



STRESLE BAŞA ÇIKMA TARZLARININ YALNIZLIĞA ETKİSİ: MESLEK YÜKSEKOKULU ÖĞRENCİLERİ ÜZERİNDE BİR ARAŞTIRMA¹

THE EFFECT OF COPING WITH STRESS STYLES ON LONELINESS: A CASE STUDY ON VOCATIONAL SCHOOL STUDENTS

Meral BEKTAŞ², Şerife KARAGÖZ³

Öz

Stres, insanların değişen çevre koşullarında bir tehdit ya da zorluk olarak algıladıkları durumlara karşı göstermiş oldukları bir tepkidir. Stres insanlar üzerinde baskı ve zorlama yaratarak, olumsuz etkilere yol açmakta ve çeşitli nedenlerden dolayı insanlar strese maruz kalmaktadırlar. Stresin sonuçlarından birisi de yalnızlıktır. Yalnızlık insan yaşamını olumsuz yönde etkileyerek kaygı, üzüntü gibi olumsuzluklara neden olmaktadır. Bu araştırma, meslek yüksekokulu öğrencilerinin stresle başa çıkma tarzlarının, yalnızlık üzerine etkisini incelemek amacıyla yapılmıştır. Araştırma Akdeniz Üniversitesi Sosyal Bilimler Meslek yüksekokulunda öğrenim görmekte olan öğrencileri kapsamaktadır. Araştırmada veri toplama aracı olarak anket yöntemi kullanılmıştır. Araştırma bulgularına göre stres ile başa çıkma tarzları ölçeğinin alt boyutlarından; çaresizlik yaklaşımı öğrencilerin yalnızlıkları üzerinde pozitif bir etkiye sahipken; kendine güven yaklaşımı, iyimser yaklaşım, boyun eğici yaklaşım ve sosyal destek aramanın yalnızlık üzerinde pozitif bir etkiye sahip olmadığı saptanmıştır.

Anahtar Kelimeler: Stres, Stresle Başa Çıkma Tarzları, Yalnızlık.

Abstract

Stress is a reaction to what people perceive as a threat or difficulty in changing environmental conditions. Stress creates pressure and strain on people, causing negative effects and people are exposed to stress because of various reasons. One of the consequences of stress is loneliness. Loneliness affects

¹ Bu çalışma, 11-13 Mayıs 2017 VI. Ulusal Meslek Yüksekokulları Sosyal ve Teknik Bilimler kongresinde sözlü bildiri olarak sunulmuştur

² Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi, Sosyal Bilimler Meslek Yüksekokulu, Büro Hizmetleri ve Sekreterlik Bölümü, mbektas@mehmetakif.edu.tr

³ Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Öğrencisi, krgz_srf@hotmail.com.

human life negatively, causing anxiety such as anxiety and sadness. This research was conducted to investigate the effect of stress college students' loneliness on the ways of coping with stress. The research covers students who are studying at Akdeniz University Social Sciences Vocational School. Survey method was used as data collection tool in the research. According to research findings, the ways of coping with stress were determined from the subscales of scale; the helplessness approach has a positive effect on the loneliness of the students; self-confidence approach, optimistic approach, submissive approach and social support did not have a positive effect on loneliness.

Keywords: *Stress, Coping with stress styles, Loneliness.*

1. GİRİŞ

Üniversite yaşamı bireylerin yaşamında önemli değişim ve gelişmelerin yaşandığı bir dönemdir. Üniversite eğitimi bireyin, yarının toplumunu yönetecek olan gençliğin mesleki eğitiminin yanında kişilik gelişiminde, bireysel yaşamda ve sosyal davranışlarında da birtakım değişikliklere neden olmaktadır. Değişen aile ve iş yaşantıları, çevre koşulları, sosyo-ekonomik koşullar, teknolojik gelişmeler çağın hastalığı olarak isimlendirilen stres ve strese bağlı pek çok sorunu da beraberinde getirmektedir.

Birey, yaşamını sürdürürken sorunlar karşısında bazı tepkiler vermektedir. Bu tepkiler fiziksel, davranışsal, duygusal zihinsel olarak kendini gösterirken birey çevrede meydana gelen değişimlere de uyum sağlamaya çalışmaktadır. Sürekli değişim içinde olan dış çevredeki etkileşim sonucu insanın istek ve ihtiyaçları da farklılaşmaktadır. Sürekli değişen küreselleşen ortamda insanlar, çevre koşullarına uyum sağlamak konusunda çaba göstermekte ve bu çabaların sonucunda da birtakım sıkıntılarla da karşı karşıya gelmektedir. Özellikle çağın hastalığı olarak isimlendirilen stresin çok çeşitli nedenleri bulunmaktadır ve bu stres etkenleri sinirlilik, hayal kırıklığı gibi tepkilerle kendini göstererek çeşitli sağlık sorunlarına da yol açabilmektedir.

Stres yaşamın kaçınılmaz bir parçası olarak düşünüldüğünde insanların yaşantılarını oldukça yakından ilgilendirmektedir. Üniversite öğrencilerinin üniversite hayatına atılmasıyla birlikte, aradan geçen zaman sonrasında istediklerini elde edememe, okudukları bölümü, şehri ve ortamı benimsememe gibi sorunlarla karşı karşıya kalabilmekte ve bu uyum sürecinde stresle yüz yüze gelmektedirler (Ergin vd., 2014: 32). Yaşama uyum sağlamak bedensel, ruhsal ve sosyal yönden sağlıklı olmak, huzurlu, güvenli yaşamak, başarılı ve verimli olabilmek stresle başa çıkabilmeyi onu olumlu yönde kanalize edebilmeye bağlıdır (Okutan ve Tengilimoğlu, 2002:27).

Stres ile başa çıkabilmek için; strese neden olan temel etkenlerin belirlenmesi, neler olduğunun tespit edilmesi alınacak önlemlere de ışık tutacaktır. İnsanların strese karşı belirli bir oranda bilinç geliştirilmesi ve mücadele edilmesinin çevreye daha iyi uyum sağlaması, psikolojik ve beden sağlığını koruyarak; üretici, verimli ve sağlıklı bir yaşam sürebilmeleri için gereklidir.

İnsanlar sosyal varlıklardır ve sosyal yaşamları içerisinde pek çok sorunla karşılaşmakta beraberinde, küresel rekabet ve değişen çevre koşullarına ayak uydurmaya çalışmaktadırlar. Bu sorunlar da beraberinde yalnızlığı getirmektedir. Yalnızlık, bireylerin ruh halini, sosyal becerilerini etkilemektedir.

Sosyal bir varlık olarak yalnız yaşayamayan insan sürekli çevrelerinde bulunan insanlarla iletişim ve etkileşim içerisine girer. Ama kimi zaman kurulan iletişimlerde sıkıntılar olabilir ve yalnızlık insanlar için kaçınılmaz bir durum haline gelebilir. Bu durum bireyin sosyal ilişkilerinde yalnızlaşmasına neden olur. Sosyal bir varlık olarak yalnızlaşan insan, mutsuzluk ve umutsuzluk gibi birtakım olumsuzlukları beraberinde getirerek hem strese girmekte hem de yalnızlaşmaktadır. Bu bağlamda kişilerin çevresiyile olumlu ilişkiler içerisinde olmaları için karşılaşmış oldukları sorunları doğru tespit etmeleri ve ortaya çıkan olası sorunlara karşı temkinli olmaları gerekmektedir.

Literatür taraması sonucunda stresle başa çıkma tarzları ve yalnızlık kavramları ayrı ayrı ele alındığında birçok çalışmanın olduğu gözlemlenmiştir. Fakat doğrudan stresle başa çıkma tarzlarının yalnızlık üzerine bu bilgiler ışığında bir araştırmaya rastlanılmamıştır. Daha önce sosyal bilimler meslek yüksekokulu öğrencilerinin stresle başa çıkma tarzlarının yalnızlık üzerine etkisine yönelik bir çalışmaya literatürde rastlanılmadığı için bu yapılan çalışma önem arz etmektedir. Bu araştırmanın amacı meslek yüksekokulu öğrencilerinin stresle başa çıkma tarzlarının yalnızlık üzerindeki etkisini incelemeyi hedeflemektedir. Araştırma bazı alt amaçlardan oluşmaktadır. Birinci alt amaç olarak: stres, stresle başa çıkma ve yalnızlık kavramları hakkında bilgi vermektir. İkinci alt amaç olarak öğrencilerin stres ve yalnızlık durumlarının demografik değişkenlere göre bir farklılaşma olup olmadığını tespit etmektir.

Çalışmanın amaçlarına ulaşmak amacıyla, ilk olarak stres ve yalnızlık kavramlarının açıklamaları üzerinde durulmuştur. Devamında araştırmanın amaçlarına uygun olarak yalnızlığın stres üzerinde etkisini ortaya koymak için yöntem bölümü detaylı bir şekilde açıklanmıştır. Takip eden bölümde öğrencilerin yalnızlık ve stres algılarına yönelik analizler gerçekleştirilmiştir. Elde edilen sonuçların yorumlanıp önerilerin sunulması ile çalışma son bulmuştur.

1.STRES

Stres, insanın verimlilik ve etkinliği düşürerek, hayattan aldığı zevki azaltarak, hayatla bağımlı koparan bir olgu olarak genelleştirilmiştir (Gürüz ve Gürel: 2009: 372). Bu nedenle genellikle 20. yüzyılın hastalığı şeklinde genelleme yapılmaktadır (Akat vd., 1999: 340). Stres kavramı Latince "estricia" sözcüğünden gelmiştir. Stres 17. Yüzyılda felaket, bela, musibet gibi anlamlarda kullanırken 18. ve 19. Yüzyıllarda ise, anlamında biraz daha farklılaşmalar tespit edilerek güç, baskı, zor gibi anlamlarda ruhsal yapıya yönelik olarak kullanılmıştır (Güçlü, 2001: 92). "*Stres, bir kişinin kendi istekleri ile çatışan, onu zorlayan ve aynı zamanda fırsatlar sunan dinamik bir durumla karşı karşıya kalması ve sonucun kendisi için hem belirsiz, hem de önemli olmasıdır*" (Barutçugil, 2004: 490).

Bu sürecin oluşumunda dört faktörün dikkate alınması gerekmektedir. Birincisi, surece neden olan içsel veya dışsal faktörün varlığı, ikincisi faktörün varoluşa tehlikeli veya zararlı olduğuna dair bir değerlendirmenin yapılması, üçüncüsü zihinsel veya fiziksel olarak başa çıkma kaynaklarının değerlendirilmesi dördüncüsü ise zihin ve bedendeki karmaşık etkiler örüntüsüdür (Lazarus1993:15). Stres, evrensel olarak kişinin çevresinden gelen uyarılara uygun ve etkili şekilde yanıt verememesidir (Bilgin, 2003: 38).

Stres sosyal çevre içerisinde toplumun vazgeçilmez bir parçası haline gelmiştir. İnsanlar sürekli stres yaşamaları bile ister istemez bireysel, sosyal, örgütsel, ekonomik gibi faktörlerin etkisi altında kalarak strese maruz kalmaktadır (Güçlü, 2001: 91-109). Stres, çevresel, bireysel ve örgütsel faktörlerin etkisi altında kalarak bireyin tutum ve davranışlarını şekillendirmesidir (Baltaş ve Baltaş, 2000:298).

Evensel olarak stres negatif bir kavram olarak görülse de her zaman zarar verici, kaçınılması gereken bir durum değildir. Bu bağlamda stres olumlu ve olumsuz stres olarak iki şekilde incelenebilmektedir (Gürüz ve Gürel, 2009: 373). Bireylerin istek ve ihtiyaçları farklılaştıkça stres kavramı da kimi zaman olumlu özellikler de sergileyebilmektedir. Evlilik, terfi etmek gibi olaylar insanların hedeflerine ulaşmaları olumlu strese örnek olarak verilebilir. Bunun yanında ölüm, işsizlik, gibi kayıplar da olumsuz strese neden teşkil etmektedir. Olumlu stres kişiyi teşvik ederek yararlı aktiviteler ve yeni yöntemlerle bireyin yaratıcılığını artırarak motive olmasını sağlarken olumsuz stres ise kişinin yaratıcılığını körelterek çaresizlik, umutsuzluk, hayal kırıklığı gibi fiziksel, ruhsal ve bedensel olarak zararlı neden olmaktadır (Tengilimoğlu vd. 2009: 267).

Stresin temelinde insan algılaması ve deneyimlerinin yattığı varsayılmaktadır. Strese sebep olan nedenlerin herkes için aynı olduğunu düşünmek çok doğru değildir. Bir kimse için oldukça stresli olan bir durum diğer bireyler için stres oluşturmaz (Durna, 2006: 322). Kişilerin algısı, yaşadığı koşullar, kişilik yapısının farklı olması stresten etkilenme düzeylerini etkiler. Bireyin etkilendiği olumsuzlukların hayatında büyük değişiklikler yaratıp gerçekten içinden çıkılmaz bir hal yaratabiliyorken diğer bir birey bu durumu sıradan karşılayabilir (Bingöl, 2013: 12). Ancak herkes, stresle karşılaştığında tüm bu rahatsız edici uygulamaları aynı seviyede yaşamayabilir. Çünkü herkes stresi farklı şekilde algılar ve bu algılama kişinin yaşına, cinsiyetine ve kültürel yaşamışlıklarına göre değişiklik gösterir (Altundağ, 2011: 22).

Günümüzde değişimin kaçınılmaz olduğunu göz önüne aldığımızda, değişime uyum çabası sonucu ortaya çıkan stresten bütünüyle kurtulmak mümkün değildir. Fakat stresin sebep olduğu negatif sonuçlardan mümkün olduğunca uzaklaşmak gereklidir. Stresle başa çıkmak, stresi ortadan kaldırmak değil, stresi pozitif yönde tutabilmeyi öğrenmek olarak varsayılabilir (Doğan ve Eser, 2013: 31)

İnsanlar stresten korunmak ve stresle başa çıkmak için bazı yöntemler geliştirmişlerdir. Bu yöntemlerden bazıları aktif planlama, dışarıdan yardım alma, stresten kaçma veya soyutlanma, dine sığınma veya stresi kabul etmedir (Terzi ve Çankaya, 2009: 4-11). Bunlara ilave olarak stresle başa çıkabilmek için yapılması gereken diğer yöntemler; meditasyon, otojenik eğitim, nefes alma egzersizi ve imajinasyon yöntemini içeren gevşeme teknikleri, spor, sağlıklı beslenme, etkili iletişim kurabilme, zamanı etkin bir biçimde kullanabilme gibi yöntemlerden yararlanmaktadır (Aydın ve İmamoğlu, 2001: 45).

Her insanın strese maruz kaldığı bir yönü vardır bu yön genelde kişisel sebeplerden kaynaklanmaktadır. Çünkü her insanın kişilik özellikleri birbirinden farklıdır ve karşılaştığı stresle nasıl başa çıkabileceği ile ilgili kendi kişisel özelliklerine göre başa çıkabilme yolları arayacaktır. Yeni bir sosyal hayata başlayan üniversite öğrencileri de pek çok strese karşılaştılmaktadır. Üniversite ortamına alışmada uyum sorunları, akademi ile ilgili sorunlar, aile ve arkadaşlık ilişkilerinde yaşadıkları sosyal,

ekonomik sorunlar gibi faktörler öğrencileri stres altına almaktadır. Üniversite öğrencileri, kendi kişisel özelliklerine göre stresle başa çıkma yöntemleri geliştirerek etkililik ve verimliliğini arttırabilirler (Doğan ve Eser: 2013: 38).

Literatürde stresle başa çıkma üzerine bazı çalışmalar yapılmıştır. Eraslan (2015)' e göre, beden eğitimi ve spor yüksekokulunda öğrenim gören öğrenciler ile yapmış olduğu araştırmada stresle başa çıkmada en fazla kullandıkları yöntemlerin başında kendine güvenli yaklaşım ve iyimser yaklaşımın geldiği saptanmıştır. Üniversite öğrencileri üzerinde yapılan benzer araştırmalarda da öğrencilerin stresle baş etmede en fazla kendine güvenli yaklaşımı tercih ettikleri, boyun eğici yaklaşımları tercih etme düzeylerinin ise düşük olduğu tespit edilmiştir (Temel, Bahar ve Çuhadar, 2007). Ergin vd.lerinin (2014) tıp fakültesi öğrencilerinin stresle başa çıkma yöntemleri ve bu yöntemlerin sosyo-demografik özelliklerle ilişkisini belirlemek amacıyla yaptığı çalışmada öğrencilerin stresle başa çıkma tarzları içerisinde en fazla kendine güven yaklaşımı yöntemini, en az ise sosyal destek arama yöntemini kullandıkları saptanmıştır. Gürdil (2007)' in üniversite öğrencilerinde yaptığı çalışmada öğrencilerin stresle başa çıkma tarzları içinde en fazla kendine güven yaklaşımı yöntemini kullandığı tespit edilmiştir. Doğan ve Eser farklı bölümlerde öğrenim gören meslek yüksekokulu öğrencileri ile yapmış olduğu araştırmada stres ile başa çıkma tarzlarının demografik özellikler ile bir farklılaşma olup olmadığını test etmiş, sınıf düzeylerine göre bir farklılık olmadığını teyit edilirken öğretim türlerine göre birtakım farklılıklar olduğu tespit edilmiştir (Doğan ve Eser, 2013: 38).

2.YALNIZLIK

Yalnızlık, genel olarak duygusal ve psikolojik bir deneyimdir. Kişide daha derin bir benlik bilinci oluşturarak kendini tatmin etme ve yaşamın anlamını keşfedebilme deneyi olarak da ifade edilebilir (Baş, 2010: 4). Literatürde yalnızlık üzerine pek çok çalışma yapılmış olup farklı tanımlar kullanılmıştır. Bu yapılan tanımlardaki ortak özelliklerden birisi yalnızlığın niceliksel değil, daha çok niteliksel bir sorunlardan kaynaklandığıdır. İkincisi, yalnızlığın subjektif durum sonucunda ortaya çıktığıdır. Üçüncü olarak ise, yalnızlığın olumsuz duygularla bağlantılı olduğu ifade edilmiştir (Doğan vd., 2009: 272).

Yalnızlık, bireyin ulaşmak istediği kişilerarası ilişki düzeyi ile mevcut durum ilişki düzeyi arasındaki farktan oluşan ve bireye üzüntü veren bir duygu durumu olarak tanımlanabilir (Teppers vd., 2014: 692).Yalnızlık kavramında öznellik ön plandadır ve bu duygunun oluşmasında yaşanan negatif deneyimlerin büyük önemi bulunmaktadır (Gierveld vd., 2006: 486). Yalnızlık, bir kişinin sosyal ilişkiler ağı, nitelik ya da nicelik bakımından önemli ölçüde eksik olduğunda ortaya çıkan tatsız bir tecrübedir. Birincisi, yalnızlık, kişinin sosyal ilişkilerinde eksiklikten kaynaklanır. Yalnızlık, bir kişinin gerçek sosyal ilişkileri ile kişinin ihtiyaçları veya sosyal temas arzuları arasında uyumsuzluk olduğunda ortaya çıkar. Bazen yalnızlık, bireyin gerçek sosyal iletişim seviyesindeki bir değişikliğin değil, bir bireyin sosyal ihtiyaçlarının kaymasından kaynaklanır. İkincisi, yalnızlık öznel bir deneyimdir; objektif toplumsal izolasyonla eş anlamlı değildir. Üçüncüsü, yalnızlık deneyimi çok cömerttir. Yalnızlık, kişisel gelişimin bir nedeni olabilse de, zaman aşımının kendisi hoş olmayan ve üzücüdür (Pepleu ve Perlman, 1984: 15).

Kişiler arasında bir tutarsızlık olduğu zaman yaşanan caydırıcı davranış ve durumlarda birinin sahip olmak istediği ilişkileri ve hâlihazırda algıladıkları ilişkileri içerir (Peplau ve Perlman, 1982). Böyle bir düşünce, yalnızlığın duygusal karakterini vurgular. Özellikle, duygusal olarak tatsız bir deneyim olduğunu belirtir. Ancak aynı zamanda bilişsel ögeye de vurgu yapmaktadır. Yani, yalnızlık, kişinin sosyal ilişkilerinin bazı beklentilere göre yaşanmadığı algısını gerektirir. Bu nedenle, yalnızlık kişinin kişisel ilişkilerinin bir şekilde yetersiz olduğunu ve bu nedenle toplumsal ilişki zorluklarının önemli bir göstergesi olduğunu belirtir (Heinrich ve Gullone, 2006: 698).

Gierveld (1987)'e göre yalnızlık kişinin bir takım sosyal ilişkilerde eksikliğini yaşadığı ve bu durumdan rahatsızlık duyduğu bir durumdur. Araştırmacılar yalnızlık duygusu yüksek bireylerin, yalnızlık duygusu düşük olanlara göre yaşam doyumunun daha düşük olduğu ve bunun sonucunda yalnızlık duygusu yüksek olan bireylerin daha mutsuz olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Tuzgöl ve Dost, 2007: 141).

Arzulanan ve elde edilenler için tutarsızlıkların bir cevabı olarak sosyal ve bilişsel süreçler yalnızlık deneyimleri üzerinde ılımlı bir etkiye sahiptir. Yalnızlığın, ortak insan tecrübelerinin repertuarından çıkarılması pek olası değildir ve belki de istenmez. Bununla birlikte, zorunlu görünen şey, geçici yalnızlık ataklarının şiddetli ve kronik yalnızlığa dönüşmesini önlemektir. Sürekli yalnızlık depresyonun evresini belirleyebilir, psikolojik sağlık sorunlarını tehlikeye atabilir (Peplau ve Perlman, 1982: 4-14).

Üniversite öğrencileri üzerinde yalnızlık ile ilgili en detaylı araştırma Demir (1990) tarafından yapılmıştır. Çalışmada yalnızlık düzeylerinin demografik değişkenlerden yaşa göre farklılaşmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Yılmaz vd., (2008)' ine göre yalnızlığın üniversite öğrencileri arasında da yaygın olarak yaşandığı görülmektedir. Odacı (2004), çalışmasında üniversite öğrencilerinin yalnızlık düzeyleri arttıkça, sosyal destek arama düzeyinin de düştüğü saptanmıştır. Karahan vd., (2004), demografik değişkenlerden cinsiyete göre yalnızlık düzeylerini incelemiş ve erkek öğrencilerin yalnızlık düzeylerinin kız öğrencilere göre daha yüksek seviyede tespit etmiştir. Kozaklı (2006), 385 üniversite öğrencisinin katılımı ile gerçekleştirdiği çalışmasında, sosyal destek ile yalnızlık düzeyleri arasında negatif ilişki olduğu sonucunu elde etmiştir. Oruç (2013), üniversite öğrencilerinde psiko-sosyal değişkenlere göre yalnızlık ile otomatik düşünceler arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Yalnızlık düzeyi, cinsiyet ve yaş açısından fark anlamlı bulunmamıştır.

3. ALAN ÇALIŞMASI

3.1. Alan Çalışmasının Amacı

Bu araştırma Akdeniz Üniversitesi Sosyal Bilimler Meslek yüksekokulunda 2016-2017 eğitim öğretim yılında öğrenim gören öğrencilerin yalnızlık durumlarının stresle başa çıkma tarzları üzerine etkisini sorgulamak amacıyla yapılmıştır.

3.2. Çalışmanın Hipotezleri ve Modeli

H₁: Stres ile başa çıkma tarzları boyutlarından çaresiz yaklaşımının yalnızlık üzerinde bir etkisi vardır.

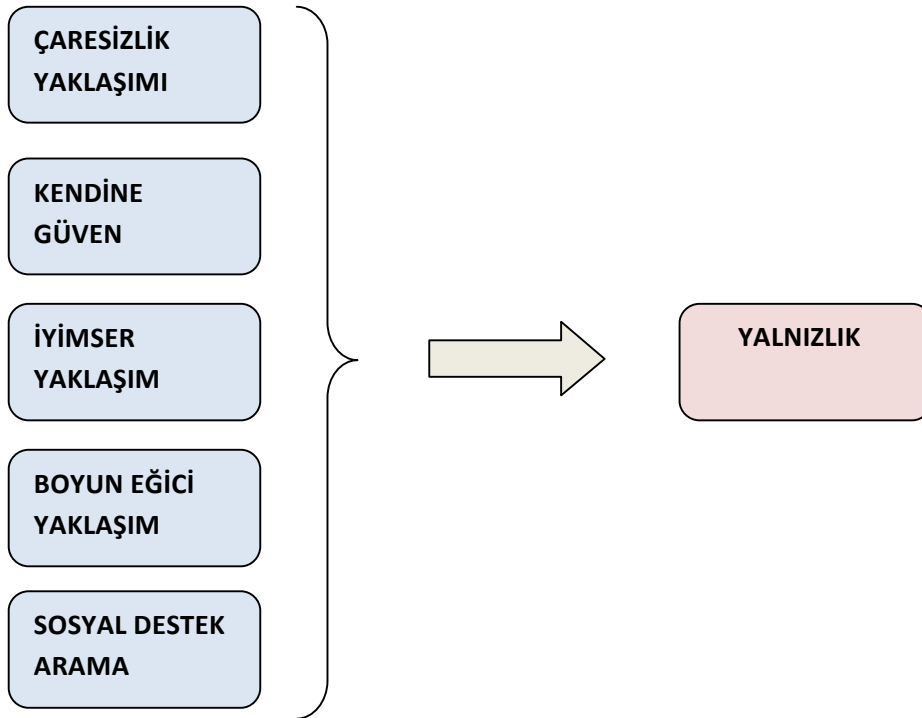
H₂: Stres ile başa çıkma tarzları boyutlarından kendine güven yaklaşımının yalnızlık üzerinde bir etkisi vardır.

H₃: Stres ile başa çıkma tarzları boyutlarından iyimser yaklaşımın yalnızlık üzerinde bir etkisi vardır.

H₄: Stres ile başa çıkma tarzları boyutlarından boyun eğici yaklaşımın yalnızlık üzerinde bir etkisi vardır.

H₅: Stres ile başa çıkma tarzları boyutlarından sosyal destek aramanın yalnızlık üzerinde bir etkisi vardır.

Şekil 1. Araştırma Modeli



3.3. Çalışmanın Yöntemi ve Veri Toplama Aracı

Çalışmanın temel aldığı nicel araştırma yönetiminin, veri toplama aracı olarak araştırmacı tarafından derlenen soru formu kullanılmıştır. Veriler tesadüfi örneklem yöntemi ile toplanmıştır. Veri toplama aracı olarak kullanılan soru formunda, demografik sorular, yalnızlık ölçeği ve stresle başa çıkma

tarzı ölçeği kullanılmıştır. Araştırmada üniversite öğrencilerinin yalnızlık düzeyini tespit etmek amacıyla Ucla Yalnızlık Ölçeği (UYÖ) kullanılmıştır. Öğrencilerin yalnızlık düzeyleri, orijinali 1978 yılında Russel, Peplau ve Ferguson tarafından geliştirilen ve Demir (1989) tarafından Türkçeye uyarlanan 20 maddelik “UCLA Yalnızlık Ölçeği” (University of California Los Angeles Loneliness Scale) kullanılarak değerlendirilmiştir. Kılıç (2015) tarafından kullanılmıştır. Araştırmada, öğrencilerin stresle başa çıkma tarzları düzeylerini ölçebilmek için Yamaç (2009), tarafından kullanılan stresle başa çıkma tarzları ölçeğinden yararlanılmıştır. Ölçek, çaresizlik yaklaşımı, kendine güven yaklaşımı, iyimser yaklaşım, boyun eğici yaklaşım, sosyal destek arama alt boyutları şeklinde sıralanmıştır.

Ölçekler 5’li Likert tipi derecelendirmeye düzenlenmiş ve araştırmaya katılan öğrencilerden her maddeyi okuyup; “kesinlikle katılıyorum 5”, “katılıyorum 4”, “az katılıyorum 3”, “katılmıyorum 2” ve “kesinlikle katılmıyorum 1” seçeneklerinden birini işaretlenmesi istenmiştir. Soru formları öğrencilere sınıf ortamında uygulanmıştır. Bu çalışma sürecinde anketler puanlanmadan önce gözden geçirilmiş ve eksik işaretleme yapan katılımcıların formları araştırma dışı bırakılmış olup eksiksiz olduğu tespit edilen toplam 240 adet tamamlanmış anket formu analize dâhil edilmiştir.

3.4. Evren ve Örneklem

Araştırma evrenini, 2016-2017 Eğitim-Öğretim yılında Akdeniz Üniversitesi Sosyal Bilimler Meslek Yüksekokulunda öğrenim gören öğrenciler oluşturmaktadır. Araştırma örneklemini ise; Çağrı Merkezi Hizmetleri, Turizm ve Seyahat Acenteciliği, Halkla İlişkiler, Özel Güvenlik ve Mülkiyet Koruma, Sivil Havacılık ve Ulaştırma İşletmeciliği bölümü öğrencilerinden oluşmaktadır. Araştırmanın örneklem grubu Akdeniz Üniversitesi Sosyal Bilimler Meslek Yüksekokulunda öğrenim gören üniversite öğrencileri içerisinde tesadüfi örneklem yöntemi ile seçilmiştir. Araştırmada 240 anket analizlere dâhil edilmiş, eksik işaretleme yapıldığı tespit edilen 10 soru formu analiz dışı bırakılmıştır.

3.5. Analizler ve Bulgular

Verilerin analizleri için SPSS 22.0 paket programı kullanılmıştır. Kullanılacak temel analiz yöntemleri belirlenmeden önce ölçek verileri çalışmanın amaçları ve hipotezleri doğrultusunda normal dağılıma uygun olup olmadığına bakmak için One Sample Kolmogorov-Smirnov testi uygulanmıştır. Normal dağılım gösterdiği tespit edilmiş ve veriler için parametrik testler kullanılmıştır. Bu kapsamda yapılan karşılaştırma analizlerinde normal dağılım gösteren veriler için Çoklu Regrasyon, Independent t Test ile One-Way ANOVA testi yapılmıştır. Araştırmada kullanılan demografik değişkenler için frekans tabloları ve diğer tüm değişkenler için ise güvenilirlik analizi ile araştırma hipotezleri test edilmiş. Verilerin faktör analizine uygun olup olmadığı Kaiser-Meyer-Olkin (KMO) Katsayısı ve Barlett Sphericity Testi ile kontrol edilmiştir. Araştırmada kullanılan ölçeklerin, güvenilirlik analizleri sonucunda stresle başa çıkma tarzları ölçeği cronbach’s alfa değeri 0,68, yalnızlık ölçeğinin cronbach’ s alfa değeri 0,70 bulunmuştur.

Tablo 1. Demografik Özellikler

Cinsiyet	N	%
Kız	116	48,3
Erkek	124	51,7
Yaş		
18-25	214	89,3
26-33	22	9,2
34+	3	1,3
Öğrencilerin Bölümleri		
Çağrı Merkezi	28	11,7
Turizm ve Seyahat Acenteciliği	88	36,7
Halkla İlişkiler	69	28,7
Özel Güvenlik ve Mülkiyet Koruma	34	14,2
Sivil Havacılık ve Ulaştırma İşletmeciliği	21	8,8
Öğrencilerin Okudukları Öğretim Türü		
1.Öğretim	108	45,6
2.Öğretim	129	54,4
Öğrencilerin Sınıfları		
1.Sınıf	129	56,6
2.Sınıf	99	43,4

Tablo 1 incelendiğinde, araştırmaya katılan öğrencilerin % 48,3' ü kız, % 51, 7'si erkektir. Araştırmaya katılan öğrencilerin % 89,3'ü 18-25 yaş arası, % 9,2' si 26-33 yaş arası, %1,32' ü 34-42 yaş arasıdır. Öğrencilerin bölümlerine bakıldığında; % 11,7'si çağrı merkezi, % 36,7si turizm ve seyahat acenteciliği, %28,7'si Halkla İlişkiler, %14,2'si özel güvenlik ve mülkiyet koruma, %8,8'i sivil havacılık ve ulaştırma işletmeciliğidir. Araştırmaya katılan öğrencilerin%45,6'sı 1. Öğretim, %54,4'ü 2. Öğretimdir. Öğrencilerin %56,6'sının 1. Sınıf ,%43,4'ünün 2. Sınıf olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 2. Stresle Başa Çıkma Tarzları ve Yalnızlığın Ortalama ve Standart Sapmaları

Özellikler	N	Ortalama	Standart Sapma
Çaresizlik Yaklaşımı	240	3,06	,61
Kendine Güven Yaklaşımı	240	4,02	,74
İyimser Yaklaşım	240	3,76	,75
Boyun Eğici Yaklaşım	240	3,16	,62
Sosyal Destek Arama	240	3,41	1,1
Yalnızlık	240	3,05	,35

Tablo 2 incelendiğinde, araştırmaya katılan öğrencilerin verdikleri cevaplara ilişkin ortalama ve standart sapma değerleri incelendiğinde stresle başa çıkma tarzları alt boyutlarından en yüksek ortalamaya kendine güven yaklaşımında (4,02) ve en düşük ortalama çaresizlik yaklaşımı (3,06) alt boyutunda görülmektedir. Yalnızlık ortalama (3,05)' dir. Kendine güvenli yaklaşım ile stresle baş etmek öğrencilerin iyi bir ruh sağlığına sahip olduklarını da göstermektedir (Otrar vd., 2002).

Tablo 3. Stresle Başa Çıkma Boyutlarının Yalnızlık Üzerine Etkisi

Özellikler	Standartlaştırılmamış Beta Katsayısı	Standartlaştırılmış Beta Katsayısı	p değeri
Sabit	2,778		,000*
Çaresizlik Yaklaşımı	,109	,186	,040*
Kendine Güven Yaklaşımı	-,029	-,059	,585
İyimser Yaklaşım	,009	,019	,864
Boyun Eğici Yaklaşım	,037	,054	,550
Sosyal Destek Arama	-,027	-,099	,257

$R^2 = ,049$, $F = 1,393 (0,00)$, $*P < 0,01$

Akdeniz Üniversitesi Sosyal Bilimler Meslek Yüksekokulunda farklı bölümlerde öğrenim gören öğrencilerin stresle başa çıkma tarzları boyutlarının yalnızlık üzerine etkisini incelemek amacıyla stresle başa çıkma tarzları boyutları bağımsız değişken yalnızlık bağımlı değişken şeklinde kullanılarak çok değişkenli doğrusal regresyon analizi gerçekleştirilmiştir. Oluşturulan regresyon modeli stres ile başa çıkma tarzları ölçeğinin alt boyutlarından; çaresizlik yaklaşımı öğrencilerin yalnızlıkları üzerinde bir etkiye sahip olduğu teyit edilirken; kendine güven yaklaşımı, iyimser yaklaşım, boyun eğici yaklaşım ve sosyal destek aramanın yalnızlık üzerinde bir etkiye sahip olmadığı saptanmıştır. $F(5,135) = ,049$, $P < 0,01$. Bağımsız değişkenler öğrencilerin yalnızlığının %4,9' unu açıklamaktadır. Elde edilen bulgulara göre bağımsız değişken olan çaresizlik yaklaşımının bağımlı değişken olan yalnızlık üzerinde tek etkiye sahip olduğu tepsi edilmiştir. Bu bulgu kendini çaresiz hisseden öğrencilerin daha çok yalnızlığa mahkum olduğu sonucunu vermektedir.

Tablo 4. Cinsiyetlere Göre Farklılaşma

KIZ (N=116)	M	SD	ERKEK (N=124)	M	SD	p değeri
Çaresizlik Yaklaşımı	3,13	,63		3,00	,59	,110
Kendine Güven Yaklaşımı	4,02	,78		4,03	,73	,919
İyimser Yaklaşım	3,73	,77		3,79	,74	,522
Boyun Eğici Yaklaşım	3,14	,73		3,18	,53	,595
Sosyal Destek Arama	3,47	,75		3,36	1,41	,459
Yalnızlık	3,03	,35		3,06	,40	,547

* $P < 0,01$ (M= Ortalama, SD: Standart Sapma)

Tablo 4 incelendiğinde, Sosyal Bilimler Meslek Yüksekokulundaki öğrencilerin stresle başa çıkma tarzlarını ölçen 5 boyut (çaresizlik yaklaşımı, kendine güven yaklaşımı, iyimser yaklaşım, boyun eğici yaklaşım ve sosyal destek arama) ile yalnızlık düzeylerinin cinsiyetlerine göre farklılaşma farklılaşmadığı bağımsız örneklem t testi ile test edilmiştir. Cinsiyet değişkeni ile stresle başa çıkma tarzları alt boyutları ve yalnızlık ile aralarında bir fark olmadığı gözlemlenmiştir. Diğer demografik değişkenler (yaş, öğrencilerin bölümleri, sınıf düzeyleri ve öğretim türleri) üzerinde de analizler yapılmış olup, aralarında bir fark tespit edilmemiştir.

4. SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu araştırmanın amacı, meslek yüksekokulu öğrencilerinin stresle başa çıkma tarzlarının yalnızlık üzerindeki etkisini incelemek amacıyla yapılmıştır. Araştırma bazı alt amaçlardan oluşmaktadır. Birinci alt amaç olarak: stres, stresle başa çıkma ve yalnızlık kavramları hakkında bilgi vermektir. İkinci alt amaç olarak öğrencilerin stres ve yalnızlık durumlarının demografik değişkenlere göre bir farklılaşma olup olmadığını saptamak amacıyla hazırlanmıştır.

Üniversiteye yeni başlayan öğrenciler, yeni ortamlarına ayak uydurmaya çalışırken, yeni sosyal çevre edinebilme, ailelerinden ayrı farklı bir şehirde yaşamaya çalışma; ekonomik sorunlar, akademik sorunlar gibi birçok sorun nedeniyle belirli düzeylerde stresle karşı karşıya kalmakta ve kendilerini yalnız hissetmektedirler. Üniversite yıllarında öğrenciler birçok sorunla karşı karşıya kalmaktadır. Belirli amaçlar için geldikleri üniversitede öğrencilerin yaşadığı stres onları yalnızlığa sürüklemekte ve stresle başa çıkma yolları aramaktadırlar. Öğrencilerin öğrenim süresinde karşılaştığı bu sorunlara çözüm bulunması amacı ile stres durumlarının azaltılmanın yalnızlığa ve öğrencilerin derslerdeki başarı ile motivasyonlarının artırarak üniversite hayatından elde ettiği kalite ve verimliliği arttırabileceği düşünüldüğü için bu çalışma önem arz etmektedir.

Akdeniz Üniversitesi Sosyal Bilimler Meslek Yüksekokulunda farklı bölümlerde öğrenim gören öğrencilerin stresle başa çıkma tarzları boyutlarının yalnızlık üzerine etkisini incelemek amacıyla stresle başa çıkma tarzları boyutları bağımsız değişken yalnızlık bağımlı değişken şeklinde kullanılarak çok değişkenli doğrusal regresyon analizi gerçekleştirilmiştir. Oluşturulan regresyon modeli stres ile başa çıkma tarzları ölçeğinin alt boyutlarından; çaresizlik yaklaşımı öğrencilerin yalnızlıkları üzerinde bir etkiye sahip olduğu teyit edilirken; kendine güven yaklaşımı, iyimser yaklaşım, boyun eğici yaklaşım ve sosyal destek aramanın yalnızlık üzerinde bir etkiye sahip olmadığı saptanmıştır. Elde edilen bulgulara göre bağımsız değişken olan çaresizlik yaklaşımının bağımlı değişken olan yalnızlık üzerinde tek etkiye sahip olduğu tepsi edilmiştir. Bu bulgu kendini çaresiz hisseden öğrencilerin daha çok yalnızlığa mahkum olduğu sonucunu vermektedir.

Araştırmaya katılan öğrencilerin verdikleri cevaplara ilişkin ortalama ve standart sapma değerleri incelendiğinde stresle başa çıkma tarzları alt boyutlarından; kendine güven yaklaşımı ortalama (4,02) olduğu tespit edilmiştir. Bunu sırasıyla, iyimser yaklaşım, sosyal destek arama, boyun eğici yaklaşım ve çaresizlik yaklaşımı takip etmektedir. Kendine güvenli yaklaşım ile stresle baş etmek öğrencilerin iyi bir ruh sağlığına sahip olduklarını da göstermektedir (Otrar vd., 2002). Kaya vd., (2007) ve Gürdil (2007)' in, üniversite öğrencileri üzerinde yaptığı çalışmada öğrencilerin stresle başa çıkma tarzlarından en fazla kendine güven yaklaşımını kullandığı saptanmıştır. Bu bulgular çalışmanın analiz sonuçları ile benzerlik göstermektedir.

Stresle başa çıkma tarzları ve yalnızlık düzeylerinin cinsiyetlerine göre farklılaşp farklılaşmadığı bağımsız örneklem t testi ile test edilmiştir. Cinsiyet değişkeni ile stresle başa çıkma tarzları alt boyutları ve yalnızlık ile aralarında bir fark olmadığı gözlemlenmiştir. Diğer demografik değişkenler (yaş, öğrencilerin bölümleri, sınıf düzeyleri ve öğretim türleri) üzerinde de One Way Anova

testi yapılmış olup, aralarında bir fark tespit edilmemiştir. Şen vd., (2012), çalışmasında cinsiyet ve yaş değişkenleri ile ilgili herhangi bir stresle başa çıkma arasında anlamlı ilişki tespit edilememiştir. Bu bulgular çalışmayı destekler niteliktedir.

Çalışmada elde edilen bulgular arasındaki farklılaşma; üniversite öğrencilerinin yaşadıkları şehir, ailesin gelir düzeyi, sosyal ve kültürel faktörler, araştırmanın uygulandığı örneklem alanı, çalışma gruplarının buldukları okullardan ve çalışmanın yapıldığı zaman farklılıklar gibi faktörlerden kaynaklanmış olabileceği düşünülmektedir.

Bu araştırma her ne kadar Antalya’ da bulunan Akdeniz Üniversitesi Sosyal Bilimler Meslek Yüksekokulunda gerçekleştirilmiş olsa da birtakım kısıtları da mevcuttur. İlk olarak araştırma kapsamında veriler sosyal bilimler meslek yüksekokulunda öğrenim gören öğrencilerden toplanmış olmasından dolayı sonuçlar teknik bilimler, sağlık bilimleri, beden eğitimi ve spor meslek yüksekokullarında öğrenim gören öğrencilerin stresle başa çıkma tarzları ile yalnızlık arasındaki ilişkiyi tam olarak yansıtmayabilir. Bu sebeple ileriki çalışmaların diğer meslek yüksekokullarında öğrenim gören öğrencileri kapsayacak şekilde gerçekleştirilmesi ve aralarında karşılaştırılma yapılması önerilmektedir.

Üniversite öğrencilerinin karşı karşıya kaldığı pek çok sorun olduğu dikkatlere sunulduğunda, bu sorunlarıyla baş edebilmeleri için öğrencilerin etkililik ve verimliliğinin artırılması için psikolojik danışma ve rehberlik servislerinde yer verilmelidir. Bunun yanında stresle başa çıkma ve yalnızlık konusunda öğrencilere seminer ve konferanslar düzenlenebilir. Dolayısıyla öğrencilerin başarıları ve uyumlarına da katkı sağlanmış olacaktır. Aynı kapsamda yapılacak olan başka bir çalışmada nitel bir araştırma yapılması da bazı farklılaşmaların nedenlerinin, farklılaşmanın kaynağının tespit edilmesi öğrencilerin kalite ve verimliliğinde etkili olacağı ve bazı düzenlemeler yapılmasına ışık tutabileceği düşünüldüğü için faydalı olacaktır.

5. KAYNAKÇA

- Akat, İlter- Budak, Gönül,-Budak, Gülay (1999), *İşletme Yönetimi*, Barış Yayınları, İzmir.
- Aydın, Betül- İmamoğlu, Seval (2001), “Stresle Başa Çıkma Becerisi Geliştirmeye Yönelik Grup Çalışması”, *M.Ü. Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, Sayı. 14,(41-52).
- Altundağ, Gizem (2011), *Üniversite Öğrencilerinde Bağlanma Stilleri, Stresle Başa Çıkma Tutumları Ve Stresi Algılama Düzeyinin İncelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji Anabilim Dalı.
- Baltaş, Acar- Baltaş Zuhul (1999), *Stres ve Başa Çıkma Yolları*, Remzi Kitapevi, İstanbul.
- Barutçuğil, İsmet (2004), *Stratejik İnsan Kaynakları Yönetimi*, Kariyer Yayınları, İstanbul.
- Baş, Gökhan (2010), “An Investigation of the Relationship between Shyness and Loneliness Levels of Elementary Students in a Turkish Sample” *International Online Journal of Educational Sciences*, Cilt.2, Sayı.2, (419-440).
- Bilgin, Nuri (2003), *Sosyal Psikoloji Sözlüğü Kavramlar, Yaklaşımlar*, Bağlam Yayınları, İstanbul.

- Bingöl, Gülsen (2013), *Stres Ve Stres Yönetimi Yaklaşımları (Kırklareli Devlet Hastanesi Hemşireleri Örneği)*, Yüksek Lisans Tezi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İşletme Yönetimi Anabilim Dalı, İstanbul.
- Deniz, M. Engin- Yılmaz, Ercan (2005), “Üniversite Öğrencilerinde Duygusal Zeka Ve Stresle Başa Çıkma Stilleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi”, *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, Cilt. 3, Sayı, 25.
- Doğan, Tayfun- Çetin, Bayram- Sungur, Z. Mehmet (2009),“İş Yaşamında Yalnızlık Ölçeği Türkçe Formunun Geçerlilik ve Güvenilirlik Çalışması”, *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, Sayı. 10, (271-277).
- Durna, Ufuk (2006),“Üniversite Öğrencilerinin Stres Düzeylerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi”, *İktisadi Ve İdari Bilimler Dergisi*, Cilt. 20, Sayı. 1.
- Doğan, Başak- Eser, Mümin (2013),“Üniversite Öğrencilerinin Stresle Başa Çıkma Yöntemleri: Nazilli MYO Örneği “, *Electronic Journal of Vocational College*.
- Eraslan, Meriç (2015),“Spor Bölümlerinde Öğrenim Gören Üniversite Öğrencilerinin Kişilik Özelliklerinin Ve Stresle Başa Çıkma Stillerinin Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi”, *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, Cilt. 7, Sayı. 12.
- Folkman, Susan-Lazarus- Richard (1988),“Coping as a mediator of emotion”. *Journal of Personality and Social Psychology*, Cilt. 54, Sayı. 3.
- Gierveld, Jong (1987), “Developing and Testing a Model of Loneliness”, *Journal of Personality and Social Psychology*, Sayı.53, (119-128).
- Gierveld, J. de Jong- Van, Tilburg- Dykstra P.A. (2006), “Loneliness and Social Isolation”. *Cambridge Handbook of Personal Relationships/A. Vangelisti and D.Perlman, eds. Cambridge: Cambridge University Press, (485-500)*.
- Güçlü, Nezahat (2001),“Stres Yönetimi”, *Gazi Üniversitesi, Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, Cilt. 21, Sayı. 1, (91-109).
- Gürüz, Demet -Gürel Emet (2009), *Yönetim ve Organizasyon*, Nobel Yayın Dağıtım, Ankara.
- Gürdil, Gökçe (2007),*Üniversite Öğrencilerinde Travma Yaşantısı, Stresle Başa Çıkma Tarzları Ve İç-Dış Kontrol Odağı İnancı İle Riskli Alkol Kullanımı Arasındaki İlişki*, Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji Anabilim Dalı Klinik Psikoloji Bilim Dalı, Ankara.
- Güler, Özgül-Çınar, Sezgi (2010),“Hemşirelik Öğrencilerinin Algıladıkları Stresörler Ve Kullandıkları Baş Etme Yöntemlerinin Belirlenmesi”, *Maltepe Üniversitesi Hemşirelik Bilim ve Sanatı Dergisi, Sempozyum Özel Sayısı*.
- Heinrich, Leisl M-Gullone, Eleonara (2006),“The Clinical Significance of Loneliness: A Literature Review. *Clinical Psychology Review*”, Cilt. 26, Sayı. 6, (695-718).
- Karaoğlu, Nazan- Avşaroğlu, Selahattin- Deniz, M. Engin (2009),“Yalnız mısın? Selçuk Üniversitesi Öğrencilerinde Yalnızlık Düzeyi ile İlgili Bir Çalışma”, *Marmara Medical Journal*, Cilt. 22, Sayı, 1. (19-26).

- Kaya, Mine- Genç, Metin- Kaya, Burhanettin- Pehlivan, Erkan (2007), “Tıp Fakültesi Ve Sağlık Yüksekokulu Öğrencilerinde Depresif Belirti Yaygınlığı, Stresle Başa Çıkma Tarzları Ve Etkileyen Faktörler”, *Türk Psikiyatri Dergisi*, Sayı. 18, (137-46).
- Lazarus, Richard (1993), From Psychological Stress to the Emotions: A History of Changing Outlooks. Annual Review of Psychology, Sayı. 44, (1-21).
- Peplau, Letittia Anne- Perlman, Daniel (1982),“Perspective on loneliness. In: Peplau LA, Perlman D (eds) Loneliness: A Sourcebook Of Current Theory, Research And Therapy” Wiley, New York, (1–20).
- Peplue, Letitia, Anne- Perlman, Daniel (1984), “Loneliness Research: A Survey Of Empirical” Findings” Government Printing Office, *DDH Publication*, (84-1312).
- Seçim, Özlem Yalaz- Alpar, Özer- Algür, Seden (2014), “Üniversite Öğrencilerinde Yalnızlık: Akdeniz Üniversitesinde Yapılan Ampirik Bir Araştırma ”*Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, Cilt. 13, Sayı.48, (200-215).
- Okutan, Mustafa-Tengilimoğlu, Dilaver (2002), “İş Ortamında Stres Ve Stresle Başa Çıkma Yöntemleri: Bir Alan Uygulaması”, *Gazi Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, Cilt. 4, Sayı. 3,(1-27).
- Şen, Humman-Toygar, Mehmet- Türker, Türker- İnce, Nurhan- Tuğcu, Harun- Keskin, Halit (2012), Bir Grup Hekimin Stresle Başa Çıkma Tekniklerinin Değerlendirilmesi. TAF Prev Med Bull Sayı. 11, (2-8).
- Temel, Emine- Bahar, Aynur- Çuhadar, Döndü (2007), “Öğrenci Hemşirelerin Stresle Baş Etme Tarzları Ve Depresyon Düzeylerinin Belirlenmesi”, *Fırat Sağlık Hizmetleri Dergisi*, Sayı. 2, 5.
- Tengilimoğlu, Dilaver- Atilla, Asuman- Bektaş, Meral (2009), *İşletme Yönetimi*, Seçkin Kitapevi, Ankara.
- Teppers, Eveline- Luyckx, Koen- A Klimstra, Theora- Goossens, Luc (2013), Loneliness and Facebook Motives in Adolescence: A Longitudinal inquiry into directionality Of Effect. *Journal of Adolescence*, Cilt. 5, Sayı, 37, (691–699).
- Terzi, Şerife- Çankaya, Zeynep Cihangir (2009). “Bağlanma Stilllerinin Öznel İyi Olmayı Ve Stresle Başa Çıkma Tutumlarını Yordama Gücü”, *Türk Psikolojik Danışma Ve Rehberlik Dergisi*, Cilt. 4. Sayı.31, (1-11).
- Tuzgöl-Dost, Meliha (2007),“Üniversite Öğrencilerinin Yaşam Doyumunun Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi”, *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, Cilt. 22, Sayı. 2, (132-142).