

Makale Türü	Mart 2023	Cilt	Sayı
Araştırma Makalesi	Başvuru Tarihi: 02.03.2023 Kabul Tarihi: 28.03.2023	3	1

SAĞLIKLI AİLE, ALGILANAN STRES VE UMUT ÜZERİNE BİR ARAŞTIRMA: SEBEN İZZET BAYSAL MESLEK YÜKSEKOKULU ÖRNEĞİ

Arif DURĞUN*

Hasan Hüseyin TAYLAN**

Öz

Bu araştırmada üniversite öğrencilerinin sağlıklı aile yapısı, algılanan stres ve umut düzeyleri arasındaki ilişkinin çeşitli demografik değişkenlerle açıklanması amaçlanmaktadır. Araştırma Seben İzzet Baysal Meslek Yüksekokulu öğrencileri üzerinde gerçekleştirilmiştir. Araştırma tarama modeline uygun tanımlayıcı bir araştırmadır. Araştırmada "Sağlıklı Aile Ölçeği", "Algılanan Stres Ölçeği" ve "Sürekli Umut Ölçeği" ile demografik soruları içeren soru formu kullanılmıştır. Katılımcıların %80'i kadın, %60'ı 1. sınıfta ve %49,3'ü sosyal hizmet bölümünde öğrenim görmektedir. Katılımcıların sağlıklı aile puanı yüksek (123,31); algılanan stres düzeyi orta (15,93); umut düzeyleri yüksek (47,46) bulunmuştur. Araştırmaya katılan öğrencilerin sağlıklı aile yapısı ile umut düzeyleri arasında pozitif ($r=.460$) korelasyon bulunmuştur. Katılımcıların algıladıkları stres düzeyi ile sağlıklı aile düzeyi arasında negatif ($r=-.443$) korelasyon bulunmuştur.

Anahtar Kelimeler: Sağlıklı Aile, Algılanan Stres, Sürekli Umut, Üniversite Öğrencileri

A STUDY ON HEALTHY FAMILY, PERCEIVED STRESS AND HOPE: THE CASE OF SEBEN İZZET BAYSAL VOCATIONAL SCHOOL

Abstract

This study aims to explain how different demographic factors relate to university students' perceived stress, healthy family structure, and hope. The research was conducted on the students of Seben İzzet Baysal Vocational School. The research is a descriptive study in accordance with the survey model. The "Healthy Family Scale," "Perceived Stress Scale," "Trait Hope Scale," as well as a questionnaire with questions about demographics, were employed in the study. 80% of the participants were female, 60% were in the first year and 49.3% were studying in the social work department. The healthy family score of the participants was high (123.31), perceived stress was moderate (15.93), and hope was high (47.46). Between the students who took part in the study's healthy family structure and their levels of hope, a positive correlation ($r=.460$) was found. The level of stress perceived by participants and the level of healthy family were found to have a negative correlation ($r=-.443$).

Keywords: Healthy Family, Perceived Stress, Trait Hope, University Students

* Doktora Öğrencisi / Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Sosyal Hizmet Anabilim Dalı, Öğr. Gör. / Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi, arifdurgun@ibu.edu.tr, 0000-0001-8210-7343

** Doç. Dr., Sakarya Üniversitesi İnsan ve Toplum Bilimleri Fakültesi Sosyal Hizmet Bölümü, htaylan@sakarya.edu.tr, 0000-0002-3968-7546

1. GİRİŞ

Modernitenin getirdiği bireysel yaşamı yücelten, kendinden başkasını önemsemeyen ve kendisinden başka kimseye fedakârca davranmayan yaşam felsefesi, günümüzde ne yazık ki aile kurumunu temelden sarsmıştır. Özgürlüğü, sadece “id”in istek ve arzularını sınırsız tatmin etmek olarak ele alan modern tanımlar, farkında olmadan bireyleri empatiden yoksun ve sadece “id”in esiri konumuna getirmiş böylece insanları hedonist ve çıkarıcı bir yapıya dönüştürmüştür. Bu özgürlük anlayışı aile ilişkilerini temelden sarsmış ve boşanmaların kapısını ardına kadar açmıştır (Tarhan, 2014). Dolayısıyla bu süreç içerisinde aile bağları zayıflamış, aile olmanın anlamı ve önemi yitirilmiş, başta eşler olmak üzere aile üyelerinin birbirlerine tahammülü zayıflamıştır. Netice olarak mutsuz birey, aile ve toplum profili ortaya çıkmıştır (Tarhan, 2014;16). Fakat bütün bu dönüşüm ve değişimlere rağmen aile kurumu tarihte olduğu gibi günümüzde de önemini ve varlığını korumuştur. İnsan türünün başlangıcından bu yana “aile” toplumların psikososyal ve ekonomik yaşamlarının merkezinde konumlanmıştır. Bu konumu gereği her dönem ailenin maddi ve manevi varlığının korunması ve sürdürülmesi temel politikalardan biri olarak benimsenmiş ve toplumların hukuk sistemlerinde olduğu gibi ülkemizde de ailenin korunması yasalar ile güvence altına alınmıştır. (T.C. Anayasası Madde, 41.)

Aile, bireyin toplumsal yaşam içerisinde hayatının korunması ve sürdürülmesi hususunda temel bileşendir (Genç, 2015:86). Aile, kadın ve erkeğin evlilik birliği ile oluşan, yaşamın geri kalanını birlikte paylaşma amacı güden, aile mevzuatıyla güvence altına alınmış hukuki bir sözleşme ile gerçekleşen ve üyelerinin psiko-sosyal, ekonomik, duygusal, manevi gereksinimlerinin karşılandığı ve nesilden nesle aktarıldığı toplumsal kurumdur (Durğun, 2016). Aile, aynı zamanda çocukların eğitimlerinin gerçekleştirildiği bir eğitim kurumu işlevi de görmektedir.

Ailenin korunması ve sürdürülmesi toplumların her zaman temel sorunu olmuştur. Bu doğrultuda ailelerin sağlıklı işlev göstermesi amacıyla çeşitli sosyal politikalar geliştirilmiştir. Aile sağlığı kavramı, multidisipliner bir alan olup içeriğinde ve tanımlanmasında antropolojik, biyopsikososyal ve kültürel paradigmlar bulunmaktadır. Dolayısıyla aile sağlığı kavramı, işlevsel aileler, dengeli ve düzenli aileler, sağlıklı aileler vb. terimlerle birbirinin yerine kullanılabilir (Çalık, 2018:7). Aile sağlığı işlevleri arasında beslenme, bakım, iletişim, uyku, sorun çözme ve baş etme, cinsellik, şiddetle başa çıkma, serbest zamanları değerlendirme, maneviyat, sağlığı koruma ve geliştirme ve aile üyelerinin ruhsal sağlığı yer almaktadır.

Ailenin yapısının ve işlevlerinin sağlıklı olması, toplumun o anda sahip olduğu kültürel kodlarına ve değerlerine, gelenek, görenek ve örfüne uyum sağlayabilmesi anlamındadır. Nitekim toplum dinamik bir yapıdadır ve açık sistem özelliği taşımaktadır. Bu nedenle toplumsal değişim ve dönüşüm süreci içerisinde kültürün birtakım maddi öğelerinde değişim söz konusu olacaktır (Zencirkıran, 2021). Sağlıklı ve iyi ailelerde sosyal çevreyle etkileşim yüksek, aile içi iletişim ve etkileşim seviyesi ölçülü, özellikle aileyi ilgilendiren konularda

demokratik süreçler ön plandadır. Bu çerçevede sağlıklı aile, üyelerinin aile içindeki sınırlarını bildiği, kendilerinden beklenen rol ve işlevlerinin yerine getirdiği, kişilerin duygu ve düşüncelerini uygun bir şekilde ifade edebildiği, hayata ve geleceğe dönük pozitif bakış açısına sahip olan ailedir. Aile sağlığı sadece tıbbi terminolojik bir anlayışla hastalığın olmaması değil aynı zamanda multidisipliner bir bakış açısıyla daha fazlasını muhteviyatında barındırır.

Gladding (2015)'e göre sağlıklı (işlevsel) ailelerin özellikleri şunlardır:

- Değişime karşı uyum sağlayabilir, denge durumunu korur ve kendini yenileyebilir,
- Açık sistem özelliğine sahiptir ve diğer sosyal sistemlerle etkileşim içerisindedir,
- Duygusal ve davranışsal olarak üyeler birbirine daima özen gösterir,
- Birlikte zaman geçirmekten zevk alırlar,
- Aile içi iletişim ve etkileşim sorunu yaşamazlar,
- Empatik düşünce hâkimdir ve üyeleri anlayışlı, sorun çözmede başarılıdırlar,
- Aile üyelerinin birinin başarısızlık durumunda cesaretlendirme ve destekleme yoluna başvururlar.

Ailenin sağlıklı işlev gösterip gösterememesinde birçok bileşen bulunmaktadır. Bunlardan en önde gelenlerden biri de strestir. Aile bireylerinin herhangi birinde yaşanan ya da algılanan stres, aile sisteminin sağlığı için ciddi tehlikeler oluşturabilir.

Stres, özellikle günlük hayatta sıklıkla kullanılan bir kavram olarak karşımıza çıkmaktadır. TDK(2023)'ya göre ruhsal gerilim olarak tanımlanan stres, kişilerin günlük yaşamında, okul ve iş hayatında karşılaştığı, baş etme kapasitesini aşan ve kişinin ruhsal gerilimini artırarak günlük rutinlerinden toplumsal rol ve işlevlerine kadar sorun yaratan olaylar ve durumlar olarak tanımlanabilir. Literatürde stres kavramını ilk tanımlayan Selye (1956), stresi organizmayı sarsan herhangi bir dışsal olay ya da içsel bir dürtü olarak tanımlamaktadır. Stres, değişen ve başa çıkılması gereken durumlar karşısında ortaya çıkan tepkidir. Bir diğer tanımlamada ise stres bir olay karşısında bireyin baş etme potansiyelinin ve kaynaklarının yetersiz kalması neticesinde söz konusu olayın kişi tarafından benlik bütünlüğüne bir tehdit olarak algılanması veya değerlendirilmesi sonucunda ortaya çıkan tepkidir (Leblebicioğlu, 2018). Cüceloğlu (2011)'nin bireyin çevresiyle uyum sağlayabilmesi adına ortaya koyduğu bedensel ve psikolojik çaba olarak açıkladığı stres, Aranson, Wilson ve Akert (2012) tarafından bireyin, sosyal çevresi tarafından kendisinden beklenenleri karşılayamadığına yönelik duygu, düşünce ve inançlar kümesi olarak tanımlanmaktadır. Dolayısıyla tüm bu tanımlamalar ve açıklamalar stresin farklı boyutlarda ele alındığını göstermektedir.

Stresin makul düzeyde hissedilmesi ve yaşanması bireyi motive eden bir unsur olarak bireyde pozitif yönlü gelişimi tetikleyen bir unsurken; stresin bireyin baş etme kapasitesini aşması ve uzun süre devam etmesi durumunda kişi üzerinde psikosomatik, fizyolojik, bellek ve bilişsel süreçlerde birtakım sorunlar, duyuşsal ve davranışsal kimi problemler vb. biri veya birkaçı birlikte görülebilmektedir (Steptoe ve Ayers, 2005). Bu doğrultuda stresin etkileri incelendiğinde stresin başta endokrin sistem, gastrointestinal sistem, sinir sistemi ve kardiyovasküler sistem üzerinde çeşitli sorunları da beraberinde getirebilmektedir. Bilişsel

boyutta da stres, algı, dikkat ve bellek süreçlerini olumsuz etkilemektedir. Kişinin öğrenilen bilgileri hatırlayamaması, iş ve görevlerine odaklanamaması, karar vermede güçlük ve genel anlamda performansında gerileme görülmektedir (Scholey vd. 2014). Algılanan stres ise bireyin, nesnelere ve (ya) yaşam olaylarının ne ölçüde zorlayıcı olduğuna yönelik değerlendirmeleri şeklinde ifade edilebilir (Gerrig ve Zimbardo, 2015: 91). Dolayısıyla algılanan stres kişiden kişiye farklılaşan, içsel yönlü ve öznel deneyimlenen bir boyutu içerisinde barındırmaktadır. Böylece bireylerin yaşadığı stresin üstesinden gelinemeyecek seviyede değerlendirilmesi, algılanan stres kavramını öncelemektedir (Cohen vd. 1983: 386).

Stresin üstesinden gelinememesi, kronik hal almasıyla birlikte bireyin kendilik algısının bozulmasına, şimdi ve geleceğe yönelik umudunu kaybetmesine yol açabilmektedir. Umud ise bireyin şimdi ve geleceğe yönelik beslediği, bireyi pozitif yönde motive eden ona yaşam enerjisi katan manevi bir kavramdır. TDK (2023) sözlüğünde umud, “ummaktan doğan duygu”, “olması beklenen veya olacağı düşünülen şey” anlamlarına gelmektedir. Snyder (2002)’ye göre umud, arzu edilen hedeflere giden yolları türetme ve bu yolları kullanmak için eylemsel düşünme yoluyla kendini motive etme konusunda algılanan yetenek olarak tanımlanır. Umud, öncelikle bir düşünme biçimidir ve duygular, umuda katkı sağlamada önemli bir rol oynamaktadır (Snyder, 2002). Umud, belirli bir hedefle ilgili düşüncelerden daha fazla bir şey olup belirli bir hedefe ilişkin düşüncelerinin ötesinde, insanların daha genel olarak hedef arayışlarındaki yeteneklerine ilişkin öz değerlendirmeleridir (Snyder, 2002). Dolayısıyla umud kavramının temel üç sacayağından bahsedilebilir. Bunlar duygu, biliş ve davranıştır.

Bireyin şimdi ve geleceğe yönelik umud düzeyi bu üç kavram üzerinde temellendirilebilir. Kişinin kendisiyle, başta ailesi olmak üzere yakın sosyal çevresiyle ve toplumla barışık olabilmesi ve dahi kendisinden beklenen psiko-sosyal işlevselliği yerine getirebilmesi için gereken koşullardan biri de hayata dair umudunun olmasıyla ilişkilidir. Sosyal hizmet bu kapsamda bireyin şimdi ve geleceğini tesis edebilmesinde umud aşılama rolü ve işlev de göstermektedir. Umudunu yitirmeyen bireyler günün ve geleceğin problemlerinin üstesinden gelebilecek güçtedirler. Dolayısıyla bu çalışmada geleceğimizin umudu olan gençlerimizin umud düzeyleri, algıladıkları stres ve sağlıklı aile düzeylerinin belirlenmesi, çeşitli değişkenler tarafından nasıl belirlendiğinin ortaya konması amaçlanmıştır.

Araştırmanın Problemi

Bu araştırmanın problem cümlesi, “Meslek yüksekokulu öğrencilerinin algıladıkları stres ve umud düzeylerinin sağlıklı aile düzeylerine etkisi nedir?” şeklinde oluşturulmuştur. Ele alınan alt problemler de şöyledir:

1. MYO öğrencilerinin sağlıklı aile düzeyleri nedir?
2. MYO öğrencilerinin algıladıkları stres düzeyleri nedir?
3. MYO öğrencilerinin umud düzeyleri nedir?
4. MYO öğrencilerinin sağlıklı aile düzeyleri, algılanan stres düzeyleri ve umutlarının; (a) cinsiyet, (b) yaş, (c) öğrenim görülen bölüm, (d) öğrenim görülen sınıf, (e) aile tipi, (f) maddi durum, (g) ebeveyn tutumlarına göre farklılık göstermekte midir?

Araştırmanın Konusu ve Amacı

Bu çalışma üniversite öğrencilerinin sağlıklı aile yapılarının ne düzeyde olduğu, sağlıklı aile yapılarının öğrencilerin algılanan stres ve umut düzeyleri üzerinde etkisinin olup olmadığı eğer varsa ne düzeyde bir etkiye sahip olduğunun belirlenmesini konu edinmektedir. Sağlıklı işlev gösteren aile olarak da değerlendirebileceğimiz sağlıklı aile kavramı, ailenin başlangıcından aile yaşam döngüsünün son aşamasına kadar geçen süreçte aile ilişkileri, iletişim kalıpları, beslenme alışkanlıkları, sosyal destek mekanizmaları, duygusal destek, çocukların bakımı, kaynaklara erişim vb. gibi birçok faktörü içerisinde barındırmaktadır.

Bu çalışmanın temel amacı; üniversite öğrencilerinin algıladıkları sağlıklı aile yapısı, stres ve umut düzeylerini tespit etmektir. Bunun yanında öğrencilerin algıladıkları stres ve umut düzeylerinin sağlıklı aile düzeyine etkisinin ne olduğu ve demografik değişkenlere göre farklılık gösterip göstermediğinin tespit edilmesi de araştırmanın bir diğer amacıdır.

Araştırmanın Önemi

Bir araştırmanın önemi araştırma amaçlarının ortaya konması ve araştırmacının bu araştırmayı neden yaptığını tanımlamasıdır. Literatür incelendiğinde üniversite öğrencileri üzerinde çeşitli araştırmalara rastlanmakla birlikte araştırma konumuzla ilgili bir çalışmanın henüz yapılmadığı anlaşılmıştır. Bu bağlamda araştırmamızın psikoloji ve sosyal hizmet literatürüne kaynak teşkil edebileceği düşünülmektedir. Araştırma konusundan anlaşılacağı gibi toplumların en temel sosyolojik kurumlarından biri olan aile kurumunun, toplumun varlığının korunması ve sürdürülmesi ve sağlıklı toplumlar inşa edilmesi için ailelerin sağlıklı işlev göstermesi bir gerekliliktir. Dolayısıyla bu çalışmanın önemini, ailelerin sağlıklı işlev gösterip göstermediğinin ve ne seviyede psikososyal işlevselliğe sahip olduğunun tespit edilmesi, algılanan stres ve umut düzeylerinin sağlıklı aile işlevselliği üzerinde nasıl bir etkisinin olduğunun belirlenmesi ile ilgililere, politika geliştiren kurumlara kaynak teşkil etmesi oluşturmaktadır.

2. YÖNTEM VE TEKNİK

2.1. Araştırmanın Modeli

Araştırma modeli araştırmanın amacına, örneklem kitlesine, verilerin en uygun şekilde ekonomik olarak toplanması ve çözümlenmesi için gereken koşulların oluşturulması şeklinde düşünüldüğünde, bu araştırma "tarama modelini" esas alan betimleyici bir araştırmadır. Tarama modeli geçmişte ya da şimdi var olan bir durumu olduğu gibi betimlemeyi amaçlayan araştırma yaklaşımlarıdır. Burada araştırma kapsamında olan kişi ya da nesneyi herhangi bir şekilde değiştirmeden, etkilemeden kendi şartları içinde ve var olduğu biçimde tanımlamak esastır (Karasar, 1995).

2.2. Araştırmanın Soru ve Hipotezleri

Araştırmada meslek yüksekokulu öğrencilerinin sağlıklı aile düzeylerinin, algılanan stres ve umut düzeylerinin ne olduğunun belirlenmesi hedeflenerek;

1. MYO öğrencilerinin algıladıkları stres ve umut düzeylerinin sağlıklı aile düzeylerini ne ölçüde etkilediği?

2. MYO öğrencilerinin algıladıkları stres düzeylerinin sürekli umut düzeyleri üzerine etkisi nedir?
3. Öğrencilerin sağlıklı aile düzeyleri, algıladıkları stres ve umut düzeyleri üzerinde çeşitli demografik faktörlerin nasıl bir rol oynadığı sorularına cevap aranmaya çalışılmıştır.

Bu bağlamda hipotezlerimiz şöyledir:

H-1: Öğrencilerin cinsiyet değişkeni ile sağlıklı aile düzeyleri arasında anlamlı ilişki vardır.

H-2: Öğrencilerin cinsiyet değişkeni ile algıladıkları stres arasında anlamlı ilişki vardır.

H-3: Öğrencilerin cinsiyet değişkeni ile umut düzeyleri arasında anlamlı ilişki vardır.

H-4: Öğrencilerin öğrenim gördükleri bölüm değişkeni ile sağlıklı aile düzeyleri arasında anlamlı ilişki vardır.

H-5: Öğrencilerin öğrenim gördükleri bölüm değişkeni ile algıladıkları stres arasında anlamlı ilişki vardır.

H-6: Öğrencilerin öğrenim gördükleri bölüm değişkeni ile umut düzeyleri arasında anlamlı ilişki vardır.

H-7: Öğrencilerin öğrenim gördükleri sınıf değişkeni ile sağlıklı aile düzeyleri arasında anlamlı ilişki vardır.

H-8: Öğrencilerin öğrenim gördükleri sınıf değişkeni ile algıladıkları stres arasında anlamlı ilişki vardır.

H-9: Öğrencilerin öğrenim gördükleri sınıf değişkeni ile umut düzeyleri arasında anlamlı ilişki vardır.

H-10: Öğrencilerin maddi durumları ile sağlıklı aile düzeyleri arasında anlamlı ilişki vardır.

H-11: Öğrencilerin maddi durumları ile algıladıkları stres arasında anlamlı ilişki vardır.

H-12: Öğrencilerin maddi durumları ile umut düzeyleri arasında anlamlı ilişki vardır.

H-13: Öğrencilerin ebeveyn tutumları ile sağlıklı aile düzeyleri arasında anlamlı ilişki vardır.

H-14: Öğrencilerin ebeveyn tutumları ile algıladıkları stres arasında anlamlı ilişki vardır.

H-15: Öğrencilerin ebeveyn tutumları ile umut düzeyleri arasında anlamlı ilişki vardır.

H-16: Öğrencilerin sağlıklı aile düzeyleri, algıladıkları stres ve umut düzeyleri arasında anlamlı ilişki vardır.

2.3. Evren ve Örneklem

Bir araştırmada evren, araştırmaya konu olan ve araştırmanın kapsamına giren nesne ve kişilerin tamamını ifade eder (Özer,1993:2; Semerci ve Erdoğan, 2021: 76). Araştırmanın evrenini Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi (BAİBÜ) Seben İzzet Baysal Meslek Yüksekokulu öğrencileri oluşturmaktadır. Örneklem ise belirli bir evrenden belirlenmiş kurallara bağlı kalınarak seçilmiş ve evreni temsil etme yeterliliğine sahip evrenden küçük kümelerdir. Araştırma örneklemini ise BAİBÜ Seben MYO'da öğrenim gören ön lisans öğrencilerinden rastgele-tesadüfi örnekleme kapsamındaki %5 kabul edilebilir hata ve %95 güven seviyesinde öğrenciler oluşturmaktadır. Rastgele örneklem seçiminde ana kütledeki bütün bireylerin seçilme şansı birbirine eşit ve bağımsızdır. Bu eşit ve bağımsız seçim aynı zamanda yansızlığı sağlar (Balci, 2001: 95). Böylece tesadüfi örnekleme türünde evreni temsil yeterliliğine sahip örneklem, evrene genellenebilir (Creswell, 2017: 158).

2.4. Veri Toplama Araçları

Bilimsel araştırmalarda veya bir tartışmada ya da bir akıl yürütmede sonuca ulaşabilmek için gereken ilk bilgi "veri" dir. Bu araştırmada veri toplama aracı olarak da geniş kitlelere uygulanması en elverişli ve ekonomik olan anket tekniğinden faydalanılmıştır. Anket, internet anketi (i-anket) aracılığıyla (Barış ve Taylan, 2020:22) örneklem kitlesine sunulmuştur. Burada araştırmamızın amacına ve konusuna hizmet eden 7 adet soru hazırlanmış ve ayrıca aynı form içinde standardize edilmiş üç adet ölçek kullanılmıştır. Ölçekler Sağlıklı Aile Ölçeği (SAÖ), Algılanan Stres Ölçeği (ASÖ) ve Sürekli Umud Ölçeği (SUÖ)'dür. Ölçek kullanım izinleri alınmıştır.

2.4.1. Sağlıklı Aile Ölçeği (SAÖ)

Crandall ve arkadaşları (2020) tarafından geliştirilen ve Çağlar vd. (2021) tarafından Türkçe 'ye uyarlanan Sağlıklı Aile Ölçeği (SAÖ) 18-65 yaş arası bireylerin aile sağlığı düzeyini belirlemek üzere geliştirilmiştir. Ölçek 32 maddeden oluşan likert tipinde bir ölçek olup cevap seçenekleri 1 (kesinlikle katılmıyorum) ile 5 (kesinlikle katılıyorum) arasında puanlanmaktadır. Ölçekten alınan en düşük puan 32 en yüksek puan 160 puandır. Yüksek puan sağlıklı aile yapısını gösterir. Ölçekte 4 alt boyut bulunmaktadır. Bunlar "Aile Sosyal ve Duygusal Sağlık Süreçleri, Aile Sağlığı Yaşam Tarzı, Aile Sağlığı Kaynakları ve Aile Sosyal Desteği"dir. Ölçekteki 1,5, 20, 21, 22, 23, 24, 29, 30, 31, 32. maddeler ters kodlanmaktadır. Ölçeğin orijinali için Cronbach Alpha değeri .89 ile .94 arasında değişmektedir.

2.4.2. Algılanan Stres Ölçeği (ASÖ)

1983 yılında Cohen vd. tarafından geliştirilmiş, güvenilirlik çalışmasında Cronbach Alpha değeri .86 bulunmuştur. Bu çalışmada Bilge vd. (2009) tarafından Türkçe'ye uyarlanması yapılan ölçek kullanılmış, güvenilirlik çalışmasında Cronbach Alpha değeri .81 bulunmuştur. 5'li likert tipinde (0 hiç, 4 çok sık) hazırlanan ölçeğin üç maddesi (4, 5, 6. maddeler) ters kodlanmaktadır. Ölçekten alınabilecek puanlar 0-32 arasındadır. Ölçeğin Algılanan Stres ve Algılanan Baş Etme olmak üzere iki alt boyutu vardır. Toplam puanın yüksek olması algılanan stres düzeyinin yüksek olması anlamındadır.

2.4.3. Sürekli Umut Ölçeği (SUÖ)

On beş yaş ve üstündeki bireylerin sürekli umut düzeylerini belirlemek amacı ile Snyder vd. (1991) tarafından geliştirilen ve Tarhan ve Bacanlı (2015) tarafından Tükçe'ye uyarlanan SUÖ 12 madde ve iki alt boyuttan oluşmaktadır. Alternatif Yollar Düşüncesi ve Eyleyici Düşünce olarak isimlendirilen alt boyutların her biri dörder madde ile ölçülmektedir. Bu dörder maddenin bir tanesi geçmişe, iki tanesi içinde bulunulan zamana, bir tanesi de geleceğe yönelik ifadeleri içermektedir. Diğer dört madde umutla ilgisi olmayan dolgu maddelerden oluşmaktadır. Bireylerden maddelerdeki ifadelerin kendi durumlarını yansıtmaya derecelerini Likert tipi sekizli bir derecelendirme ölçeği üzerinde işaretlemeleri istenmektedir. Ölçek puanlanırken dolgu maddelerine puan verilmemekte, Alternatif Yollar Düşüncesi ve Eyleyici Düşünce alt boyutlarından elde edilen puanlar toplanarak Sürekli Umut Ölçeği toplam puanı elde edilmektedir. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 8, en yüksek puan 64'dür (Lopez ve diğ., 2000 akt. Tarhan ve Bacanlı, 2015:5).

2.5. Verilerin Analizi

Veriler SPSS 22.0 (Statistical Package for Social Sciences) programına aktarılarak frekans, yüzdeler, dilimler, aritmetik ortalamaları, standart sapmaları hesaplanmıştır. Bunun yanında ölçeklerin güvenilirlik analizi (Cronbach Alpha) hesaplanmıştır. Ayrıca ileri istatistik tekniklerinin belirlenmesi için öncelikle varyansların normal dağılım gösterip göstermediğine bakılmış ve analiz neticesinde ölçeklerin çarpıklık ve basıklık değerine bakılarak normallik kontrol edilmiştir. Kontroller neticesinde çarpıklık ve basıklık değerlerinin +3,29 ile -3,29 arasında olduğu tespit edilmiş ve verilerin normal dağıldığı kabul edilmiştir (Kim, 2013:53). Ölçekler normal dağılım gösterdiği gerekçesiyle parametrik testler kullanılmıştır. İki grup arasındaki farkın açıklanması için Independent Samples t-Test' i analizi yapılmıştır. İki'den fazla olan parametrelerin karşılaştırılmasında da One-Way ANOVA analizi yapılmış ve farklılığın kaynağını tespit etmek için -varyansların homojen olduğu durumlarda- PostHoc testlerinden Tukey testi ve LSD testi; -varyansların homojen olmadığı durumlarda da- PostHoc testlerinden Tamhane's T2 ve Games-Howell testi kullanılmıştır (Kayri, 2009). Ayrıca araştırmada sağlıklı aile yapısı, algılanan stres ve sürekli umut düzeyleri arasındaki ilişkiyi tespit etmek amacıyla Pearson Korelasyon analizi ve çoklu regresyon analizleri yapılmıştır.

2.6. Araştırmanın Sınırlılıkları

Bir araştırmada sınırlılıkların belirlenmesi araştırmanın gerçekleştirilebilirliği hususunda bilgi verir. Sınırlılıklar araştırmanın örneklem, zaman ve kapsamının çerçevesini çizer. Bu araştırmamızda Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi Seben İzzet Baysal Meslek Yüksekokulu'nda öğrenim gören ön lisans öğrencileri ile sınırlıdır. Böylece seçilen örneklemle araştırma sonuçları sadece BAİBÜ Seben İzzet Baysal MYO öğrencilerine genellenebilir. Ayrıca bu araştırma 25.10.2022 ile 25.12.2022 tarihleri ile süre sınırlıdır.

3. BULGULAR VE YORUM

3.1. Ankete Katılan Öğrencilerin Demografik Özellikleri

Tablo 1. Öğrenciler Hakkında Çeşitli Bilgiler

Cinsiyet	Sayı	Yüzde	Sınıf	Sayı	Yüzde
Kadın	172	80,0	1. sınıf	131	60,9
Erkek	43	20,0	2. sınıf	84	39,1
Toplam	215	100,0	Toplam	215	100,0
Bölüm	Sayı	Yüzde	Aile Biçimi	Sayı	Yüzde
Sosyal Hizmet	106	49,3	Çekirdek aile	158	73,5
Sosyal Güvenlik	81	37,7	Geniş aile	47	21,9
İş Sağ. ve Güv.	28	13,0	Tek ebeveynli aile	10	4,7
Toplam	215	100,0	Toplam	215	100,0
Maddi durum	Sayı	Yüzde	Aile Tutumu	Sayı	Yüzde
0-5000₺	77	35,8	Otoriter (baskıcı) tutum	37	17,2
5001₺- 10000₺	99	46,0	Aşırı koruyucu tutum	63	29,3
10001₺-15000₺	29	13,5	Demokratik tutum	92	42,8
15001₺- 20000₺	7	3,3	Serbest (ilgisiz) tutum	5	2,3
20001₺ ve üzeri	3	1,4	Tutarsız (dengesiz) tutum	18	8,4
Toplam	215	100,0	Toplam	215	100,0
Yaş Ortalaması: 19,73±2,033					

Yukarıdaki tabloda araştırmaya katılan öğrencilerin çeşitli demografik bilgilerine ilişkin istatistiklere yer verilmiştir. Katılımcıların %80'i kadın ve %20'si erkektir. YÖK (2022) YKS yerleştirme istatistiklerine bakıldığında ilgili okulun tüm bölümlerinde kadınların tercih oranı %71,34 olarak hesaplanmıştır. Dolayısıyla çalışmada kadınların katılımının yoğun olması bu istatistikten kaynaklanmaktadır. Katılımcıların öğrenim gördükleri sınıf dağılımına bakıldığında %60,9'u birinci sınıfta; %39,1'i ise ikinci sınıfta öğrenim görmektedirler. Ankete cevap veren öğrencilerin eğitim gördükleri ön lisans bölümlerine bakıldığında yarısının sosyal hizmet bölümünde, %37,7'sinin sosyal güvenlik bölümünde ve %13'ünün de iş sağlığı ve güvenliği bölümünde oldukları görülmektedir. Aile biçimi değişkenine bakıldığında ise modern toplumlarda görülen aile biçimiyle paralel olarak çekirdek aile biçimine sahip olanlar %73,5 iken geleneksel geniş aile biçimine sahip olanların da %21,9 olduğu ve tek ebeveynli ailelerin de %4,7 olduğu görülmektedir. Sosyolojik araştırmalarda önemli göstergelerden biri diğeri ise ekonomik durum kriteridir.

Katılımcılarımızın ailelerinin aylık geliri baz alınarak belirlenen maddi değişkenine bakıldığında %46'sının 5 bin bir ₺ ile 10 bin ₺ arasında aylık gelire sahip oldukları, 20 bin ₺ ve üzeri gelire sahip olanların %1,4 olduğu ve 5 bin ₺ ve aşağısında aylık gelire sahip olanların oranının ise %35,8 olduğu görülmektedir. Ailelerin sağlıklı işlev gösterip göstermediğinin belirlenmesinde önemli bir kriter olarak değerlendirebileceğimiz "aile tutumları"na baktığımızda ise katılımcıların yarıya yakınının ebeveyn tutumlarında "demokratik tutum", %17,2'sinin "otoriter (baskıcı) tutum" ve %29,3'ünün ise "aşırı koruyucu tutum" sergiledikleri görülmektedir. Katılımcıların yaş ortalaması 19,73±2,033 bulunmuştur.

3.2. Sağlıklı Aile Yapısına İlişkin Bulgular

Araştırmaya katılan öğrencilerin sağlıklı aile yapısı, Sağlıklı Aile Ölçeği (SAÖ) ile test edilmiştir. Öncelikle ölçeğin güvenilirlik analizi yapılmış ve ölçek maddelerinin güvenilirliği test edilmiştir. Analiz neticesinde elde edilen sonuçlar aşağıdaki tabloda gösterilmektedir.

Tablo 2. Sağlıklı Aile Ölçeği (SAÖ) Güvenilirlik Analizi

Sağlıklı Aile Ölçeği (SAÖ)	Cronbach Alpha (α)	Madde
Ailede Sosyal ve Duygusal Sağlık Süreçleri (ASDS)	,940	13
Aile İçin Sağlıklı Yaşam Tarzı (ASYT)	,810	6
Aile Sağlığı Kaynakları (ASK)	,794	9
Aile Dışında Sosyal Destekler (ADSD)	,822	4
Ölçek Toplamı	,929	32

Yukarıdaki tabloda görüldüğü gibi Sağlıklı Aile Ölçeği (SAÖ)'nin gerek toplam ölçek maddelerinde gerekse de alt boyutları temel alındığında yüksek güvenilirlikte olduğu anlaşılmaktadır. Dolayısıyla ölçek güvenilir bir ölçek olup sağlıklı aile yapısının ölçülmesinde kullanışlı bir ölçüm aracıdır. Sağlıklı aile ölçeği için yapılan tanımlayıcı istatistiklere ilişkin tablo aşağıda gösterilmektedir.

Tablo 3. Sağlıklı Aile Ölçeği (SAÖ)'ye İlişkin Tanımlayıcı Bilgiler

SAÖ ve Alt Boyutları	Ortalama	En az	En çok	Çarpıklık	Çarpıklık Hatası	Basıklık	Basıklık Hatası
SAÖ_Toplam	123,31	59	158	-,603	,166	,718	,330
SAÖ_ASDS	52,78	20	65	-,928	,166	,679	,330
SAÖ_ASYT	24,38	12	30	-,573	,166	,635	,330
SAÖ_ASK	31,65	14	45	-,311	,166	-,003	,330
SAÖ_ADSD	14,49	4	20	-,486	,166	-,227	,330

Yukarıdaki tabloda katılımcıların Sağlıklı Aile Ölçeği'nden aldıkları puanlar, alt boyutlarında aldıkları puanlar, en az ve en yüksek puanlar ve Kolmogorov-Smirnov ile Shapiro-Wilk testleri dışında normal dağılım varsayımının karşılanıp karşılanmadığının belirlenmesinde bir diğer kriter olarak değerlendirdiğimiz çarpıklık-çarpıklık hatası ve(ya) basıklık-basıklık hatası sonuçları gösterilmektedir. SAÖ toplam ölçek puanlarında öğrencilerin ortalaması 123,31 ile çok yüksek çıkmıştır. Ölçek toplamından en düşük puan alan 59 puan alırken en yüksek puan alan 158 puan almıştır. Ailede sosyal ve duygusal sağlık süreçleri boyutunda alınan puanlara bakıldığında ortalama alınan puan 52,78 ile yüksek düzeyde bulunmuştur. Bu alt boyutta alınan en düşük puan 20; en yüksek puan 65'tir. Aile için sağlıklı yaşam tarzı boyutunda alınan puanlara bakıldığında ortalama puan 24,38 ile yüksek bulunmuştur. Bu boyutta alınan en düşük puan 12, en yüksek puan da 30'dur. Aile sağlığı kaynakları alt boyutunda alınan en düşük puan 14, en yüksek puan 45 olup puan ortalaması 31,65'tir. Son olarak da aile dışında sosyal destekler boyutunda alınan puanlara bakıldığında en düşük 4, en yüksek 20 puan alınmış olup ortalama puan 14,49 olarak bulunmuştur. Bu sonuçlar katılımcıların sağlıklı aile işlevselliğine ve yapısına sahip olduğunu göstermektedir. Ölçeğin basıklık ve(ya) çarpıklık değerine bakıldığında hesaplanan mutlak z değeri +3,29 ile -3,29 arasında değer aldığı için normal dağılım kabul edilmektedir (Kim, 2013:53).

3.3. Sağlıklı Aile Yapısına İlişkin Hipotez Testleri

Tablo 4. Sağlıklı Aile Düzeyinin Cinsiyet ve Sınıf Değişkenine Göre T-Test Sonuçları

SAÖ ve Alt Boyutları	Cinsiyet	Ortalama±SS	p	Sınıf	Ortalama±SS	p
SAÖ_ASK	Kadın	31,63±5,67	,931	1. sınıf	32,69±5,70	,001*
	Erkek	31,72±6,72		2. sınıf	30,02±5,82	
SAÖ_Toplam	Kadın	123,05±17,89	,672	1. sınıf	124,39±17,84	,256
	Erkek	124,32±18,84		2. sınıf	121,61±16,83	

*p<0,01

Yukarıdaki tabloda ankete katılanların cinsiyet ve eğitim görülen sınıf değişkenine göre sağlıklı aile düzeyleri arasında anlamlı farklılığın olup olmadığını tespit etmek için yapılan t-testi analizi sonucu gösterilmektedir. Cinsiyet boyutunda gerek ölçek toplam puanında gerekse de alt boyutlarda anlamlı farklılık tespit edilmemiştir. Dolayısıyla “H-1: Öğrencilerin cinsiyet değişkeni ile sağlıklı aile düzeyleri arasında anlamlı ilişki vardır.” şeklindeki hipotezimiz doğrulanmamıştır. Eğitim görülen sınıf değişkenine göre sağlıklı aile düzeyi arasında anlamlı farklılığın olup olmadığına da bakılmış ve “Aile Sağlığı Kaynakları” alt boyutu dışında anlamlı farklılık bulunmamıştır. SAÖ-ASK alt boyutunda 1. Sınıfta eğitim gören öğrencilerin sağlıklı aile düzeylerinin daha yüksek olduğu ve istatistiksel olarak anlamlı farklılaştığı tespit edilmiştir. Bu sonuçla SAÖ_ASK alt boyutunda “H-10: Öğrencilerin öğrenim gördükleri sınıf değişkeni ile sağlıklı aile düzeyleri arasında anlamlı ilişki vardır.” hipotez doğrulanırken ölçek genelinde doğrulanmamıştır.

Tablo 5. Sağlıklı Aile Düzeyinin Bölüm Değişkenine Göre ANOVA Sonuçları

SAÖ ve Alt Boyutları	Bölüm	Ortalama±SS	p	Anlamlı Fark
SAÖ_ASDS	Sosyal Hizmet	51,12±10,17	,027*	Sosyal Hizmet< Sosyal Güvenlik
	Sosyal Güvenlik	54,77±7,65		
	İş Sağ. ve Güv.	53,32±9,29		
SAÖ_Toplam	Sosyal Hizmet	120,92±19,2	,127	Yok
	Sosyal Güvenlik	126,09±13,89		
	İş Sağ. ve Güv.	124,28±19,05		

*p<0,05

Öğrenim görülen bölüm ile sağlıklı aile düzeyi arasında anlamlı ilişkinin tespit edilmesi için gerçekleştirilen tek yönlü ANOVA testi sonucu yukarıdaki tabloda gösterilmiştir. Analiz neticesinde ölçeğin SAÖ_ASDS alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Farklılığın kaynağının tespiti için gerçekleştirilen Tukey HSD (Levene=2,233; p=0,110) sonucuna göre farklılığın sosyal hizmet ile sosyal güvenlik arasından kaynaklandığı bulgulanmıştır. Bu sonuçla “H-7: Öğrencilerin öğrenim gördükleri bölüm değişkeni ile sağlıklı aile düzeyleri arasında anlamlı ilişki vardır.” hipotezi ailede sosyal ve duygusal sağlık süreçler boyutunda doğrulanırken ölçek toplamında doğrulanmamıştır.

Tablo 6. Sağlıklı Aile Düzeyinin Maddi Durum Değişkenine Göre ANOVA Sonuçları

SAÖ ve Alt Boyutları	Bölüm	Ortalama±SS	p	Anlamlı Fark
----------------------	-------	-------------	---	--------------

Sağlıklı Aile, Algılanan Stres ve Umut Üzerine Bir Araştırma: Seben İzzet Baysal Meslek Yüksekokulu Örneği

SAÖ_ASK	0-5000₺	29,07±6,53	,000*	0-5000 ile 5001-10000 arasında, ve 10001- 15000 arasında
	5001₺- 10000₺	32,79±5,11		
	10001₺-15000₺	34,06±4,77		
	15001₺- 20000₺	32,42±3,45		
	20001₺ ve üzeri	34,66±4,93		
SAÖ_ADSD	0-5000₺	13,35±3,63	,004*	0-5000 ile 5001-10000 arasında, ve 10001- 15000 arasında
	5001₺- 10000₺	15,02±3,37		
	10001₺-15000₺	15,72±3,22		
	15001₺- 20000₺	13,71±2,98		
	20001₺ ve üzeri	16,33±3,05		
SAÖ_Toplam	0-5000₺	116,49±19,32	,001*	0-5000 ile 5001-10000 arasında ve 10001- 15000 arasında
	5001₺- 10000₺	126,98±15,23		
	10001₺-15000₺	128,72±14,36		
	15001₺- 20000₺	122,00±15,17		
	20001₺ ve üzeri	127,66±24,50		

***p<0,05**

Yukarıdaki tabloda katılımcıların ailelerinin maddi durumları ile sağlıklı aile düzeyleri arasında anlamlı ilişkinin olup olmadığını belirlemek için yapılan tek yönlü ANOVA testi sonucu gösterilmektedir. Analiz neticesinde SAÖ_ASK alt boyutu, SAÖ_ADSD alt boyutu ve ölçek toplamında maddi durum değişkenine göre anlamlı farklılık bulunmuştur. Diğer alt boyutlarda anlamlı ilişki bulunmamıştır. Bu sonuçlara göre “H-13: Öğrencilerin maddi durumları ile sağlıklı aile düzeyleri arasında anlamlı ilişki vardır.” hipotezi doğrulanmıştır. Sosyo-ekonomik durum bireylerin sosyal statülerinin belirlenmesinde temel referanslardan biridir. Ailelerin sağlıklı işlev göstermesinde, gıdaya ve sağlığa erişimde temel belirleyici, ekonomik güçtür. Tablodan da görüleceği üzere 0-5000₺ arasında aylık gelire sahip olan ailelerin sağlıklı aile düzeyleri puanlarının diğerlerinde çok daha düşüktür.

Tablo 7. Sağlıklı Aile Düzeyinin Ebeveyn Tutumu Değişkenine Göre ANOVA Sonuçları

SAÖ ve Alt Boyutları	Bölüm	Ortalama±SS	p	Anlamlı Fark
SAÖ_ASDS	Otoriter (baskıcı) tutum	45,9±10,09	,000*	“Otoriter(baskıcı) tutum” ile “Aşırı koruyucu tutum” ve “demokratik tutum” ve “serbest ilgisiz tutum” arasında/ Tutarsız (dengesiz) tutum ile “demokratik tutum” arasında
	Aşırı koruyucu tutum	55,17±7,28		
	Demokratik tutum	55,42±7,10		
	Serbest (ilgisiz) tutum	54,40±2,60		
	Tutarsız (dengesiz) tutum	44,55±13,20		
SAÖ_ASYT	Otoriter (baskıcı) tutum	22,67±4,10	,001*	“Otoriter(baskıcı) tutum” ile “Aşırı koruyucu tutum” ve “demokratik tutum” arasında
	Aşırı koruyucu tutum	25,22±3,00		
	Demokratik tutum	24,85±2,91		
	Serbest (ilgisiz) tutum	24,40±2,07		
	Tutarsız (dengesiz) tutum	22,50±5,58		
SAÖ_Toplam	Otoriter (baskıcı) tutum	111,54±19,49	,000*	“Otoriter(baskıcı) tutum” ile “Aşırı koruyucu tutum” ve
	Aşırı koruyucu tutum	127,49±14,37		
	Demokratik tutum	127,31±14,10		

	Serbest (ilgisiz) tutum	125,00±9,43		"demokratik tutum" arasında
	Tutarsız (dengesiz) tutum	111,94±24,64		

***p<0,05**

Yukarıdaki tabloda ankete katılan öğrencilerin ebeveyn tutumlarına göre sağlıklı aile düzeyleri arasında anlamlı farklılığın olup olmadığını tespit etmek için yapılan ANOVA testi sonucu gösterilmektedir. Analiz neticesinde SAÖ_ASDS alt boyutunda, SAÖ_ASYT alt boyutunda ve toplam ölçekte ebeveyn tutumu değişkenine göre anlamlı farklılık bulunmuştur. Farklılığın kaynağını tespit etmek için gerçekleştirilen Tukey HSD testi analizi neticesinde SAÖ_ASDS alt boyutunda farklılığın "otoriter baskıcı tutuma sahip aile" ile "aşırı koruyucu tutuma sahip olan aile" ve "demokratik tutuma sahip olan aile" ve "serbest ilgisiz tutuma sahip aile" arasından kaynaklanmaktadır. Ayrıca farklılığın kaynağı "tutarsız dengesiz tutuma sahip olan aile" ile "demokratik tutuma sahip olan aile" arasından kaynaklanmaktadır. Ortalama değerlere bakıldığında otoriter baskıcı tutuma sahip olan ailelerin sağlıklı aile düzeyleri puanları düşüktür. SAÖ_ASYT alt boyutunda ise "otoriter baskıcı tutuma sahip aile" ile "aşırı koruyucu tutuma sahip aile" ve "demokratik tutuma sahip aile" arasından kaynaklandığı ve otoriter baskıcı tutuma sahip olan ailelerin sağlıklı aile düzeylerinin düşük olduğu bulunmuştur. Ölçek toplamında da yine aynı şekilde farklılığın kaynağı "otoriter baskıcı tutuma sahip aile" ile "aşırı koruyucu tutuma sahip olan aile" ve "demokratik tutuma sahip olan aile" arasından kaynaklandığı ve otoriter baskıcı tutuma sahip olan ailelerin sağlıklı aile düzeylerinin düşük olduğu bulunmuştur. Bu sonuçlarla " H-15: Öğrencilerin ebeveyn tutumları ile sağlıklı aile düzeyleri arasında anlamlı ilişki vardır." hipotezi doğrulanmıştır.

3.4. Algılanan Strese İlişkin Bulgular

Araştırmaya katılan öğrencilerin Algılanan stres düzeyleri, Algılanan Stres Ölçeği (ASÖ) ile test edilmiştir. Öncelikle ölçeğin güvenilirlik analizi yapılmış ve ölçek maddelerinin güvenilirliği test edilmiştir. Analiz neticesinde elde edilen sonuçlar aşağıdaki tabloda gösterilmektedir.

Tablo 8. Algılanan Stres Ölçeği (ASÖ) Güvenilirlik Analizi

Algılanan Stres Ölçeği (ASÖ)	Cronbach Alpha (α)	Madde
Algılanan Stres (AS)	,815	5
Algılanan Baş Etme (ABE)	,456	3
Ölçek Toplamı	,797	8

Yukarıdaki tabloda görüldüğü gibi Algılanan Stres Ölçeği (ASÖ)'nün algılanan stres alt boyutu ve toplam ölçekte güvenilir olduğu görülmektedir. Sadece algılanan baş etme alt boyutunda ölçek güvenilirliği düşük çıkmıştır. Burada ölçeğin bu alt boyutundaki maddelerin sayısının az olması sonucun bu şekilde çıkmasına neden olmuş olabilir. Ayrıca ölçeğin yapı geçerliğini tespit etmek için yapılan KMO Bartlett testi ve AFA'ya bakılmıştır. KMO uyum değeri ,834 olup Bartlett küresellik testi $p<0,001$ düzeyinde anlamlıdır. Ölçeğin orijinalinde de olduğu gibi temel bileşenler analizi ve dik döndürme kullanılarak yapılan faktör analizi neticesinde öz değer "1" den büyük iki faktör elde edilmiş ve bu faktörler varyansın %56,70'ini açıklamaktadır. Uygulanan ölçek güvenilir bir ölçek olup algılanan stres düzeyini ölçmede kullanışlı bir ölçüm

aracıdır. Algılanan Stres Ölçeği için yapılan tanımlayıcı istatistiklere ilişkin tablo aşağıda gösterilmektedir.

Tablo 9. Algılanan Stres Ölçeği (ASÖ)'ye İlişkin Tanımlayıcı Bilgiler

SAÖ ve Alt Boyutları	Ortalama	En az	En çok	Çarpıklık	Çarpıklık Hatası	Basıklık	Basıklık Hatası
ASÖ_Toplam	15,93	3	32	,210	,166	,185	,330
ASÖ_AS	10,42	0	20	,164	,166	,679	-,189
ASÖ_ABE	5,50	0	12	,211	,166	,368	,330

Katılımcıların algılanan stres ölçeğinden ve ölçeğin alt boyutlarından aldıkları puan ortalamaları en düşük ve en yüksek puanlar ile normallik analizinde kullanacağımız basıklık ve çarpıklık sonuçları yukarıdaki tabloda gösterilmektedir. Algılanan stres düzeylerinde ölçek toplamında öğrencilerin aldıkları puan ortalaması 15,93 olarak hesaplanırken algılanan stres alt boyutunda yine benzer şekilde alınabilecek en yüksek puanın tam ortasında bir ortalama puan almışlardır. Ölçeğin algılanan baş etme alt boyutunda da benzer bir şekilde alınan ortalama puanları en uç değerlerin tam ortasında konumlanmaktadır. Bu veriler öğrencilerin orta düzeyde stres algıladıkları ile açıklanabilir. Stresin orta düzeyde hissedilmesi esasen sağlıklı bir duruma işaret eder. Orta düzey stres bireyi motive eder ve güçlendirir. Ölçeğin basıklık ve(ya) çarpıklık değerine bakıldığında hesaplanan mutlak z değeri +3,29 ile -3,29 arasında değer aldığı için bu ölçekte de normal dağılım kabul edilmektedir (Kim, 2013:53).

3.5. Algılanan Stres Düzeyine İlişkin Hipotez Testleri

Tablo 10. Algılanan Stres Düzeyinin Cinsiyet ve Sınıf Değişkenine Göre T-Test Sonuçları

ASÖ ve Alt Boyutları	Cinsiyet	Ortalama±SS	p	Sınıf	Ortalama±SS	p
ASÖ_AS	Kadın	10,51±4,34	,500	1. sınıf	9,66±4,01	,001*
	Erkek	10,09±3,41		2. sınıf	11,61±4,16	
ASÖ_ABE	Kadın	5,57±2,16	,343	1. sınıf	5,19±2,12	,006*
	Erkek	5,23±1,91		2. sınıf	6,00±2,01	
ASÖ_Toplam	Kadın	16,08±5,79	,329	1. sınıf	14,85±5,25	,000*
	Erkek	15,32±4,17		2. sınıf	17,61±5,49	

*p<0,05

Yukarıdaki tabloda ankete katılanların cinsiyet değişkenine ve eğitim görülen sınıf değişkenine göre algılanan stres düzeyi arasında anlamlı farklılığın olup olmadığını tespit etmek için yapılan t-testi analizi sonucu gösterilmektedir. Cinsiyet boyutunda gerek ölçek toplam puanında gerekse de alt boyutlarda anlamlı farklılık bulunmamıştır. Dolayısıyla “H-2: Öğrencilerin cinsiyet değişkeni ile algıladıkları stres arasında anlamlı ilişki vardır.” şeklindeki hipotezimiz doğrulanmamıştır. Eğitim görülen sınıf değişkenine göre algılanan stres düzeyi arasında anlamlı farklılığın olup olmadığına da bakılmış ve gerek alt boyutlarda gerekse de toplam ölçek puanında anlamlı farklılık bulunmuştur. Algılanan stres alt boyutunda ikinci sınıf öğrencilerinin daha stresli oldukları ve p<0,05 düzeyinde anlamlı farklılaştığı, yine aynı şekilde baş etme alt boyutunda da ikinci sınıf öğrencilerinin algıladıkları stres düzeyinin birinci sınıflara göre daha yüksek olduğu bulunmuştur. Toplam ölçek puanında da aynı şekilde ikinci sınıf öğrencilerinin algıladıkları stres düzeyinin daha yüksek olduğu ve anlamlı farklılaştığı bulunmuştur. Burada

öğrencilerin okulla ilişkili stres faktörleri olabileceği gibi ailesel ve de DGS sınavına yönelik hazırlık sürecine ilişkin de stres faktörleri olabileceği söylenebilir. Bu sonuçla “H-10: Öğrencilerin öğrenim gördükleri sınıf değişkeni ile algıladıkları stres arasında anlamlı ilişki vardır.” hipotezi doğrulanmıştır.

Tablo 11. Algılanan Stres Düzeyinin Bölüm Değişkenine Göre ANOVA Sonuçları

ASÖ ve Alt Boyutları	Bölüm	Ortalama±SS	p	Anlamlı Fark (Tukey HSD)
ASÖ_AS	Sosyal Hizmet	11,47±4,10	,001*	Sosyal Hizmet> Sosyal Güvenlik
	Sosyal Güvenlik	9,24±3,91		
	İş Sağ. ve Güv.	9,89±4,27		
ASÖ_BE	Sosyal Hizmet	5,75±2,05	,040*	Sosyal Hizmet> İş Sağ. ve Güv.
	Sosyal Güvenlik	5,50±1,95		
	İş Sağ. ve Güv.	4,60±2,60		
ASÖ_Toplam	Sosyal Hizmet	17,21±5,25	,003*	Sosyal Hizmet> Sosyal Güvenlik ve İş Sağ. ve Güv.
	Sosyal Güvenlik	14,75±5,30		
	İş Sağ. ve Güv.	14,50±6,05		

*p<0,05

Yukarıdaki tabloda ankete katılan öğrencilerin algıladıkları stres düzeylerine göre bölüm değişkeni arasında anlamlı farklılığın olup olmadığına yönelik yapılan ANOVA testi sonucu gösterilmektedir. Analiz neticesinde hem ölçek alt boyutlarında hem de toplam ölçekte bu iki değişken arasında anlamlı farklılık bulunmuştur. Farklılığın kaynağını tespit etmek için yapılan PostHoc Tukey (HSD) testi neticesinde farklılığın algılanan stres alt boyutunda sosyal hizmet ile sosyal güvenlik, baş etme alt boyutunda sosyal hizmet ile iş sağlığı ve güvenliği bölümü ve ölçek genelinde de yine sosyal hizmet ile sosyal güvenlik ve iş sağlığı ve güvenliği bölümleri arasından kaynaklandığı bulunmuştur. Bu sonuç ile “H-7: Öğrencilerin öğrenim gördükleri bölüm değişkeni ile algıladıkları stres arasında anlamlı ilişki vardır.” hipotezi doğrulanmıştır.

Tablo 12. Algılanan Stres Düzeyinin Maddi Durum Değişkenine Göre ANOVA Sonuçları

SAÖ ve Alt Boyutları	Bölüm	Ortalama±SS	p	Anlamlı Fark
ASÖ_Toplam	0-5000₺	16,28±5,63	,411	Yok
	5001₺- 10000₺	16,02±5,54		
	10001₺-15000₺	15,65±5,12		
	15001₺- 20000₺	12,00±3,55		
	20001₺ ve üzeri	16,00±8,00		

Yukarıdaki tabloda algılanan stres düzeyi ile maddi durum değişkeni arasında anlamlı bir farklılığın olup olmadığını belirlemeye yönelik gerçekleştirilen ANOVA testi sonucu gösterilmektedir. Analiz neticesinde bu iki değişken arasında beklenenin aksine istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamıştır. Fakat ortalama değerlere baktığımızda maddi durum düzeyi arttıkça algılanan stres azalmaktadır. Fakat 20001 tl ve üzeri geliri olduğunu ifade eden 3 kişinin algıladıkları stres düzeyinin yükseldiği görülmektedir. Bu sonuçla “H-13: Öğrencilerin maddi durumları ile algıladıkları stres arasında anlamlı ilişki vardır.” hipotezi doğrulanmamıştır.

Tablo 13. Algılanan Stres Düzeyinin Aile Tutumu Değişkenine Göre ANOVA Sonuçları

ASÖ ve Alt Boyutları	Bölüm	Ortalama±SS	p	Anlamlı Fark
ASÖ_AS	Otoriter (baskıcı) tutum	10,64±3,51	,001*	Tutarsız dengesiz tutum> otoriter tutum ve aşırı koruyucu tutum ve demokratik tutum
	Aşırı koruyucu tutum	10,09±4,14		
	Demokratik tutum	9,86±4,02		
	Serbest (ilgisiz) tutum	9,40±5,41		
	Tutarsız (dengesiz) tutum	14,27±4,30		
ASÖ_BE	Otoriter (baskıcı) tutum	6,40±2,10	,000*	Demokratik tutum< otoriter tutum ve tutarsız dengesiz tutum.
	Aşırı koruyucu tutum	5,41±2,31		
	Demokratik tutum	4,92±2,34		
	Serbest (ilgisiz) tutum	6,00±2,34		
	Tutarsız (dengesiz) tutum	6,83±2,40		
ASÖ_Toplam	Otoriter (baskıcı) tutum	17,05±4,92	,000*	Tutarsız dengesiz tutum> aşırı koruyucu tutum ve demokratik tutum
	Aşırı koruyucu tutum	15,50±5,76		
	Demokratik tutum	14,79±4,71		
	Serbest (ilgisiz) tutum	15,40±7,33		
	Tutarsız (dengesiz) tutum	21,11±6,24		

*p<0,05

Yukarıdaki tabloda ankete katılan öğrencilerin ebeveyn tutumlarına göre algılanan stres düzeyleri arasında anlamlı farklılığın olup olmadığını tespit etmek için yapılan ANOVA testi sonucu gösterilmektedir. Analiz neticesinde ASÖ_AS alt boyutunda, ASÖ_BE alt boyutunda ve toplam ölçekte ebeveyn tutumu değişkenine göre anlamlı farklılık bulunmuştur. Farklılığın kaynağını tespit etmek için gerçekleştirilen Tukey HSD testi analizi neticesinde ASÖ_AS alt boyutunda farklılığın “tutarsız dengesiz tutum sahip aile” ile “aşırı koruyucu tutuma sahip olan aile” ve “otoriter tutuma sahip aile” arasından kaynaklanmaktadır. Ayrıca “tutarsız dengesiz tutuma sahip olan aile” ile “demokratik tutuma sahip olan aile” arasından kaynaklanmaktadır. Ortalama değerlere bakıldığında tutarsız dengesiz tutuma sahip olan ailelerin algıladıkları stres düzeyi puanları yüksektir. ASÖ_BE alt boyutunda ise “demokratik tutuma sahip aile” ile “otoriter tutuma sahip aile” ve “tutarsız dengesiz tutuma sahip aile” arasından kaynaklandığı ve tutarsız dengesiz tutuma sahip olan ailelerin çocuklarının algıladıkları stres düzeyinin diğerlerinden yüksek olduğu bulunmuştur. Ölçek toplamında ise farklılığın kaynağı “tutarsız dengesiz tutuma sahip aile” ile “aşırı koruyucu tutuma sahip olan aile” ve “demokratik tutuma sahip olan aile” arasından kaynaklandığı ve tutarsız dengesiz tutuma sahip olan ailelerin çocuklarının algıladıkları stres düzeyinin diğerlerine göre çok daha yüksek olduğu bulunmuştur. Bu sonuçlarla “ H-16: Öğrencilerin ebeveyn tutumları ile algıladıkları stres arasında anlamlı ilişki vardır.” hipotezi doğrulanmıştır.

3.6. Sürekli Umut Düzeyine İlişkin Bulgular

Araştırmaya katılan öğrencilerin sürekli umut düzeyleri, Sürekli Umut Ölçeği (SUÖ) ile test edilmiştir. Öncelikle ölçeğin güvenilirlik analizi yapılmış ve ölçek maddelerinin güvenilirliği test edilmiştir. Analiz neticesinde elde edilen sonuçlar aşağıdaki tabloda gösterilmektedir.

Tablo 14. Sürekli Umut Ölçeği (SUÖ) Güvenilirlik Analizi

Sürekli Umut Ölçeği (SUÖ)	Cronbach Alpha (α)	Madde
---------------------------	-----------------------------	-------

Alternatif Yollar Düşüncesi Alt Boyutu (AYD)	,811	4
Eyleyici Düşünce Alt Boyutu (ED)	,697	4
Ölçek Toplamı	,846	8

Yukarıdaki tabloda görüldüğü gibi Sürekli Umud Ölçeği (SUÖ)'nün gerek toplam ölçek maddelerinde gerekse de alt boyutları temel alındığında güvenilir olduğu görülmektedir. Dolayısıyla ölçek güvenilir bir ölçek olup öğrencilerin sürekli umud düzeylerinin ölçülmesinde kullanışlı bir ölçüm aracıdır. Sürekli Umud Ölçeği ile ilgili tanımlayıcı istatistiklere ilişkin tablo aşağıda gösterilmektedir.

Tablo 15. Sürekli Umud Ölçeği (SUÖ)'ye İlişkin Tanımlayıcı Bilgiler

SUÖ ve Alt Boyutları	Ortalama	En az	En çok	Çarpıklık	Çarpıklık Hatası	Basıklık	Basıklık Hatası
SUÖ_Toplam	47,46	25	64	-,332	,166	,179	,330
SUÖ_AYD	24,50	7	32	-,400	,166	,566	,330
SUÖ_ED	22,96	9	32	-,371	,166	,537	,330

Yukarıdaki tabloda katılımcıların SUÖ' den aldıkları puanlar, SUÖ alt boyutlarında aldıkları puanlar, en az ve en yüksek puanlar ve normal dağılım varsayımının karşılanıp karşılanmadığının belirlenmesinde kullanılan kriterlerin belirlenmesinde göz önünde bulundurduğumuz çarpıklık-çarpıklık hatası ve(ya) basıklık-basıklık hatası sonuçları gösterilmektedir. SUÖ toplam ölçek puanlarında öğrencilerin ortalaması 47,46 ile yüksek düzeyde çıkmıştır. Ölçek toplamından en düşük puan alan 25 puan alırken en yüksek puan alan 64 puan almıştır. Alternatif düşünceler alt boyutunda alınan ortalama puana bakıldığında 24,50, eyleyici düşünce alt boyutunda ise ortalama puanın 22,96 olduğu bulunmuştur. Bu sonuçlar katılımcıların sürekli umud düzeylerinin yüksek olduğunu göstermektedir. Ölçeğin basıklık ve(ya) çarpıklık değerine bakıldığında hesaplanan mutlak z değeri +3,29 ile -3,29 arasında değer aldığı için normal dağılım kabul edilmektedir (Kim, 2013:53).

3.7. Sürekli Umud Düzeyine İlişkin Hipotez Testleri

Tablo 16. Sürekli Umud Düzeyinin Cinsiyet ve Sınıf Değişkenine Göre T-Test Sonuçları

SUÖ ve Alt Boyutları	Cinsiyet	Ortalama±SS	p	Sınıf	Ortalama±SS	p
ASÖ_AYD	Kadın	24,29±4,36	,151	1. sınıf	25,03±3,94	,025*
	Erkek	25,34±4,10		2. sınıf	23,67±4,76	
ASÖ_ED	Kadın	22,75±4,19	,129	1. sınıf	22,93±3,91	,899
	Erkek	23,81±3,51		2. sınıf	23,01±4,35	
ASÖ_Toplam	Kadın	47,04±7,80	,105	1. sınıf	47,96±7,07	,233
	Erkek	49,16±6,88		2. sınıf	46,69±8,48	

*p<0,05

Yukarıdaki tabloda ankete katılan öğrencilerin cinsiyet değişkenine ve eğitim görülen sınıf değişkenine göre sürekli umud düzeylerinde anlamlı farklılığın olup olmadığını tespit etmek için yapılan t-testi analizi sonucu gösterilmektedir. Cinsiyet boyutunda gerek ölçek toplam puanında gerekse de alt boyutlarda anlamlı farklılık bulunmamıştır. Dolayısıyla "H-3: Öğrencilerin cinsiyet değişkeni ile umud düzeyleri arasında anlamlı ilişki vardır." şeklindeki hipotezimiz doğrulanmamıştır. Eğitim görülen sınıf değişkenine göre sürekli umud düzeyi

arasında anlamlı farklılığın olup olmadığına da bakılmış ve SUÖ_AYD alt boyutunda iki değişken arasında anlamlı farklılık bulunmuştur. Diğer alt boyutta ve ölçek genelinde iki değişken arasında anlamlı farklılık bulunmamıştır. Birinci sınıfta okuyan öğrencilerin umut düzeyleri daha yüksektir ve anlamlı farklılaşmaktadır. Dolayısıyla “H-9: Öğrencilerin öğrenim gördükleri sınıf değişkeni ile umut düzeyleri arasında anlamlı ilişki vardır.” hipotezi SUÖ_AYD alt boyutunda doğrulanırken ölçek genelinde doğrulanmamıştır.

Aşağıdaki tabloda sürekli umut düzeyinin öğrenim görülen bölüm, maddi durum ve aile tutumu değişkenine göre anlamlı farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek için gerçekleştirilen tek yönlü varyans analizi sonucu gösterilmektedir. Analiz neticesinde gerek bölüm bazında gerek maddi durum değişkeninde gerekse de ebeveyn tutumları bağlamında istatistiksel olarak $p < 0,05$ düzeyinde anlamlı farklılık bulunmamıştır. Fakat tablo incelendiğinde bölüm değişkenine göre sosyal hizmet bölümünde okuyan öğrencilerin umut düzeylerinin düşük olduğu görülmektedir. Sonucun bu şekilde çıkmasında sosyal hizmet ön lisans düzeyinde mezun olacak olan öğrencilerin diğer bölümlere göre kamuda ya da özel sektörde atanma oranlarının yok denecek kadar az olması geleceğe dönük umut düzeylerinin düşük olmasında belirleyicilerden biri olabilir. Maddi durum değişkenine göre ise tablodan da anlaşılacağı üzere öğrencilerin maddi durumları arttıkça sürekli umut ölçeğinden aldıkları puan ortalamaları da artmaktadır. Fakat bu istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır. Ebeveyn tutumları değişkenine baktığımızda ise serbest ilgisiz tutuma sahip olan ailelerde sürekli umut düzeyinin diğer tutumlara sahip olan ailelerden daha yüksek olduğu saptanmıştır. Bu sonuçlarla “H-6: Öğrencilerin öğrenim gördükleri bölüm değişkeni ile umut düzeyleri arasında anlamlı ilişki vardır.” hipotezi, “H-12: Öğrencilerin maddi durumları ile umut düzeyleri arasında anlamlı ilişki vardır.” hipotezi ve “H-15: Öğrencilerin ebeveyn tutumları ile umut düzeyleri arasında anlamlı ilişki vardır.” hipotezi doğrulanmamıştır.

Tablo 17. Sürekli Umud Düzeyinin Bölüm Maddi Durum ve Aile Tutumu Değişkenine Göre ANOVA Sonuçları

	Ölçek (SÜO)	Ortalama±SS	p	Anlamlı Fark
Bölüm	Sosyal Hizmet	46,98±8,15	,358	Yok
	Sosyal Güvenlik	47,46±7,19		
	İş Sağ. ve Güv.	49,32±6,97		
Maddi Durum	0-5000₺	46,24±8,07	,183	Yok
	5001₺- 10000₺	47,64±7,23		
	10001₺-15000₺	48,55±7,31		
	15001₺- 20000₺	51,42±9,14		
	20001₺ ve üzeri	53,33±7,37		
Aile Tutumu	Otoriter (baskıcı) tutum	45,35±7,73	,268	Yok
	Aşırı koruyucu tutum	47,25±8,00		
	Demokratik tutum	48,02±7,42		
	Serbest (ilgisiz) tutum	51,60±6,06		
	Tutarsız (dengesiz) tutum	48,61±7,57		

3.8. Sağlıklı Aile Yapısı Algılanan Stres ve Sürekli Umut Düzeyi Arasındaki İlişki

Bu başlık altında araştırmamızda kullandığımız ölçekler ve ölçeklerin ölçtüğü durumlar arasındaki ilişkiye yer verilmiştir. Bu doğrultuda öncelikle normal dağılım gözlemlendiği için Pearson Korelasyon analizi yapılarak sağlıklı aile yapısı algılanan stres ve sürekli umut düzeyi arasındaki ilişkiye bakılmış ve bu değişkenlerin birbirleri üzerindeki etkisinin ne olduğunu belirlemeye yönelik regresyon analizi yapılmıştır. Aşağıdaki tabloda ölçekler arasındaki ilişkiyi gösteren korelasyon analizi sonuçları gösterilmektedir.

Tablo 18. Sağlıklı Aile Yapısı Algılanan Stres ve Sürekli Umut Düzeyi Arasındaki İlişki

		Sağlıklı Aile Ölçeği	Algılanan Stres Ölçeği	Sürekli Umut Ölçeği
Sağlıklı Aile Ölçeği	r	1		
	p			
	N	215		
Algılanan Stres Ölçeği	r	-,443**	1	
	p	,000		
	N	215	215	
Sürekli Umut Ölçeği	r	,460**	-,382**	1
	p	,000	,000	
	N	215	215	215

**p<0,01

Yukarıdaki tabloda katılımcıların sağlıklı aile yapısı, algılanan stres durumları ve sürekli umut düzeyleri arasındaki ilişkiyi gösteren pearson korelasyon analizi sonucu gösterilmektedir. Korelasyon katsayısı olan “r” 0 ile 1 arasında değer almaktadır. Korelasyon katsayısı olan “r” eğer negatif değer alırsa ilişki ters yönlüdür. Bunun anlamı bir değişkenin değeri artarken diğeri azalmaktadır. Eğer “r” katsayısı pozitif ise pozitif ilişki vardır. Bir değer artarken diğeri de artar şeklinde yorumlanır. Korelasyon katsayısı r=0 ise iki değişken arasında ilişki yoktur. p<0,05 olduğu durumda r= 0,26 ile 0,49 arasında değer aldığı zaman zayıf korelasyon, r= 0,50 ile 0,69 arasında ise orta düzeyde korelasyon, r=0,70 ile 0,89 arasında ise yüksek düzeyde korelasyon ve son olarak r=0,90 ile 1 arasında ise çok yüksek korelasyon olduğu şeklinde yorumlanır (Akgül vd. 2003: 358). Bu bilgiler çerçevesinde sağlıklı aile yapısı ile algılanan stres arasında r=-,443 düzeyinde zayıf düzeyde negatif korelasyon bulunmuştur. Yani algılanan stres arttıkça sağlıklı aile düzeyi puanı düşmektedir. Sağlıklı aile yapısı ile sürekli umut arasında ise r=,460 düzeyinde pozitif korelasyon bulunmuştur. Sağlıklı aile puanı arttıkça sürekli umut düzeyi de artmaktadır. Algılanan stres ile sürekli umut düzeyi arasında r=-,382 düzeyinde zayıf negatif korelasyon bulunmuştur. Dolayısıyla algılanan stres arttıkça sürekli umut düzeyi düşmektedir.

Regresyon analizi ise korelasyonun var olduğu durumlarda yapılan ve bağımsız değişkenin bağımlı değişkeni ne ölçüde etkilediğini açıklayan analizdir. Eğer bağımsız değişken tek ise basit doğrusal regresyon, bağımsız değişkenin birden fazla olması durumunda ise çoklu regresyon analizi tercih edilmektedir.

Aşağıdaki tablolarda hipotezlerimizi test etmek için önce basit doğrusal regresyon analizi yapılmıştır. Sonrasında bağımlı değişken sağlıklı aile yapısı alınmış ve algılanan stres ve sürekli umut düzeyleri ise bağımsız değişken olarak ele alınmış ve çoklu regresyon analizi yapılmıştır.

Tablo 19. Sağlıklı Aile Yapısı ile Algılanan Stres Arasındaki İlişkiye Yönelik Basit Doğrusal Regresyon

Bağımsız Değişken	β	t	p	R ²	F	p	Durbin-Watson
Sabit	145,699	44,352	,000*	,196	51,967	,000*	2,319
Algılanan Stres	-1,405	-7,209	,000*				
Bağımlı Değişken: Sağlıklı Aile Yapısı							

*p<0,05

Yukarıdaki tabloda sağlıklı aile yapısı ile algılanan stres arasındaki regresyon analizi sonucu gösterilmektedir. B_0 parametresinin değeri (sabit) 145,699 ve β_1 parametresinin değeri -1,405'tir. Dolayısıyla regresyon denklemi {Sağlıklı aile yapısı =145,699-1,405*Algılanan stres} elde edilir. Yani algılanan stresin sağlıklı aile düzeyi üzerindeki rolü (-1,405) olarak hesaplanmıştır. Basit doğrusal regresyon analizine göre sağlıklı aile düzeyinin algılanan stres ile açıklanabilecek kısmı $R^2=,196$ yani %19,2'dir. Bu değer anlamı Sağlıklı aile düzeyinin %19,6'sını açıklayabileceğimiz kısımdan 1 birim algılanan stres düzeyindeki artışın sağlıklı aile düzeyini (1,405) birim azaltacağı şeklinde yorumlanır.

Tablo 20. Sağlıklı Aile Yapısı ile Sürekli Umud Düzeyi Arasındaki İlişkiye Yönelik Basit Doğrusal Regresyon

Bağımsız Değişken	β	t	p	R ²	F	p	Durbin-Watson
Sabit	73,474	11,020	,000*	,212	57,321	,000*	2,301
Sürekli Umud	1,050	7,571	,000*				
Bağımlı Değişken: Sağlıklı Aile Yapısı							

*p<0,05

Yukarıdaki tabloda sağlıklı aile yapısı ile sürekli umud düzeyi arasındaki regresyon analizi sonucu gösterilmektedir. β_0 parametresinin değeri (sabit) 73,474 ve β_1 parametresinin değeri 1,050'dir. Dolayısıyla regresyon denklemi (Sağlıklı aile yapısı =73,474+1,050*Sürekli umud düzeyi) elde edilir. Yani sürekli umud düzeyinin sağlıklı aile yapısı üzerindeki rolü (1,050) olarak hesaplanmıştır. Basit doğrusal regresyon analizine göre sağlıklı aile düzeyinin sürekli umud düzeyi ile açıklanabilecek kısmı $R^2=,212$ yani %21,2'dir. Bu değer anlamı "Sağlıklı aile düzeyinin %21,2'sini açıklayabileceğimiz kısımdan 1 birim umud düzeyindeki artışın sağlıklı aile düzeyini ya da puanını (1,050) birim artıracaktır" şeklinde yorumlanır.

Tablo 21. Algılanan Stres ile Sürekli Umud Düzeyi Arasındaki İlişkiye Yönelik Basit Doğrusal Regresyon

Bağımsız Değişken	β	t	p	R ²	F	p	Durbin-Watson
Sabit	55,948	37,677	,000*	,146	36,471	,000*	1,799
Algılanan Stres	-,532	-6,039	,000*				
Bağımlı Değişken: Sürekli Umud							

*p<0,05

Yukarıdaki tabloda ise algılanan stres ile sürekli umud düzeyi arasındaki regresyon analizi sonucu gösterilmektedir. β_0 parametresinin değeri (sabit) 55,948 ve β_1 parametresinin değeri -,532'dir. Dolayısıyla regresyon denklemi (Sürekli Umud =55,948-,532*Algılanan stres) elde edilir. Yani algılanan stresin sürekli umud düzeyi üzerindeki rolü (-,532) olarak hesaplanmıştır. Basit doğrusal regresyon analizine göre sürekli umud düzeyinin algılanan stres ile açıklanabilecek kısmı R²=,146 yani %14,6'dır. Bu değer anlamı sürekli umud düzeyinin %14,6'sını açıklayabileceğimiz kısımdan 1 birim algılanan stres düzeyindeki artışın Sürekli umud düzeyini (-,532) birim azaltacağı şeklinde yorumlanır.

Tablo 22. Yaş, Pandemi Kaygısı, Dini Başa Çıkma ve Manevi İyi Oluş Arasındaki İlişkiye Yönelik Çoklu Regresyon

Bağımsız Değişken	β	t	p	VIF	R	R ²	Düzeltilmiş R ²
Sabit	102,201	11,975	,000		,544	,295	,289
Algılanan Stres	-,991	-5,008	,000*	1,171			
Sürekli Umud	,777	5,466	,000*	1,171			
ANOVA : sd= 2, F= 44,443, p=0,000*							
Bağımlı Değişken: Sağlıklı Aile Düzeyi							

*p<0,05

Yukarıdaki tabloda değişkenler arasındaki ilişki düzeyi R=,544, R²=,295 ve düzeltilmiş determinasyon katsayısı $\bar{R}^2 = ,289$ 'dur Bu veriler sağlıklı aile düzeyi değişkenindeki toplam değişimin %28,9'u algılanan stres ve umud düzeyi değişkenleri tarafından belirlenmektedir. %71,1'lik değişimin nedeni ise bilinmemektedir. F testinin "p" değeri 0,05'ten küçük olduğundan (0,000<0,05) regresyon modeli önemlidir ve tahminde kullanılabilir.

Algılanan stres ve sürekli umud değişkenlerinin sağlıklı aile düzeyi üzerindeki etkisini belirlemeye yönelik yapılan çoklu regresyon analizi neticesinde $\beta_0= 102,201$, $\beta_1= -,991$ ve t testi (p=0,000; p<0,05) olduğu için β_1 önemlidir. Dolayısıyla algılanan stresin sağlıklı aile düzeyi üzerinde etkisi vardır. $\beta_2= ,777$ ve t testi (p=0,000; p<0,05) β_2 de önemlidir. Regresyon denklemi (Sağlıklı aile düzeyi= 102,201 + 0,777*Sürekli umud -,991*Algılanan stres) elde edilir. Denklemeye göre kısmi regresyon katsayıları şöyle yorumlanır;

$\beta_0 = 102,201$; algılanan stres (X_1) ve sürekli umut düzeyi (X_2) sabitken ($X_1 = X_2 = 0$) sağlıklı aile düzeyinin ortalama değerini verir.

$\beta_1 = -,991$; Sürekli umut düzeyi değişkeninin Sağlıklı aile düzeyi üzerindeki etkisi sabit tutulduğunda algılanan stres düzeyi değişkenindeki bir birimlik artışa karşılık sağlıklı aile düzeyi puanı ortalama 0,991 birim azalır.

$\beta_2 = ,777$; Sürekli umut değişkeninin sağlıklı aile düzeyi üzerindeki etkisi sabit tutulduğunda sürekli umut düzeyindeki bir birim artışa karşılık sağlıklı aile düzeyi puanı ortalama 0,777 artacaktır.

4. SONUÇ

Meslek Yüksekokulu öğrencilerinin sağlıklı aile, algılanan stres ve umut düzeylerinin profilini çıkarmak, özellikle öğrencilerin algıladıkları stresin ve umut düzeylerinin, sağlıklı aile düzeylerini çeşitli değişkenler çerçevesinde ne ölçüde yordadığı amaçlanmıştır. Bu amaç doğrultusunda 215 meslek yüksekokulu öğrencisi ile 2022 yılı Kasım ayında internet üzerinden internet anketi (i-survey) aracılığıyla bilgi toplanmış ve şu neticelere ulaşılmıştır.

Ankete katılan öğrencilerin 4/5'i kadın ve 1/5'i erkektir. YÖK (2022) YKS yerleştirme istatistiklerine bakıldığında ilgili okulun tüm bölümlerinde kadınların yerleştirme oranı %71,34'tür. Katılımcıların yarısına yakını sosyal hizmet bölümünde öğrenim görmektedir. Aile biçimleri modern çekirdek aile biçimindedir ve oranı %75'tir. Öğrencilerin yarıya yakınının ailelerinin aylık geliri 5001₺ ile 10000₺ arasında, %35'inin de geliri 5000₺ altındadır. Dolayısıyla öğrencilerin ekonomik profili "dar gelirli aile" arasında değerlendirilebilir. Öğrencilerin yarıya yakınının ebeveyn tutumları demokratik iken %46'sının ebeveyn tutumları otoriter baskıcı (%17,2) ve aşırı koruyucu tutum (%29,3) şeklindedir.

Katılımcıların sağlıklı aile düzeylerinin belirlenmesi için Sağlıklı Aile Ölçeği (SAÖ), algılanan stres düzeyinin belirlenmesi için Algılanan Stres Ölçeği (ASÖ) ve umut düzeylerinin belirlenmesi için Sürekli Umut Ölçeği (SUÖ) ölçüm araçlarından faydalanılmıştır. SAÖ'de Cronbach Alpha (α)= ,940; ASÖ'de Cronbach Alpha (α)= ,797 ve SUÖ'de Cronbach Alpha (α)= ,846 bulunmuştur. Dolayısıyla ölçekler kabul edilebilir düzeydedir ve hatta SAÖ'de mükemmel güvenilirliktedir. Öğrencilerin SAÖ'den aldıkları puan ortalaması $\bar{X} = 123,31$ (maksimum 160) ile ortalamanın biraz üstündedir. ASÖ'den aldıkları puan ortalaması $\bar{X} = 15,93$ (maksimum 32) ile orta düzeye yakın ve SUÖ'den aldıkları puan ortalaması $\bar{X} = 47,46$ (maksimum 64) ile ortalamanın üstündedir.

Öğrencilerin sağlıklı aile düzeyleri ile öğrenim gördükleri sınıf değişkeni arasında ölçeğin aile sağlığı kaynakları alt boyutunda 1. sınıfta okuyanlar lehinde anlamlı farklılaştığı fakat ölçek toplamında anlamlı farklılık bulunmadığı gözlenmiştir. Cinsiyet değişkeninde de anlamlı farklılık bulunmamıştır. Öğrenim görülen bölüm değişkeninde ise ölçeğin ailede sosyal ve duygusal sağlık süreçleri alt boyutunda sosyal güvenlik bölümünde okuyan öğrenciler lehinde anlamlı fark bulunmuştur. Fakat burada da ölçek toplamında istatistiksel olarak anlamlı farklılık hesaplanmamıştır. Maddi durum değişkeninde ise istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmuş ve gelir düzeyi arttıkça sağlıklı aile düzeyi de artmaktadır sonucuna ulaşılmıştır. Son olarak

ebeveyn tutumları değişkeninde demokratik tutum sergileyen aileler lehinde anlamlı farklılık bulunmuştur. Buradan çıkan sonuç, demokratik aileler sağlıklı ailelerdir.

Katılımcıların algıladıkları stres ile öğrenim görülen sınıf değişkeni arasında hem alt boyutlarda hem de toplam ölçekte anlamlı fark bulunmuştur. Ortaya çıkan sonuca göre 2. sınıflar daha streslidir. Burada temel stresörlerden biri DGS sınavına hazırlık süreçleri olabilir. Cinsiyet değişkeninde ise herhangi bir anlamlı fark tespit edilmemiştir. Öğrenim görülen bölüm değişkeninde ise gerek ölçeğin alt boyutlarda gerekse de ölçek toplamında anlamlı fark bulunmuştur ve burada ulaşılan sonuç ise sosyal hizmet bölümünde öğrenim görenlerin daha stresli olduğu yönündedir. Bu sonucun çıkmasında sosyal hizmet ön lisans bölümlerinin okuldaki diğer bölümlerde olduğu gibi kamuya ön lisans düzeyinde atanmanın yapılmaması olabilir. Maddi durum değişkeninde beklenenin aksine algılanan stres arasında anlamlı fark bulunmamıştır. Ebeveyn tutumu değişkeninde ise beklendiği gibi hem ölçeğin alt boyutlarında hem de ölçek toplamında anlamlı farklılık bulunmuştur. Burada ulaşılan sonuç ise tutarsız dengesiz tutum ve otoriter tutum sergileyen ebeveynlerin çocukları daha çok stres yaşamaktadırlar şeklindedir.

Öğrencilerin umut düzeyleri ile cinsiyetleri arasında anlamlı fark bulunmazken sınıf değişkeninde ölçeğin alternatif düşünceler alt boyutunda 1. sınıfta okuyanlar lehinde anlamlı farklılık bulunmuştur. Ölçek toplamında ise her ne kadar 1. sınıflar lehinde olsa da istatistiksel olarak fark anlamlı değildir. Ayrıca bölüm, maddi durum ve ebeveyn tutumu değişkenlerine göre anlamlı fark bulunmazken özellikle maddi durum değişkeninde 20001₺ ve üzerinde aylık gelire sahip olan ailedeki öğrencinin umut düzeyi diğerlerinden yüksek olduğu da göze çarpmaktadır.

Sağlıklı aile düzeyi, algılanan stres ve sürekli umut arasındaki ilişkiyi ortaya çıkarmaya yönelik gerçekleştirilen pearson korelasyon analizinde sadece ölçek toplam puanları baz alınmıştır. Analiz neticesinde sağlıklı aile düzeyi ile algılanan stres arasında $r=-,443$ düzeyinde negatif korelasyon bulunmuştur. Yani algılanan stres arttıkça sağlıklı aile puanı düşmektedir. Sağlıklı aile düzeyi ve sürekli umut düzeyi arasında ise $r=,460$ seviyesinde pozitif korelasyon bulunmuştur. Yani öğrencilerin umut düzeyi arttıkça sağlıklı işlev gösteren sağlıklı aile düzeyi de artmaktadır. Algılanan stres ile sürekli umut arasında da $r=-,382$ seviyesinde negatif korelasyon bulunmuştur. Dolayısıyla bireyin stresi arttıkça şimdi ve geleceğe yönelik umudu da düşmekte ve darbe almaktadır.

Kaynakça

- Aronson, E., Wilson, T. D. & Akert, R.M. (2012). *Sosyal Psikoloji*. (O.Gündüz, Çev.) İstanbul: Kaknüs Yayınları.
- Balcı, A. (2001). *Sosyal Bilimlerde Araştırma: Yöntem, Teknik ve İlkeler*, Ankara: Pegem Yayıncılık.
- Barış, İ. & Taylan, H. H. (2020). Küresel salgın sürecinde Türkiye’de aile içi sorunlar. *Nosyon: Uluslararası Toplum ve Kültür Çalışmaları Dergisi*, Gürsoy Akça Özel Sayısı, 5, 13-32.

Sağlıklı Aile, Algılanan Stres ve Umud Üzerine Bir Araştırma: Seben İzzet Baysal Meslek Yüksekokulu Örneği

- Bilge, A., Öğce, F., Genç, R. E. ve Oran N.T. (2009). Algılanan Stres Ölçeği (ASÖ)'nin Türkçe Versiyonunun Psikometrik Uygunluğu. *Ege Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi*, 2(25), 61-72.
- Cohen S, Kamarck T, Mermelstein, R. (1983) A global measure of perceived stress. *Journal of Health and Social Behavior*, 24: 385-396
- Crandall, A., Weiss-Laxer, N. S., Broadbent, E., Holmes, E., Magnusson, B. M., Okano, L., Berge, J., Barnes, M. D., Hanson, C. L., Jones, B., & Novilla, L. B. (2020). "The Family Health Scale: Reliability And Validity Of A Short- And Long-Form", *Frontiers in Public Health*,8,1-13.
- Cüceloğlu, D. (2011). *İnsan ve Davranışı*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Çağlar, A. , Akyıl, Y. & İme, Y. (2021). Sağlıklı Aile Ölçeği: Kısa Ve Uzun Formunun Türkçe'ye Uyarlanması . *Laü Sosyal Bilimler Dergisi* , 12 (2) , 174-192 .
- Çalık, Ö. (2018). Sağlıklı Aile Ebeveynlik Envanterinin Türkçe Formunun Geçerlik ve Güvenirliği, Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: Marmara Üniversitesi.
- Durğun, A. (2016). Aile İçi Problemler ve Çözüm Önerileri, *Mehir Aile Dergisi*, 3, 83-95.
- Erdoğan, E. & Semerci Uyan, P. (2021). *Toplumsal Araştırma Yöntemleri İçin Bir Rehber Gereklikler, Sınırlılıklar Ve İncelikler*, 1. Baskı, İstanbul İstanbul Bilgi Üniversitesi Yayınları.
- Genç, Y. (2015). Engellilerin Sosyal Sorunları ve Beklentileri, *Sosyal Politika Çalışmaları Dergisi*, 35(2).
- Gerrig, R. J. ve Zimbardo P. G. (2015). *Psikolojiye Giriş-Psikoloji ve Yaşam*. (Çev) Sart, G. Ankara: Nobel Yayınevi.
- Gladding, T. S. (2015). Aile terapisi tarihi, kuram ve uygulamaları. İ. Keklik ve İ. Yıldırım (Çev. Ed.). Ankara: Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Derneği Yay.
- Kayri, Murat. (2009). "Araştırmalarda Gruplar Arası Farkın Belirlenmesine Yönelik Çoklu Karşılaştırma (Post-Hoc) Teknikleri". *Firat Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 19/1, 51-64.
- Kim, H.Y. (2013). Statistical notes for clinical researchers: assessing normal distribution (2) skewness and kurtosis. *Restor Dent Endod*. 38(1), 52-54. Doi: 10.5395/rde.2013.38.1.52
- Leblebicioğlu, M. (2018). Algılanan Stres, Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri ve Yeme Tutumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: Maltepe Üniversitesi.
- Lopez, S. J. , Ciarlelli, R., Coffman, L. Stone, M., & Wyatt, L. (2000). Diagnosing for strengths: On measuring hope building blocks. In C.R.Snyder (Ed.), *Handbook of Hope Theory, Measures and Applications* (pp. 57-85). London: Academic Press.
- Scholey, A., Gibbs, A., Neale, C., Perry, N., Ossoukhova, A., Bilog, V., ... & Buchwald-Werner, S. (2014). Anti-stress effects of lemon balm-containing foods. *Nutrients*, 6(11), 4805-4821.
- Selye, H.(1956). *The Stress of Life*; Mc Gran-Hill Book Company Inc.: New York.

*Sağlıklı Aile, Algılanan Stres ve Umut Üzerine Bir Araştırma: Seben İzzet Baysal Meslek
Yüksekokulu Örneği*

- Serper, Ö. (1993). *Uygulamalı İstatistik II*, İstanbul Filiz Kitabevi.
- Snyder, C. R. (2002). Hope Theory: Rainbows in the Mind. *Psychological Inquiry*, 13(4), 249–275. <http://www.jstor.org/stable/1448867>
- Snyder, C. R., Harris, C., Anderson, J. R., Holleran, S. A., Irving, L. M., Sigmon, S. T., Yoshinobu, L., Gibb, J., Langelle, C., & Harney, P. (1991). The will and ways: Development and validation of an individual-differences measure of hope. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60 (4), 570-585.
- Steptoe, A., & Ayers, S. (2005). Stress, health and illness. In S. Sutton, A. Baum and M. Johnston (Eds.). *The SAGE handbook of health psychology* (p. 169-196). London: Sage Publications.
- Tarhan, N. (2014). “*Son Sığınak Aile*”, (Ed.) CANDEMİR, Ö. G., 21. Baskı, İstanbul: Nesil Yayınları.
- Tarhan, S. & Bacanlı, H. (2015). Sürekli Umut Ölçeği'nin Türkçe'ye uyarlanması: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 3(1), 1-14.
- TDK (2023). Stres. <https://sozluk.gov.tr/> Erişim Tarihi: 22.01.2023.
- TDK (2023). Umut. <https://sozluk.gov.tr/> Erişim Tarihi: 22.01.2023.
- YÖK (2022). Yükseköğretim Program Atlası. <https://yokatlas.yok.gov.tr/onlisans-univ.php?u=1001> Erişim tarihi: 17.12.2022.
- Zencirkıran, M. (2021). *Sosyoloji*. 10. Baskı. Bursa: Dora Yayınları.