

Z-Kuşağı Üniversite Öğrencilerinin Algıladıkları Sosyal Destek ve Stresle Başa Çıkma Becerileri ile Temel Psikolojik İhtiyaçlar Arasındaki İlişki

ARAŞTIRMA MAKALESİ

Vedat BAKIR¹, Coşkun ARSLAN², Bülent DİLMAÇ³

1 Doktora Öğrencisi, Necmettin Erbakan Üniversitesi, vedatbkr@gmail.com.tr, ORCID: 0000-0001-5458-5110.

2 Prof. Dr., Necmettin Erbakan Üniversitesi, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık, coskunarslan@erbakan.edu.tr, ORCID: 0000-0003-0247-9847.

3 Prof. Dr., Necmettin Erbakan Üniversitesi, bulentdilmac@gmail.com, ORCID: 0000-0001-5753-9355.

Gönderilme Tarihi: 29.04.2022 Kabul Tarihi: 07.11.2022 DOI: 10.37669/milliegitim.1110796

Atf: “Bakır, V., Arslan, C., ve Dilmaç, B. (2023). Z-kuşağı üniversite öğrencilerinin algıladıkları sosyal destek ve stresle başa çıkma becerileri ile temel psikolojik ihtiyaçlar arasındaki ilişki. *Millî Eğitim Dergisi*, 52 (239), 2053-2076. DOI: 10.37669/milliegitim.1110796”

Öz

Bu araştırma, Z-kuşağı üniversite öğrencilerinin algıladıkları sosyal destek ve stresle başa çıkma becerileri ile temel psikolojik ihtiyaçlar arasındaki ilişkiyi incelemektedir. Araştırma genel tarama modellerinden ilişkisel tarama türünde olup çalışma grubu ise 2020-2021 eğitim öğretim yılında bir devlet üniversitesinde öğrenim görmekte olan 570’ü kadın 233’ü erkek olmak üzere 803 Z-kuşağı üniversite öğrencisinden oluşmaktadır. Öğrencilerin yaş ortalaması 21.23 (ss: 1.65)’dir. Araştırmanın çalışma grubunda bulunan öğrencilerin cinsiyetleriyle ilgili bilgi toplamak için Kişisel Bilgi Formu, algılanan sosyal destek düzeyini ölçmek için Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği, psikolojik ihtiyaçlara yönelik Temel Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeği ve stresle baş etme yollarına yönelik Stresle Başa Çıkma Ölçeği kullanılmıştır. Verilerin analizinde, çalışmanın amacı doğrultusunda betimsel istatistikler, Pearson korelasyon katsayısı, Çoklu Regresyon Analizi ve Bağımsız Örneklem t Testi kullanılmıştır. Araştırmanın bulgularına göre aile, arkadaş, özel insan desteği ile temel psikolojik ihtiyaçlardan ilişkisellik, yetkinlik, özerklik ve stresle baş etme biçimlerinden kendine güven, iyimserlik, sosyal destek arama arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişkinin varlığını ortaya koymuştur. Bunun yanı sıra cinsiyet değişkeni açısından erkek öğrencilerin daha iyimser, kadın öğrencilerin ise daha fazla arkadaşlık ve çaresizlik davranışı gösterdiği bulunmuştur.

Anahtar Kelimeler: temel psikolojik ihtiyaçlar, algılanan sosyal destek, stresle baş etme, Z-kuşağı

The Relationship Between Perceived Social Support and Stress Coping Skills of Z-Generation University Students and Basic Psychological Needs

Abstract

This research examines the relationship between Z-generation university students' perceived social support and their ability to cope with stress and basic psychological needs. The research is in the type of relational survey, one of the general survey models, and the study group consists of 803 Z-generation university students, 570 women and 233 men, who are studying at a state university in the 2020-2021 academic year. The average age of the students is 21.23 (ss: 1.65). The Personal Information Form was used to collect information about the gender of the students in the study group of the research, the Multidimensional Perceived Social Support Scale to measure the perceived social support level, the Basic Psychological Needs Scale for psychological needs and the Stress Coping Scale for coping with stress. According to the findings of the research, it has been revealed that there is a positive and significant relationship between family, friends, special human support and the basic psychological needs of relationality, competence, autonomy and self-confidence, optimism, and seeking social support, which are ways of coping with stress. In addition, in terms of gender variable, it was found that male students were more optimistic and female students showed more friendship and helplessness behaviors.

Keywords: *basic psychological needs, perceived social support, coping with stress, Z-generation*

Giriş

Üniversite dönemi, bireylerin yaşamlarında kritik öneme sahip dönüm noktalarından bir tanesidir. Ergenlik dönemini tamamlayan ve artık yetişkin olma mücadelesi vermeye başlayan gençler bu yıllarda hem gelişim döneminin zorluklarıyla hem de üniversite hayatıyla başlayan yeni zorluklarla karşı karşıya kalmaktadır (Doğan, 2012). Üniversite öğrencileri akademik ve kişisel yaşamları arasında bir denge kurmaya çalışırken sıkıntıları, sorunları, ihtiyaçları ve bunların çeşitliliği de gün geçtikçe artmaktadır (Archer ve Stewart, 1998; Vonk ve Thyer, 1999; Kitzrow, 2003; Ergene ve Yıldırım, 2004; Yıldırım, 2006). Üniversite öğrencilerinin gelişimsel ve önleyici konularda; iletişim becerileri, uyum, stresle başa çıkma, öfke kontrolü, flört becerileri, atılganlık, kaygı, düşük benlik saygısı, kariyer, başarısızlık korkusu, zayıf çalışma becerileri ve sınav kaygıları gibi problemleri bulunmaktadır (Ramsey, 2000; Arco, Fernandez, Heilborn ve Lopez, 2005; Aluede, Imhonde ve Eguavo, 2006; Atik ve Yalçın, 2010; Doğan, 2012). Bu problemler, üniversite öğrencilerinin akademik, kariyer, ilişkisel, kişisel ve finansal konularla ilgili endişelerinin olduğunu göstermektedir.

Son yıllarda üniversite öğrencilerinin psikolojik ve kariyer hizmetlerine olan ihtiyacı hızla artmaktadır (Kitzrow, 2003; Upcraft, 1999). Psikolojik ve kariyer ihtiyaçlarına ilişkin yapılan çalışmalarda üniversite öğrencilerinin eğitim süreçlerinde gelişimsel ve çevresel stres faktörlerine yer verilmektedir (Heppner, Kivlighan, Good, Roehlke, Hills ve Ashby 1994). Bu zorlayıcı faktörler fiziksel ve psikolojik olarak evden ayrılmaktan, yakın ilişkiler kurmaktan ve bir kariyer planlamaktan, yeterli bir not ortalamasını sürdürme, zamanı yönetme, çalışma becerilerini öğrenme ve finansal problemlerle başa çıkma gibi geniş bir yelpazeye kadar uzanmaktadır (Hayes, 1997; Yarris, 1996; Lucas ve Berkel, 2005). Lucas ve Epperson (1990) ve Lucas (1997) üniversite öğrencilerinin mesleki karar verme süreçlerini inceledikleri araştırmalarında kariyer alanındaki zorlukların psikolojik sıkıntı ile el ele gittiğini belirtmektedirler. Boyd, Holder, Hunt, Hunt, Magoon ve Van Brunt (1999) üniversite öğrencilerinin karşılaştığı problemleri eğitsel baskı, etkili ders çalışma, yönetim süresi, sınavlara hazırlanma, aşırı yükten kaynaklanan stres, çok az uyumak, hafıza problemleri, sınırlı ve gergin ruh halleri şeklinde sıralamaktadır. Stone, Vespia ve Kanz (2000) üniversite öğrencileri arasında depresyon, anksiyete, yeme bozuklukları, alkol kullanımı, intihar ve şiddet gibi problemlerin öne çıktığını savunmaktadır. Upcraft (1999), son yıllarda üniversite öğrencilerinin aile desteği, zihinsel ve fiziksel sağlık sorunları ile mücadele ettiğini belirtmektedir. Alan yazında sorun yaşayan tüm öğrencilerin profesyonel yardım almak istemedikleri ancak özellikle savunmasız ve bunalmış olan öğrencilerin yardım alma eğilimi gösterdikleri belirtilmektedir (Boyd, Holder, Hunt, Hunt, Magoon ve Van Brunt, 1999; Oliver, Reed, Katz ve Hugh, 1999). Üniversite öğrencilerinin yaşadıkları problemler demografik değişkenlere göre farklılık göstermektedir. Cinsiyet bağlamında yapılan araştırmalarda kadın üniversite öğrencilerinin erkeklerden daha fazla psikopatoloji gösterdiği ve kadınların gelecekle ilgili endişelerinin erkeklerden daha fazla olduğu görülmektedir (Johnson, Ellison ve Heikkinen, 1989; Constantine Chen ve Ceesay, 1997). Bununla birlikte kadınların kariyer endişeleri, kilo kontrolü ve cinsel ayrımcılık; erkeklerin ise aile sorunları, mali durum ve öfke duygusu gibi problemlerden yakındıkları belirtilmektedir (Andrews, 1987; Güneri, 2006). Sınıf düzeyi olarak birinci sınıf öğrencilerinin uyum sorunları yaygınken; ileri sınıftaki öğrencilerin ise akademik, sosyal ve kariyer ihtiyaçları ön plana çıkmaktadır (Gizir, 2005). Akademik anlamda düşük not ortalamasına sahip öğrencilerin akademik, sosyal, sağlık, aile sorunları ve gelecekle ilgili konularda problem yaşadıkları bilinmektedir (Güneri, 2006). Bekar öğrenciler, girişkenlik, iletişim ve öz değerlendirme konularında yardıma ihtiyaç duyarken, evli öğrenciler ise daha çok finansal ve ilişki konularında yardıma ihtiyaç duymaktadır (Aluede, vd., 2006). Bu anlamda öğrencilerin yaşadıkları problemlerin kapsamlı bir şekilde anlaşılması daha etkili psikolojik yardım sunma imkânı verecektir.

Üniversite öğrencilerine etkili psikolojik yardım sunmak için bireylerin yaşam koşullarını, çevresel etkileri, ulusal ve uluslararası olayların yansımalarını iyi okuyabilmek gerekmektedir (Bakır, 2022). Bu bağlamda birbirine yakın tarihlerde doğan bireylerin ortak bir çatı altında ele alınmasının fayda sağlayacağı düşünülmektedir. Tarihsel anlamda birbirine yakın yıllarda dünyaya gelen; ekonomik, siyasi ve sosyal hareketlerden meydana gelen zaman aralıklarına veya aynı sosyal gruba mensup olan bireylere yönelik öne sürülen tanımlamalar kuşak olarak ele alınmaktadır (Adıgüzel, Batur, Ekşili, 2014). Türk Dil Kurumuna göre ise kuşak kavramı toplum bilimi ve felsefi bir terim olarak ele alınmaktadır. Kuşak kavramı, toplum biliminde yaklaşık otuz yıllık yaş kümelerini oluşturan bireyler öbeği, nesil, jenerasyon şeklinde tanımlanmaktadır. Bununla birlikte felsefi bir bakış açısıyla birbirine yakın yıllarda doğan; aynı dönemin koşullarını, benzer sıkıntıları ve özellikleri paylaşan, benzer sorumluluklar ve eğilimlere sahip bireylerin oluşturduğu topluluk biçiminde ifade edilmektedir (TDK, 2021). Ulusal ve uluslararası konjektürde yaşanan olaylar aynı zaman diliminde yaşayan bireylerin eğilim, tercih, davranış ve düşüncelerini belirlemektedir. Kuşakların kendi içerisinde birtakım tipik özellikleri ve değer yargıları bulunmaktadır. Bu nedenle aynı kuşakta yer alan bireyler birbirine benzer niteliklere sahipken, diğer kuşaklardaki insanlardan da farklı özellikler gösterebilmektedirler (Erden-Ayhün, 2013). Günümüzde sosyal, kültürel, ekonomik, siyasi ve teknolojik değişimlerin ortaya çıkardığı farklı özelliklere sahip kuşakların bir arada yaşadığı görülmektedir. Bu kuşaklar; “sessiz kuşak, bebek patlaması, X kuşağı, Y kuşağı ve Z kuşağı” şeklinde sınıflandırılmaktadır (Halisdemir, 2016).

Alan yazında Z kuşağının tarihleri konusunda tam olarak fikir birliği bulunmasa da yapılan tanımlamaların ortak noktası 1995 sonrası yıllardan günümüze kadar olan zaman diliminde doğan bireyler kabul edilmektedir (Bassiouni ve Hackley, 2014; Çetin-Aydın, Başol 2014; Halisdemir, 2016; Desai ve Lele, 2017; Ermolova, Litvinov, Savitskaya ve Logvinova, 2020). Bu kuşağa yönelik bugünden tahmin yapmak oldukça zor görünmektedir çünkü onlar yakın geleceğin gizemli bireyleri olarak görülmektedir. Z kuşağı önceki kuşaklardan yaşam aralığı, sosyolojik ve tarihsel anlamda ayrılmaktadır. Bunun sebebi ise sağlık ve teknolojideki gelişmeler, dönemin getirileri ve deneyimlenen olgular sayılabilmektedir (Çetin-Aydın, Başol 2014). Z kuşağının belirgin özellikleri arasında sonuç odaklı olma, sorgusuz yaşama, anti-sosyallik, yalnızlaşma ve bağımlılık gibi unsurlar bulunmaktadır. Z kuşağının kaçınılmaz bir biçimde teknolojiye maruz kalmaları sebebiyle bireylerde daha az gelişmiş sosyal ve ilişki becerileri, yalnızlaşma, kaygı, güvensizlik, depresyon ve diğer psikolojik problemlerin arttığı görülmektedir (Igel ve Urquhart, 2012; Seemiller ve Grace, 2016; Twenge, 2017). Z Kuşağı dijital araçlar ve internet gibi çevrimiçi ortamlar nedeniyle yalnız kalan bir kuşak olarak görülmektedir (Karadoğan, 2019). Aktif şekilde kullandıkları

sosyal platformlardaki arkadaş sayıları çok fazla olmasına rağmen bu arkadaşlıklar sanal olduğundan dolayı bu kuşağın depresyona girme olasılığı güçlüyken; sosyalleşme becerileri daha zayıf olabilmektedir. Genellikle problemlerini çözebilmek için internet kaynaklarına başvurumaktadırlar (Leskauskas, 2020).

Z kuşağında olan üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım alma ihtiyacını belirleyen değişkenlerden biri olarak “sosyal destek” kavramı kabul edilmektedir. Sosyal destek, çevre tarafından sağlanan sosyal ve psikolojik destek şeklinde tanımlanmaktadır (Arslan, 2009). Sosyal destek, bireylerin karşılaştığı problemlerin çözümünde, önlenmesinde ve psikolojik iyilik halinin sağlanmasında başvurulan güçlü kaynakları ifade etmektedir. Bu kaynaklar ailenin diğer üyeleri, akranlar, öğretmenler ve çalışma arkadaşları gibi kişiler olabilmektedir (Koç ve Arslan, 2019). Sosyal destek kavramı, bireyin çevresinden gördüğü ilgi, sevgi, saygı, takdir ve güvenle birlikte bilgi edinme ve maddi yardım gibi sosyal, psikolojik ve ekonomik nitelikleri taşıyan desteği tanımlamaktadır (Cassel, 1974; Cobb, 1976; Robertson, 1988; Pearson, 1990). Lepore, Evans ve Schneider (1992) tarafından sosyal destek, bireylerin sevgi, koruma ve kabul görme gibi yaşantıları deneyimlediği, değer atfedilen sosyal bir gruba bağlılık geliştirmeleri olarak ifade edilmektedir. Cohen ve Wills (1985) ise sosyal destek konusunu araçsal destek, duygusal destek, yaygın destek ve bilişsel destek olmak üzere dört boyutta ele almaktadır. Araçsal destek ekonomik, kariyer/iş ve çevresel yardımı içine alan somut ve maddi destek anlamına gelmektedir. Duygusal destek bireyin sevgi, hoşlanma, anlayış, kabul görme, değer verme, özen gösterme ve korunma gereksinimlerini içeren desteği belirtmektedir. Yaygın destek, bireylerin diğer insanlarla zaman geçirme, eğlenme, rahatlama, sosyal arkadaşlık kurmasını ifade etmektedir. Bilişsel destek ise bireyin kişisel ve çevresel sorunlarına yönelik verilen bilgi, öğüt verme, önerilerde bulunma, geri bildirim verme ve yol gösterme davranışlarını tanımlamaktadır. Bu çerçevede bireyin ihtiyaç duyduğu sosyal destek işlevlerinin öznel değerlendirilmesi “algılanan sosyal destek” şeklinde ifade edilmektedir (Procidano ve Heller, 1983). Algılanan sosyal destek, bireyin destekleyici etkileşimlerin niteliğine ve varlığına yönelik kişisel anlamların yüklendiği bilişsel bir değerlendirmedir (Altay, 2007). Baştürk (2002), genel anlamda, algılanan sosyal desteği bireylerin önemsendiği, değer verildiği, ihtiyaç hissettiği durumlarda kendisine yardım sağlayacak kişilerin bulunduğu ve kişilerarası ilişkilerde tatmin edici bir etkileşim örüntüsünün oluşturduğu bir inanç olarak nitelemektedir. Bu doğrultuda yapılan çalışmalar sosyal destek sisteminin bireyin sevgi, şefkat, benlik saygısı ve bir gruba ait olma gibi sosyal gereksinimleri karşılayarak fiziksel ve ruhsal sağlığı olumlu etkilediğini göstermektedir (Aksüllü ve Doğan, 2004). Bununla birlikte zorlayıcı yaşam durumlarıyla başa çıkmada ise sosyal sistemlerin oldukça güçlü bir kaynak olduğu belirtilmektedir (Sorias, 1988; Kaziasty, 2005). Sosyal destek, bireyin endişe ve çaresizlik duygularını

azaltmakta; özgüveni artırarak stresin kontrol altına alınmasını sağlamaktadır (Kahriman ve Yeşilçiçek, 2007). Bireyin olumsuz yaşantılar karşısında sosyal desteğin yetersiz olması durumunda ise kaygı, çaresizlik ve değersizlik duygularının yaşanması söz konusu olabilmektedir (Sorias, 1988; Görgü, 2005).

Sosyal desteğin yanı sıra üniversite öğrencilerinin stres durumlarına maruz kalmaları da onları psikolojik anlamda olumsuz etkileyen bir diğer değişken olarak kabul edilmektedir (Vlisides, Eddy ve Mozie, 1994). Stres, dışsal kaynaklı ve içsel kaynaklı veya ikisi arasındaki etkileşim sonucu oluşmaktadır (Bernard ve Krupat, 1994). Lazarus ve Folkman'ın (1984) işlemsel stres modelinde stresin karmaşıklığını, iç ve dış faktörlerin sürekli etkileşimi yoluyla birey ve çevre arasındaki ilişkiyi ele almaktadır. Stres durumlarında bireysel farklılık ve öznel deneyimler sebebiyle insanlar birbirinden farklı tepkiler göstermektedir. Bu farklı tepkiler, bireylerin durum tehdidi değerlendirmesi ve stresli durumla başa çıkmak için mevcut kaynaklarını değerlendirme biçiminden kaynaklanmaktadır. Üniversite öğrencilerinde stres üzerine yapılan araştırmalarda yüksek stres düzeyinin daha fazla depresyon ve ruhsal problem belirtilerinin ortaya çıkmasına neden olduğu görülmektedir (Frazier ve Schauben, 1994; McClain ve Abramson, 1995). Nelson, Karr ve Coleman (1995) tarafından yapılan çalışmada üniversite birinci sınıf ve son sınıfta öğrenim gören öğrencilerin ara sınıftakilerine oranla daha fazla stres yaşadıkları belirtilmektedir. Bu durum birinci sınıf öğrencileri için liseden üniversiteye geçişle beraber yaşamsal bir değişimin meydana gelmesi, son sınıf öğrencilerinin ise mezuniyet sonrası yaşam kararları hakkında korkularının olabileceği şeklinde açıklanmaktadır.

Bütün bu açıklamalar ve araştırmalar ışığında Z-kuşağı üniversite öğrencilerinin algıladıkları sosyal destek ve stresle başa çıkma becerileri ile temel psikolojik ihtiyaçlar arasında ilişki olduğu görülmektedir. Fakat ilgili alan yazın incelendiğinde Z-kuşağının kendine özgü olan özellikleri bağlamında yeterli çalışmaların yapılmadığı fark edilmektedir. Üniversite öğrencilerinin temel psikolojik ihtiyaçlarıyla ilişkili faktörlerin belirlenmesi, üniversite öğrencilerine sunulacak psikolojik danışma ve rehberlik hizmetleri için veri sağlayacağı ve yapılacak çalışmalara yön vereceği düşünülmektedir. Bu doğrultuda bu çalışmada Z kuşağı üniversite öğrencilerinin cinsiyet, algılanan sosyal destek ve stresle başa çıkma becerilerinin, temel psikolojik ihtiyaçları yordayıcı rolü incelenmiştir.

Yukarıda ifade edilen amaçlar doğrultusunda bu çalışmada şu sorulara cevap aranmaktadır:

1. Z- kuşağı üniversite öğrencileri tarafından algılanan sosyal destek düzeyi ve stresle baş etme becerileri ile temel psikolojik ihtiyaçlar arasında ilişki var mıdır?

2. Z- kuşağı üniversite öğrencileri tarafından algılanan sosyal destek düzeyi ve stresle baş etme becerileri, temel psikolojik ihtiyaçları etkilemekte midir?
3. Z- kuşağı üniversite öğrencilerinin algılanan sosyal destek düzeyi, stresle baş etme becerileri ve temel psikolojik ihtiyaçları cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir fark göstermekte midir?

Yöntem

Araştırma Grubu

Araştırma, Z-kuşağı üniversite öğrencilerinin algıladıkları sosyal destek ve stresle başa çıkma becerileri ile temel psikolojik ihtiyaçlar arasındaki ilişkiyi incelemeyi amaçlamaktadır. Bu sebeple araştırma ilişkisel/korelasyonel bir araştırma özelliğine uygun olarak yürütülmüştür. İlişkisel araştırma modeli, bir araştırmadaki iki veya ikiden fazla değişkenlerin birbiri ile olan ilişkilerini incelemektedir (Büyüköztürk vd., 2017). Bu araştırmada da benzer biçimde, Z kuşağı üniversite öğrencilerinin demografik özellikleri, algılanan sosyal destek ve stresle başa çıkma becerilerinin temel psikolojik ihtiyaçlar ile ilişkisi herhangi bir müdahalede bulunulmadan incelenmiştir. Araştırmanın katılımcıları 2020-2021 öğretim yılında Türkiye’de bulunan bir devlet üniversitesinde öğrenim gören 1996-2003 doğumlu öğrenciler oluşturmaktadır. Katılımcıların yaş ortalaması 21.23 (ss: 1.65)’ tür. Araştırma için Kütahya Dumlupınar Üniversitesi, Sosyal ve Beşeri Bilimler Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulundan 16.06.2021 tarihli 2021-04 sayılı “etik açıdan uygunluk” kararı alınmıştır.

Tablo 1

Katılımcıların Demografik Özellikleri

Demografik Değişken	Faktör	N	%
Cinsiyet	Kadın	570	71
	Erkek	233	29
Yaş/Doğum Tarihi	26/1996	48	6
	25/1997	41	5.1
	24/1998	86	10.7
	23/1999	127	15.8
	22/2000	191	23.8
	21/2001	200	24.9
	20/2002	108	13.4
	19/2003	2	0.2

Veri Toplama Araçları

Kişisel Bilgi Formu

“Kişisel Bilgi Formu” araştırmacı tarafından hazırlanarak araştırma çerçevesinde cinsiyete ve doğum tarihine yönelik bilgiler yer almaktadır.

Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği

Çok boyutlu algılanan sosyal destek ölçeğinin özgün/ilk hali Zimet, Dahlem, Zimet ve Farley, (1988) tarafından geliştirilmiştir. Eker, Arkar ve Yıldız (2001) tarafından ise Türk kültürüne uygun bir şekilde uyarlanarak geçerlilik ve güvenilirlik çalışması yapılmıştır. ÇBASDÖ toplamda 12 maddeden oluşmaktadır. Üç alt boyuta sahip olan ölçeğin her alt boyutu 4 madde içermektedir. Alt boyutları ise “aile, arkadaş ve özel insan” şeklindedir. Ölçek 7’li Likert tipi değerlendirme özelliğine sahiptir. Ölçeğin alt boyutlarındaki maddelerin puanlanmasıyla alt ölçek puanı elde edilmektedir. Bu şekilde tüm alt ölçek puanlarının toplanılmasıyla ölçeğin toplam puanı hesaplanmaktadır. Ölçeğin alt boyutlarından alınabilecek minimum puan 4, maksimum puan ise 28’dir. Bütün ölçekten alınabilecek minimum puan 12 iken maksimum puan ise 84’tür. Ölçekten yüksek puanların elde edilmesi bireylerin algıladıkları sosyal desteğin yüksek olduğu anlamına geldiği kabul edilmektedir. Mevcut araştırmamız kapsamında ölçeğin Cronbach Alpha güvenilirlik kat sayısı .90 olarak hesaplanmıştır.

Temel Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeği (TPİÖ)

Temel Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeğinin orijinali Deci ve Ryan (2000) tarafından geliştirilmiştir. Ölçeğin orijinali 21 madde içermektedir. Bunun yanı sıra ölçek üç temel alt boyuttan oluşmaktadır. Bu boyutlar; özerklik, yetkinlik ve ilişkisellik ihtiyaçlarını şeklindedir. Ölçme aracı 5’li Likert tipi bir ölçek özelliği taşımaktadır. Ölçeğin alt boyutlarından alınan yüksek puanlar, ihtiyaçların karşılanmasının yüksek olduğunu şeklinde kabul edilmektedir. Ayrıca ölçeğin 9 tane maddenin puanlaması ters şekilde hesaplanmaktadır. Yıldırım (2015) tarafından revize edilen ölçeğe yeni maddeler eklenerek yeni bir ölçme aracı ortaya çıkmıştır. Ölçeğin yeni formu 26 maddeden oluşmaktadır. Ölçek 7’li Likert tipinde Türk kültürüne uyarlanmıştır. Ölçeğin genel iç tutarlılık katsayısı .91 olarak hesaplanmıştır. Alt boyutların iç tutarlılık katsayıları ilişkisellik (.86), yetkinlik (.87) ve özerklik (.88) şeklindedir. Ölçme aracının ölçüt geçerliği, temel psikolojik ihtiyaçların karşılanması, benlik değeri ve sosyal istenirlik değişkenleri bağlamında ele alınmıştır. Bu kapsamda yapılan analizler neticesinde, temel psikolojik ihtiyaçların karşılanması ile benlik değeri ($r = .57$) ve sosyal istenirlik ($r = .32$) arasında pozitif yönlü istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki elde edilmiştir. Revize edilen yeni formda ters madde bulunmamaktadır. Ölçeğin alt boyutlarından alınan yüksek puanlar, ihtiyaçların karşılanmasının yüksek olduğu şeklinde kabul

edilmektedir. Mevcut araştırma kapsamında Cronbach Alpha güvenilirlik kat sayısı .95 olarak hesaplanmıştır.

Stresle Başa Çıkma Ölçeği (SBÖ)

Stresle başa çıkma ölçeği Folkman ve Lazarus (1980)'un geliştirmiş olduğu Başa Çıkma Yolları Envanterinden esinlenerek hazırlanmıştır. Ölçek Şahin ve Durak (1995) tarafından Türk kültürüne uygun bir şekilde çevrilmiştir. Ölçek, stresle başa çıkma biçimini incelemeyi amaçlayan 5 alt boyutu olan bir yapıya sahiptir. Bu boyutlar; “kendine güvenli yaklaşım, çaresiz yaklaşım, iyimser yaklaşım, boyun eğici yaklaşım ve sosyal destek arama” şeklindedir. Toplamda 30 madde içermektedir. Alt boyutlarının madde sayısı şu şekildedir; Kendine güvenli yaklaşım (7 madde), Çaresiz yaklaşım (8 madde), İyimser yaklaşım (5 madde), Boyun eğici yaklaşım (6 madde) ve Sosyal destek arama (4 madde). Ölçek maddelerinde alınabilecek puanlar 0-3 arasındadır. Her bir alt ölçek için alınan yüksek puan ilgili alandaki başa çıkma tarzının daha fazla kullanıldığına işaret etmektedir. Alt boyutların iç tutarlık katsayı şu şekildedir; “kendine güven” boyutu için .62-.80, “çaresiz” boyutu için .64-.73, “iyimser” boyutu için .49-.68, “boyun eğici” boyutu için .47-.72 ve “sosyal destek arama” boyutu için .45-.47 arasında istatistiksel değerler aldığı belirtilmektedir (Şahin ve Durak, 1995). Mevcut araştırmada ise Cronbach Alpha güvenilirlik katsayısı .70 olduğuna ulaşılmıştır.

Verilerin Toplanması ve Analizi

Ölçme araçları olan “kişisel bilgi formu”, “çok boyutlu algılanan sosyal destek ölçeği” ve “stresle baş etme ölçeği” ve “temel psikolojik ihtiyaçlar ölçeği” Google Formlar aracılığıyla interaktif olarak rastlantısal olarak seçilen öğrencilere uygulanmıştır. Araştırma kapsamındaki her bir değişkenin normallik varsayımını sağlayıp sağlamadığının test edilmesine yönelik basıklık (Kurtosis) ve çarpıklık (Skewness) katsayılarına bakılmıştır. Değişkenlerin her biri için basıklık ve çarpıklık katsayılarının referans değer aralığı olan -1.00 ile +1.00 arasında yer aldığı görülmüştür. Bu sebeple verilerin normal dağıldığı kabul edilmektedir (Çokluk, Şekercioğlu ve Büyüköztürk, 2014). Verilerin analizinde, çalışmanın amacı doğrultusunda betimsel istatistikler, Pearson korelasyon katsayısı, Basit Doğrusal Regresyon Analizi ve Bağımsız Örneklem *t* testi kullanılmıştır. Veri analizleri SPSS 26.0 programı aracılığıyla yapılmıştır.

Bulgular

Bu bölümde Z-kuşağı üniversite öğrencilerinin algıladıkları sosyal destek ve stresle başa çıkma becerileri ile temel psikolojik ihtiyaç düzeyleri arasındaki korelasyonlara, çoklu regresyon analizine ve cinsiyete ilişkin *t* testi sonuçlarına yer verilmiştir. Araştırmada elde edilen bulgular, araştırma sorularına göre sırayla verilmiştir.

Tablo 2*Ölçeklere İlişkin Korelasyon Katsayıları*

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
1.Aile	-										
2.Arkadaş	.78**	-									
3.Özel İnsan	.62**	.76**	-								
4.İlişkiselik	.74**	.63**	.60**	-							
5.Yetkinlik	.38**	.41**	.46**	.61**	-						
6.Özerklik	.32**	.39**	.45**	.53**	.67**	-					
7.Kendine Güven	.27**	.30**	.33**	.46**	.69**	.53**	-				
8.İyimser	.26**	.28**	.33**	.42**	.54**	.42**	.71**	-			
9.Çaresiz	-.11**	-.15**	-.15**	-.19**	-.37**	-.35**	-.38**	-.30**	-		
10.Boyun eğici	-.01	-.05	-.05	-.06	-.19**	-.13**	-.17**	-.03	.55**	-	
11.Sosyal Destek Arama	.38**	.36**	.28**	.41**	.20	.21**	.23**	.16**	-.14**	-.12**	-
\bar{X}	18.66	17.53	19.09	60.53	50.01	29.99	15.58	9.84	13.37	6.90	6.65
Ss	6.37	6.79	6.17	12.77	10.26	9.31	4.34	3.41	5.53	3.74	2.50

*p < .05, **p < .01

Tablo 2’de araştırmannın birinci sorusu olan Z- kuşağı üniversite öğrencileri tarafından algılanan sosyal destek düzeyi ve stresle baş etme becerileri ile temel psikolojik ihtiyaçlar arasında ilişkiye yönelik bulgular yer almaktadır. Bu amaçla yapılan Pearson korelasyon analizine göre Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeğinin

alt boyutları (aile, arkadaş ve özel insan) ile Temel Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeğinin alt boyutları (ilişkisel, yetkinlik ve özerklik) arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir. Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeğinin alt boyutları (aile, arkadaş ve özel insan) ile Stresle Başa çıkma Ölçeğinin alt boyutları olan kendine güven, iyimserlik, boyun eğici ve sosyal destek arama arasında pozitif yönde, çaresizlik ile de negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir. Temel Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeğinin alt boyutları (ilişkisel, yetkinlik ve özerklik) ilişkisel ile Stresle Başa çıkma Ölçeğinin alt boyutları olan kendine güven, iyimserlik, boyun eğici ve sosyal destek arama arasında pozitif yönde, çaresizlik ile de negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir.

Tablo 3

Temel Psikolojik İhtiyaçlara Yönelik Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları

Değişkenler	B	SH	β	t	p
Sabit	2.40	.16		14.58	.000
SBÖ	.54	.09	.16	5.93	.000
ASD	.03	.01	.60	22.33	.000
R ² = .44	F= 323.04	P= .000			

Tablo 3'te araştırmamızın ikinci sorusu olan Z- kuşağı üniversite öğrencileri tarafından algılanan sosyal destek düzeyi ve stresle baş etme becerilerinin temel psikolojik ihtiyaçlara olan etkisine yönelik bulgular yer almaktadır. Bu amaçla Tablo 3'te çoklu regresyon sonuçlarına yer verilmiştir. Analiz sonuçlarına göre regresyon modeli istatistiksel olarak anlamlı olup üniversite öğrencilerinin stresle baş etme tarzları ve algıladıkları sosyal destek düzeyi, temel psikolojik ihtiyaçlarının %44 (R²= .44) kadarını açıkladığı görülmektedir.

Tablo 4*Cinsiyete Göre Algılanan Sosyal Destek, Temel Psikolojik İhtiyaçlar ve Stresle Baş Etme Ölçeklerinin Alt Boyutlarına İlişkin t- Testi Sonuçları*

Değişken	Kategori	N	\bar{X}	ss	sd	t	p	
Algılanan Sosyal Destek	Aile	Kadın	570	18.87	6.41	801	1.41	.158
		Erkek	233	18.17	6.24			
	Arkadaş	Kadın	570	17.86	6.83	801	2.19	.029
		Erkek	233	16.71	6.64			
	Özel İnsan	Kadın	570	19.25	6.26	801	1.13	.258
		Erkek	233	18.70	5.93			
Temel Psikolojik İhtiyaçlar	İlişkiselilik	Kadın	570	60.85	13.01	801	1.11	.267
		Erkek	233	59.75	12.16			
	Yetkinlik	Kadın	570	49.81	10.57	801	-.87	.383
		Erkek	233	50.51	9.47			
	Özerklik	Kadın	570	29.59	9.46	801	-1.92	.055
		Erkek	233	30.95	8.87			
Stresle Başetme	Kendine Güven İyimser	Kadın	570	15.46	4.48	801	-1.37	.170
		Erkek	233	15.90	3.94			
	İyimserlik	Kadın	570	9.65	3.49	801	-2.60	.009
		Erkek	233	10.31	3.16			
	Çaresizlik	Kadın	570	13.75	5.62	801	3.04	.002
		Erkek	233	12.44	5.22			
	Boyun eğici	Kadın	570	6.90	3.75	801	.09	.921
		Erkek	233	6.87	3.70			
	Sosyal destek arama	Kadın	570	6.74	2.47	801	.13	.137
		Erkek	233	6.45	2.56			

Tablo 4’te araştırmanın üçüncü sorusu olan cinsiyet değişkenine yönelik gruplar arasındaki anlamlılığın yönünü belirlemek amacıyla yapılan “Bağımsız Gruplar *t*-Testi” sonuçları yer almaktadır. Analiz sonuçlarına göre “çok boyutlu sosyal destek” alt boyutlarında aile ($t= 1.41, p> .05$) ve özel insan ($t= 1.13, p> .05$) anlamlı bir farklılık görülmezken arkadaş alt boyutunda ($t= 2.19, p> .05$) anlamlı bir farklılık görülmektedir. “Temel psikolojik ihtiyaçlar ölçeği” nin alt boyutları olan ilişkisellik ($t= 1.11, p> .05$); yetkinlik ($t= -.87, p> .05$) ve özerklik ($t= -1.92, p> .05$) cinsiyet değişkeni açısından anlamlı bir farklılık göstermemektedir. “Stresle başatmenin ölçeği” nin alt boyutları olan kendine güven ($t= -1.37, p> .05$); boyun eğici ($t= .921, p> .05$) ve sosyal destek ($t= .137, p> .05$) cinsiyet değişkeni açısından anlamlı bir farklılık göstermemektedir. Bununla birlikte iyimserlik ($t= -2.60, p> .05$) ve çaresizlik ($t= 3.04, p> .05$) cinsiyet değişkenine göre farklılık göstermektedir. Buna göre erkek öğrencilerin daha iyimser, kadın öğrencilerin ise daha fazla arkadaşlık ve çaresizlik davranışı gösterdiği görülmektedir.

Tartışma, Sonuç ve Öneriler

Bu çalışmada Z- kuşağı üniversite öğrencileri tarafından algılanan sosyal destek düzeyi ve stresle baş etme becerileri ile temel psikolojik ihtiyaçlar arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırma bulgusu aile, arkadaş, özel insan desteği ile ilişkisellik, yetkinlik, özerklik temel psikolojik ihtiyaçları ve kendine güven, iyimserlik, sosyal destek arama stresle baş etme biçimleri arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişkinin varlığını ortaya koymuştur. Bununla birlikte algılanan sosyal destek düzeyi ile temel psikolojik ihtiyaçlarının doyumu arttıkça çaresizce baş etme yaklaşım düzeyinin düştüğü görülmüştür. Ayrıca algılanan sosyal destek ve temel psikolojik ihtiyaçlar ile boyun eğici davranış arasında bir ilişkiye rastlanmamıştır.

Alan yazında Banaz (1992) ve Yamaç (2009) tarafından yapılan çalışmada üniversite öğrencilerinin aileden ve arkadaşlardan algılanan sosyal destek puanları ile stresle baş etme tarzlarından kendine güvenli yaklaşım ve iyimser yaklaşım alt ölçek puanları arasında pozitif yönlü bir ilişkinin olduğuna ulaşılmıştır. Bununla birlikte algılanan aile desteği ile çaresiz yaklaşım ve boyun eğici yaklaşım alt boyut puanları arasında ise negatif yönlü bir ilişkinin olduğu görülmüştür. Yamaç (2009), üniversite öğrencilerine yönelik yaptığı çalışmada algılanan arkadaş desteği ile stresle baş etme tarzlarından sosyal destek arama alt boyutu ile negatif yönlü bir ilişki olduğu sonucuna ulaşmıştır. Binar (2011) arkadaş desteği alt boyutu ile SBTÖ kendine güvenli yaklaşım ve sosyal destek arama alt boyutu puanları arasında düşük düzeyde, pozitif ve anlamlı bir ilişki olduğu bulgusunu elde etmiştir. Demirtaş (2007) ise algılanan aile, arkadaş ve özel insan ile stresle başa çıkma da kendine güvenli ve iyimser yaklaşım puanları arasındaki pozitif bir ilişki olduğu bulgusunu elde etmiştir. Genel olarak

sosyal destek düzeyi artmasıyla birlikte öğrencilerin stresle başa etme düzeylerinin de arttığı görülmektedir (Demirtaş, 2007; Poyrazlı, Philip, Baker ve Al-Timimi, 2004). Bu anlamda mevcut araştırma ilgili literatür ile benzerlik göstermektedir.

Araştırma kapsamında elde edilen bulgulara göre Z kuşağı üniversite öğrencilerinin stresle baş etme tarzları ve algıladıkları sosyal destek düzeyi, temel psikolojik ihtiyaçlarını yordadığı görülmüştür. Alan yazın incelendiğinde temel psikolojik ihtiyaçlar perspektifinde sosyal destek ve stresle baş etme biçimlerine yönelik bir çalışmanın olmadığı görülmektedir. Bu sebeple benzer araştırmalara yer verilecektir. Temel psikolojik ihtiyaçların doyumu ve algılanan stres arasındaki ilişkiye dayalı araştırmalar, psikolojik ihtiyaçların doyumunun algılanan stres düzeyini azalttığı (Parker vd., 2010) bunların yanı sıra gençlik çağındaki öğrencilerin okula uyum düzeyi ve algılanan stres düzeylerine psikolojik ihtiyaçların doyumunun etki ettiği bulunmuştur (Raufelder vd., 2014; Verdone ve Murray, 2021). Yapılan araştırmalar sonucunda elde edilen farklı bir bulgu ise psikolojik ihtiyaçlarının doyumu yüksek bireyler stresle başa çıkmak için sosyal destek arayışında daha başarılı olduğundan algılanan stres düzeyleri daha düşük bulunmuştur (Aldred vd., 2017; Oswald vd., 2018).

Alan yazında Z kuşağının belirgin özellikleri arasında sonuç odaklı olma, sorgusuz yaşama, anti-sosyallik, yalnızlaşma ve bağımlılık gibi unsurlar öne çıkmaktadır. Z kuşağının kaçınılmaz bir biçimde teknolojiye maruz kalmaları sebebiyle bireylerde daha az gelişmiş sosyal ilişki becerileri, yalnızlaşma, kaygı, güvensizlik, depresyon ve diğer psikolojik problemlerin arttığı belirtilmektedir (Igel ve Urquhart, 2012; Seemiller ve Grace, 2016; Twenge, 2017). Bu araştırmanın bulguları ışığında ise öğrencilerin sahip oldukları sosyal destek düzeyi ve stresle baş etme becerileri ile temel psikolojik ihtiyaçlar arasında bir ilişkinin olduğu görülmektedir. Z kuşağı üniversite öğrencilerinin teknolojiye çok fazla maruz kalmalarının bir dezavantaj olduğu değerlendirilmektedir (Erten, 2019). Bu anlamda Z kuşağı bireylerinin sosyal ağlarda geçirdikleri sürenin azaltılmasına yönelik çalışmaların yapılarak bireylerin aile ve çevreleriyle daha fazla sosyalleşmesi sağlanabilir. Gençlerin gerçek hayattaki akranlarıyla yüz yüze iletişim kurması ve doğrudan duygularını paylaşması etkileşim yönünden önemli görülmektedir. Bununla birlikte çeşitli sivil toplum örgütleri veya gençlik ve spor bakanlığı gibi devletin ilgili kurumları vasıtasıyla farkındalık kamplarının düzenlenmesi bireylerin dijital ortam dışında sosyalleşmelerine katkı sağlayacaktır. Ayrıca Z kuşağının ön plana çıkma, popüler olana yönelme, istediklerine anında ve net bir şekilde ulaşma özellikleri göz önünde bulunarak yetişkinlerin empati çerçevesinde onların ihtiyaçlarına cevap verebilmesi kuşaklar arası etkili iletişimin kurulmasını da mümkün kılacaktır. Eğitim kurumlarında ise kişilerarası iletişim eğitimi, farkındalık etkinlikleri, ebeveyn işbirliği, problem çözme becerileri ve psikolojik danışma

hizmetleri aracılığıyla sürece destek verilebilir. Bunun yanı sıra destek kaynaklarını arttırmaya yönelik akran desteği programları ve stresle baş etme psikoeğitim programları geliştirilebilir.

Araştırmada cinsiyet değişkeni de ele alınmıştır. Bu anlamda stresle baş etmeye yönelik olarak erkek öğrencilerin daha iyimser, kadın öğrencilerin ise daha fazla çaresizlik davranışı gösterdiğine ulaşılmıştır. Ayrıca algılanan sosyal desteğe yönelik ise arkadaşlık boyutunun erkek öğrencilere göre kadın öğrencilerin lehine olduğu sonucu elde edilmiştir. Bununla birlikte aile, özel insan, ilişkisellik, yetkinlik, özerklik, kendine güven, boyun eğici ve sosyal destek arama boyutlarında cinsiyete göre anlamlı bir farklılık görülmemiştir. Alan yazında üniversite öğrencilerinin stresle baş etme durumlarını cinsiyet değişkenine göre ele alan çalışmalarda kadınların erkeklerden daha yüksek düzeyde stres bildirdikleri (Baum ve Grunberg, 1991), streslerini erkeklerden daha olumsuz gördükleri (Brazelton, Greene ve Gynther, 1996) ve streslerini kabul edilemez düzeyde olduğunu düşündükleri belirtilmektedir (Campbell, Svenson ve Jarvis, 1992). Arthur (1998) tarafından yapılan çalışmada kız öğrencilerin stres durumlarını yönetme konusunda erkeklerden daha fazla endişe duydukları görülmektedir. Stresle başa çıkmak için erkekler ve kadınlar tarafından kullanılan başa çıkma stratejilerinde de cinsiyet anlamında farklılıklar bulunmaktadır. Erkekler, kadınlara göre daha çok kaçınma odaklı başa çıkma ve problem odaklı başa çıkmayı kullanmakta (Berzonsky, 1992); kadınlar ise daha çok duygu odaklı başa çıkma becerilerini kullanmaktadır (Ptacek, Smith ve Zanas, 1992). Türküm (2002) tarafından yapılan çalışmada kadınların sosyal destek arama ve kaçınma alt boyut puanlarının erkeklerden anlamlı olarak yüksek olduğu belirtilmektedir. Güler ve Çınar (2010) ise erkek öğrencilerin boyun eğici alt ölçeğinden aldıkları puanların kız öğrencilerden daha yüksek olduğunu bildirmektedir. Kaşık (2009) tarafından yapılan çalışmada da öğrencilerin aile, arkadaş ve öğretmenden algıladıkları sosyal destek düzeyi bakımından farklılıklar olduğu; kız öğrencilerin erkek öğrencilere göre algıladıkları sosyal destek düzeyinin daha yüksek olduğu belirtilmektedir. Araştırmada üniversite öğrencilerinde ilişkisellik, yetkinlik, özerklik, kendine güven bağlamında cinsiyete göre bir farklılık olmadığı görülmüştür. Gürer ve Kılınç (2019) tarafından yapılan çalışmada da cinsiyet bağlamında temel psikolojik ihtiyaçların farklılaşmadığı belirtilmektedir. Bu bulgu Gençtanırım ve Tay (2015) tarafından yapılan araştırmayı desteklemektedir. Üniversite öğrencilerinin psikolojik ihtiyaçlarını cinsiyet değişkenine göre ele alan araştırmalar da bulunmaktadır (Kesici, Üre, Bozgeyikli ve Sünbül, 2003; Çelikkaleli ve Gündoğdu, 2005; Cihangir-Çankaya, 2009). Alan yazında yapılan çalışmalarda kadınların erkeklerle göre özerklik ve ilişkili olma ihtiyaçlarının daha fazla olduğuna ulaşılmıştır (Kesici vd., 2003; Çelikkaleli ve Gündoğdu, 2005; Cihangir-Çankaya, 2009). Bu sonuçlarla ilgili toplumsal, sosyal, kültürel ve dinsel değer yargılarının etkili olduğu ifade edilebilir.

Bununla birlikte kadınların korumacı ve baskıcı bir tutumla karşılaşması, geleneksel yaşam tarzı ve cinsiyete göre gelişim fırsatlarının değişkenliğinin etkili olduğu düşünülmektedir. Bu anlamda eğitim kurumlarının müfredatlarında cinsiyet konusunda örtük veya gizil öğrenme yoluyla bilinçlendirme çalışmaları yapılabilir. Bununla birlikte özellikle kız öğrencilerin duygusal odaklı baş etme yöntemleri yerine problem odaklı aktif baş etme yöntemlerini kullanmaları teşvik edilebilir.

Özetle, bu çalışmanın sonuçları, Z- kuşağı üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım ihtiyaçlarının, algıladıkları sosyal destek düzeyi ve stresle baş etme becerileri bağlamında önemli bir işleve sahip olduğu düşünülmektedir. Bununla birlikte araştırmanın bazı sınırlılıkları da bulunmaktadır. Öncelikle araştırmada kullanılan değişkenlerin yanı sıra farklı değişkenlerin söz konusu olabileceğine yönelik yapılacak çalışmaların, temel psikolojik ihtiyaçların daha kapsamlı değerlendirilmesi noktasında önem olacağı düşünülmektedir. Ayrıca araştırma kesitsel ve ilişkisel bir tasarıma sahip olduğu için nedensellikten bahsetmek mümkün görülmemektedir. Bu araştırma sonucunun farklı araştırma yöntemleriyle yapılması alan yazına katkı sağlayacaktır. Özellikle araştırmacılara deneysel ve nitel yöntemlerin farklı çalışma gruplarıyla yapılması önerilmektedir. Bu şekilde bulguların geçerliği ve genellenebilirliği artacaktır. Araştırma bulgularının Z kuşağı üniversite öğrencileri için tasarlanan psikolojik danışma müdahaleleri açısından uygulayıcılara katkı sunacağı düşünülmektedir.

Kaynakça

- Adıgüzel, O., Batur, H. B., Ekşili, N., (2014). Kuşakların değişen yüzü ve Y kuşağı ile ortaya çıkan yeni çalışma tarzı: Mobil yakalılar. *Süleyman Demirel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 1(19), 165-182.
- Akdemir, A., Konakay, G., Demirkaya, H., Noyan, A., Demir, B., Ağ, C., Pehlivan, Ç., Özdemir, E., Akduman, G., Eregez, H., Öztürk, İ. ve Balcı, O. (2013). Y kuşağının kariyer algısı, kariyer değişimi ve liderlik tarzı beklentilerinin araştırılması. *Ekonomi ve Yönetim Araştırmaları Dergisi*, 2(2), 11-42.
- Aksüllü, N. ve S. Doğan (2004). Huzurevinde ve evde yaşayan yaşlılarda algılanan sosyal destek etkenleri ile depresyon arasındaki ilişki. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 5, 76-85.
- Aluede, O., Imhonde, H., and Eguavo, A. (2006). Academic, career and personal needs of Nigerian University students. *Journal of Instructional Psychology*, 33(1), 50-57.
- Aldrup, K., Klusmann, U., and Lütke, O. (2017). Does basic need satisfaction mediate the link between stress exposure and well-being? A diary study among

- beginning teachers. *Learning and Instruction*, 50(2017), 21-30. <https://doi.org/10.1016/j.learninstruc.2016.11.05>
- Altay, M. (2007). *Okul yöneticilerinin mesleki tükenmişlik düzeyleri ve çok boyutlu algılanan sosyal destek düzeyleri arasındaki ilişki*. [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Gaziosmanpaşa Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Tokat. <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/>
- Andrews, L. (1987). Anket talimatlarının bir fonksiyonu olarak danışmanlık öncelikleri ve katılımcıların cinsiyeti. *Psikolojik Danışma Dergisi* 34(2), 232-235.
- Archer, J. and Stewart, C. (1998). *Counseling and mental health services on campus: A handbook of contemporary practices and challenges*. San Francisco, CA: Jossey-Bass.
- Arco, J. L., Fernandez, F. D., Heilborn, V. A., and Lopez, S. (2005). Demographic, academic and psychological profile of students attending counseling services at the University of Granada (Spain). *International Journal for the Advancement of Counselling*, 27(1), 71-85.
- Arslan, C. (2009). Anger self esteem and perceived social support in adolescence. *Social Behavior and Personality: An International Journal*, 37(4), 555–564.
- Atik, G., ve Yalçın, . (2010). Counseling needs of educational sciences students at the Ankara University. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 2, 1520–1526. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2010.03.228>
- Bakır, V. (2022). Üniversite öğrencilerinin iyimserlik düzeylerinin yaşam doyumuna etkisi. *Bilge Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 6(1), 30-38.
- Banaz, M. (1992). *Lise öğrencilerinde sosyal destek kaynakları ve stres ile ruh sağlığı arasındaki ilişki*. [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir. <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/>
- Bassiouni, D. H. and Hackley, C. (2014). Generation Z children’s adaptation to digital consumer culture: A critical literature review. *Journal of Customer Behaviour*, 13(2), 113-133.
- Baum, A. and Grunberg, N. E. (1991). Gender, stress, and health. *Health Psychology*, 10, 80-85.
- Bernard, L. C. and Krupat, E. (1994). *Health psychology: Biopsychosocial factors in health and illness*. New York: Harcourt Brace College.

- Berzonsky, M. D. (1992). Identity style and coping strategies. *Journal of Personality*, 60, 771- 788.
- Boyd, V., Holder, V., Hunt, P., Hunt, S., Magoon, T. and Van Brunt J. (1999). *Issues of concern to undergraduate students: Do students seek help for these concerns?* Counseling Center Research Report 19, University of Maryland, College Park.
- Brazelton, E. W , Greene, K. S. and Gynther, M . (1996). Femininity, depression and stress in college women. *Social Behavior and Personality*, 24, 329-334.
- Baştürk, D. (2002). *Ortaöğretim kurumlarındaki öğrencilerde algılanan sosyal desteğin akademik başarı üzerine etkisi*. [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya. <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/>
- Bınar, E. S. (2011). *Sığınma evinde kalan kadınların algıladıkları sosyal destek ile stresle başa çıkma tarzları ve umut düzeyleri arasındaki ilişkinin belirlenmesi*. [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara. <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/>
- Büyüköztürk, Ş., Kılıç Çakmak, E., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş. ve Demirel, F. (2017). *Bilimsel araştırma yöntemleri*. Ankara: Pegem Akademi Yayıncılık. <https://doi.org/10.14527/9789944919289>
- Campbell, R. L. , Svenson, L. W. and Jarvis, G. K. (1992). Perceived level of stress among university undergraduate students in Edmonton, Canada. *Perceptual and Motor Skills*, 75, 552-55.
- Cassel, J. (1974). Psychosocial processes and stress: Theoretical formulation. *International Journal of Health Services*, 4(3), 471-482.
- Cihangir-Çankaya, Z. (2009). Özerklik desteği, temel psikolojik ihtiyaçların doyumu ve öznel iyi olma: öz belirleme kuramı. *Türk Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Dergisi*, 4(31), 23-31.
- Cobb, S. (1976). Social support as a moderator of life stress. *Psychosomatic Medicine*, 38(5), 300- 314.
- Cohen, S. and Wills, T. A. (1985). Stress, social support and buffering hypothesis. *Psychological Bulletin*. 98(2), 310-357.
- Constantine, M. G., Chen, E. C. and Ceesay, P. (1997). Intake concerns of racial and ethnic minority students at a university counseling center: Implications for developmental programming and outreach. *Journal of Multicultural Counseling and Development*, 25, 210-218.

- Çelikkaleli, Ö. ve Gündoğdu, M. (2005). Eğitim fakültesi öğrencilerinin psikolojik ihtiyaçları. İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 6(9), 43–53.
- Çetin-Aydın, G. ve Başol, O., (2014). X ve Y kuşağı: Çalışmanın anlamında bir değişme var mı? *Electronic Journal of Vocational Colleges*, 4(4), 1-15.
- Çokluk, Ö., Şekercioğlu, G. ve Büyüköztürk, Ş. (2014). *Sosyal bilimler için çok değişkenli istatistik SPSS ve LISREL uygulamaları (3.Basım)*. Ankara: Pegem Akademi.
- Deci, E. L. and Ryan, R. M. (2000). The” what” and” why” of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological inquiry*, 11(4), 227-268.
- Demirkaya, H., Akdemir, A., Karaman, E. ve Atan, Ö., (2015). Kuşakların yönetim politikası beklentilerinin araştırılması. *İşletme Araştırmaları Dergisi*, 7(1), 186-204.
- Demirtaş, A. S. (2007). İlköğretim 8. sınıf öğrencilerinin algılanan sosyal destek ve yalnızlık düzeyleri ile stresle başa çıkma düzeyleri arasındaki ilişki. [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Gazi Üniversitesi, Ankara. <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/>
- Desai, S. P. and Lele, V. (2017). Correlating internet, social networks and workplace- a case of generation Z students. *Journal of Commerce & Management Thought*, 8(4), 802–815.
- Doğan, T. (2012), Türk üniversite öğrencilerinin danışmanlık ihtiyaçlarının uzun süreli bir incelemesi. *Danışmanlık ve Gelişim Dergisi*, 90, 91-96. <https://doi.org/10.1111/j.1556-6676.2012.00012.x>
- Eker, D., Arkar, H., Yaldız, H. (2001). Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği'nin gözden geçirilmiş formunun faktör yapısı, geçerlik ve güvenilirliği. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 12(1), 17-25.
- Ergene, T. ve Yıldırım, I. (2004). Üniversiteye giriş sınavı adayları arasında depresyon. *Psikiyatri, Psikoloji ve Psikofarmakoloji Dergisi*, 12, 91 - 100.
- Ermolova, T. V., Litvinov, A. V., Savitskaya, N. V. and Logvinova, O. K. (2020). Priorities of psychological and educational work with generation Z (foreign experience). *Journal of Modern Foreign Psychology*, 9(4), 89-102. <https://doi.org/10.17759/jmfp.2020090408>

- Erten, P. (2019). Z kuşağının dijital teknolojiye yönelik tutumları. *Gümüşhane Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 10(1), 190-202.
- Folkman, S. and Lazarus, R. S. (1980). An analysis of coping in a middle-aged community sample. *Journal of Health and Social Behavior*, 219-239.
- Frazier, P. A. and Schauben, L. J. (1994). Stressful life events and psychological adjustment among female college students. *Measurement and Evaluation in Counseling and Development*, 27, 280-292.
- Erden-Ayhün, S., (2013). Kuşaklar arasındaki farklılıklar ve örgütsel yansımalar. Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi Ekonomi ve Yönetim Araştırmaları Dergisi, 2(1), 93-112.
- Halisdemir, M. (2016). *Okul yöneticilerinin Z kuşağına yönelik tutumları ve Z kuşağının okul yöneticisi algısı*. [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Hayes, J. A. (1997). What does the brief symptom inventory measure in college and university counseling center clients? *Journal of Counseling Psychology*, 44, 360-367.
- Hepner, P. P., Kivlighan, D. M., Good, G. E., Roehlke, H. J., Hills, H. I. and Ashby, J. S. (1994). Presenting problems of university counseling center clients: A snapshot and multivariate classification scheme. *Journal of Counseling Psychology*, 41, 315-324.
- Gençtanırım, D. ve Tay, B. (2015). Sınıf öğretmeni adaylarının psikolojik ihtiyaçları. *İlköğretim Online*, 14(2) , 647-656.
- Gizir, C. A., (2005). Orta Doğu Teknik Üniversitesi son sınıf öğrencilerinin problemleri üzerine bir çalışma. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1(2), 196-213.
- Görgü, E. (2005). *3-7 yaş arası otistik çocuğa sahip olan annelerin algıladıkları sosyal destek düzeyleri ile depresyon düzeyleri arasındaki ilişki*. [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul. <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/>
- Güler, Ö. ve Çınar, S. (2010). Hemşirelik öğrencilerinin algıladıkları stresörler ve kullandıkları baş etme yöntemlerinin belirlenmesi. *Maltepe Üniversitesi Hemşirelik Bilim ve Sanatı Dergisi, Sempozyum Özel Sayısı*, 252-255.
- Güneri, O. Y. (2006). Türk Üniversitelerinde danışmanlık hizmetleri. *Uluslararası Ruh Sağlığı Dergisi*, 35(1), 26-38.

- Gürbüz, S., (2015). Kuşak farklılıkları: Mit mi, gerçek mi? *Kara Harp Okulu Savunma Bilimleri Enstitüsü İş ve İnsan Dergisi*, 2(1), 39-58.
- Gürer, B. ve Kılınç, Z. (2019). Doğa sporları yapanların temel psikolojik ihtiyaçlarının zihinsel dayanıklılığa etkisi. *CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 14(2), 222-233.
- Igel, C. and Urquhart, V. (2012). Generation Z, meet cooperative learning. *Middle School Journal*, 43(4), 16-21.
- Johnson, R. W., Ellison, R. A. and Heikkinen, C. A. (1989). Psychological symptoms of counseling center clients. *Journal of Counseling Psychology*, 36, 110-114.
- Kahrıman, İ. ve Yeşilçiçek, K. (2007), Karadeniz Teknik Üniversitesi Trabzon Sağlık Yüksekokulu öğrencilerinin aile ve arkadaşlarından algıladıkları sosyal destek düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi. *Atatürk Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi*, 10(1), 10-21.
- Karadoğan, A. (2019). Z kuşağı ve öğretmenlik mesleği. *Ağrı İbrahim Çeçen Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 5(2), 9-41.
- Kaşık, D. Z. (2009). *Ergenlerde karar verme stilleri ve algılanan sosyal destek düzeylerinin sosyal yetkinlik beklentisi ve bazı değişkenler açısından incelenmesi*. [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi]. Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya. <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/>
- Kaziasty, K. (2005), Social support and traumatic stress. *The National Center For Post Traumatic Stress Disorder Research Quarterly*, 16(2), 1-8.
- Kesici, Ş., Üre Ö., Bozgeyikli, H. ve Sünbül, A. M. (2003). *Temel psikolojik ihtiyaçlar ölçeğinin geçerlik ve güvenilirliği*. VII. Ulusal PDR Kongresi Bildiri Özetleri Kitabı, Malatya.
- Kitzrow, M. A. (2003). The mental health needs of today's college students: Challenges and recommendations. *NASPA Journal*, 41, 167– 181.
- Koç, H. ve Arslan, C. (2019). Üniversite öğrencilerinde algılanan sosyal destek benlik saygısı ve sabır arasındaki ilişkiler. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 9(54), 821–840.
- Lazarus, R. S. and Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Guilford
- Lepore, S., Evans, G. and Schneider, M. (1992). Dynamic role of social support in the link between chronic stress and psychological distress. *Journal of personality and social psychology*. 61(6), 899-909.

- Leskauskas, D.(2020). Generation Z, everyday (living with an) auxiliary ego. *International Forum of Psychoanalysis*, 29(3), 169-174.
- Lucas, M. S. and Epperson, D. L. (1990). Types of vocational undecidedness: A replication and refinement. *Journal of Counseling Psychology*, 37, 382-388.
- Lucas, M. S. (1997). Identity development, career development, and psychological separation from parents: Similarities and differences between men and women. *Journal of Counseling Psychology*, 44, 123-132.
- Lucas, M. S. and Berkel, L. A. (2005). Counseling needs of students who seek help at a university counseling center: A closer look at gender and multicultural issues. *Journal of College Student Development*, 46(3), 251-266. <https://doi:10.1353/csd.2005.0029>.
- McClain, L. and Abramson, L. Y. (1995). Self-schemas, stress, and depressed mood in college students. *Cognitive Therapy and Research*, 19, 419-432.
- Nelson, E. S., Karr, K. M. and Coleman, P. K. (1995). Relationships among daily hassles, optimism and reported physical symptoms. *Journal of College Student Psychotherapy*, 10, 11-26.
- Oliver, J. M., Reed, C. K. A., Katz, B. M. and Hugh, J. A. (1999). Students' self-reports of help-seeking: The impact of psychological problems, stress and demographic variables on utilization of formal and informal support. *Social Behavior and Personality*, 27(2), 109-128.
- Oswald, T. M., Winder-Patel, B., Ruder, S., Xing, G., Stahmer, A. and Solomon, M. (2018). A pilot randomized controlled trial of the ACCESS program: A group intervention to improve social, adaptive functioning, stress coping, and self-determination outcomes in young adults with autism spectrum disorder. *Journal of Autism and Developmental Disorders*, 48(5), 1742-1760. <https://doi.org/10.1007/s10803-017-3421-9>.
- Parker, S. L., Jimmieson, N. L. and Amiot, C. E. (2010). Self-determination as a moderator of demands and control: Implications for employee strain and engagement. *Journal of Vocational Behavior*, 76(1), 52-67. <https://doi.org/10.1016/j.jvb.2009.06.010>.
- Pearson, R. E. (1990) *Counseling and social support (Perspectives and Practice)*. California: SAGE Publication, Inc.
- Poyrazlı, Ş., Philip, R. K., Baker, A. and Al-Timimi, N. (2004). Social support and demographic correlates of acculturative stress in international students. *Journal of College*, 7, 73-82.

- Procidano, M. and Heler, K. (1983). Measures of perceived social support from friends and from family: Tree validation studies. *American Journal of Community Psychology*, 11(1), 1-24.
- Ptacek, J. T., Smith, R. E. and Zanas, J. (1992). Gender, appraisal, and coping: A longitudinal analysis. *Journal of Personality*, 60, 747-770.
- Ramsey, G. L. (2000). *A freshmen student needs assessment of current services provided by the Student Services Department at the University of Wisconsin-Stout*. [Unpublished Master's thesis, University of Wisconsin-Stout], Menomonie.
- Raufelder, D., Kittler, F., Braun, S. R., Lätsch, A., Wilkinson, R. P., & Hoferichter, F. (2014). The interplay of perceived stress, self-determination and school engagement in adolescence. *School Psychology International*, 35(4), 405-420. <https://doi.org/10.1177/0143034313498953>
- Robertson, S. E. (1988). Social Support: Implication for Counselling. *International Journal For the Advancement of Counselling*, 11, 313-321.
- Seemiller, C., & Grace, M. (2016). *Generation Z goes to college*. San Francisco, CA: Jossey-Bass.
- Sorias, O. (1988). Sosyal destek kavramı. *EÜ Tıp Fakültesi Dergisi*, 27(1), 353-357.
- Süral-Özer, P., Eriş, E. D. ve Timurcanday-Özmen Ö. N., (2013). Kuşakların farklılaşan iş değerlerine ilişkin emik bir araştırma. *Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 38, 123-142.
- Stone, G. L., Vespia, K. M., & Kanz, J. E. (2000). How good is mental health care on college campuses? *Journal of Counseling Psychology*, 47, 498-510.
- Şahin, N. H. ve Durak, A. (1995). Stresle başa çıkma tarzları ölçeği: Üniversite öğrencileri için uyarlanması. *Türk Psikoloji Dergisi*, 10(34), 58-73.
- Türkü, A. S. (2002). Stresle başa çıkma ölçeğinin geliştirilmesi: Geçerlilik ve güvenilirlik çalışmaları. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 2(18), 25-34.
- Twenge, J. M. (2017). *Gen: Why today's super-connected kids are growing up less rebellious, more tolerant, less happy- and completely unprepared for adulthood and what that means for the rest of us*. New York, NY: Atria Books.
- Türk Dil Kurumu; Büyük Türkçe Sözlük, <http://tdkterim.gov.tr/bts> (Erş. Trh. 08.04.2022).

- Upcraft, M. L. (1999). *Today's first year students and alcohol. Paper prepared for the National Advisory Council on Alcohol Abuse and Alcoholism Subcommittee on College Drinking*. Panel 1: Contexts and Consequences, National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism, Washington, DC.
- Verdone, M. and Murray, M. (2021). Stress and basic need satisfaction of first-year healthcare professional students. *Medical Science Educator*, 31(1), 1-7. <https://doi.org/10.1007/s40670-021-01207-z>.
- Vlisides, C. E., Eddy, J. P. and Mozie, D . (1994). Stress and stressors: Definition, identification and strategy for higher education constituents. *College Student Journal*, 28, 122-124.
- Vonk, M. E. and Thyer, B. A. (1999). Evaluating the effectiveness of short-term treatment at a university counseling center. *Journal of Clinical Psychology*, 55, 1096– 1106. [https://doi:10.1002\(SICI\)1097-4679\(199909\)55:9<1095::AID-JCLP7>3.0.CO;2-A](https://doi:10.1002(SICI)1097-4679(199909)55:9<1095::AID-JCLP7>3.0.CO;2-A).
- Yamaç, Ö. (2009). Üniversite öğrencilerinin algıladıkları sosyal destek ile stresle başa çıkma stilleri arasındaki ilişki. [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya. <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/>
- Yarris, E. Y. (1996). Counseling. In A. L. Rentz (Ed.), *Student affairs practice in higher education* (pp.143-174). Springfield, IL: Charles C. Thomas.
- Yıldırım, I. (2006). Akademik başarının belirleyicileri olarak günlük sorunlar ve sosyal destek. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Dergisi*, 30, 258-267.
- Yıldırım, A. (2015). Benliğe yönelik tehdidin benliği yüceltme ve koruma ile ilişkisi: kendini belirleme kuramı açısından bir inceleme. [Yayımlanmamış doktora tezi]. Hacettepe Üniversitesi, Ankara. <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/>
- Zimet, G. D., Dahlem, N.W., Zimet, S. G. and Farley, G. K. (1988). The multidimensional scale of perceived social support. *Journal Pers Assess*, 52(1), 30-41.