Bandura'ya (1977; 1986; 1997) göre öz yeterlilik, kişinin bir işi başarma konusunda kendi yeterliliğine ne derece inandığını yansıtmaktadır. Öz yeterlilik, bir amacı gerçekleştirme noktasında bireyin davranışlarına dayanak hazırlayan algıları ve kendi becerilerine ilişkin öznel değerlendirmeleridir (Zimmerman, 2000). Bu bağlamda öz yeterlilik, kişinin gerçek yetenekleri veya bu yeteneklerinden doğan somut çıktıları değil; kişinin, sahip olduğu yeteneklerle yapabileceklerine ilişkin yargısal çıkarımlarını ifade etmektedir (Bandura, 1986). Öz yeterlilik, insanların kendi motivasyonları, davranışları ve sosyal çevreleri üzerinde kontrol edebilecekleri konularla ilgilidir. Bandura (1986), öz yeterlilik algılarının geçmiş deneyimler, davranış gözlemi, sosyal baskılar ve bireyin fiziksel/duygusal durumları olmak üzere dört farklı kaynaktan etkilendiğini ve akabinde pek çok tutum/davranış üzerinde belirleyici olduğunu ifade etmektedir. İnsanların yeterliliklerine olan inançları ne yapmayı seçtiklerini ne kadar çaba harcadıklarını, güçlükler karşısında ne kadar dayanabileceklerini ve kendilerini yeni bir şeyler yapmaya teşvik etme kapasitelerini etkileyecektir. Öz yeterlilik algıları, kişinin harekete geçme niyetini, stresli durumlarla, kaygı ve problemlerle başa çıkma kararlılığını yakından etkileyen bir faktör olarak karşımıza çıkmaktadır. Dahası, öz yeterlilik algısı düşük bireylerin, gerekli becerilere sahip olsalar bile stres yaratan zorlu süreçleri etkili bir şekilde sürdüremeyecekleri ifade edilmektedir (Bandura, 1990). Düşük öz yeterlilik algısına sahip bireylerin, zorlu hedeflerden kaçındıkları, amaç yönelimlerinin ve bağlılık seviyelerinin düşük olduğu, engeller karşısında kararlılıklarının azaldığı ve yeteneklerine duydukları güvenin zayıfladığı belirtilmektedir (Şahin, & Gürbüz, 2012). Aksine, öz yeterlilik algıları yüksek bireylerin ise amaçlarını gerçekleştirme kararlılıklarının ve pozitif duygulanımlarının yüksek olduğuna işaret edilmektedir (Zimmerman, 1995; 2000). Alanyazın çalışmalarında öz yeterlilik kavramının, stresle başa çıkmada önemli bir role sahip olduğu ifade edilmiştir (Corrigan, 2004; Corrigan ve ark., 2006; Schwarzer ve Jerusalem, 1995).

Üniversite öğrenimlerine devam eden genç yetişkinlerin sosyal destek almayı umdukları yakınlarından uzak bir ortamda yaşamaları, olası yalnızlık duyguları ve bu koşullar altında çeşitli amaçları başarmak zorunda hissetmeleri başlı başına bir baskı ve stres unsuru olabilmektedir (Lyrakos, 2012). Algılanan sosyal desteğin stres faktörlerinin ortadan kaldırılmasına, dolayısıyla da bireylerin psikolojik sağlıklarının olumlu yönde etkilenmesine

katkı yapacağı söylenebilir. Çevresinden destek gören bireylerin başarıya giden yolda karşılarına çıkacak stres ortamlarının da üstesinden gelebileceği söylenebilir (Weinberg ve Gould, 2018: 481). Bu süreçte, bireyin kendi yeteneklerine duyduğu inancın pekiştirici etkisi de ayrıca önem arz etmektedir. Bu araştırmada, genç yetişkinlerin algılanan sosyal destek ve stresle başa çıkma tarzları arasındaki ilişkide, algılanan öz yeterliliğin rolünün incelenmesi amaçlanmıştır.

Literatür kısmında değinilen ilişkiler bağlamında, araştırmanın değişkenlerine ilişkin şu hipotezler kurulmuştur:

Hipotez 1: Algılanan sosyal destek, stresle başa çıkma yöntemlerinden etkili yöntemler ile pozitif yönde ilişkilidir.

Hipotez 2: Algılanan sosyal destek, stresle başa çıkma yöntemlerinden etkisiz yöntemler ile negatif yönde ilişkilidir.

Hipotez 3: Algılanan sosyal destek ile etkili yöntemler arasındaki ilişkide öz yeterlilik algılarının düzenleyici rolü vardır. Öz yeterlilik algısı yüksek olduğunda, ASD-SBÇ etkili yöntem ilişkisi güçlenmektedir.

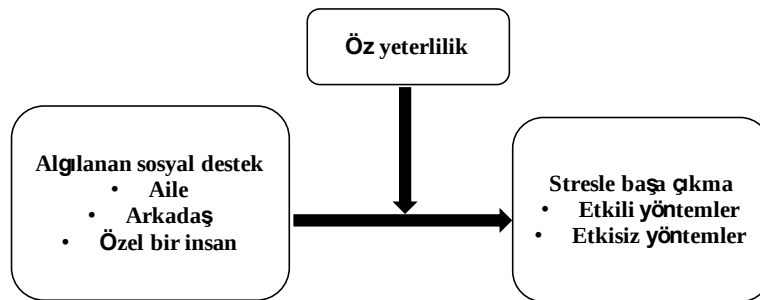
Hipotez 4: Algılanan sosyal destek ile etkisiz yöntemler arasındaki ilişkide öz yeterlilik algılarının düzenleyici rolü vardır. Öz yeterlilik algısı yüksek olduğunda, ASD-SBÇ etkisiz yöntem ilişkisi zayıflamaktadır.

YÖNTEM

Araştırma Modeli

Çalışma, stresle başa çıkma tarzları üzerinde etkili olan sosyal destek unsurlarının niteliğini ortaya koymayı amaçlamakta ve bireyin öz benlik değerlendirmesine konu olan öz yeterlilik düzeyinin bu süreçteki etkisini incelemektedir. Araştırma sorunsalına konu olan model Şekil 1’de görselleştirilmiştir.

Şekil 1. Araştırma Modeli



Çalışma Grubu

Çalışma grubu, 2017-2018 akademik yılı bahar döneminde Manisa Celal Bayar Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi’nde öğrenimlerine devam etmekte olan öğrenciler arasından seçkisiz olmayan örnekleme yöntemlerinden kolayda örnekleme yöntemi kullanılarak ulaşılan 429 öğrenciden oluşmaktadır. Öğrenciler, fakültenin farklı bölümlerinde ve farklı sınıflarında öğrenimde görmekte olan 18-31 yaş aralığındaki genç yetişkinlerdir. Öğrencilerin 158’i kadın (%36,8) ve 271’i (%63,2) erkektir. Ortalama yaş 21,8 (SS=1,86)’dir. Öğrenim türleri açısından öğrencilerin 242’si (%56,4) örgün, 187’si (%43,6) ikinci öğrenim programına mensuptur. 41 öğrenci (%9,6) birinci sınıfa, 143 öğrenci (%33,3) ikinci sınıfa, 156 öğrenci (%36,4) üçüncü

sınıfa ve 78 öğrenci (%18,2) dördüncü sınıfa devam etmekte olup, 11 öğrenci (%2,6) uzatmalı statüsündedir.

Veri Toplama Araçları

Algılanan Sosyal Destek Ölçeği: Zimet ve arkadaşları (1990) tarafından geliştirilen Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeğinin (MSPSS) gözden geçirilmiş formunu Türkçeye uyarlayan Eker ve arkadaşları (2001), ölçeğin 12 madde ve 3 alt boyuttan oluştuğunu bulgulamışlardır. “Aile”, “arkadaş” ve “özel bir insan” alt boyutlarından oluşan ölçekte, “ailem (örneğin, annem, babam, eşim, çocuklarım, kardeşlerim) bana gerçekten yardımcı olmaya çalışır”, “işler kötü gittiğinde arkadaşlarıma güvenebilirim” ve “ailem ve arkadaşlarımda olmayan ve beni gerçekten rahatlatan bir insan (örneğin, flört, nişanlı, sözlü, akraba, komşu, doktor) var” gibi ifadeler yer almaktadır. Ölçek alt boyutlarına ilişkin iç tutarlılık katsayıları aile, arkadaş ve özel bir insan boyutları için sırasıyla 0,834, 0,869 ve 0,829’dur. Üç boyutlu faktör yapısına ilişkin uyum iyiliği değerleri ise $\chi^2/sd=1,45$, RMSEA=0,57, CFI=0,98, AGFI=0,95 olarak bulunmuştur.

Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği (SBTÖ): Stresle başa çıkma tarzlarını belirlemek üzere Lazarus ve Folkman (1984) tarafından orijinali 66 madde olarak geliştirilen, Hisli-Şahin ve Durak (1995) tarafından Türkçeye 30 madde olarak uyarlanan “Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği” kullanılmıştır. Ölçekte, “bir sıkıntımda olduğunda, olayı/olayları büyütmeyp üzerinde durmamaya çalışırım”, “kendime karşı hoşgörülü olmaya çalışırım” ve “bana destek olabilecek kişilerin varlığını bilmek, beni rahatlatır” gibi ifadeler yer almaktadır. Ölçekte, kendine güvenli yaklaşım (K.G.Y.), çaresiz yaklaşım (Ç.Y.), boyun eğici yaklaşım (B.E.Y.), iyimser yaklaşım (İ.Y.) ve sosyal destek arama (S.D.A.) olmak üzere toplam 5 alt boyut bulunmaktadır. Toplam ölçek, iki ana tema etrafında da değerlendirilmektedir (Hisli-Şahin, & Durak, 1995; Hisli-Şahin ve ark., 2009). Bu ana gruplar, “Probleme yönelik/etkili/aktif” tarzlar ve “Duygulara yönelik/etkisiz/pasif” tarzlardır. Etkili yöntemler K.G.Y., İ.Y. ve S.D.A alt ölçeklerinden; etkisiz yöntemler ise Ç.Y. ve B.E.Y. alt ölçeklerinden oluşmaktadır. Etkili ve etkisiz yöntemler olarak gruplanan ölçek için güvenilirlik katsayıları sırasıyla 0,750 ve 0,837 bulunmuştur. İki boyutlu faktör yapısına ilişkin uyum iyiliği değerleri ise $\chi^2/sd=2,03$, RMSEA=0,47, CFI=0,96, AGFI=0,94 olarak bulunmuştur.

Öz Yeterlilik Ölçeği: Öz yeterliliği ölçmek için Schwarzer ve Jerusalem (1995) tarafından geliştirilen ve Yeşilay (1996) tarafından Almancadan Türkçeye uyarlanan Genel Öz Yeterlilik Ölçeği kullanılmıştır. Ölçekte, “yeni bir durumla karşılaştığımda ne yapmam gerektiğini bilirim” ve “ani olayların da hakkından geleceğimi sanıyorum” gibi ifadeler yer almaktadır. Ölçeğin güvenilirlik katsayısı 0,920’dir. Tek boyutlu ve 10 maddeden oluşan ölçeğin faktör yapısına ilişkin uyum iyiliği değerleri ise $\chi^2/sd=1,88$, RMSEA=0,44, CFI=0,99, AGFI=0,95 olarak bulunmuştur.

Tüm ölçeklerde ifadelere katılım 5’li Likert ölçeği ile (“1-Hiç Katılmıyorum” dan “5-Tamamen Katılıyorum” a doğru) derecelendirilmiştir.

Verilerin Analizi

Veri toplama araçlarına ilişkin yapı geçerliliği ve faktör yapısı uygunluğu, AMOS programı aracılığıyla doğrulayıcı faktör analizi üzerinden sınanmıştır. RMSEA, χ^2/df , CFI, GFI, TLI ve SRMR değerlerinin eşik sınırlar temelinde kabul edilebilir düzeyde olup olmadığı, model

uyumlarını tespit etmek açısından kriter olarak değerlendirilmiştir (Kline, 2010). Öncü değerlendirmeler için tanımlayıcı istatistiklere bakılmış ve verinin yüzdelik dağılımı, ortalamalar ve standart sapmalar incelenmiştir. Ölçek ortalamalarının normallik varsayımını karşılayıp karşılamadığına ilişkin basıklık-çarpıklık değerleri belirlenmiş ve tüm ölçek alt boyutlarının +1 ile -1 arasında değerler aldığı görülmüştür (Byrne, 2010). Ölçekler arasındaki ilişkileri test etmek üzere Pearson korelasyon testi yapılmıştır. Araştırmanın etkileşim hipotezini sınamak üzere düzenleyici değişkenin farklı seviyeleri hakkında detaylı bilgi veren Hayes'in SPSS uyumlu Process makrosu aracılığıyla hiyerarşik regresyon analizleri yapılmıştır.

BULGULAR

Araştırmanın değişkenlerine ilişkin ölçek ortalamaları ve standart sapmalar ile alt/toplam ölçek ortalamaları arasındaki ilişkileri gösteren korelasyon analizi bulguları Tablo 1'de sunulmuştur.

Tablo 1. Korelasyon analizi

	Ort	SS	1	2	3	4	5	6	7
1. Aile	3,988	,830	(,834)						
2. Özel	3,878	,968	,594**	(,829)					
3. Arkadaş	3,886	,835	,689**	,575**	(,869)				
4. Etkili	3,675	,469	,390**	,286**	,331**	(,750)			
5. Etkisiz	3,016	,695	-,108*	-,046	-,071	-,097*	(,837)		
6. GOY	3,895	,647	,462**	,435**	,378**	,534**	-,129**	(,920)	
7. ASD	3,918	,757	,872**	,854**	,864**	,386**	-,085	,493**	(,748)
8. SBÇ	3,367	,390	,161**	,145**	,153**	,561**	,769**	,236**	,177** (,912)

N= 429 ** $p < 0.01$, * $p < 0.05$, GOY=Genel öz yeterlilik, ASD=Algılanan sosyal destek toplam ölçek, SBÇ= Stresle başa çıkma tarzları toplam ölçek. Parantez içi değerler iç tutarlılık katsayılarıdır.

Tablo 1'de yer alan bulgulara göre, katılımcıların algıladıkları sosyal destek ($Ort= 3,918$, $SS=,757$) ve genel öz yeterlilik ($Ort=3,895$, $SS=,647$) ortalamaları oldukça yüksek düzeylerde. Sosyal destek algısının en yüksek olduğu boyut “aile” olarak gerçekleşmiştir ($Ort=3,988$, $SS=,830$). Stresle başa çıkma alt ölçekleri açısından ise etkili yöntemlerin görece olarak daha yüksek bir ortalamaya sahip olduğu görülmektedir ($Ort=3,675$, $SS=,469$). Ölçekler arasındaki ilişkilere bakıldığında, algılanan sosyal desteğin her üç boyutu ile etkili yöntemler arasında orta düzeylerde anlamlı pozitif ilişkiler olduğu görülmektedir ($r_{aile}=,390$, $r_{özel}=,286$, $r_{arkadaş}=,331$; $p<,01$). Buna göre, etkili yöntemler ile en yüksek ilişkiler sırasıyla aile, arkadaş ve özel bir insan boyutları arasındadır. Etkisiz yöntemler ise algılanan sosyal destek alt boyutlarından yalnızca “aile” ile anlamlı ve negatif ilişki göstermektedir ($r_{aile}=-,108$; $p<,05$). Diğer alt boyutlar ile ilişkiler negatif yönde olsa da istatistiki olarak anlamlı değildir ($p>,05$). Genel öz yeterlilik ortalamasının, algılanan sosyal desteğin her üç boyutu ile anlamlı ve pozitif ilişkili olduğu görülmektedir ($r_{aile}=,462$, $r_{özel}=,435$, $r_{arkadaş}=,378$; $p<,01$). Yine, öz yeterlilik algılarının, etkili yöntemler ile orta düzeyde pozitif ilişkili ($r=,534$; $p<,01$) ve etkisiz yöntemler ile düşük düzeyde negatif ilişkili ($r=-,129$; $p<,01$) olduğu tespit edilmiştir.

Bu bulgulardan hareketle, araştırmanın ilk hipotezi olan “Algılanan sosyal destek, stresle başa çıkma yöntemlerinden etkili yöntemler ile pozitif yönde ilişkilidir” iddiası onanmıştır. Ancak, araştırmanın ikinci hipotezi olan “Algılanan sosyal destek, stresle başa çıkma yöntemlerinden etkisiz yöntemler ile negatif yönde ilişkilidir” iddiası ancak kısmen onanabilmiştir. Bu

bağlamda, anlamlı ilişkiler gözlemlenen değişkenler ile Tablo 2’de yer alan hiyerarşik regresyon modelleri kurulmuştur.

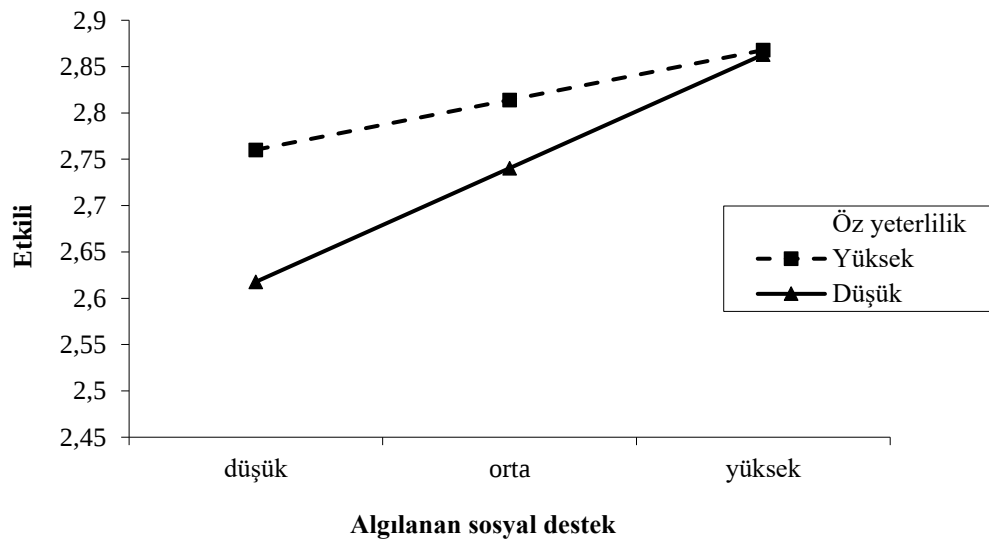
Tablo 2. Düzenleyici etki testine yönelik hiyerarşik regresyon analizi

	Etkili			Etkisiz		
	1. Adım	2. Adım	3. Adım	1. Adım	2. Adım	3. Adım
Cinsiyet	-,094	-,025	-,029	,086	,074	,076
Yaş	,041	-,005	-,004	-,072	-,062	-,063
Sınıf	-,064	,017	,027	,154	,137	,132
Öğrenim türü	-,006	-,004	,008	-,036	-,036	-,042
ASD		,153**	,162**		-,020	-,024
GOY		,459**	,430**		-,097	-,083
ASD*GOY			-,091*			,042
Adj. R ²	,002	,296	,302	,017	,024	,023
△R ²	,011	,295**	,007*	,026	,011	,002

N=429. Tablodaki tüm değerler standartlaştırılmış beta katsayılarıdır. **p<0,01 *p<0,05

Tablo 2’de görüldüğü üzere, stresle başa çıkma yöntemlerinin (etkili ve etkisiz) bağımlı ve algılanan sosyal desteğin bağımsız değişkenler olduğu, genel öz yeterlilik algılarının ise etkileşim değişkeni yaratılmak suretiyle (ASD*GOY) modele dahil edildiği hiyerarşik regresyon analizleri yapılmıştır. Analiz bulgularına göre, algılanan sosyal destek ile genel öz yeterlilik etkileşiminin, etkili yöntemler üzerinde anlamlı katkısı tespit edilmiştir ($\beta=-,091$, $p<,05$). Buna göre, sosyal destek algılarının stresle başa çıkmada kullanılan etkili yöntemler üzerindeki etkisinde, algılanan öz yeterliliğin düzenleyici rolü bulunmaktadır. Düzenleyici etkinin varlığını doğrulamak üzere etki grafiği çizilmiştir (Şekil 2).

Şekil 2. Algılanan sosyal destek ve öz yeterlilik etkileşimine ilişkin düzenleyici etki grafiği



Şekil 2’de yer alan grafiğe göre, algılanan sosyal desteğin stresle başa çıkmada etkili yöntemler üzerindeki etkisinde, öz yeterlilik algılarının düzenleyici rolü bulunmaktadır. Nitekim, öz yeterlilik algılarının en yüksek olduğu nokta, algılanan sosyal destek ile etkili yöntemler ilişkisinin de en yüksek olduğu noktadır. Aksine, öz yeterlilik algılarının en düşük olduğu

nokta, algılanan sosyal destek ve etkili yöntemler ilişkisinin en düşük olduğu noktadır. Doğruların birbirine paralel olmaması, etkileşimin istatistiki anlamlılığını kanıtlamaktadır. Buna göre, araştırmanın “*Algılanan sosyal destek ile etkili yöntemler arasındaki ilişkide öz yeterlilik algılarının düzenleyici rolü vardır. Öz yeterlilik algısı yüksek olduğunda, ASD-SBÇ etkili yöntem ilişkisi güçlenmektedir*” şeklindeki üçüncü hipotezi onanmıştır.

Etkisiz yöntemlerin bağımlı değişken olduğu model ise istatistiki olarak anlamlı değildir. Buna göre, “*Algılanan sosyal destek ile etkisiz yöntemler arasındaki ilişkide öz yeterlilik algılarının düzenleyici rolü vardır. Öz yeterlilik algısı yüksek olduğunda, ASD-SBÇ etkisiz yöntem ilişkisi zayıflamaktadır*” iddiası doğrulanamamıştır.

TARTIŞMA VE SONUÇ

Stres ve bireyde yarattığı etkiler, çok sayıda akademik çalışmaya konu olmaktadır. Bireyin stresi algılayışı ve stres karşısındaki tepkisi, üniversite öğrencileri bağlamında özellikle önemli hale gelmektedir (Lyrakos, 2012). İş yaşamının kendine özgü koşullarının yarattığı stresin özgün yapısı kabul edilmekle birlikte, devamlı olarak sınavlara, akademik otoritelerin değerlendirmesine ve zaman baskısı altında ödev yetiştirme gibi sorumluluklara tabii olan üniversite öğrencilerinin yaşadığı stresin de göz ardı edilmemesi gerekmektedir. Bu bağlamda, üniversite öğrencilerinin stres konusundaki deneyimlerinin, stresle başa çıkma mücadelelerinin ve bu süreci kolaylaştıran içsel/dışsal faktörlerin incelenmesi pratik ve kuramsal açılarından faydalı olabilecektir. Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin deneyimleri özelinde ele alındığında, gençlerin yakın çevrelerinin desteğine paralel biçimde sportif faaliyetlerinde profesyonelleşme eğilimi gösterebilecekleri ve stres yönetiminin ise özünde birer meslek olan çok çeşitli spor branşlarının gerektirdiği bir mesleki formasyon olmasından hareketle, araştırmaya konu olan modelin pratik doğruları olması amaçlanmıştır.

Genç yetişkinlerin algılanan sosyal destek ve stresle başa çıkma tarzları arasındaki ilişkide, algılanan öz yeterliliğin rolünün incelenmesi amacıyla gerçekleştirilen mevcut çalışmada, algılanan sosyal desteğin her üç boyutu ile stresle başa çıkma mekanizmalarından etkili yöntemler arasında pozitif yönde orta düzeyde ilişki olduğu saptanmıştır. Araştırmanın bu bulgusu, stresle baş etmede başta aile desteği olmak üzere, arkadaş ve özel kişilerin desteğinin önemli bir rolü olduğunu göstermektedir. Bu önermeyle aynı doğrultuda, alanyazın araştırmaları stresle baş etmede aile ve akran desteğinin önemini vurgulamaktadır (Çebi, 2009; Cohen ve Syme, 1985; Cohen ve ark., 2000; Robbins ve Tanck, 2001; Rodriguez ve ark., 2003). Sosyal destek çevresinin genişliği, kişinin kendine değer verildiğini hissetmesi açısından önemli olup, belirli bir iletişim ve karşılıklı sorumluluk ağına dahil olduğunu bilerek, ihtiyaç duyduğu anda gereken desteği ve yardımı alabileceğinden emin olmasını sağlamaktadır (Cobb, 1976). Nitekim, sosyal destek ağları güçlü olan bireylerin stresin olumsuz etkilerini daha düşük oranda deneyimledikleri araştırmalarla ortaya konmuştur (Lazarus, 1999). Sosyal destek algılarının, işle ilgili stres faktörlerinin olumsuz etkilerini artırdığı da ayrıca belirtilmektedir (Button, 2008). Bu minvalde, hemşireler üzerinde yapılan bir çalışmada, iş arkadaşlarının sosyal desteğini daha çok hisseden çalışanların duygusal tükenmişlik düzeyinin daha düşük gerçekleştiği tespit edilmiştir (Jenkins ve Elliott, 2004). Aksine, düşük sosyal destek düzeyi ise psikolojik sağlığı olumsuz etkilemektedir. Stresle başa çıkmada en avantajlı mekanizma olduğuna işaret edilen probleme yönelik yöntemlerin (Button, 2008), çevrenin desteği ile aktive olduğu ve genç yetişkinlerin özellikle aile desteği karşısında bu etkili yöntemlere sevk olduğu görülmektedir.

Araştırmanın diğer bulgularına göre, genç yetişkinlerin arkadaşlarından ve hayatlarındaki özel insanlardan algıladıkları sosyal destek ile stresle başa çıkmada etkisiz yöntemler arasında anlamlı ilişkiler tespit edilememiştir. Ancak, algılanan aile desteği ile stresle etkisiz başa çıkma yöntemleri arasında düşük düzeyde anlamlı ve ters yönlü ilişki görülmektedir. Bu durum, genç yetişkinlerin özellikle ailelerinden duydukları sosyal destek oranında enerjilerini stres faktörlerini aktif biçimde azaltmaya yönelik kullandıklarını göstermektedir. Diğer bir ifadeyle, ailenin sosyal desteği sayesinde genç yetişkinler, stresle aktif ve etkili bir biçimde mücadeleye sevk olmakta ve etkisiz yöntemlerden kaçınabilmektedir. Stresle aktif mücadele etmenin daha kalıcı ve tatmin edici biçimde stresörlerin baskısından kurtulmayı sağlayacak bir teknik olması, aile desteğinin önemini pekiştirmektedir. Yüksek oranlarda sosyal desteğin faydalı sonuçlar ürettiği yönündeki geçmiş yazınla (Jenkins ve Elliott, 2004; Shen ve ark., 2005) paralel olan bu bulgu, ülkemizin, aile kurumunun bireyin yaşamındaki merkezi rolünü vurgulayan toplulukçu kültürü (Hofstede, 1980) bağlamında değerlendirilmesi de mümkündür. Sporun özgün doğası gereği, mesai saatlerini aşan ve taşma etkisiyle aile yaşamına yoğun biçimde etki eden bir meslek olduğu düşünüldüğünde ise aile desteğinin önemi daha anlamlı hale gelmektedir.

Genç yetişkinlerin algıladıkları sosyal destek ile genel öz yeterlilik etkileşiminin, etkili yöntemler üzerinde etkisi olduğu görülmüştür. Bu durum sosyal destek algılarının stresle başa çıkmada kullanılan etkili yöntemler üzerindeki etkisinde algılanan öz yeterliliğin düzenleyici rolü olduğunun göstergesidir. Sosyal destek algısı güçlü olan genç yetişkinlerin, kendi yetkinliklerine olan inançlarının da katkısıyla, olaylara yaklaşımlarında ve çözüm üretmede daha iyimser ve dirayetli olabilecekleri görülmektedir. Öz yeterlilik algıları yüksek olan öğrencilerin stresle daha iyi başa çıkabildikleri önceki çalışmalarda da kanıtlanmıştır (Lyrakos, 2012). Sosyal destek algısı ve öz yeterlilik inancının birleşiminden oluşan psikolojik güçlülük hali, genç yetişkinlerin stresle etkin biçimde başa çıkma kapasitelerini artırmaktadır.

Sonuç olarak, günümüzde ilkokuldan başlayıp üniversiteye kadar devam eden kurumsal eğitim sürecinde bireylerin birçok stres kaynağıyla karşı karşıya kaldığı bilinmektedir. Zorlu eğitim yaşamı boyunca deneyimlenen sorunların ve maruz kalınan stres faktörlerinin bireylerin olgunlaşma sürecinin önemli değişkenlerini oluşturduğu düşünüldüğünde, bu süreçleri mümkün olan en az hasarla yönetmenin ve olumsuz sonuçlarından kaçınmanın önemi ortaya çıkmaktadır. Genç yetişkinlerin zor durumda kaldıklarında çevrelerinde birilerinin olması, stres kaynaklarıyla baş ederken çevrelerinden destek göreceklere dair inançlarının gücü, onların mücadele kararlılıklarını desteklemede etkili olabilecektir. Bireylerin kendi yeteneklerinin sınırlarının farkında olmalarını ifade eden öz yeterlilik algılarının yüksek olması ise bu ilişkinin gücünü arttırıcı rol oynamaktadır. Nihayetinde, ailesinden, sevdiklerinden ve arkadaşlarından sosyal destek gören gençler, stresle başa çıkmada etkili yöntemleri daha fazla kullanmaktadır. Ailesinden, arkadaşlarından veya yakın çevresinden yeterince sosyal destek alamayan gençlerin, kendilerini, aidiyet duydukları topluluklardan soyutlanmış ve yalnızlaşmış hissedebileceklerinin, bu durumun ise ilave bir stres ortamı oluşturabileceğinin göz ardı edilmemesi gerekmektedir. Sonuç olarak, hem bir yaşam evresi olarak gençliğin hem gençlik evresine denk gelen üniversite yaşamının hem de bir meslek olarak sporun beslediği stresle aktif biçimde başa çıkabilme, genç yetişkinlerin sahip olmaları umulan bireysel bir güçlülük ve kaynak olarak değerlendirilebilir. Stresle aktif biçimde başa çıkabilme kapasitesi ise bireyin çevresinden algıladığı destekten ve bu destekten bağımsız olarak değerlendirilmesi mümkün olmayan öz yeterlilik algılarından çeşitli biçimlerde etkilenmektedir.

KAYNAKLAR

- Averill J.R. (1973). Personal control over aversive stimuli and its relationship to stress. *Psychological bulletin*, 80(4), 286-303. <http://dx.doi.org/10.1037/h0034845>.
- Baltaş A., Baltas Z. (1996). *Stres ve basa çıkma yolları*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Bandura A. (1977). Self-efficacy: toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological review*, 84(2), 191-215. <http://dx.doi.org/10.1037/0033-295X.84.2.191>.
- Bandura A. (1986). *Social foundations of thought and action: A social cognitive theory*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
- Bandura A. (1990). Perceived self-efficacy in the exercise of control over AIDS infection. *Evaluation and Program Planning*, 13(1), 9–17. doi:10.1016/0149-7189(90)90004-g.
- Bandura A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. New York: Freeman.
- Baqtayan S. (2011). Stress and social support. *Indian Journal of Psychological Medicine*, 33(1), 29-34.
- Button L. A. (2008). Effect of social support and coping strategies on the relationship between health care-related occupational stress and health, *Journal of Research in Nursing*, 13(6), 498-524.
- Byrne B. M. (2010). Structural equation modeling with AMOS: Basic concepts, applications, and programming (2nd ed.). New York, NY: Routledge Academic.
- Clara I.P., Cox B. J., Enns M.W., Murray L.T., Torquard L.J. (2003). Confirmatory factor analysis of the multidimensional scale of perceived social support in clinically distressed and student samples. *Journal of Personality Assessment*, 81(3), 265-270.
- Cobb S. (1976). Support as a mediator of life stress. *Psychosomatic Medicine*, 38(5), 300–314.
- Cohen S., Syme S.L. (1985). Issues in the study and application of social support. Cohen, S., & Syme, S.L. (Ed.), *Social Support and Health içinde*. (3-22). San Francisco: Academic Press.
- Cohen S., Wills T.A. (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin*, 98(2), 310-357.
- Cohen S., Underwood L. G., Gottlieb B. H. (Eds.). (2000). *Social support measurement and intervention: A guide for health and social scientists*. New York, NY, US: Oxford University Press. <http://dx.doi.org/10.1093/med:psych/9780195126709.001.0001>.
- Corrigan P. (2004). How stigma interferes with mental health care. *American Psychologist*, 59(7), 614-625.
- Corrigan P.W., Watson A.C., Barr L. (2006). The self–stigma of mental illness: Implications for self–esteem and self–efficacy. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 25(8), 875-884.
- Çavuş M. F., Pekkan N. Ü. (2017). Algılanan sosyal desteğin sosyal girişimciliğe etkisi: üniversite öğrencileri üzerinde bir araştırma. *Business and Economics Research Journal*, 8(3), 519-532. DOI:10.20409/berj.2017.64.
- Çebi E. (2009). University students' attitudes toward seeking psychological help: Effects of perceived social support, psychological distress, prior help-seeking experience and gender. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi. Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Çeçen A. R. (2008). Öğrencilerin cinsiyetlerine ve ana baba tutum algılarına göre yalnızlık ve sosyal destek düzeylerinin incelenmesi. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 6(3), 415-431.
- Eker D., Arkar H., Yıldız H. (2001). Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği'nin gözden geçirilmiş formunun faktör yapısı geçerlik ve güvenirliği. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 12(1), 17-25.

- Gottlieb B.H. (1983). Social support as a focus for integrative research in psychology. *American Psychologist*, 38(3), 278-287.
- Hisli-Şahin N., Durak A. (1995). Üniversite öğrencileri için bir stresle başa çıkma tarzı ölçeği. *Türk Psikoloji Dergisi*, 10, 56-73.
- Hisli-Şahin N. (1994). *Stresle başa çıkma yolları: olumlu bir yaklaşım*. Türk psikologlar derneği yayınları, Ankara.
- Hisli-Şahin N. (1998). *Stresle Basa Çıkma Olumlu Bir Yaklaşım*. Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları.
- Hisli-Şahin N., Güler M., Basım H. N. (2009). A tipi kişilik örüntüsünde bilişsel ve duygusal zekânın stresle başa çıkma ve stres belirtileri ile ilişkisi. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 20(3), 243-254.
- Hofstede G. (1980). *Cculture's consequences: International differences in work-related values*. Beverly Hills, CA: Sage.
- House J. S. (1981). *Work stress and social support*. Reading, Mass: Addison-Wesley.
- Jenkins R., Elliott P. (2004). Stressors, burnout and social support: Nurses in acute mental health settings. *Journal of Advanced Nursing*, 48(6), 622-631.
- Kline R. B. (2010). *Principles and practice of structural equation modeling* (3rd ed.). New York, NY: Guilford Press.
- Lazarus R.S., Folkman S. (1986). Cognitive theories of stress and the issue of circularity. In: Appley M.H., Trumbull R. (Eds) *Dynamics of Stress*. The Plenum Series on Stress and Coping. Springer, Boston, MA.
- Lazarus R.S. (1999). *Stress and emotion: A new synthesis*. New York: Springer.
- Lazarus R.S., Folkman S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer.
- Lin N. (1986). Conceptualizing social support. In Nan Lin, Alfred Dean, & Walter Ensel (Eds), *Social Support, Life Events and Depression*. Orlando: Academic Press. pp. 17-30.
- Lirio P., Lituchy T.R., Monserrat S.I., Olivas-Lujan M.R., Duffy J.A., Fox S., Gregory A., Punnet B.J., Santos N. (2007). Exploring career-life success and family social support of successful women in Canada, Argentina and Mexico. *Career Development International*, 12(1), 28-50.
- Lyrakos D.G. (2012). The impact of stress, social support, self-efficacy and coping on university students, a multicultural European study, *Psychology*, 3(2), 143-149.
- Masten R., Tusak M., Zalar B., Zihlerl S. (2009). Stress, coping and social support in three groups of university students. *Psychiatria Danubina*, 21(1), 41-48.
- Ptacek J.T. (1996). The role of attachment in perceived support and the stress and coping process. In *Handbook of social support and the family* (pp. 495-520). Boston, MA: Springer.
- Robbins P. R., Tanck R. H. (2001). University students' preferred choices for social support. *The Journal of Social Psychology*, 135 (6), 775-776.
- Rodriguez N., Mira C.B., Myers H.F., Morris J.K., Cardoza D. (2003). Family or friends: Who plays a greater supportive role for Latino college students? *Cultural Diversity and Ethnic Minority Psychology*, 9(3), 236-250.
- Rowshan A. (1998). *Stres yönetimi*. Çev.: Şahin Cüceloğlu: İstanbul: Sistem Yayıncılık.
- Schwarzer R., Jerusalem M. (1995). Generalized Self-Efficacy scale. In J. Weinman, S. Wright, & M. Johnston, *Measures in health psychology: A user's portfolio. Causal and control beliefs* (pp. 35-37). Windsor, UK: NFER-Nelson.

Shen H., Cheng Y., Tsai P., Lee S., Guo Y. (2005). Occupational stress in nurses in psychiatric institutions in Taiwan. *Journal of Occupational Health*, 47(3), 218–225.

Şahin F., Gürbüz S. (2012). Kültürel zekâ ve öz-yeterliliğin görev performansı ve örgütsel vatandaşlık davranışı üzerinde etkisi: Çokuluslu örgüt üzerinde bir uygulama. *ISGUC The Journal of Industrial Relations and Human Resources*, 14(2), 123-140.

Thoits P.A. (1995). Stress, coping, and social support processes: Where are we? What next? *Journal of Health and Social Behavior*, 35, 53-79.

Truxillo D.M., Cadiz D.M., Rineer J.R., Zaniboni S., Fraccaroli F. (2012). A lifespan perspective on job design: Fitting the job and the worker to promote job satisfaction, engagement, and performance. *Organizational Psychology Review*, 2(4), 340- 360.

Weinberg R.S., Gould D. (2018). Foundations of sport and exercise psychology. Canada: Human Kinetics, p.481.

Williams K.L., Galliher R.V. (2006). Predicting depression and self-esteem from social connectedness, support, and competence. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 25(8), 855-874.

Wills T.A., Shinar O. (2000). Measuring perceived and received social support. In *Social support measurement and intervention: A guide for health and social scientists*. S. Cohen & L.G. Underwood & B.H. Gottlieb, Editors. Oxford: Oxford University.

Yeşilay A. (1996). Genelleştirilmiş Özyetki Beklentisi Ölçeği. 15.07.2018 tarihinde <http://userpage.fu-berlin.de/~health/turk.htm> adresinden indirildi.

Zimet G.D., Powell S. S., Farley G.K., Werkman S., Berkoff K. (1990). Psychometric characteristics of the Multidimensional Scale of Perceived Social Support. *Journal of Personality Assessment*, 55(3-4), 610-617.

Zimmerman B. J. (1995). Self-efficacy and educational development. In A. Bandura (Ed.), *Self-efficacy in changing societies* (pp. 202–231). New York: Cambridge Univ. Press.

Zimmerman B.J. (2000). Self-efficacy: An essential motive to learn. *Contemporary Educational Psychology*, 25, 82–91.