

**YAKIN DOĞU ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK
ANA BİLİM DALI**

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN STRES DÜZEYLERİ VE
STRESLE BAŞA ÇIKMA TARZLARI**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Özkan AKTEN

Lefkoşa 2018

YAKIN DOĞU ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK
ANA BİLİM DALI

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN STRES DÜZEYLERİ VE
STRESLE BAŞA ÇIKMA TARZLARI

YÜKSEK LİSANS TEZİ

HAZIRLAYAN
Özkan AKTEN

Öğrenci No
20156033

DANIŞMAN
Yard. Doç. Dr. Gözde LATİFOĞLU

Lefkoşa 2018

JÜRİ ONAY SAYFASI

Eğitim Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğü'ne;

Özkan AKTEN' in 'Üniversite Öğrencilerinin Stres Düzeyleri ve Stresle Başa Çıkma Tarzları' başlıklı bu çalışma Ocak 2018 tarihinde Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı'nda YÜKSEK LİSANS TEZİ olarak kabul edilmiştir.

Başkan:.....

Yard. Doç. Dr. Könül MEMMEDOVA

Üye (Danışman):.....

Yard. Doç. Dr. Gözde LATİFOĞLU

Üye:.....

Doç. Dr. Ahmet GÜNEYLİ

Onay

Yukarıdaki imzaların, adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylarım.

.../.../2018

Prof. Dr. Fahriye ALTINAY AKSAL

Enstitü Müdürü

ETİK BEYANI

Tez İçindeki bütün bilgilerin etik kurallar içinde ve akademik kurallar çerçevesinde elde edilerek sunulduğunu, ayrıca tez yazım kurallarına uygun olarak hazırlanan bu çalışmada bana ait olmayan her türlü kelime, ifade ve bilginin eksiksiz bir şekilde atıf yapıldığını bildiririm.

.../.../2018

zkan AKTEN

ÖZET
ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN STRES DÜZEYLERİ VE STRESLE
BAŞA ÇIKMA TARZLARI

Yüksel Lisans, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Ana Bilim Dalı

Tez Danışmanı: Yrd. Doç. Dr. Gözde LATİFOĞLU

Ocak 2018, Sayfa:118

Yapılan bu çalışmanın amacı üniversitede öğrenim görmekte olan öğrencilerin algıladıkları stres tarafından nasıl etkilendiklerini ve bu stresle nasıl başa çıktıklarının incelenmesi hedeflenmektedir. Buna göre araştırmanın örneklemini üniversitede öğrenim görmekte olan 512 öğrencinin 294 tanesi erkek 218 tanesi de kız öğrencilerden oluşmaktadır. Bu öğrencilere uygulamaları için algılanan stres düzeyi ölçeğinin, stresle başa çıkma tarzları ölçeği ve araştırmacı tarafından hazırlanan kişisel bilgi formu sunulmuştur. Araştırmanın evreni, Lefkoşa’da bulunan Yakın Doğu Üniversitesi ve Uluslararası Kıbrıs Üniversitesinde öğrenim görmekte olan öğrencilerden oluşturmaktadır. Algılanan stres düzeyi ölçeğinde 7 olumlu, 7 olumsuz madde yer almaktadır. Ölçeğin yetersiz öz yeterlik algısı ve stres/rahatsızlık algısı olmak üzere iki alt boyutu bulunmaktadır. Stresle başa çıkma ölçeğinde 6 alt boyut yer almaktadır. Bunlar; Dine sığınma, Dış yardım arama, Aktif planlama, Kaçma (Duygusal-Eylemsel), Kaçma (Biyokimyasal), Kabul-Bilişsel yeniden yapılanmadır. Araştırmada elde edilen veriler, SPSS 24 programı kullanılarak analiz edilmiş ve yorumlanmıştır. Elde edilen araştırma sonuçlarına göre, Algılanan stres düzeyi ölçeğinde yer alan yetersiz öz yeterlik algısı alt boyutundan aldıkları puanlar ile Stresle başa çıkma tarzları ölçeğinde yer alan dine sığınma, dış yardım arama, kabul-bilişsel yeniden yapılanma alt boyutundan aldıkları puanlar arasında istatistiksel olarak olumlu/olumsuz korelasyon bulunduğu saptanmıştır. Öğrencilerin Algılanan stres düzeyi ölçeğinde yer alan stres/rahatsızlık algısı alt boyutundan aldıkları puanlar ile Stresle başa çıkma tarzları ölçeğinde yer alan kaçma (eylemsel-duygusal) alt boyutundan aldıkları puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir korelasyon olduğu saptanmıştır. Algılanan stres düzeyi ölçeğinden aldıkları puanlar cinsiyet, bölüm, sınıf, öğrencilerin günlük uyuma saatleri, ailesinin yanında yaşama ve bir işte çalışma değişkenlerine bakıldığında anlamlı bir fark olmadığı saptanmıştır. Yaş ve ailenin aylık gelir düzeyi değişkenlerine bakıldığında ise anlamlı bir fark olduğu saptanmıştır. Stresle başa çıkma tarzları ölçeğinden aldıkları puanlar yaş, okudukları bölüm değişkenlerine göre aldıkları puanların anlamlı bir fark olduğunu

göstermektedir. Cinsiyet, sınıf, uyudukları saat, ailesinin yanında olması, bir işte çalışma ve ailelerin gelir düzeyleri değişkenlerine bakıldığında ise anlamlı bir farkın olmadığı belirlenmiştir.

Anahtar Sözcükler: Stres, Üniversite Öğrencileri, Algılanan Stres, Stresle Başa Çıkma.

ABSTRACT
STRESS LEVELS OF UNIVERSITY STUDENTS AND HANDLE WITH
STRESS

Master, Department of Counseling and Psychological Counseling

Thesis advisor: Asst. Assoc. Dr.Gözde LATİFOĞLU

January 2018, Page:118

The aim of this study is to show how students at the university are affected by the stress they perceive and it is aimed to analyze how they handle with this stress. According to this, It consists 512 students who are studying at university, 294 of them are male and 218 of them are female students. The perceived stress level scale for these students, scales of handle with stress and a personal information form presented by the researcher. Location of research, Near East University and International Cyprus University in Nicosia The research place is composed of students who are studying. The perceived stress level scale has 7 positive and 7 negative have material. Inadequate self-efficacy perception and perception of stress / discomfort There are two sub-dimensions. There are 6 sub-dimensions in the dimension of handle with stress. These: Religion asylum, External search for help, Active planning, Escape (Emotional-operational), Escape (Biochemical), Acceptance-Cognitive restructuring. Data obtained In this research, Analyzed by using the SPSS 24 program and It was reviewed. According to the results of the research, Perceived stress level at scale with the scores they receive in the sub-dimension of insufficient self-efficacy perception Stress handle ways with religion refuge of asylum, External search for help, there were statistically significant correlations between the scores of the admission-cognitive restructuring subscale. It was determined that there was a statistically significant correlation between the scores of the students in the subscale of the perception of stress / discomfort found in the Perceived Stress Level scale and the scores of the escape (emotional-emotional) subscale in the scale of handle with stress scale. Perceived stress level scale scores were gender, department, class, daily sleep times for students, living with his family and living with a family and working in a job it was determined that there was no significant difference. When the monthly income level variables of family and age were examined, it was found that there was a meaningful difference. Scores of handle with stress scales depend on age, according to departmental variables

they show that the scores they have studied are a significant difference. Gender, class, the time they slept, be with his/her family, working in a job and When the monthly income level variables of family were examined, it was determined that there is no meaningful difference.

Key words: Stress, University students, Perceived Stress, handle with stress.

TEŞEKKÜR

Çalışma süresince her türlü desteği ve katkıyı sağlayan, bana yol gösteren değerli danışmanım Yard. Doç. Dr. Gözde LATİFOĞLU 'a sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

Varlığıyla bana güven veren ve ihtiyacım olduğu her aşamada bana ellerini uzatan en büyük neşe kaynağım olan canım Aileme sonsuz teşekkürlerimi sunarım. İyi ki varsınız.

Yüksek lisans sürecini birlikte başlayıp birlikte sonlandıracağımız kıymetli arkadaşım Oğuz BAYAV' a içten samimiyeti için ve her problemde yardımlarını esirgemediği için teşekkür ederim.

Yüksek lisans ve tez sürecinde bilgi, öneri ve deneyimlerini benimle paylaşan sayın Doç. Dr. Ahmet GÜNEYLİ 'ye sayın Yard. Doç. Dr. Hüseyin Bayraktar ve aynı şekilde sayın Yard. Doç. Dr. Könül MEMMEDOVA ve Uz. Önder UÇAR' a teşekkürlerimi sunarım. Uluslararası Kıbrıs Üniversitesinde bana olan ilgi ve desteklerinden dolayı sayın Yard. Doç. Dr. Hasan ERİŞ hocama da teşekkürlerimi sunarım.

Araştırmam boyunca yardımcı olan beni destekleyen ismini hatırlamadığım dostlarıma hocalarıma da ayrıca teşekkürlerimi sunarım.

Özkan AKTEN

Lefkoşa, Ocak 2018

KISALTMALAR

ASDÖ: Algılanan Stres Düzeyi Ölçeği

SBÇTÖ: Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği

YDÜ: Okul A (Yakın Doğu Üniversitesi)

UKÜ: Okul B (Uluslararası Kıbrıs Üniversitesi)

İÇİNDEKİLER

ÖZET.....	i
ABSTRACT.....	iii
TEŞEKKÜR	v
KISALTMALAR	vi
TABLolar LİSTESİ	xi

BÖLÜM I

GİRİŞ.....	1
1.1.Problem Durumu.....	3
1.2.Araştırmanın Amacı.....	4
1.4. Alt amaçlar.....	4
1.3.Araştırmanın Önemi	5
1.5.Sınırlılıklar	6
1.6. Tanımlar.....	6

BÖLÜM II

KURUMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR	7
2.1. Stresin Tanımı.....	7
2.2. Stresin Gelişimi ve Tarihsel Süreci	10
2.3. Stresin Aşamaları.....	11
2.4. Stresin Fizyolojisi	12
2.5. Neler Strese Sebep Olur?	13
2.6. Stres belirtileri nelerdir?	14
2.7. Günlük stres yönetimi ile ilgili ipuçları	15
2.8. Stresi Etkileyen Etkenler	15
2.9. Kişilik Tipleri ve Stres.....	17
2.10. Strese Yatkınlık ve Psikopatolojiler	18
2.11. Stres Kaynakları.....	19

2.12. Stresin Yol Açtığı Genel Sağlık Sorunları.....	21
2.13. Stresle Başa Çıkma Biçimi	22
2.14. Stresle Başa Çıkma Yayıgın Stratejiler.....	22
2.15. Stresle Bireysel Düzeyde Başa Çıkma Yöntemleri	24
2.16. Gevşeme Tekniklerinin Stres Üzerindeki Etkisi.....	26
2.17. Stres ve Bedensel Sağlık.....	26
2.18. Olumlu Stres	27
2.19. Stres, Sigara ve Alkol Kullanımı	28
2.20. Uyku Bozukluğunun Stresle Bağlantısı.....	28
2.21. Stresin Ortaya Çıkmasında Etkili Olan Bazı Durumlar.....	29
2.22. Kişinin Hayattan Beklentileri Üzerinde Stres Oluşumu	30
2.23. Stresten Nasıl Korunuruz?	31
2.24. Üniversite Öğrencilerinde Stres.....	31
2.25. Stresin Öğrenciler Üzerindeki Etkileri	33
2.26. Üniversite Öğrencilerinin Stres Düzeylerinin Değişkenler Açısından İncelenmesi	33
2.27. Üniversite Öğrencilerinde Stres ve Strese dayalı olarak Tükenmişlik Duygusu	34
2.28. Stres 'in Öğrenciler Üzerinde Öğrenme Etkisi	35
2.29. Üniversite Öğrencilerinde Sınav Kaygısı ve Öğrenciler Üzerinde Oluşturdukları Stres	35
2.30. Üniversite Döneminde Veli (Anne-Baba) Tutumlarının Başarıya Etkisi ...	37
2.31. Ailelilerin Kendi Eşleri İçin Oluşan Beklentilerin İlişkilerine Etkisi ve Çocukları Üzerindeki Oluşturduğu Sorunlar	38
2.32. İlgili Araştırmalar	39

BÖLÜM III

YÖNTEM	41
3.1. Araştırmanın Modeli.....	41
3.2. Araştırmanın Evreni ve Örneklem.....	41
3.3. Veri toplama araçları	41
3.4. Verilerin Toplanması	43
3.5. Verilerin İstatistiksel Değerlendirilmesi.....	43

BÖLÜM IV

BULGULAR VE YORUMLAR	44
Tablo 1. Öğrencilerin tanıtıcı özelliklerine göre dağılımı	45
Tablo 2. Öğrencilerin Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeğine verdiklerin yanıtların dağılımı	47
Tablo 3. Öğrencilerin Algılanan Stres Düzeyi ölçeğine verdikleri yanıtların dağılımı.....	50
Tablo 4. Öğrencilerin Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği ve Algılanan Stres Düzeyi Ölçeğinden aldıkları puanlara ait tanımlayıcı istatistikler.....	51
Tablo 5. Öğrencilerin yaş gruplarına göre Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği aldıkları puanların karşılaştırılması	52
Tablo 6. Öğrencilerin cinsiyetlerine göre Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği aldıkları puanların karşılaştırılması	54
Tablo 7. Öğrencilerin öğrenim gördükleri üniversitelere göre Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği aldıkları puanların karşılaştırılması	55
Tablo 8. Öğrencilerin öğrenim gördükleri bölümlere göre Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği aldıkları puanların karşılaştırılması	57
Tablo 9. Öğrencilerin öğrenim gördükleri sınıflara göre Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği aldıkları puanların karşılaştırılması	60
Tablo 10. Öğrencilerin günlük uyuma sürelerine göre Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği aldıkları puanların karşılaştırılması.....	62

Tablo 11. Öğrencilerin aileleri ile birlikte yaşama durumlarına göre Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği aldıkları puanların karşılaştırılması	64
Tablo 12. Öğrencilerin çalışma durumlarına göre Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği aldıkları puanların karşılaştırılması.....	65
Tablo 13. Öğrencilerin ailelerinin aylık gelirlerine göre Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği aldıkları puanların karşılaştırılması	67
Tablo 14. Öğrencilerin Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği aldıkları puanlar ile Algılanan Stres Düzeyi Ölçeğinden aldıkları puanlar arasındaki korelasyonlar	69

BÖLÜM V

SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER.....	71
5.1. Sonuç	71
5.2. Tartışma	75
5.3. Öneriler	78
KAYNAKÇA.....	79
EKLER	93
Stresle Başa Çıkma Tarzları Envanteri.....	93
Algılanan Stres Düzeyi Ölçeği Envanteri.....	95
Kişisel Bilgi Formu	96
Yakın Doğu Üniversitesi Etik Kurulu Onay Belgesi	98
Uluslararası Kıbrıs Üniversitesi Etik Kurulu Onay Formu.....	99
Turnitin - Özgünlük Raporu Sonucu	100
Özgeçmiş	101

TABLOLAR LİSTESİ

Tablo 1. Öğrencilerin tanıtıcı özelliklerine göre dağılımı	45
Tablo 2. Öğrencilerin Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeğine verdiklerin yanıtların dağılımı	47
Tablo 3. Öğrencilerin Algılanan Stres Düzeyi ölçeğine verdikleri yanıtların dağılımı	50
Tablo 4. Öğrencilerin Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği ve Algılanan Stres Düzeyi Ölçeğinden aldıkları puanlara ait tanımlayıcı istatistikler	51
Tablo 5. Öğrencilerin yaş gruplarına göre Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeğinden aldıkları puanların ve Algılanan Stres Düzeyi Ölçeğinden aldıkları puanların karşılaştırılması	52
Tablo 6. Öğrencilerin cinsiyetlerine göre Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeğinden aldıkları puanların ve Algılanan Stres Düzeyi Ölçeğinden aldıkları puanların karşılaştırılması	54
Tablo 7. Öğrencilerin öğrenim gördükleri üniversitelere göre Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği aldıkları puanların ve Algılanan Stres Düzeyi Ölçeğinden aldıkları puanların karşılaştırılması	55
Tablo 8. Öğrencilerin öğrenim gördükleri bölümlere göre Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği aldıkları puanların ve Algılanan Stres Düzeyi Ölçeğinden aldıkları puanların karşılaştırılması	57
Tablo 9. Öğrencilerin öğrenim gördükleri sınıflara göre Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği aldıkları puanların ve Algılanan Stres Düzeyi Ölçeğinden aldıkları puanların karşılaştırılması	60
Tablo 10. Öğrencilerin günlük uyuma sürelerine göre Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği aldıkları puanların ve Algılanan Stres Düzeyi Ölçeğinden aldıkları puanların karşılaştırılması	62

Tablo 11. Öğrencilerin aileleri ile birlikte yaşama durumlarına göre Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği aldıkları puanların ve Algılanan Stres Düzeyi Ölçeğinden aldıkları puanların karşılaştırılması.....	64
Tablo 12. . Öğrencilerin çalışma durumlarına göre Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği aldıkları puanların ve Algılanan Stres Düzeyi Ölçeğinden aldıkları puanların karşılaştırılması	65
Tablo 13. Öğrencilerin ailelerinin aylık gelirlerine göre Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği aldıkları puanların ve Algılanan Stres Düzeyi Ölçeğinden aldıkları puanların karşılaştırılması	67
Tablo 14. Öğrencilerin Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği aldıkları puanlar ile Algılanan Stres Düzeyi Ölçeğinden aldıkları puanlar arasındaki korelasyonlar.....	69

BÖLÜM I

GİRİŞ

Türkiye ve Kuzey Kıbrıs Türk Cumhuriyetinde öğrenim gören öğrencilerin stres yaratan birçok ortamla karşılaşmaktadır. Üniversite öğrencileri ise bu dönemde hayata karşı sorumluluklarını ve kendini bulmaya çalışmaktadır. Toplumunun ulusal ve evrensel değerlilerini öğrenme adapte olma ve saygı duyma gibi sorunların olduğu bir dönemdir. (Çuhadaroglu, 1989; Avşaroğlu ve Üre, 2007). Bu sebeple stresle başa çıkma yolları ve ruhsal olarak iyi olma süreçler bireylerin karşısına çıkmaktadır.

Günümüz koşullarında günlük temponun çok yoğun ilerlemesi ve insanların bu koşuşturmalar içinde kendine fazla zaman ayıramamasından dolayı stres problemleriyle karşılaşma olasılıklarının çok yüksek olduğu görülmektedir. Bu sebeple günlük, temposu çok yoğun geçen insanların stres durumları da genelde yüksek olmaktadır. Hayatın bu günlük hız temposu kişilerin fiziksel ve zihinsel olarak ruhsal sağlığına etki etmektedir. Özellikle birde ergenlikten çıkış olgunlaşmaya geçiş evresine denk gelen üniversite çağında kişiler birçok olumsuzluklarla karşılaşabiliyorlar. Aileden uzaklaşma, yeni çevreye uyum sağlayamama, kimlik kazanımı sürecinin sancılı geçmesi, gelecek kaygısı, ders başarısı sağlayamama gibi durumlar bireyin üzerinde karmaşık ve olumsuz düşünce tarzı gibi durumlara sebep olmaktadır (Yurtsever, 2009).

İnsanlar üzerindeki stres oluşumunun çevresel faktörler kadar bireysel farklılıkların ve kişilik özelliklerinin kadar çevre ve bireysel faktörlerin de önemli olduğu açıklanmıştır. Birey oluşan stresi kontrol altına alamaz ve yüksek düzeylere ulaşırsa birey üzerinde olumsuz bir hava hatta depresif bir duruma yol açabilmektedir (Deniz ve Yılmaz, 2005).

Üniversiteye başlamak her insan için kritik bir dönemdir ve büyük bir önem taşımaktadır. Bu dönemde kişi için yeni beklentiler de beraberinde gelmektedir. Her beklenti de beraberinde güçlük ve zorluk demektir. İnsanlar üniversiteye ilk kez geldiklerinde oryantasyon sorunu çekmektedir. Bu en çok karşılaşılan sorunların başında gelmektedir. Bireyler farkında olmasalar bile bu durum karşısında yoğun bir stresle karşılaşmaktadırlar. Bunu sırasıyla da ekonomik gelir ve çevresel faktörler izlemektedir (Andrews ve Wilding, 2004).

Günümüzde birçok insan farkında olup ya da olmayıp stres altına girmektedir. İyi veya kötü, olumlu ya da olumsuz yaşamımızdaki zihinsel değişiklikler tamamıyla stresli durumlardır. Stres günümüzün vazgeçilmez parçalarından bir tanesidir. Günlük hayatımızda oluşan değişiklikler bile aslında bizim için bir stres kaynağıdır. Vücudumuzda meydana gelebilecek herhangi bir değişim de bizde strese yol açabilmektedir (Uyan, 2014).

Yapılan araştırmalarda görülmüştür ki herkesin stres tanımı kişiden kişiye değiştiği gibi her farklı bireyde gözlenen stres ve bu stresin nedenleri de her birey için farklılık göstermektedir. Gerek duygusal gerek bilişsel gerekse davranış düzeyinde birey zorlanmaktadır. Bu kaçınılmaz süreçte birey stresle karşılaşabilmektedir (Baltaş ve Baltaş, 1985).

Psikolojide stres olgusu çeşitli kavramlardan oluşmaktadır. Kimine göre stres bazı duygusal davranışların sonucudur. Bir başkasının açısına göre de stresli bir durumun etkisi altında olan bireyin tepkisi olarak ele alınmaktadır (Eliot ve Eisdorfer, 1982; Lazarus, 1966; akt, Türküm, 1999).

Stresin insan üzerindeki etkilerini inceleyen ilk çalışmalar bilindiği üzere 1956 yılında Hans Selye tarafından gerçekleştirilmiştir. “Selye’ye göre stres verici olay ile karşılaşan kişi fizyolojik, psikolojik ve davranışsal bazı tepkiler göstermektedir.” Stresin yol açtığı tepkiler arasında en bariz görülen psikolojik tepki, öfke ve üzüntü olarak görülmektedir (Tuğrul, 2000).

Bireyin sahip olduğu kişilik özellikleri stres üzerinde olumlu ve olumsuz etkisi söz konusudur (Adams, 1995). Literatürde olan birçok çalışma, stres ile bedensel ve ruhsal sağlık arasındaki ilişkinin göz ardı edilemez olduğunu belirtmektedir (Bardavit, 2007).

Çünkü stres bedenin ve ruhun sağlıklı olmadığını vücudumuzda bir şeylerin ters gittiğini bize belirtme şekli olarak ta görülebilir. Vücudumuzun veya ruhsal durumumuzun bir problem meydana geliyorsa vücudumuz böyle geri bildirim yaparak bize mesaj vermeye çalışmaktadır (Türküm, 2001).

Genel olarak stres organizmanın ruhsal ve bedensel sınırlılıklarını tehdit eden ve zorlayan bir durumdur. Strese karşı ortaya çıkan aslında içe dönük bir tepkidir.

Bireyin sosyal çevredeki uyumsuz koşullardan oluşan üzerindeki baskı ve gerginlik bir nevi ruhsal gerilim olarak da tanımlanabilir (Güçlü, 2001; Deniz ve Yılmaz, 2005; Korkmaz, 2015).

Stres altındaki kişilerde gözüken baş ağrısı, kalp çarpıntısı, mide sıkışmaları, çabuk sinirlenme, ani öfkelenmeler, fazla unutkanlık, karar verme becerisindeki gerileme, uyku düzenindeki bozukluk, uykusuz kalma, aşırı alkol ve sigaraya yönelme, daha da aşırıya giderek madde bağımlısı olma gibi fiziksel, duygusal, zihinsel, davranışsal belirtiler bireylerde gözükmetedir (Deniz ve Yılmaz, 2005).

Strese karşı koyabilmek için belirli bir savunma tekniği geliştirilmelidir. Stres ayrıca insanın çevresine karşı duyarlı olması daha iyi ve uyumlu olmasını sağlamaktadır. Stres insan yaşantılarını doğrudan etkilemektedir. İnsanların kendileri üzerinde oluşan stresin bilincine varıp daha sonra neden olduğunu belirleyip bu duruma karşı önlem alması çok önemlidir. Çünkü stres yönetilebilir ve denetim altında tutulabilir (Durna, 2006).

1.1.Problem Durumu

Üniversite süreci strese neden olan birçok nitelik barındırmaktadır. Üniversite hayatının başlangıcı, bir süre sonra beklentilerin altında kalma, hayallerinden uzaklaşma ve seçtiği bölümü özümseyememe gibi sıkıntıları arkasından getirmektedir. Birçok öğrenci üniversite hayatına ailelerinden uzaklaşarak devam etmektedir. Tek başına kalmak ve yeni ortama uyum sağlamak her öğrenci için çok kolay bir süreç değildir. Bunun beraberinde maddi sıkıntıları ve meslek kaygıları gibi sorunlar da arka arkaya gelmeye başladığında öğrencilerin üzerindeki baskı ve stres belli bir yerden sonra ruh sağlığı açısından sorun teşkil etmektedir. Üniversite eğitimleri boyunca bu sorunları çözmekte güçlük çeken öğrencilerin ruh sağlığı ciddi problemler görmektedir.

Öğrenciler stresli bir durum ile karşılaştıklarında uygun başa çıkma tarzını kullanamazlar ise depresif sendromlara ve yoğun derecede strese neden olabilmektedir. Fakat öğrenciler karşılaştıkları stres karşısında uygun başa çıkma tarzları kullandıklarında stresi en aza indirmiş olurlar. Böylelikle en az hasar ile bu dönemden kurtulmaktadırlar. Öğrencilerde en sık rastlanan depresif belirtilerin sonucunda psikososyal ve akademik durumlarda olumsuzluklara neden olmaktadır. Bu depresif belirtilerden ötürü her üniversitenin danışmanlık servisleri çok yoğun şekilde

kullanılmaktadır. Aslında stresin büyüklüğü öğrencilerin olaya bakış açısı ve yorumlaması ile ilgilidir. Bu araştırmadaki başlıca ele alınacak problemlerden birisi de üniversite öğrencilerinde algılanan stres ve stresle başa çıkma tarzları arasında anlamlı bir ilişki var mıdır? Sorusuna cevap aramak olacaktır.

1.2.Araştırmanın Amacı

Bu çalışmanın amacı KKTC’de öğrenim görmekte olan öğrencilerin algıladıkları stres düzeyinin belirlenmesi ve algıladıkları stres düzeyi ile stresle başa çıkma tarzları arasındaki ilişkinin belirlenmesidir. Bu amaç doğrultusunda Lefkoşa’da bulunan Yakın Doğu Üniversitesi ve Uluslararası Kıbrıs Üniversitesinde öğrenim görmekte olan toplam 512 öğrenciden oluşan bir araştırma gerçekleştirilmiştir.

1.4. Alt amaçlar

1. Üniversite öğrencilerinin algıladıkları stres düzeyi ile başa çıkma tarzları arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

2. Üniversite öğrencilerinin algılanan stres düzeyi (yetersiz öz yeterlik algısı ve stres/rahatsızlık algısı) alt boyutları ile;

- Yaş,
- Cinsiyet,
- Bölüm,
- Sınıf,
- Günlük uyku saati,
- Aile ile birlikte yaşamaları,
- Çalıştıkları işin yorucu olması,
- Ailelerinin maddi gelir düzeylerine

Göre değişkenleri arasında anlamlı bir fark var mıdır?

3. Üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkma tarzları (Dine sığınma, Dış yardım arama, Aktif planlama, Kaçma (Duygusal-Eylemsel), Kaçma (Biyokimyasal), Kabul-Bilişsel yeniden yapılanma) alt boyutları ile;

- Yaş,
- Cinsiyet,
- Bölüm,

- Sınıf,
- Günlük uyku saati,
- Aile ile birlikte yaşamaları,
- Çalıştıkları işin yorucu olması,
- Ailelerinin maddi gelir düzeylerine

Göre değişkenleri arasında anlamlı bir fark var mıdır?

1.3.Araştırmanın Önemi

İnsanların sağlıklı yaşamaları için az da olsa strese ihtiyaç duyarlar. Sağlığın korunması için strese de ihtiyaç vardır. Ancak stresin dozu arttıkça kişilerde fizyolojik, sosyal ve davranışsal, psikolojik olarak olumsuz etkilendiği bulunmuştur. Bireysel özelliklerin zekâ, yaş kalıtsal özelliklerin algı, içine doğup büyüdüğü aile gibi faktörlerin stres yaşamında belirleyici faktör olduğu düşünülmektedir. Stres ve öğrenme birbirleri ile ilişkilidir. Bu bağlamda stres ile öğrenme birbiri ile yakından ilişkilidir. Kişinin akademik başarısı devam ettiği sürece içinde bulunduğu aynı zamanda bir öğrenme sürecidir. Bu süreç kişilere çeşitli kazanımlar katar. Bunların başında edinilen bilgi, bilginin işlenişi bunun beraberinde hayatımızı kolaylaştıran becerilerimiz ve değerlerin kazanılması yanında bireyin davranışlarında da belirli değişkenlere zemin hazırlar.

Kişiden kişiye farklılık gösteren bu süreçte üst bir akademik birim olan yüksek okuldaki öğrenciler de etkilenmektedir. Bu okullardaki öğrenim gören öğrencilerin büyük bir kısmı ergenlikten yeni çıkmış veya ergenlik yaş sınırındadırlar. Ergenlik süreci başlı başına bir stres kaynağı olabilmektedir. Bu süreçten sorunsuz bir şekilde geçip üniversite hayatına başlamak öğrencilerin yeni çevresine, okuluna ve ortama ayak uydurmasında etkili olacak bir aşamadır. Ergenlik süreci zor ve sıkıntılı geçen Tüm öğrencilerin üniversite hayatında birçok sorun ile baş etmek zorunda kalacak olması kaçınılmaz bir durumdur. Tüm bu sorunlar ile baş etmeye çalışan yüksek öğretimdeki öğrenciler için stres kavramı ayrıca ele alınması gereken derin bir konudur. Kişiler üniversite yaşamları boyunca psikolojik sorunlarla sürekli karşılaşmak zorunda kalmaktadırlar. Bunun da temelinde stres yer almaktadır. Kişilerde yaş ilerledikçe psikolojik ihtiyaçlar daha çok yoğunlaşır. Bu durumda kişilik yapısı ve davranışlar üzerinde oldukça etkili olur. Üniversite öğrencilerinin ruhsal sağlığı toplumsal sağlığın en önemli bileşenlerinden olmaktadır. Öğrencilerin sağlıklı olarak gelişmesinin altında

stresle etkili şekilde baş etme yatmaktadır. Kişinin akademik başarısı devam ettiği sürece içinde bulunduğu durum aynı zamanda bir öğrenme sürecidir. Bu süreç kişilere çeşitli kazanımlar katar. Bunların başında edinilen bilgi, bilginin işlenişi bunun beraberinde hayatımızı kolaylaştıran becerilerimiz ve değerlerin kazanılması yanında bireyin davranışlarında da belirli değişkenlere zemin hazırlar.

1.5.Sınırlılıklar

- Bu araştırma Lefkoşa’da bulunmakta olan Yakın Doğu Üniversitesi ve Uluslararası Kıbrıs Üniversitesinde öğrenim gören eğitim fakültesindeki öğrenciler ile sınırlıdır.
- Araştırma ‘’Algılanan Stres düzeyi’’ ve ‘’Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği’’ den elde edilen veriler ile sınırlıdır.
- Araştırmanın bulguları katılımcılar (eğitim fakültesindeki öğrencilerin) ölçeklere verdikleri cevaplar ile sınırlıdır.
- Bu araştırma 2016-2017 eğitim öğretim yılına ilişkin bilgiler ve bulgularla sınırlıdır.
- Bu araştırma internetteki bulgular, yüksek öğretim kurulu tez kütüphanesi, ve yakın doğu kütüphanesi ile sınırlıdır.

1.6. Tanımlar

Stres: Bireyin kendini huzursuz veya baskı altında hissettiğinde verdiği fiziksel, zihinsel, duygusal ve davranışsal tepkiler bütünüdür. Ev ve iş hayatındaki olumsuzluklar, baş edilmesi güç yaşam olayları, olumsuz yaşam koşullarına maruz kalma, ayrılık, işsizlik, hastalık, boşanma, ayrılık, gebelik, evlilik, taşınma, seyahat gibi olumsuz ve olumlu yaşam olayları kişide strese neden olabilmektedir (Hughes, ve Boothrody, 2002).

Stres ile Başa Çıkma Tarzları: Bedenimize yönelik strese daha fazla tedbirli olmamıza rağmen, zihinsel stres karşısında daha kırılganızdır. Yani zihinsel stresle baş etmek daha zordur. Aslında stres bizi diri tutan bir durumdur. Ancak fazla olursa, uzun sürerse, baş edemez duruma gelirsek sorun haline gelir dedi. Bunu önlemek için basit püf noktalar mevcuttur. Öncelikle sizde strese neden olan durumları tespit edin.

Mutlaka kendinize zaman ayırın. Sürekli olarak yürüyüş ve egzersiz yapın. Son olarak da Alkol ve sigaradan uzak durun ki stres sizden uzak dursun (Boothroyd, 1997).

BÖLÜM II

KURUMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

2.1. Stresin

Stresin sözcük anlamına bakıldığında sıkıntı, depresyon, heyecan ve hastalık olarak tanılandırılmıştır. Stresin vücudumuzda ki organizmaların varlığını tehdit etmekte olduğu açıklanmaktadır. Bu saldırıya karşı organizmanın gösterdiği tepkiye de stres tanımı yapılmıştır (Genç ve Demirdöğen, 2000). Stres, bunalım, gerilim, endişe gibi duyguları içermektedir. Kavram olarak bakıldığında ise çevreden algılanan tehditlere karşı bireyin ruhsal ve fiziksel olarak tepki vermesi olarak açıklanmaktadır (Özmutaf, 2006).

En basit anlamıyla stres etki ve tepki olayından ibarettir. Bu etki tepki sonucunda kişiler stres getiren olaylara veya kişilere ilk olarak tepki gösterirler ya da onu görmeme yolunu seçerler. Veya hiçbir tepki göstermeden donup kalırlar. Şunu belirtmek gerekirse stresin tam anlamıyla ortadan kaldırılması anlamsız ve gereksiz bir durum olduğu açıklanmaktadır. Stres Selye'nin öncü niteliğindeki yapmış olduğu detaylı ve kapsamlı çalışmalarla daha çok anlaşılmalı ve her kez tarafından bilinmeye başlanmış ve endüstriyel toplumdaki hızlı değişimlerin insanlar üzerindeki olumsuz etkileri nedeniyle ilgi odağı haline gelmiştir (Torun, 1996).

(Cannon), özellikle insanın karışık bir durum ile karşı karşıya mücadele etmesi gerektiği durumlarda stresin ortaya çıktığını söylemektedir. Rout, konuya “bir insan tehlikede ya da karışık bir durum içerisinde olduğunda, ya mücadele edecek ve sorunla yüzleşecek ya da durumdan en hızlı bir şekilde uzaklaşmayı seçecektir” şeklinde yaklaşmaktadır (Ay, 2015).

(Folkman ve Lazarus) göre stres ile başa çıkmada kullanılan başa çıkma tarzları ikiye ayrılmaktadır. Bunlar problem odaklı ve duygu odaklı başa çıkma tarzlarıdır. Bunların da ortak birtakım noktaları vardır. İlk olarak gerek problem odaklı gerekse duygu odaklı başa çıkma tarzlarını kullanan kişilerin temel amacı o an yaşadıkları stresi ola bildiğince azaltmaya çalışmalarıdır. İkinci olarak da farklı başa çıkma yöntemlerinin birlikte kullanılmasının bireyin uyum düzeyini artırmada oldukça gerekli olduğu görüşüdür.

Yaşamımızın hemen hemen her alanında karşımıza çıkan stres, kişilerin zor anlarında veya algıladıkları bir tehdit sonrasında gösterdikleri içe dönük bir tepkidir (Demirci, 2013). Stres dış çevreyle etkileşim sonucunda bazı zaman baskısı veya beklenmedik olay veya olaylar sonucunda bireyin iç dünyası ile etkenler arasında ortaya çıkabilmektedir (Kara, 2009).

Stres hayatımızda ondan kaçamayacağımız bir parçadır. Stres, bireyin çaresizliğinin ve bir çıkış yolu arayışını beden ve iç duyguların ortaklığıyla ortaya çıkardıkları tepkiye denmektedir. Stres aslında çok önemli bir hastalıktır. 1970’lerde birçok kişi stresten korkmaya başlamıştır. 1980’lerde ise Time dergisi tarafından son 10 yılın en yaygın hastalığı olarak seçilmiştir. Stres 1990’larda ise Birleşmiş Milletler tarafından 20. Yüzyılın hastalığı olarak seçilmiştir (Krohe, 1999). Stres, aslında bilindiği üzere bireyi zorlayan, hareketlerini kısıtlayan, engelleyen olaylar karşısında verdiğimiz tepkilerdir. Bu tepkiler kişiden kişiye değişmektedir (Weiss, 1993).

Bazı insanlar günlük hayatında yaşadıkları başarı ve başarısızlıklarını kendilerinin kontrol edebildiğine inanmaktadırlar. Bazıları ise bu durumu şans ve kadere bağlamaktadırlar. Bu düşünce yapısı birçok insanın davranış şeklini de değiştirmektedir. Bu olaylar karşısında birey olayları kontrol edebildiğine inanırsa başarıya ulaşabileceğini ancak her durumu şansa ve kadere atan bireylerin başarısızlık ve psikolojik problemler yaşaya bilmektedirler. Bu özelliklerin birincisinden “içsel” kontrol, ikincisinden de “dışsal.” kontrol olarak söz edilmektedir (Basım ve Şeşen, 2006).

Stres, aslında organizmamızın içine katılmış yakıcı ve yanıcı bir madde gibidir. Yaşam fonksiyonunu bozan bir engeldir. Stresinin oluşmasında kişinin yaşamını sürdürdüğü çevrenin değişimlerden belirli düzeyde etkilenmesi gerekmektedir. Stresin temel nedeni bireyin aslındaki yanılgılar da olabilmektedir. Çünkü bir olay bireyde strese yol açabiliyorken başka birinde de mutluluk oluşturabilmektedir. Yani tamamıyla bireyin algısı odaklıdır. Kısacası stresi oluşturan ve onu daha kompleksli hale getiren bireyin çevresel etkileri algılamadaki ve yorumlamadaki biçim şeklidir (Erkmen ve Çetin, 2008).

Stres, günümüzde daha fazla hayatımıza girmekte ruhsal ve fiziksel olarak kişileri olumsuz etki etmektedir. (Eraslan, 2000). Stres ne kadarda olumsuz, kötü ve zararlı olarak bilinse de aslında stresin insanları yeni bir şeyler aramaya, sürekli olarak

çalışmaya ve yeni bir şeyler yaratma konusunda harekete geçirdiği bilinmektedir. Aslında vücudumuzun bile antikor üretebilmesi için az da olsa strese ihtiyaç duyulmaktadır. Stres az düzeyde olduğunda insana çok şey katarken aslında stres yoğunlaştığı noktalarda insana problem yaratmaya başlamaktadır. (Demirci, 2013).

Stresin ne olduğunu ve bizi nasıl etkilediğini öğrenip farkına varmamız ilk adım olacaktır. Stresin ne olduğunu öğrendiğiniz zaman neler yapmanız gerektiğini de öğreniyorsunuz ve stres sizin hayatınızı engellemeden siz stresle yaşamayı öğreniyorsunuz (Yerebakan, 2016).

Stresin belirtileri 3 kısma ayrılmaktadır.

- Birinci belirtiler Fizyolojik Belirtilerdir; adale ağrıları, yorgunluk, ellerin terlemesi.
- İkinci belirtide Psikolojik Belirtidir; endişelenme, kontrolsüzlük duygusu, sinirlilik, konsantrasyon güçlüğü.
- Üçüncü ve son belirti ise Davranışsal Belirtilerdir; bir maddeye aşırı düşkünlük alkol tüketimi ve sigara kullanımı çok fazla kullanmak gibi, Telaşla oradan oraya koşuşturmak, sosyal ortamlardan kaçınma stresin vücuttaki başlıca belirtilerindendir.

Stresle başa çıkmak için ne yapılmalı? Sorusuna ise birkaç tane püf nokta ile stresi etkisiz hale getirmek söz konusudur. Doğru beslenme alışkanlığını geliştirmek, zamanı etkili kullanmak, geçmiş başarıları hatırlamak, fiziksel egzersiz yapmak. Bu adımları düzenli olarak attığımız zaman stresi de o kadar etkisiz kılmış oluyoruz (Eraslan, 2000).

Stres çok yoğun yaşandığında insana zarar vermektedir. Hans Selye'nin yaptığı araştırmalarda fark etmiştir ki yoğun stres yaşayan insanların vücudundaki hücrelere zarar vermektedir. Aynı zamanda erken yaşlanmasına da neden olduğu belirlenmiştir. Bu yüzden yazarlar stresi iki kategoriye ayırmaktadır. İnsanın başarılı olmasına yardım eden insanların hedeflerine ulaşmasına yardımcı olan strese olumlu stres, insana zarar veren ve olumsuz etkileyen strese ise olumsuz stres denilmiştir (Tortumlu, 2016).

2.2. Stresin Gelişimi ve Tarihsel Süreci

Stres kelimesi ile “insanın fizyolojik, psikolojik strese olan tepkisi anlatılır” stres kelimesinin diğer bir anlamı ise organizmanın dengesini bozabilecek etkenlerdir. Stres Latince’den türemiş ve İngiliz dilinde kullanılmakta olan bir kelimedir. Latince adı “estricia” olan stres Fransızca’da “estrece” kelimesinden gelmektedir (Selye 1956; Akt. Tezcanlı, 1989).

17. Yüzyılda felaket, bela, dert, gibi anlamlar yüklenen strese 18. 19. Yüzyıllarda kavram ve anlam değişikliklerine uğrayarak güç, baskı, zorlanma gibi anlamlar koyulmuştur. 20. Yüzyılda ise stres hakkında yapılan araştırmalar artmış ve elde edilen sonuçlara göre de psikolojik rahatsızlıklara sebep, bedensel yorgunluğa sebep olma gibi etkenleri olduğu gözlemlenmiştir (Balcıoğlu, 2005).

Stresin basit ve sistematik olmak üzere iki şekilde tanımı yapılmıştır. Stres kavramının kökeni Latince’de “Estrictia”, eski Fransızca’da “Esterce” sözcüklerinden gelmiştir. Kavramın 17. Yüzyıl’da felaketler ve kötülükler anlamlarında kullanıldığı görülmüştür (İlgöz, 2014).

18. yüzyıldan itibaren stres kavramı çeşitli değişkenlere uğrayarak insanın ruhi yapısına bağlı olduğu öğrenilmiş ve bunun üzerine araştırmalar yapılmaya başlanmıştır. Stresin Türkçe anlamına değinecek olursak eğer stresin Türkçe anlamları Baskı, zor, ıstırap, gerilim, gerginlik, aynı zamanda, baskı altında kalmak, yüklenmek, zorlanmak manalarını da karşılamaktadır. Baltaş “stres” kelimesinin etimolojisine belirterek, 17. yüzyılda stres kelimesi Latince anlamı zorluk çekmek anlamı taşıyan “stringere” kelimesinden gelmektedir. Aynı zamanda sıkıntı ve üzüntü anlamları da taşımaktadır (Baltaş, 2007).

Hayatımızın ayrılmaz bir etkeni olan stres çok da yeni bir kavram değildir. İnsanlığın tarihi kadar stresin de eski bir tarihi olduğu belirtilmektedir. Ancak araştırmacılar bile, bu kadar eski ve köklü bir geçmişe sahip olan stres kavramının tam olarak bir tanımını yapma konusunda zorlanmaktadırlar. Bu yüzden stres, birden fazla bakış açısı ile ele alınarak değerlendirilmelidir. Stres, üniversitede ki bilim adamından sokaktaki insanlara kadar herkesin sıkça ifade ettiği ve yaşadığı ruhsal bir psikolojik durumdur (Baltaş ve Baltaş, 1985).

Yapılan araştırmalara bakıldığında, her araştırmacının stres tanımı farklılaştığı gibi kişilerde bulunan stres belirtileri ve nedenleri kişiye göre olumlu ve olumsuz düzeylere göre farklılaşmaktadır. Günümüzde değişim hızının çok çabuk artması nedeniyle bireyler sürekli bir şeylerden kaçınma, korkma ve kuşku içinde hareket etmesi sonucu strese maruz kalmakta ve gündelik hayatının bir parçası olarak stresi yaşamlarına katmışlardır.

Çok eski zamanlardan günümüze kadar stres insan oğlunun yaşamında yer almakta ve etki etmektedir. Stres kelimesi günümüzde değişik ortamlar ve insanlar da sıkça kullanılmaktadır fakat stres ile farklı anlamlar ortaya çıkmaktadır (Stranks, 2005).

2.3. Stresin Aşamaları

Stresi farklı açılardan ele alan çalışmalar da mevcuttur. Selye stresi fazla stres, yetersiz stres, iyi stres ve kötü stres olarak dört kategoriye ayırır. Burada amaç kişi zararlı stresini olabildiğince az iyi stresi de olabildiğince yüksek tutmalıdır. Yetersiz ve fazla stresinde dengede tutması önemlidir (Bardavit, 2007).

1970'li yılların sonundan itibaren yıkıcı stres, bedensel ve ruhsal olarak bireyi yıpratıcı olarak adlandırılan stresdir. Yapıcı stres ise bireyin gerekli güç ve cesareti bularak yıkıcı stresi yenmek için bir çözüm araması anlamındadır (Allen, 1984).

Selye'nin Genel Adaptasyon Sendromu 3 aşamadan oluşmaktadır. Bunun bir tablosunu bile yapmıştır.

1- Alarm reaksiyonu. Bu aşama strese sebebiyet veren etkene verilen ilk tepkidir. Rout stresin ilk aşamasında insanları fiziksel aktiviteye hazırlayan 'kavga et-kaç tepkisi' gösterdiklerini belirtmiştir. Strese sebep olan olayları fark ettiğinde beyin tüm vücuda biyo-kimyasal uyarı göndererek göz bebeklerin büyümesine, kan basıncının artmasına, kasların gerilmesini belirtmiştir (Rout, 2002).

Stresin belli başlı çeşitleri söz konusudur. Fiziki çevreden kaynaklanan stresler, İş veya meşguliyet konusundan kaynaklanan stresler, Psikososyal öğelerden kaynaklanan streslerden oluşmaktadır. Stresin süreç aşaması da söz konusudur. Mesela günlük oluşan stresler vardır. Günlük olaylardan meydana gelir. Gelişimsel stres vardır. Daha ağır konularda oluşur ve daha ciddidir. Hayat krizi niteliğinde stres vardır. Bu çok ağırdır. Kişi bu durumdan çıkmak için çok çaba sarf etmektedir.

2- Direnç Aşaması: Bu aşamada direncin yanı sıra adaptasyonda söz konusudur. Stresin devam ettiği bazı durumlarda vücut strese adapte olmaya çalışa bilmektedir. Bireyin strese neden olan etkenlere karşı savunması için yeterli enerji, yetenek, konsantrasyon kaynakları sınırlı olduğu açıklanmaktadır. İnsanlar stresin bu evresinde hastalığa biraz daha yakın olabilmektedirler.

3- Tükenme Aşaması, Bu aşamada insan strese karşı koymaya devam etmeye çalışsa da vücut yorgun düşebilir ve direnç azalabilir. Bu durum birazda bağışıklık sistemi ve hastalıkları yenme durumuna da bağlı olabilmektedir. En doğru şekilde uyum sağlamış olan bir organizma bile sürekli direnç durumunu devam ettiremez ve enerji kaybına ve yorgunluğa sebebiyet vermektedir (Rosh, 1980).

2.4. Stresin Fizyolojisi

Stresin fizyolojik yapısını tanımlamak için çabalayan ve bu konuda uğraş veren araştırmacılardan biri olan Walter Cannon, 1920' li yıllarda stresin tepkisini bulup tanımlamıştır. Geçmişe bakıldığında 1950'ye kadar stresin fizyolojik ve patolojik olarak organizmayı değişiklikleri uğratan bir uyaran olarak görülmekteydi. Cannon, stresin yaratmış olduğu tepkiyi zihin ve beden sisteminin bir parçası olarak belirtmiştir.

Yaptığı araştırmalarda ufak bir hastalık olan üşütmenin veya oksijen yetmezliği gibi birbirinden farklı durumların bireylerde stres harmanlarını 'epinefrin' ve 'norepinefrinin' salgıladığını bulmuştur. Bu hormonlar salgılandığında vücutta değişimler meydana gelmeye başlamaktadır. Bireyde ise strese tepki olarak "savaş veya kaç" tepkisi oluştuğunu belirtmiştir (Myers, 2001).

Selye (1952) stresi organizmanın uyaranlara karşı verdiği tepki olarak açıklamaktaydı. Bu etmenleri de "Stresörler" olarak tanımlamıştır. Hans Selye, Cannon' ın çalışmalarını takip ederek yaptığı araştırmalardan "biyolojik stres" kavramını çıkartmış ve vücuttaki meydana gelen değişiklikler üzerinde durmuştur.

Selye stres tepkisini üç aşamada bir süreç olarak tanımlamıştır. (1. Alarm 2. Direnç 3. Tükenme) birincisi genel uyum sendromu olarak da görülmektedir. Vurguladığı bir diğer nokta ise strese maruz kalma ne kadar uzun ve yoğun olursa bireyde o kadar negatif sonuçlara yol açmaktadır. İlerleyen yıllarda stresin fizyolojisiyle ilgili olarak birçok araştırma daha yapılmıştır (Bardavit, 2007).

Stresörler 3 çeşit olarak ele alınmıştır. 1. Fiziksel, 2. Sosyal, 3. Psikolojik olarak ayrılmaktadırlar. Fiziksel Stresörde kişi aşırı gürültü, travma, aşırı ısı veya neme maruz kalma, yiyecek bulmakta zorlanma gibi kişi de stresi tetikleyecek fiziksel faktörler vardır. Sosyal Stresörde ise bireyin ailesi ile girdiği çatışma, çevresi ile iletişim sorunları veya fikir farklılıkları, arkadaş ortamından ayrılma veya kopma gibi sosyal faktörler stresi tetikler. Üçüncü ve son olan stresör de psikolojik stresördür. Hayal kırıklığı, aşırı başarısızlığın yol açtığı sorunlar, kendini mutsuz hissetme ve öz güven sorunları stresi direk tetiklemektedir. Stresörler stresin fizyolojisini belirler ancak bu durum kişilerde olumsuz sonuçlara yol açmaktadır (Yurdakoş, 2001).

2.5. Neler Strese Sebep Olur?

Günümüzde çevresel, sosyal, kişisel, fiziksel durumumuzun değişikliğe uğraması bizlerde strese sebep olabilmektedir. Belirgin olduğu durumlarda alarm reaksiyonumuz ve stres kaynağı arasındaki ilişki fark edilmektedir. Gizli reaksiyonlarda ise stresin belirtilerinden anlayabiliriz. Stresin belirtileri üç ana başlık altında toplanmıştır. Bunlar:

Fiziksel belirtiler, çarpıntı, baş ağrısı, nefes darlığı, ellerin titremesi, uykusuzluk, bitkinlik gibi fiziksel belirtiler göstermektedir.

Duygusal belirtiler, huzursuzluk, gerginlik, kaygılı davranma, sinirli olmak, saldırgan davranışlarda duygusal belirtilere girmektedir.

Son ana başlık ise Zihinsel belirtilerdir. Unutkanlık, kararsızlık, ilgi azalması, zihin karışıklığı, zihinsel durgunluk, olumsuzluklar üzerine odaklanma gibi belirtilerde zihinsel belirtiler sınıfına girmektedir.

Stres konusunda yapılan araştırmalarda bir başka tartışma konusu da strese neden olan etken olarak belirlenmiştir. Hobfoll' a (1988), göre bireyin strese neden olan etkenleri çevreden veya kendi içindeki baskı ve istek arzusudur. Günlük yaşamında karşılaşılan minör etkenler daha çok bireyin bilişsel süreci hakkında bilgi verir. Majör etkenler ise birey ve çevresindeki etkenler ve yaşanan olayları aydınlatmaktadır. Stres etkenleri ile ilgili yapılan araştırmalarda bu konulara çok önem ve dikkat edilmektedir. Genel bir bakış ile stresin sebepleri ve etkenlerini alt başlık halinde maddeledik (Izgar, 2003).

Fiziksel etkenler: Bireyin içsel ve dışsal olarak karşılaştığı etkenlerden oluşmaktadır.

Psikolojik etkenler: Bireyin düşünce tarzı ve kişilik yapısına göre karşılaştığı etkenle başa çıkabilme sili.

Toplumsal etkenler: Bireyin çevresiyle yoğun çatışması zamanı iyi değerlendirememesi ve maddi durumun yeterli olmadığı etkenleri kapsamaktadır.

Ruhsal etkenler: Strese başlı olarak zihin ve bedenin yorgun hissedilmesi, değerlerin kaybı ve anlamlı bir ilişki içinde olamamak gibi durumları kapsamaktadır.

Durumsal etkenler: Bireyin dıştan destek alamıyor olması, çevresindekilerden kopma iletişim ve duygu paylaşımı yapamama sorunu gibi etkenler.

2.6. Stres belirtileri nelerdir?

Farklı durumlarda stresi hepimiz farklı şekillerde yaşarız. Stres altında olduğunu hemen fark edebilir veya bunu başkalarına söyleyebilirsin. Ama herkes stres altında olduğunu anlamayabilir ve belirtilerin farkına varamayabilir. Stresli bir olayla karşı karşıya kaldıklarında, vücudumuz kendini aktive ederek yanıt verir. Sinir sistemi ve salınan hormonlar vücutta fiziksel değişimlere neden olur. Stres kişiyi hem duygusal hem de fiziksel olarak etkileyebilir. Stresin oluşturduğu belirtileri aşağıda sıralanmıştır.

- Kişiler sinirli, agresif, sabırsız tepkileri vermeye başlar.
- Kişiler aşırı endişeli veya gereğinden fazla korkmaya başlarlar.
- Kendini ihmal edilmiş veya yalnız bırakılmış gibi hissetmeleri.
- Bir anda bunalımlı davranışlar sergileme ve hayata ilgisiz davranma.
- Hayattan ve kendinizden zevk alamıyor çevresindeki her şeye ilgisiz davranmaya başlıyor.
- Davranış olarak da birtakım belirtiler oluşmaktadır.
- Herhangi bir durumda karar vermede zorlanmak.
- Durduk yere tırnaklarını yemek.

- Fark edilir şekilde konsantre olamamak.
- İştahınız çok fazla açılır veya aşırı derecede kapanırsa.
- Huzursuz, sanki kötü bir şey olacakmış gibi düşünüp heyecanlanmak ve durduk yere ağlamak (Gorgievski & Bakker, 2010).

2.7. Günlük stres yönetimi ile ilgili ipuçları

Stresin sağlıklı olarak ele alınmasının öğrenilmesi çok önemlidir. Neyse ki basit teknikleri öğrenmek ve uygulamak kolaydır. Bunlar arasında strese katkıda bulunan davranışları tanımak ve değiştirmek çok önemlidir. Ayrıca kişiler kendilerine stresin olduğu anda azaltılması için teknikler belirlemelidir. Aşağıdaki ipuçları bedeninize bakmanıza ve stresin bedeninize etkisini azaltmanıza yardımcı olabilir (Norfaik, 1989).

İlk adım vücudun uyarı işaretlerini tanımlama. Erken uyarı işaretlerini belirleme çok yararlıdır. Vücut size ne zaman stres altına girdiğinizi her zaman söyler ancak anlamak kısmı size kalmıştır. En temel belirtiler baş ağrısı ve dişlerinizi sıkma çabuk sinirlenmeye başlama olarak bilinir. Bu belirtileri ihmal edip küçümsemek bir hatadır aslında hemen gerekli önlemlerin alınması gerekir.

Günlük hayatınızın çok rutinleşmesi ve haftalar aylara varan rutin hayat da stres faktörü olabilmektedir. Hayatınızın rutinleşmesine izin vermemek için bazı önlemler almanız sizin için çok önemli olacaktır. Farkında olmanız bile yemek saatinin hep aynı olması, uyuma uyanma saatlerinin aynı olması hep belirli bir gün bir şeyler yapma vücudunuz ve sizin için çok da iyi olmayabilir her zaman (Zarei Matin, Jandaghi & Ahmadi, 2010).

2.8. Stresi Etkileyen Etkenler

Stresi oluşturan etkenler birey ve çevre olarak bilinir. Her birey farklı kişilik özelliklerine sahip olduğu için bireysel faktörlerde burada farklılık göstermektedir. Bireyin çevresini nasıl algıladığı, çevresine verdiği tepkiler, kişinin yapısal özellikleri gibi faktörleri içerir. Bireyin sosyal çevresi ve işe dönük ya da dışa dönük yapıda olması bireyin gergin ya da mutlu olması da stres düzeyini etkilemektedir. Stres yaratan etkenleri 4 ana başlıkta birleştirilmiştir (Gezgin, 2014).

1. Biyolojik Bedensel Etkenler: Stres, insanları biyolojik olarak etkileyen ve insanlarla olan ilişkilerini etkileyen bir kavramdır. İnsan vücudu uyarıcı etki yapan sempatik sinir sistemi ve yatıştırıcı etkiler yapan parasempatik sinir sisteminin bir arada bulunduğu merkezi sinir sistemine sahiptir.

Biyolojik etkenler sempatik sinir sisteminin etkisiyle öfke, sevinç, korku gibi duygusal heyecanlar yaşayarak stres altına girerse Adrenokortikotrop hormonu adrenalin ile noradrenalin gibi hormonlar salgılamakta kişinin damardaki kan akımı ve organlardaki kanlanmayı artırıcı etkiler yapmaktadır.

Stresli ortamdan yorulmuş olan vücut gevşeme ve dinlenme gereksinimi duymaktadır. Duygusal veya mantıklı olması, Sinirli veya sakin olması stresi etkileyen faktörlerdendir. Bu nedenle bireyin kişiliğini belirleyen etkenler olmuştur. Olumlu stres ve olumsuz stres özelliklerine neden olabilmektedir. Bireyin kişilik özellikleri hızlı öfkelenip sakin kala bilmesi gibi etkenler de stresin yoğunluğu etkileyen en büyük faktörlerdendir (Johnstone ve Baltaş 1999).

2. Kişisel, Duygusal Etkenler: Kişilik her insana göre farklılıklar gösterir. Kişiliğin sınıflandırılması ile ilgili bazı araştırmalar yapılmış, kişiliği en çok iki tip kişilik ile sınıflanırmışlardır. Fredmen ve Rosenman yaptıkları araştırmalarda gözlem ve görül yolu ile kişilik tiplerini iki ana başlığa koymuşlardır.

A Tipi Davranışlar: Bu kişilik tipine sahip kişiler genelde sabırsız, aceleci, zamanla yarışan, hızlı konuşan ve birçok işi aynı anda yapmaya çalışma gibi özellikleri vardır. Nitelikten daha çok niceliğe önem verirler. Başarılı olmayı severler ve genelde de öyledirler.

B Tipi Davranışlar: A tipine göre daha rahat daha sakin, uyumlu, fazla rekabet sevmeyen, başarı ile hiç ilgilenmeyen, başkalarıyla yarışmayı sevmeyen özelliklere sahiptir. Bu iki kişiliği karşılaştıracak olursak, A tipi küçük ayrıntılara takılabilir, B tipi ise rahat olduğu için pek umursamaz, A tipi günlerini çok telaşlı yaşarken B tipi ise oldukça rahat olabilir günlük hayatında. A tipine göre B tipi daha az streslidir ve günlük hayatta da daha az strese yakalanırlar (Gezgin, 2014).

3. Maddi Etkenler: Geçmişten günümüze uzanan geçim sıkıntısı her geçen zaman daha çok artmakta ve zorlaşmaktadır. İnsanların günümüz koşulları da değişen özellikleri de bu durumu etkilemektedir.

İnsanlar çevresine özenip her gördüğüne sahip olmak istemesi, insanların büyük şehirlerde yaşama merakı, lüks tüketimi ve yaşamın artması da insanları ekonomik anlamda büyük zorluklara itmiştir. Bu durumun insanlar üzerinde olumsuz etkisi de rekabeti ve çok çalışma hissini yanında getirmiştir. Çok çalışıp para kazanma hissi hem vücut hem de zihinsel olarak kişileri yormaktadır. Bu da stresi hayatın en değişmez etkenlerinden biri haline getirmiştir.

4. Yaş ve Yaşam Tarzı Etkenleri: Strese neden olanlardan temel nedenlerden biri de yaştır. İş ortamında strese neden olanlardan faktörlerden başında yaş gelmektedir. İş yoğunluğunu orta ve ileri yaş dönemlerinde daha stresli geçtiği gözükmemektedir. Yaşam tarzı da insanlar üzerindeki etkileri açısından stres kaynakları, hızlı yaşam, sigara, alkol tüketiminin yoğun olması da stresi beraberinde getirmektedir (Yüce, 2014).

2.9. Kişilik Tipleri ve Stres

Kişilik tipleri stres üzerinde büyük önem taşımaktadır. Her bireyin kendine has bir kişilik özelliği bulunmakta ve her kişi stresten kişilik özelliklerine göre etkilenmektedir. Yapılan araştırmalarda elde edilen sonuçlara göre kişilik tipleri üç ana başlıkta toplanmıştır. Buna göre de kişi taşıdığı özelliklere göre bu tiplere göre sınıflandırılmaktadır. Buna göre A, B, C kişilik tipleri bulunmaktadır. En çok söz edilen ve en çok bilinen A ve B kişilik tipidir. Bu kişilik tiplerinden biraz bahsedecek olursak (Baspınar ve Gürbüz 2001).

A Kişilik Tipi: Mükemmeliyetçi, zeki, yaratıcı, çabuk sinirlenen, kendi işini kendi gören, ertelemeyi sevmeyen kişilik özelliklerini barındırır. Yanındaki bireylere kuralcı ve katı bir şekilde yaklaşırlar. Stres onlar için günlük yaşamın çoğuna hakimdir. Sakin kalmayı düşünmezler ve başka seçenekleri gözden geçirmeye çalışmazlar çabuk sinirlenirler (Lelord ve Andre, 1996).

Bu kişilik tipleri yolda yürürken bile kendilerini belli edebilirler. Adımları kısa ve hızlıdır. Aynı zamanda düşünerek giderler yolda. A kişilik tipleri yoğun fazla sinir ve stres sebebiyle kalp ve damar problemleri genelde fazla olarak gözükmemektedir (Jones ve Bright, 2001).

A tipi kişilerin davranışlarının değişme ihtimali vardır. Friedman' a göre bu değişimin özellikle 45 ile 65 yaş arasında daha kolay değişim gösterdiği

belirtmektedir. Buna neden olarak 45 yaşı altındaki ve 65 yaş üzeri kişilerde hayat alışkanlığı değişiminin zor olduğu gözükmektedir.

B Kişilik Tipi: Bu kişilik tipi A'nın tam tersi gibi de düşünüle bilmektedir. Sakin bir o kadarda sessiz planlı ve programlı bir kişilik yapısı içermektedir. Kişilik tiplerinde dengeli ve sistemli kişilik özellikleri vardır. Yaşamlarında ve iş hayatlarında riskten, çatışmadan, yoğun stresten uzak durmaya önem gösterirler. İnsan ilişkilerine önem verirler ve herkes ile dengeli ilişki kurarlar. İşler yolunda gitmezse bu bireyler çok çabuk pes ederler. Ne kadar bu durum olursa olsun çok çabuk da dengeye geri dönerler. Çok iyi sohbet arkadaşı olabilirler, sakin konuşurlar, hiç acele etmezler, insanlara karşı paylaşımcı ve bir o kadarda esnektirler (Moorhead, Griffin, 1992).

C Kişilik Tipi: Literatürde yerini yeni alan bir kişilik tipidir. Aşırı duygusal, kaygılı, öfkelerini içinde yaşayan, başkaları odaklı yaşayan, kendi öncelikleri yerine aile veya çevresindeki kişilerin önceliklerine önem veren bir kişilik tipidir. Bu kişilik tipi ömrünü eşleri, aileleri, dostları çocukları için yaşayıp tüketebilir.

Konuşma şekillerinde “Ben böyle olmasını istiyorum” yerine “Sen nasıl istersen” tarzında söylemler kullanırlar. En masum olarak görünen ama aslında en tehlikeli kişilik olarak açıklanmaktadır. C tipi kişiliklerin kanser türlerine yakalanma olasılığının diğer kişiliklere nazaran daha fazla olduğu kanıtlanmıştır.

Bu üç kişilik özelliklerini de incelediğimiz zaman görüyoruz ki B kişilik tipi A ve C ye göre daha iyidir. Çünkü bu kişilik tipleri bireye ve bedenine zarar vere bilecek özellikler taşımaktadır. Görünen o ki kişilik tipleri arasında “En iyi” gibi bir durum melesef söz konusu değil. Önemli olan bireysel yapılarımızı yaşamımıza daha uygun ve sağlıklı hale getirmek (Durna, 2004).

2.10. Strese Yatkınlık ve Psikopatolojiler

Kişilerin strese yatkınlık göstermesi, olumsuz duygulanımı derinden yaşama yatkınlığı olarak tanımlanırken bu yatkınlığın beraberinde getirdiği depresyon ve kaygı bozuklukları için bir risk faktörü olarak karşımıza çıkmaktadır (Gois, et all, 2012). Barlow üç yatkınlık modeli önerilmiştir. Bu modele göre duygusal bozukluklara zemin hazırlayan üç çeşit yatkınlık bulunmaktadır. İlk olarak genel biyolojik yatkınlıktır. İkinci olarak ise genel psikolojik yatkınlıklar.

Son olarak ise hastalığa bağlı psikolojik yatkınlıklar olarak bilinmektedir. Bu yatkınlıklar stres oluşturan ve öğrenme deneyimleri yolu ile kaygı duygu durum bozukluklarının oluşumuna yol açmaktadır. Belirli düşünceler, dürtü ve imajlar stres odağına örnek oluşturmaktadır. Strese yatkın olan kişilik obsesif kompulsif bozukluk için ciddi bir tehlike içermektedir. Stresli yaşam olaylarının kişilerde olumsuz etkilere yol açması kontrol edildikten sonra kaygı ve depresyonda artışa yol açtığı görülmektedir. Kaygı belirtilerinin şiddeti ise, duygusal istikrar ve negatif korelasyon sahipken strese yatkınlık ise pozitif korelasyona sahip olduğu görülmektedir (Brown ve Gainey, 2013).

2.11. Stres Kaynakları

Stresin kaynakları iki ana başlıkta ele alınmaktadır. Bunlar Örgüt Dışı Stres ve Örgütsel Stres olarak ele alınmaktadır.

2.11.1 Örgüt Dışı Stres

Stres günlük hayatımızın vazgeçilmezlerinden biri haline gelmiştir. Günlük yaşantıda karşılaşılan olayların ve kişilerin her biri stres ile yaşamlarını sürdürmektedir. Örneklendirme verilecek olursa; elektriğin olmaması, otobüs beklerken ki yaşanan izdiham, aracı olanlar için park bulamama veya her gün trafikte zaman geçirme, karşılaştığın insanların hırçın tavırları, aileliniz ile iyi geçinememe gibi daha birçok örnek strese kaynak olarak verilebilmektedir (İlgöz, 2014).

Stresle yaşamaya o kadar alışkınız ki stresi bazı durumlarda fark etmemiz bir hayli zorlaşıyor oysa ki stres evde, işyerinde, sokakta, randevuda, otobüste, okulda, günlük yaşantımızın hemen her bölgesinde bizimle (Durna, 2006).

Hayatın getirdiği bazı kaçınılmaz olayların karşısında insanlar travma içerine girebilirler. Bu kişilerin duygu, davranış, tutumları tamamen değişebilir. Örnek verecek olursak eşlerden birinin ölümünün ardından ilerleyen yıllarda çeşitli sağlık problemlerine yol açabilmektedir veya kişiler boşanma davaları sırasında aşırı derecede duygusal bir karmaşa içinde olabilmektedirler. Bu durum uzun süre devam ettiğinde insanlarda oluşan stres daha sonra yerini travmaya bırakabilmektedir (Moorhead ve Griffin, 1992).

İnsanların strese maruz kalmaları için illa bir nedene veya etkiye gerek yoktur. İçinde bulundukları durumdan mutlu olmayan ve sürekli tatminsizlik hissi de kişi için

başlıca bir stres etkeni olabilmektedir. Nitekim birçok insan başka bir iş yaparak oldukça çok vakti olacak başka yerlerde yaşamayı hayal ederek hayatlarını geçirirler ama buldukları gerçeklik hayalleri ile arasında uzun bir çizgi olması kişi içinde mutsuzluk ve yoğun bir strese sebeptir (Bland, 1999).

2.11.2 Örgütsel Stres Kaynakları

Bu aşamada birey örgütün çeşitli özelliklerinden kaynaklanan bazı davranış ve olaylara maruz kalabilmektedir. Örgütsel stresin iç yapısında çalışma koşulları ve politikalar strese neden olabilir. Görev beklentisi, kişi ve yaptığı işle ilgili bir stres kaynağıdır. Fiziksel beklentiler, işin düzenlenmesiyle ilgilidir (Soytürk, 2011).

Açık havada yüksek sıcaklık altında çalışmak. Rol belirsizliği ve çatışması, bireylerin rolleri hakkında yetersiz bilgiye sahip olmaları. Kişiler arası beklentiler, grup baskısı ve sınırlandırılması, yönetime tavır alma. Bu verilen dört aşama da örgütsel stresin kaynaklarına girmektedir (Gökgöz ve Altuğ, 2014).

İnsanların kendini güvende hissetmek istemesi ve bu isteği arzulaması da insanlar üzerinde strese yol açan başka bir beklentidir. Bir örnekle açıklayacak olursak bu durumu özel bir işte çalışan kişi sürekli bulunduğu pozisyonu kaybetme tehlikesi yaşamamaktadır. Yani kişi çalıştığı işteki güvenliği veya bulunduğu pozisyonu tehlikeye girmesi durumunda büyük bir stresin altına girmiş olacaktır. Öğrenin sözleşmeli işler, şirket birleşmelerinin, eleman değişimi çok yaşanan kurumlar veya şirketlerde bu stres oldukça fazla yaşanmaktadır (Soysal, 2009).

Aşırı iş yüklemesi de insanlarda olumsuz bir strese itmektedir. Aşırı iş yüklemesine çok sayıda işin yapılması, kişilerin birden çok pozisyonda kullanılması, çalışma saatlerinin normalin üstünde olması gibi etkenleri gösterebiliriz (Moorhead ve Griffin, 1992).

Rol çatışmaları veya rol belirsizlikleri stres oluşumuna sebep olabilir. İnsanlar çevresindeki veya işteki rolleri hakkında yetersiz düzeyde bilgiye sahip olduklarında kendi içlerinde rol çatışmaları ve belirsizliği yaşamaktadırlar. Kişinin yapması gereken rolünü açık bir şekilde benimsemiş ve öğrenmiş olmasıdır. Kişinin doğru role veya rolün kişi ile uyumu çok önemlidir. Rolle ilgili beklenti ve ihtiyaç birliğinin oluşmaması rol belirsizliğine ve çatışmaya neden olmaktadır bu da stresi kaçınılmaz bir şekilde hayatımıza sokmaktadır (Şimşek, 2003).

Kişiler arası beklentiler de strese sebep olabilmektedir. Kişiler arası beklentilerin yüksek olması da insanlarda stres oluşturur. Bu durumu üç aşamada açıklamak mümkündür. İlk olarak grup baskısı, yönetime tavır alma, örgütte üretimin az veya sınırlı olması grup krallarına uymada zorlanma gibi nedenler. Kişilerde liderlik özelliklerinin olması da strese neden olabilmektedir. Bir iş görenin liderinden sosyal destek beklentisi içinde olabilmektedir.

Bununla birlikte lider, ters, ilgisiz, dost canlısı olmayan yaklaşımlar sergilemesi çalışan kişilerin stres düzeyini de ileri düzeyde artırabilir. Son olarak birbiri ile çatışan kişilikler ve davranışlarda strese doğrudan kaynaklık edebilmektedir. İki veya daha fazla kişinin kişilikleri, tutum ve davranışları farklı oldukları halde birlikte çalışmak zorunda oldukları için aynı ortamda bulunmak zorunda kalıyorlar ve kişilerin çatışması kaçınılmaz oluyor bu da beraberinde stres düzeyi yüksek bir iş ortamı oluşturuyor (Moorhead,1991).

2.12. Stresin Yol Açtığı Genel Sağlık Sorunları

Bireyin günlük yaşamında toplumsal ya da teknolojik değişimlerin çevre, aile, ekonomik sebepler, yaşanan yere uyum gibi sorunlar bir stres kaynağı olabilmektedir.

- Bireyin yaşadığı herhangi bir sağlık sorunu var ise
- Depresyon, isteksizlik (içine kapanma) ve tükenme.
- Uykusuzluk veya uyku bozukluğu
- Aşırı stresten alkole veya madde bağımlılığına başlama
- Çok fazla sigara tüketme ve saldırganlık artışı (fazla agresifleşme).

Bu sebepler yoğun stres kaynağı ve sebebi olmaktadır. Stres günlük yaşantı içerisinde olumsuz bir şey gibi gözükse de aslında her zaman olumsuz değildir. Kişi bunu kendi faydasında kullanmaya başladığı zaman özellikle iş ortamlarında bireyin becerisine ve iş görme gücüne yardım eden bir enerji, coşku görevi de görebilmektedir (Doğan, 2013).

Yaşadığımız stres düzeyi arttıkça organizma kendi dengesini yeniden kurmak için uğraşır ancak stresin etkisi, türü, yoğunluğu organizmanın dayanıklılığının üstünde olursa organizmanın düzeltmek için aldığı önlemler yeterli olmayabilir. Kişi stresin etkileri ile baş edemeyebilir veya uyum sağlayamayabilir. Sonunda hastalık

belirtileri ortaya çıkar. Hastalıkların oluşum ve seyrinde fiziksel, psikofizyolojik, psikopatolojik, organik, zihinsel süreçler söz konusudur. Fiziksel durumun işleyişinin bozulmasında ruhsal durumda oldukça fazla şekilde etkilenmektedir.

Baş ağrısı gibi hafif bir durum olarak ortaya çıksa da sonradan bu durum daha derin ve kötü hastalıklara yol açacaktır. Bunların başında Hipertansiyon, gastrit, enfeksiyon hastalıkları, sırt ağrısı ve kalp hastalığı gibi sorunlar baş göstermektedir. İnsan vücudu strese direnç göstermektedir. Bunun neticesinde ise kalbi, akciğeri, sinir sistemi ve fizyolojik sistemi daha çok çalıştırmak zorundadır. Böylece stres uzun süre devam ettiğinde bireylerin bazı fiziksel hastalıklara yakalanmaları aslında şaşırtıcı değildir (Özkan, 2011).

2.13. Stresle Başa Çıkma Biçimi

İyimserlik ve olumlu düşünce ile başa çıkma araştırmalarını inceleyen araştırmalarda elde edilen sonuçlara bakıldığında iyimser ve olumlu düşünceye sahip kişilerin aktif problem odaklı başa çıkma eğilimi olduğu ve stresli durumlarla karşılaştıklarında daha planlı olduklarını yansıtmıştır (Scheier ve Carver, 1992).

Pek çok kişi stresle başa çıkmak için olumsuz yöntemlere başvurmaktadır. Bunlar; alkol, kafein alma, sigaraya başvurma, maddenin kötüye kullanımı örnek olarak verilebilir. Ama bunlar kişiyi daha fazla strese sokmaktadır. Stres doğal bir olaydır ve yaşamın beklenen özelliklerinden biridir.

Stresin hayatımıza girdikten sonra stresle başa çıkma ona karşı koyma da kaçınılmaz bir süreç haline gelmiştir. Kişi bu süreci güzel bir şekilde yönetebilirse stres kontrol altındadır ve bir problem oluşturmamaktadır. Eğer başarısız ise fiziksel, ruhsal, sağlık problemlerine neden olmaktadır. Bu durumda kişilerin sosyal ilişkilerine olumsuz yansımaktadır. İnsan ve çevre ilişkisinde meydana gelen değişimi ve mevcut dengedeki bozulmayı tekrar müsait duruma döndürme çabası, “başa çıkma” olarak adlandırılmaktadır. Klasik yaklaşımlarda başa çıkma, kişiliğe bağlı değişmez özellikler ve yöntemler olarak ele alınmaktadır (Lazarus, 2006).

2.14. Stresle Başa Çıkma Yayıgın Stratejiler

Olumlu düşünceye sahip olmak; kişinin kendisine yaptığı kötü konuşmalar veya kötü düşünceler uzun süre devam ettikçe bu durumun olumlu hale dönüşmesi de bir o kadar zorlaşır. Daha sonra kişi bu durumdan kolay bir şekilde kurtulamayabilir.

Olumsuz düşünceyi fark edip bu düşünceleri olumlu hale getirmeye çalışmak insanların üzerindeki stresi de azaltmaya yardımcı ve sağlıklı düşünmeye olanak sağlar (Schwarzer ve Schulz, 2003).

Fiziksel egzersiz en yaygın ve etkili olanlar arasında yer almaktadır. Düzenli yapılan egzersiz aktivitelerde kişinin gerginliği azalmakta ve kişi kendini daha iyi hissetmektedir. Sosyal çevreden alınan destek bir başka stratejidir. Aile, arkadaş çevresi yaşadığınız stresle başa çıkmanda destekli bir güç rolüne sahip olabilirler (Lazarus ve Folkman, 1984).

Başka bir strateji de hobi edinmeler olabilmektedir. İlginizi ve enerjinizi başka bir mutlu olacağınız aktiviteye yoğunlaştırmak stresinizi büyük ölçüde azaltacaktır. Kısa vadede etkili bir strateji olarak da tatilden bahsedebiliriz, kişi yoğun yaşantıdan ve çevreden uzaklaşarak değişiklik yapması halinde bunun etkisini çabuk ve hızlı görecektir (Baltaş, 2006).

Yapılan bazı araştırmalarda, problem odaklı başa çıkmanın olumlu sonuçlarının olduğu ifade edilmesine rağmen, bazı araştırmalarda ise tam tersine duygu odaklı başa çıkmanın daha olumlu sonuçları olduğunu iddia edilmektedir. Ancak bu araştırmalar bireyin yaşantısı ve içinde bulunduğu bağlamı değerlendirmemekte, bireyin başa çıkma ile neler yapabileceği hakkındaki kendi değerlendirmelerini göz ardı etmektedirler. Bu yöntemleri birbirinden ayrı veya karşıt olarak görmek yanlıştır. Zira iki yöntem birleşerek tüm başa çıkma sürecini oluşturmaktadırlar. Farklı bilimsel alanda adı geçen stresin psikoloji alanında üç farklı biçimde tanımlandığı görülmüştür. Bu tanımlamalar farklı görüşlere dayalı olarak özetlenmiştir (Lazarus, 2006).

Aşama modeli: Bireyin stres verici bir uyarana maruz kalması onun iç ve ruhani dengesini bozarak ağızda kuruluk, rahatlayamama, aşırı terleme gibi tepkiler vermesine sebep olmaktadır (Selye, 1976).

Stres verici uyarıları ortadan kaldırmak bu tepkilerin sona ermesine de neden olacaktır. Selye'nin fareler ile yaptığı deneyde stresin uzaması, aslında ilk başta girdiği şok ya da stres verici durumundan düzelmeye aşamasına geçmesi gerekirken, sürecin gereğinden fazla uzaması bireyin tükenme aşamasına geçmesine neden olur. Uzayan bu süreçte vücudun verdiği tepkiye "genel uyum sendromu" ismi verilmiştir (Selye,

1950). Uyarın Yönelimli Yaklaşımda stres, uyum gerektiren uyarınların özelliği olarak bilinmektedir (Genest ve Genest, 1987).

Elliot ve Eisdorfer stres verici durumları dört kategoriye koymuştur.

1. Zamanla sınırlı olanlar: Örnek, yapılacak olan bir cerrahi operasyonu beklerken yaşananlar.

2. Birbirini izleyen stres vericiler: Bu duruma en güzel örnek sevgiliden ayrıldıktan sonra yas tutarken işini de kaybetmek gibi birbirinin nedeni olan olaylar kişilere yoğun stres yaşıyor.

3. Belli aralıklarla kronikleşen stres vericiler. Bu duruma da verilecek en iyi örnek, öğrencilerin sınav haftalarında yaşadıkları strese dayalı olarak baş ağrısı ve mide tutması görülebilmektedir.

4. Sonuncu kategori de sürekli kronikleşen strestir. Örnek, uzun süreli bir hastalık yaşayan kişilerde oluşan ruhsal durum bozukluğudur. Stres organizmaya zarar veren, çevreden etkilenerek fizyolojik, psikolojik, gerginlik ve içinde bulunduğumuz etki ve uyarınlarının ürünüdür (Köknel, 1988).

Üçüncü modelimiz etkileşim yönelimli model: İlk iki modelin birleşmesinin sonucu oluşur. Modele göre stresin sebebi ne kişidir ne çevre. Stres, çevrenin ve kişinin bir etkileşiminden oluşmaktadır (Matheny, at all, 1986). Diğer bir değışle stres "kişi-çevre etkileşimi" sonucu yaşanmaktadır. Kişi ve çevresi arasındaki etkileşim stresin oluşumunda temel etkendir. Örneğın bazıları için iş kaybı stresli bir durum iken bazıları için ise yeni iş fırsatları olarak da görülebilmektedir. Lazarus ve Folkman bu modelin temsilcilerindendir (Aysal, 2014).

2.15. Stresle Bireysel Düzeyde Başa Çıkma Yöntemleri

Stresle mücadele eden kişilerin bu mücadelede en çok dikkat etmeleri gerek noktalarından biri yaşamdaki rutin durumlarının zararlı düzeye gelmeden önce stresi denetim altına alması yatmaktadır. Hatta stres insanların üzerinde açtığı olumsuz hava ve gerilimlerden yararlanmaktadır. Uzun süreli yaşanan stresten korunmak için bazı stratejiler vardır. Çeşitli gevşeme teknikleri, davranışsal kendini kontrol etme yöntemleri, Egzersiz, biyolojik geri beslenme, zaman planlaması, dinlenme en yaygın olan stratejilerdir (Yüce, 2014).

2.15.1 Bedensel Hareketler Yapmak: Stresle mücadelede her yaş grubundan insanın yaptığı yürüyüş, üzme, koşu, bisiklete binme, tenis gibi egzersizler bireyi

rahatlattığı için önemlidir. 'Egzersiz ve spor yapmak, güçlü bir biyokimyasal olaydır. Kişi her spor veya egzersiz yaptığında bağışıklık (direnc) sistemi çalıştığı için bağışıklık hücreleri güçlü ve dayanıklı olarak strese karşı daha fazla direnc göstermektedir.

2.15.2 Solunum Egzersizi: Solunum egzersizinin doğru ve kontrollü yapılması stresle baş etmeyi kolaylaştırır. Doğru solunum tekniği ile vücuda alınan oksijenin hücrelere yayılımını sağlar. Solunumun ritmik ve düzenli olması sinir sistemini sakinleştirdiğinden insanlarda bir rahatlama ve bunun beraberinde stresin azalmasına yardımcı olur. Dolayısıyla bedenin rahatlaması ve kişinin kendisini iyi hissetmesi için nefes alıp vermesini doğru yapması stresin azaltılmasında önemli rol oynamaktadır.

2.15.3 Gevşeme Yöntemleri: Birey stres ile karşılaştığında vücudunda birtakım değişiklikler olur. Bu değişkenler: tansiyon yükselir, kaslar kasılır, nefes alıp vermesinde artış olur, şekeri yükselir. Ancak kişinin gevşemesi sonucunda bu belirtiler normale dönmektedir. Gevşeme yöntemi kullanılarak stresin etkileri ortadan kalkmaktadır.

2.15.4 Beslenme Yöntemleri: Stresin azalmasında veya etkisiz kalmasında beslenmenin rolü büyüktür. Özellikle dengeli ve sağlıklı beslenme zararlı alışkanlıklardan kaçınma, öğün atlamama, uyarıcı özellikler taşıyan besinlerden uzaklaşma beslenmede dikkat edilmesi gereken faktörlerdendir.

Beslenme ile stres arasında çok önemli bir çizgi vardır. Bu nedenle kişiler beslenme alışkanlıklarına dikkat etmesi gerekmektedir. Kişinin çok kalorili yiyecekler yemesi ve kilo alması kişilerde psikolojik strese ve sorunlara neden olmaktadır. Dengeli beslenme sağlıklı yaşam koşullarından biridir ve bu şekilde stresten uzak yaşanabilmektedir.

2.15.5 Sosyal, Kültürel Sportif Etkinliklere Katılma: Bireyin yoğun okul dönemi, iş temposunda sıkılması veya stres altına girmesi çok rastlanılan bir durumdur. Sınav haftasının verdiği yorgunluk iş saatlerinin fazla olması gibi etkenler de kişi üzerindeki baskıyı arttırmaktadır. Ancak boş zamanlarında sevdiği kurslara katılmak, arkadaşlarıyla vakit geçirmek, sinemaya gitmekten, hobiler edinmek, günlük yaşamın rutinleşmesinden kaçınmak çok önemlidir. Bahçe ile uğraşmak, bahçe ve ağaç işleri, balık tutmak, avcılık gibi birçok faaliyeti günlük yaşamımıza kattığımızda stresten de bir o kadar uzaklaşmış olacağız (Hoff & Ellis, 1992).

2.16. Gevşeme Tekniklerinin Stres Üzerindeki Etkisi

Gevşeme terapisi (Relaxation Therapy) üzerine 1989 yılının sonu itibarı ile 1860'a yakın araştırma yapılmıştır. Bu durum bile gevşeme tekniklerinin psikoloji ve psikolojik danışmanlık üzerindeki önemini göstermektedir. Günümüzde birçok araştırmada gevşeme tekniklerinkinden yararlanıldığı görülmektedir (Murphy ve Sorenson, 1988).

Marjolijn (1986), migreni olan hastalarda stresle başa çıkma eğitimi ve gevşeme tekniklerinin insanlar üzerindeki etkisini arkadaşları ile incelemiştir. Bilindiği üzere stres birçok hastalığa sebep olarak gösterilmektedir. Yapılan araştırmanın sonucunda gevşeme tekniklerinin stres ve stres oluşumunu azaltmada olumlu bir sonuç gösterdiği gözlemlenmiştir.

Bir başka çalışmada ise Murphy ve Sorenson, stresle başa çıkma eğitimi verilen kişilerin eğitinde önceki davranışları ve eğitimden sonraki davranışları arasındaki farklılıklar incelenmiştir. Bu verilen eğitimlerin amacı insanların oluşan stresin doğası, nedenleri ve etkileri üzerinde eğitmek ve gevşeme teknikleri üzerinde bilinçlenmeyi sağlamaktır. Gevşeme teknikleri sadece stresle başa çıkmada değil aynı zamanda birçok hastalıkla mücadele de çok işe yaramaktadır (Yıldırım, 1991).

2.17. Stres ve Bedensel Sağlık

Stresin incelendiği ve elde edilen sonuçlara bakıldığında stresin en çok etki ettiği ve yol açtığı en önemli sağlık problemlerinden biri kalp-damar rahatsızlığı olarak gösterilmektedir. Bunu da en büyük nedeni yapılan son araştırmalarda en çok ölüm bu hastalıklar sonucunda olmaktadır. Van Vegchel ve arkadaşları (2001) yaptıkları çaba-ödül dengesizliğini stresör olarak ele almıştır. İnsan yaşamında daha fazla duygusal iç stres yaşandığında bununla beraber daha fazla fiziksel ağrı ile karşılaştıkları belirtilmiştir. Kuper ve arkadaşları (2002), yüksek çaba-ödül dengesizliğinden oluşan stresin kalp hastalığı oluşumunda önemli bir risk taşıdığını bulgulamışlardır (Aysal, 2014).

Stres yaşantısının hastalık üzerindeki etkisini inceleyen bir başka prospektif çalışmada Orth-Gomer ve arkadaşları (2000) tarafından yapılmıştır. Psikososyal stres ve koroner kalp rahatsızlığı arasındaki ilişkilerin incelendiği bu araştırmada katılımcıların çoğunluğunu erkekler oluşturmaktadır. Bu araştırmada tam 292 evli çift yer almıştır. Araştırmada ayrıca miyokardial enfarktüs geçirmiş kadınlarda yer

almaktadır. Araştırma sonucunda hastalıkların iş stresinden değil’ de evliliğin yol açtığı stresin tekrarlayan hastalık olarak kronikleşmesi sonucu anlamlı bir ilişki olduğu gözlemlenmiştir (Aysal, 2014).

Türkiye’de gerçekleştirilen bir çalışmada stres değerlendirilmesinin önemine vurgu yapılmıştır. Miyokardial enfarktüs hastalığı geçirmiş 70 hastadan ve sağlıklı olan 70 kişiden toplamda ise 140 kişilik bir katılımcı sayısından oluşmaktadır. Bu çalışmada katılımcıların son bir yıl içerisinde yaşadıkları stres verici olayları ve A tipi kişilik davranışları ve öfke ölçümleri değerlendirilmede yer alınmıştır. Elde edilen sonuçlara bakıldığında miyokardial enfarktüs geçiren hastaların sağlıklı bireylere nazaran daha fazla stresli yaşam deneyimlemiş olduğu görülmüştür. Fakat araştırmanın sonucunda görülmüştür ki bu kişiler yaşadıklarından dolayı daha fazla kişisel rahatsızlık duymuşlardır (Şafak,2012).

2.18. Olumlu Stres

Stresi iki çeşit olarak da görebiliriz. Bunlardan birincisi en yaygın ve olumsuz düşünceleri aklımıza getiren olumsuz streştir. Bir de herkes tarafından bilinmeyen ama günlük hayatımızda bizi olumlu etkileyen bir olumlu streste mevcuttur (İlgöz, 2014).

Olumlu stres kişinin dikkatini yapmakta olduğu işe vermesini sağlar, performansın artmasına olanak sağlar ve kişilerin elde ettikleri başarılarda gizli rol oynar. Stres konusu ile ilgili oldukça fazla çalışma mevcuttur. Bu yapılmış olan araştırmalar sonucunda olumlu stresin az miktarda vücutta bulunması kalbin, vücut kaslarının, beynin belli bölümlerini güçlendirmektedir (Yurtsever,009).

New York’taki Buffalo Üniversitesi’nde yapılan araştırmalara göre stres öğrenmeyi kolaylaştırıyor ve kişilerin hafızlarını güçlendiriyor. Stanford Üniversitesi’nde yapılan bir diğer çalışmada ise az miktarda stres bağışıklık sisteminin güçlenmesinde önemli bir etken olmaktadır. İnsan vücudu bir makine gibidir ve sürekli çalışmaktadır. Bu makinenin sistemini bozan birçok etkende bulunmaktadır. Bu etkenlere vücudumuzun verdiği tepkilere de stres denmektedir. Genelde kısa ve az dozda vücudumuzda olan stres bize çok yararlı olabilmektedir. Akademik başarı, iş hayatında başarı, vücudun dayanıklı ve dirençli olması, kalp dayanıklılığı, psikolojik baskıyı kaldırabilme gibi birçok konuda olumlu stres insanlara yardımcı olmaktadır (Karaca, 2006).

2.19. Stres, Sigara ve Alkol Kullanımı

Alkol ve Sigara kullanımı da stres gibi çağımızın en önemli sorunlarından biridir. Sigara ve alkol bağımlılığı anksiyete, stres ve depresyon semptomları ile bir araya geldiğinde yaşam kalitesini oldukça fazla düşürmektedir.

Yapılan araştırmalarda görülmüştür ki özellikle alkol bağımlısı olan kişilerde psikolojik sorunlar bulunmaktadır. En sık görülen hastalıklardan bazıları anti sosyal kişilik bozukluğu ve duygu durum bozukluğudur. Stres durumu yüksek olan kişilerin alkole ve sigaraya eğilimi daha fazla olmaktadır. Kişi ne kadar çok stres yaşıyorsa kendisini rahatlatmak için bir arayış içerisine giriyor ve birçok birey çareyi alkol ve sigara içmekte buluyor (Yapıcı, 2007).

Stres kişide alkolü ve sigarayı daha da kötüye kullanmaya sebep olur. Stres kişideki zehirlenme hissini ortadan kaldırır ve birey daha çok içme gereksinimi duyar. Bu şekilde devam ettiğinde kişi bağımlı olmaya kadar gitmektedir. Bu yüzden stresi yenmek için alkol ve sigara yerine spor aktiviteleri, hobiler, arkadaşlarınızla vakit geçirme gibi aktiviteler her zaman daha etkili ve faydalı olmuştur (Duran ve Gözetin, 2017).

2.20. Uyku Bozukluğunun Stresle Bağlantısı

Uyku insan hayatının en temel ve vazgeçilmez bir faaliyetidir. İnsanların genel sağlık durumlarında bir sorun oldu mu bu ilk olarak kendini uykuda göstermektedir. Uyku düzenindeki en küçük bir aksama da ciddi sağlık problemleri ve günlük hayat üzerinde kesin ve direkt olarak etkilere yol açar. Stres altında olan kişilerde genel uyarılmışlık hali oldukça yüksek ve sempatik sinir sistemi aktif durumdadır. Stres halinde olan kişilerde dolayısıyla uyuma konusunda sıkıntı başlar ve uyku bozuklukları devreye girer (Morgan, 2000).

Günümüzde uyku ile ilgili yapılan araştırmalara bakıldığında uyku kalitesi, klinik uygulamalarda ve insan psikolojisi üzerlerinde önemle durulan bir kavramdır. Bunun nedenlerine baktığımızda uyku ile ilgili şikayetlerin oldukça fazla olması, kötü uyku kalitesinin ve uyuyamamanın stresin ve birçok tıbbi hastalığın başlangıç belirtisi olabilmektedir. Uyku düzeni ile sağlık arasında fiziksel ve psikolojik anlamda güçlü bir ilişki bağı bulunmaktadır. Uyku bozukluğu ve beraberinde gelen sorunlarla ilgili olarak yapılan çalışmalarında dünya genelinde hızla artışı görülmektedir (Altıntaş ve ark., 2006). Türkiye’de yapılan bir çalışmada Türk toplumunda %21,8 oranında uyku

kalitesinde bozukluk ve %34 oranında uykuya dalma evresinde zorlanma ve beraberinde erken uyanma problemleri olduğu belirtilmiştir (Demir, 2010).

Üniversite öğrencilerine bakıldığında ailelerinin üniversiteye başlayan çocuklarının üniversite yaşamları boyunca yetersiz uyuduğu yönünde genel bir kanılarının olduğu bilinmektedir (Orzech, Salafsky ve Hamilton, 2011). Üniversite öğrencilerinin uyku miktarı ve uyku kalitesinin son on yıl içinde değiştiği belirtilmiştir.

Liu, Zhao, Jia ve Buysse'nin yaptıkları bir araştırmada uyku kalitesi ile psikoloji sağlık arasında bir ilişkinin olduğunu, uyku kalitesi kötü olan uyku düzeni olmayan üniversite öğrencilerinin düzenli ve sağlıklı uyuyanlara nazaran daha fazla psikolojik ve sağlık problemleri ile karşılaştıkları görülmüştür. Uyku bozukluğu ile psikolojik sağlık arasında bir araştırmada Keshavarz Akhlaghi ve Ghalebani'nin ortak bir çalışması bulunmaktadır. Üniversite öğrencilerinin uyku kalitesi ile genel sağlık durumları arasında anlamlı bir ilişki olduğu bildirilmiştir.

2.21. Stresin Ortaya Çıkmasında Etkili Olan Bazı Durumlar

2.21.1 Aile hayatı: Holmes ve Rahe'in geliştirdiği yakın zaman hayat olayları listesine göz attığımız zaman görülmektedir ki insanın uyum yapması gereken 14 maddelik sürecin 10 maddesi aile ile bağlantılıdır. Bu da aile ilişkilerinin kişilerin sağlığını ne kadar ciddi bir şekilde ilgilendirdiğini bizlere yakından göstermektedir.

Aile hayatının yanında gündelik hayatın getirdiği sorunlar ve bu sorunlara bir nebze daha iyi başa çıkmaya çalışmak için eş ile uyum çok önemlidir. Eşlerin içlerinde yetişkinleri, toplulukları, eğitimle ilgili farklılıkları, farklı ekonomik güç, eşler arasındaki yaş farkı gibi sebeplerin olması ilişkide ve günlük yaşamda sorunlara yol açabilmektedir (Baltaş, 1988).

2.21.2 İş hayatı: Stresin insanların iş hayatını da olumsuz etkilediği görülmektedir. Stres kişinin görevinde bulunmasına engel olabilir, endüstriyel ilişkiler kurmasına, bireyin veriminin azaltmasına, işinden memnuniyetsiz olmasına sebep olabilmektedir (Hughes, Boothrod, 2002). Bakıldığında iş hayatının da insanların üzerinde yüksek derece strese sebep olduğu bilinmektedir.

Bazı meslekler diğerlerine göre birey üzerinde daha fazla stres yaratabilmektedir. Mali müşavirlik ve muhasebecilik gibi meslekler birey üzerinde stres yaratan en bilinmiş meslekler arasında yer almaktadır. Yapılan araştırmalara göre işten atılmak (kovulmak) %60 strese neden oluyor. İnsanlar üzerinde yapılan araştırmada işsizlikle beraber stres harmanlarının yoğun derecede olduğu ve bu sebeple uykusuzluk ve gergin olma durumu görülmektedir (Aldemir, 2001).

2.21.3 Üç Depresyon: Depresyon stresin sebep olduğu en ciddi durumlardan biri olarak kabul edilmektedir. Bir belirti olarak depresyon birçok bedensel ve ruhsal sorundan doğarak ortaya çıkabilmektedir. Ruhsal bir durum olan depresyon insanın iç dünyasında negatif bir olay olarak yaşadığı bir durumdur. Kimi kez de bir nedene bağlı olmadan ortaya çıkabilmektedir. Depresyon Hangi anlamda kullanılırsa kullanılsın negatif düşünceler doğrultusunda artmış olan duygunun oluşturduğu temel bulguya verilen isimdir (Köknel, 1992).

2.21.4 Dört Baş Ağrısı: Yakın zamanda yapılan araştırmalarda son zamanlarda ve özellikle son 1 yıl içerisinde süresi ve şiddeti değişen genel nüfus içinde baş ağrısına %80 oranında rastlanmıştır. Fazla oranda baş ağrısı yaşayan kişilerin bu ağrılara ek olarak migren ağrıları da oluşmaktadır. Bu ağrının üzerinde olanlar şiddetli şekilde migren nöbeti geçirebilmektedirler.

Stresin doğurduğu gerginlik ile baş ağrısı arasında önemli bir ilişki bulunmaktadır. Stresin sebep olduğu gerginlik damarların daralmasına kafanın belirli bölgelerine giden kan akımının bozulmasına ve o bölgeye giden kanın oldukça zayıflamasına neden olabilmektedir. Başka bir ifadeyle stres ve onun sebep olduğu gerginlik, öncelikle kasılan kasın içindeki kan damarlarını sıkıp kan akımını azaltır. Bu nedenle oksijen ihtiyacı ortaya çıkar ve oksijen ihtiyacı artmış dokuda ağrıya duyarlı mekanizma devreye girmesiyle ağrı oluşur ve böylelikle de baş ağrısı meydana gelir (Braham, 1998).

2.22. Kişinin Hayattan Beklentileri Üzerinde Stres Oluşumu

Kişiler toplumsal yaşamın temel aktörleridir. İnsanlar hayatları boyunca özel hayatlarında veya toplum içinde meddi ve manevi kazanımlar elde etmek için çabalarlar. Bu çabanın karşılığında hayata yönelik beklentiler oluşmaya başlar kişide ancak doğru hedefin belirlenememesi ve hedeflerinin öncelik sıralamasının doğru

yapılmaması gibi hatalar sonucunda kişiler hedefledikleri ideallerinden uzaklaşabilmektedirler (Cüceloğlu, 1992).

Genel olarak karşılaşılan stres sorunların çoğunun temelinde bu durum yatmaktadır. Gerçekçi hedeflerin belirlenmesi öncelik sınırının uygun şekilde yapılması oluşacak stres kaynaklarının en minimuma inmesini sağlamaktadır (Baltaş, 1987).

2.23. Stresten Nasıl Korunuruz?

Sağlıklı beslenerek korunma: Stresin sizi etkilememesi için öncelikli olarak beslenmemize önem göstermeli ve kendimiz vücudumuz için iyi olan besinler almalıyız ki stres bizi kolay kolay etkileyemesin. Örnek vererek değerlendirecek olursak; Bol bol meyve ve sebze tüketmek, süt ürünlerini tercih etmek, Hazır gıdalardan kaçınmak, fazla şeker ve tuz tüketmemek en başta gelen besin özellikleridir (Baltaş ve Brotaş, 1988).

Uykunuzun düzenli olmasına önem gösterin: Bilimsel araştırmalara göre insanın en az 7 saat uyku uyuması kendisi için önemlidir. Uykusuz kalan kimselerde stres yoğun şekilde yaşanmaktadır. Bu yüzden uyku saatlerine ve uykuyu verimli kullanmaya dikkat edilmesi önemlidir (Öst, 1986).

Hayır” demeyi öğrenin: Sizi zorlayacak üstünüzde yük varmış gibi hissettirecek size sorunlar oluşturacak durumlarda hemen pes etmeyin. Bunu yapmanın da en temel noktası hayır demeyi öğrenmekten geçiyor.

2.24. Üniversite Öğrencilerinde Stres

Üniversite öğrencilerinin stresle mücadelelerindeki en etkili başa çıkma mekanizmalarını (problem çözme, sosyal destek gibi) sonradan öğrenebilecekleri ve bu sayede yaşadıkları stresleri kendi kendilerine kimseye yardım duymadan azaltabilecekleri belirtilmiştir. Öğrencilerin stres ile başa çıkarak ruhsal sağlıkları ve fiziki durumlarını iyileştirmeleri kendilerine olan güven ve cesareti de arttırdığı ifade etmektedir. Ülkemizde ve Türkiye’de öğrenim görmek stres oluşturacak bir ortamın içine girmek demektir. Üniversitenin ilk yılları bazı bireylerin kişilik gelişimi açısından da baya sıkıntılı ve stresi geçmektedir. Kişi öncelikle kendi kimliğini bulmalıdır. Sonrasında toplumun evrensel ve ulusal menfaatlerini, değerlerini benimseyerek çevresiyle uyum içinde olgunluğa erişmesi söz konusudur. Başa çıkma

abaları ve psikolojik iyi olma ile ilgili süreçler karşılarına çıkmaktadır (zbay ve Palancı, 2001).

Öğrencilerin sosyal yaşama uyum sağlamaları, iyi düzeyde sosyal ilişkileri kurmaları stresle baş etme adına önem taşımaktadır. Üniversitede ğrenim görmemekte olan öğrencilerin ihtiyaçları, niversite ve şehre uyumu, kişisel problemleri, seçilen bölümler ve yapacakları mesleklerin kendisi tarafından istenmemesi gibi problemler her üniversitede öğrencilerin yaşayacağı belli problemlerden bazılarıdır. Üniversitenin oryantasyon ekibinin ve okulun danışman hocalarının üzerine düşen görevleri iyi yapmaları öğrencilerin kişilik gelişimi ve karşılattıkları problemi atlatmaları konusunda çok büyük önem taşımaktadır (Avşaroğlu, 2007).

Üniversite de okuyan kişiler üzerinde yapılan araştırmalarda kişilerin stresi tanımlamaları istendiğinde stresi; sıkıntı, üzüntü, gerginlik, isteksizlik, kişiler üzerindeki günlük baskının artması şeklinde tanımlamışlardır (Deniz ve Yılmaz, 2005). Burada kişilerin yaşadıkları uyum ve alışma evrelerini yanına aile ile arkadaşlık ilişkilerinde yaşadıkları sosyal sorunlar daha çok öğrenciler üzerinde sorun yaratmaktadır (Dyson ve Renk, 2006).

Üniversite de öğrencilerin en belirgin şekilde kendisini gösteren davranış sorunlarından bazıları söyle sıralayabiliriz.

- Kendini yalnız hissetme,
- Ders alışamama,
- Derslerden başarısız olma,
- Öğretim üyeleriyle ilişki geliştirememe,
- Aile ve duygusal ilişkilerinde düzensizlik,
- Kendini kötü hissetme,
- Yaptıklarından zevk alamama,
- Kendini mutsuz ve tatminsiz hissetme.

Özetle niversiteye yeni başlayan kişilerde yeni geldikleri ortama ayak uydurmaya çalışmakta zorlanan hatta başaramayan kişilerin olması da mümkün ola bilmektedir. Ancak niversite hayatına alışan kişiler kendilerinden beklenen okulda ‘‘derslerde başarılı olma’’ durumunu yerine getirmeye çalışırken, mezun olma

aşamasına gelmiş olan kişilerinde ‘‘kariyer planlaması yapma’’ esnasında üzerlerinde yoğun bir stres ola bilmektedir.

Kişilerin yapısı ve dayanıklılığına göre bu ortaya çıkan streslerden bazı kişiler fazla etkilene bilmektedirler. Kimi zaman da stres, uygun şekillerde başa çıkıldığı zaman, kişilerde başarılı olmak için enerji vererek itici bir güç kaynağına da dönüşebilmektedir.

2.25. Stresin Öğrenciler Üzerindeki Etkileri

Günlük hayatımızda eğitim kurumları öğrencilerin (zihinsel, bilişsel) başarılarını önemser; ancak çağdaş okullar çocuğun duygusal boyutunu, öfkelerini, yetenek ve ilgilerini, başarıya olan ilişkilerini önemser ve geliştirmeye çalışır. Ancak iyi eğitim serbest tartışma (özgürlük) ortamı içinde sağlanabilir. Öğrenci sadece zekâ ve yeteneğini kullanarak öğrenmez. Duyguları ile de öğrenir.

Eğitim örgütlerinde stresin oluşmaması veya var olan stresin minimuma indirilmesi için gerekli önlem ve tedbirlerin zamanında alınması eğitim açısından son derece önemlidir. Öğrencinin stres düzeyi öğrenmeye direkt etki eder. Öğrenmede teşvik ve cesaretlendirme son derece önemli rol oynar. Öğrencilerde stres ortaya çıktığında beyin strese yoğunlaşır, öğrenme ve hafızaya bağlı nöron sistemi ise performansında güçlü bir düşüş meydana gelmektedir (Baker, 2004).

2.26. Üniversite Öğrencilerinin Stres Düzeylerinin Değişkenler Açısından İncelenmesi

Özellikle gençler yüksek düzeyde strese maruz kalma potansiyeline sahiptirler (Byrne/Mazanov, 2002). Üniversite’ de öğrenim gören öğrencileri stres çok yoğun bir şekilde etkilemektedir. Üniversite’ ye gelerek yeni bir yaşama adapte olmaya çalışan öğrencilerin karşılaştıkları yeni insanlar ve yeni çevre, yeni bir okul, yeni bir şehir, yeni öğretmenler, alıştığı bildiği kültürden ayrı kültür ve yaşam tarzlarına alışma, maddi sıkıntılar gibi birçok değişken ve stres yaratan unsurlarla karşılaşmaktadırlar. Bu nedenler sonucunda ortaya çıkan aşırı veya kronik stres öğrencilerin öğrenme süreçlerini ve performanslarını olumsuz yönde etkilemektedir (Ralph, 1999, Humphrey vd., 1998).

Bu araştırmanında amacı bireylerin stres düzeylerinin belirlenmesi ve içinde bulundukları stres ile ne derece baş ede bildiklerini ikisi arasındaki ilişkiyi ortaya çıkarmaya çalışmaktır. Araştırma kapsamındaki bu değişkenler; bireyin cinsiyeti ve yaşı, üniversitede öğrenim gördüğü Okul ve bölüm, medeni hali, maddi durumlar nedeniyle bir yerde çalışıyor mu? Bu şekilde bireylerin stres düzeyi ile adı geçen değişkenler arasındaki ilişkiler belirlenmeye çalışılmıştır (Kim, Ji & Kao, 2011).

Üniversite öğrencilerinin yaşadıkları sorunların ve strese sebep olan nedenlerin bazı öne çıkanları.

- Okula gitmek istememe ve ders çalışma isteksizliği.
- Derslerde başarısız olma ve önemsememe.
- Kendini yalnız hissetme ve arkadaş sıkıntısı çekme.
- Öğretmenleriyle iyi ilişkiler kuramama.
- Aile ilişkilerinin çok duygusal olması ve aileden uzakta kalma.
- Yaptıklarından zevk almam ve kendini kötü hissetme.
- Kendini mutsuz hissetme ve olaylara karşı tepkisiz kalma.

Öğrenciler üzerinde stres yaratan bu sorunlar kişinin üniversite yıllarını her ne olursa olsun kötü hatırlamasına sebep olabilir. Ancak bu sorunlara uygun çözümler aranıp bulunduğu zaman sorunlar ve sebep olduğu stres en az düzeye inmiş olacaktır. Öğrencilerin hayatlarında karşılaştıkları bu sorunları çözüp stresle başa çıkabilmeleri tamamen kendi isteklerine bağlıdır (Doğan, 2013).

2.27. Üniversite Öğrencilerinde Stres ve Strese dayalı olarak Tükenmişlik Duygusu

Kişilerin üzerinde oluşan tükenmişlik hissi vücuda aşırı yorgunluk ve insanların üzerinde mutsuzluk, bıkkınlık hissi gibi belirtilerle kendini göstermektedir. Kişinin aile hayatına ve iş hayatına da olumsuz yönde yansımaktadır. Tükenmişlik hissi sorunlarında beraberinde getirmektedir aslında. Günümüzün stresli ve aşırı yoğun iş ortamlarında çalışan ve buralarda uzun yıllarca çalışmak zorunda kalan bireylerin birçoğu daha emekli olmalarına uzun yıllar olmasına rağmen tükenmişlik sendromu problemiyle baş etmeye çalışmaktadırlar (Hamaideh, 2011).

Tükenmişlik sendromu yaşıyor olabileceğimizi gösteren 6 maddeyi şu şekilde sıralaya biliriz.

- Üzeninizde aşırı derecede bir yorgunluk hissi oluşması.
- Zihinsel süreçlerinizde problemler yaşıyorsanız.
- Sosyal ilişkilerinizde problemler yaşıyorsanız.
- İş ve hayat tatmininiz genel itibariyle düşmüşse.
- Kötü alışkanlıklar edindiyseniz.
- Sağlık problemleriniz çoğalmaya başladıysa.

Duygusal tükenme, strese ile birbirlerine çok fazla benziyor olsalar bile stresten ayrılan noktaları da bulunmaktadır. Bunlardan en önemlisi tükenmişliğin diğer bileşenlerden duyarsızlaşması ve kişinin başarısıyla birlikte ele alınmasıyla oluşmaktadır (Maslach, Schaufeli ve Leiter, 2001).

2.28. Stres 'in Öğrenciler Üzerinde Öğrenme Etkisi

Yapılan çalışmalara bakıldığında, bilişsel bir yetenek olan öğrenmede stresten etkilenmektedir. Kişiden kişiye değişmekte olan bu etkile bilinirlik düzeyi öğrenme yaşantısında, öğrenmenin sürecini bozacak boyuta ulaşabilmektedir. Öğrenme gerçekleşikten sonrada öğrenenin yaşadığı stres, öğrendiklerini hatırlayabilme, bilgiyi işleyebilme, dikkatini yoğunlaştırma gibi bilişsel konularda sıkıntı yaşayabilmektedir. Stres düzeyi ne kadar artarsa öğrenme düzeyi de motivasyon' da o derece düşme eğilimi gösterebilmektedir (Folkman ve Moskowitz, 2004).

Yapılan bir çalışmada öğrencilerin üzerindeki stres ile okuldaki öğrenme başarıları arasında önemli derecede bir ilişki olduğu bulunmuştur. Öğrencilerin hayatındaki stres düzeyi yükseldikçe öğrenme düzeyi de bir o kadar artış göstermektedir. Aynı şekilde stres azaldıkça öğrenme ve motivasyonda artış göstermektedir (Demir ve ark. 2002).

2.29. Üniversite Öğrencilerinde Sınav Kaygısı ve Öğrenciler Üzerinde Oluşturdukları Stres

Sınavlar, öğrencilerin akademik dönemleri boyunca başa çıkmaları gereken en önemli değerlendirme süreçleridir. Öğrenim görmekte olan bütün bireylerde en çok görülen ve rastlanan türdür sınav kaygısı. Öğrenciler sınav zamanı gelmeden önce

üzerlerinde oluşan çeşitli psikolojik ve fiziksel değişimler meydana gelmektedir. Yaşadıkları bu değişim öğrenmeyi olumsuz etkilediği gibi bir de sınav zamanında bulunan öğrencilerin performanslarını olumsuz şekilde etkileyen bir etkidir. Çevredeki ve ailedeki artan başarı beklentisi öğrenciler üzerinde baskı oluşturmaktadır ve bu baskı da stres düzeyini doğrudan etkilemektedir. Sınav kaygısı başarıyı doğrudan etkileyen önemli bir etkidir. Akademik olarak yaşanan bu stresli durum devamında tükenmişlik hissi yaşamalarına neden olabilmektedir (Yavuz ve Akagündüz, 2004).

Sınav kaygısı aslında çocukluk döneminden beri hayatımızda olan ve ilerleyen yıllarda daha fazla etkisini gösteren bir duygudur. Evdeki ailelerin çocukları üzerindeki aşırı disiplin kurması aşırı kontrolcü davranması ayrıca okuldaki baskıcı (eğitim-öğretim) durumu, olumsuz, kırıcı sert öğretmen tepkileri az not verme sürekli ceza tutumu sergilemesi zor sınıf geçme koşulları öğrenciler üzerindeki kaygıyı yüksek oranda arttırmaktadır. Sık tekrarlanan okul başarısızlıkları, yetişkinlerin ve ebeveynlerin olumsuz değerlendirmesi ve bu gibi birçok sebep de öze yönelik tehdit duygusu ve sınav kaygısını oluşması veya ilerlemesinde başta gelen etkenlerden olmaktadır (Öner, 1989).

Yapılan araştırmaların sonunda bu yüzyılın başından itibaren stresin okul başarısında olumsuz bir ilişki olduğu literatürde sıklıkla vurgulanmıştır. Sınav stresinin günümüzde hala daha durumluluk mu yoksa süreklilik mi olduğu tartışılmaktadır. Örneğin; Man ve arkadaşları (1991), Lazarus (1966). Aşırı strese sahip olan kişilerin bulundukları birçok ortamın kaygıyı ve üzerlerindeki stresi arttırdığına inanmaktadırlar. Bu kişileri ele alarak bakıldığında bu kişilerin sınav kaygısını da çok yoğun şekilde yaşadıklarını vurgulanmaktadır. Bununda sürekli kaygı ile arasında anlamlı bir ilişki olduğu gözlemlenmektedir.

Sınav kaygısı öğrenciler için büyük bir tehdittir. MEF Rehberlik ve Araştırma Servisinin belirli bir örneklem grubu üzerinden yaptığı araştırma sonucu kişilerin yoğun kaygı düzeylerini olması kendilerini olumsuz etkilemektedir (Aysan ve arkadaşları, 2001).

Yoğun kaygı beraberinde yoğun stres ve dikkat kaybını getirmekte bu sebeple de kişiler sınav veya ders dinleme, ders çalışmaya kendilerini vermekte çok zorlanmakta ve hatta bunu başaramamaktadırlar. Bu da devamında başarısızlığı

beraberinde getirmekte ve stres ve kaygı her geçen zaman daha çok artmakta ve işler daha çok zorlaşmasına sebep olmaktadır (Aysan ve Arkadaşları, 2001).

Başa çıkma ise, kişinin stresli durumlarla karşılaştıklarında kendi kendilerine ürettikleri veya çevreden aldıkları tepkiler ile üstesinden gelebilmek için geliştirdikleri bilişsel ve davranışsal çabalar olarak tanımlanmaktadır.

Başa çıkma süreci öğrenilmesi gereken bir süreçtir. Kişi kaygı, stres yaratan durumlarla başa çıkmak için birkaç yol izleyebilmektedir. Ortaya çıka problemlerle baş edebilmek için sorumluluktan kaçınmadan sorumluluk almak en önemli adımdır. Yaşamın zorlukları ile baş edebilmek için kişi yeteneklerine ve kendine gerçekten güvenmesi yapacağı en doğru seçenektir. Daha sonra sorunları gözden geçirip iyi bir durum değerlendirmesi yapıp ihtiyaç duyduğu anda yardım alma ve etkili başa çıkma teknikleri geliştirmesi önemlidir. İyimser bir bakış açısı ile de gelecekteki problemlere karşı hazır olması da bu anlamada yapacağı en önemli planlardan biridir (Terry ve Hynes,1998).

2.30. Üniversite Döneminde Veli (Anne-Baba) Tutumlarının Başarıya Etkisi

Öğrenci gelişiminde en önemli etkiye sahip bir diğer değişken anne babaların çocuklarına karşı tutumlarıdır. Çocuklar gözlerini ilk dünyaya açtıklarından itibaren ilk etkileşim kurdukları kişi ailesidir (anne-baba). Bu etkileşim çocuğun hayatı boyunca hiç değişmeksizin devam etmektedir.

Bireylerin kişilik yapısının oluşmasında anne ve babanın önemli bir yeri ve önemi bulunmaktadır (Yörükoğlu,1989). Çocuklar çevreyle uyumlu özgür bir ailede büyüdüklerinde tutarlı ve sağlıklı ilişkiler kurarak yetişmektedir. Bu şekilde büyüyen çocuklar özerk bir birey olarak yetişkinliğe adım atmaktadırlar (Yavuzer, 2009). Çocukların benlik kimliklerini oluşturmuş, topluma faydalı ve özgür bir birey olarak yetişmelerinde ailelere oldukça fazla görev düşmektedir. Çocukların aileleri ile kurdukları sağlıklı ve olumlu geri bildirimler çocuğun kişilik gelişiminde en önemli role sahip durumdur (Akkaya, 2008).

Ebeveynleriyle sağlıklı ilişkiler kurarak gelişen kişilerde stres ve kaygı o derece de az görülmektedir. Bu durumda ilerleyen zamanlarda kişilerin daha az zorlanmasına hayatta önüne çıkacak olan birçok engeli daha kolay ve daha az hasarla

atlatmalarına olanak sağlar. Üniversite dönemini iyi ve güzel bir şekilde geçirmesi de bu dönemle bağlantılıdır.

Çocuk olumlu bir benliğe ve kendi kendine yete bilecek donanımda üniversite hayatına başlaması da kişiler için avantajdır. Çünkü üniversite döneminde karşısına çıkacak olumsuz engelleri (sınav stresi, okula ve çevreye uyum, kültüre ve aileden uzak kalmaya uyum) de bu sayede daha az hasar ve daha iyi şekilde atlatabilme durumuna sahip olacaklardır. Anne ve babanın çocukları üzerinde etkisi ve yetiştirmeleri çocuğun bütün hayatını etkileyecek derecede önemli bir etken taşımaktadır (Yavuzer, 2009).

2.31. Ailelilerin Kendi Eşleri İçin Oluşan Beklentilerin İlişkilerine Etkisi ve Çocukları Üzerindeki Oluşturduğu Sorunlar

Ailelerin içinde yetiştikleri toplumsal ve kültürel yapılar ne ölçüde farklı olurlarsa kendileri açısından sağlanacak uyumsuzluk ve sorunlarında o derece yoğun olması anlamına gelir. Ailelerin beraberliği sürdürmesi için harcayacakları çabada günlük ilişkilerinde yaşayacakları stres ölçüleri de aynı derecede artacaktır. Bu durumda hem aileleri hem de çocuklarını olumsuz yönde etkileyecektir. (Baltaş, 1986).

Anne veya babanın eğitim durumlarının eşit olmaması ve birinin diğerinden daha üstün olması da çocuğun eğitiminde zorlanmalara yol açacaktır. Eşler arasındaki yaş farkının olağandan aşırı derecede farklı olması evlilikteki çeşitli uyum güçlüklerine ve gündelik ilişkilerde gerginliklere yol açar.

Çocuk yine bu durumdan olumsuz etkilenen kişilerin en başında gelenidir. Aynı biçimde eşlerin kendi ailelerinin birbirlerinden oldukça farklı ekonomik gelirlerinin olması ise yine bir anlaşmazlığı beraberinde getirmektedir. Eşler bakımından da birbirlerine uyum süreçlerini özellikle ilk baştaki süreçten itibaren çok zor durumlara sokabilecek bir etkidir (Yavuz, 2016).

Hayatlarını birleştirecek çiftlerin uyum güçlüklerini en aza indirme konusunda evliliğe adım atacak kişiler benzer toplumsal şartlarda yetişmiş olmaları, birbirlerine yakın bir eğitim sürecinden geçmiş olmaları ve ekonomik olarak da birbirlerinden fazla farklı olmamalarına özen göstermeleri hem evliğin sağlığı hem kendileri için daha huzurlu bir evlilik ve en önemlisi çocukların daha sağlıklı, stresten uzak

yetişmeleri, kendi özgüveni yerinde olan ve ne istediğini bilen kişilerin yetişmesi bakımından çok önemlidir (Baltaş, 1987).

2.32. İlgili Araştırmalar

Avşaroğlu ve Üre (2007), yaptığı araştırmada karar vermede ve stresle başa çıkmada bazı değişkenlere göre farklılık kazanması ve benlik saygısının karar vermede özsaygıya etkisi incelenmiştir. Araştırma kapsamında farklı fakülteden öğrenciler ele alınarak inceleme yapılmıştır. Araştırma kapsamında tam 1141 kişiye ulaşılarak oldukça kapsamlı bir araştırma yapılmıştır. Elde edilen sonuçlarda öğrencilerin cinsiyete, sınıf değişkenleri arasında farklılaşma yokken cinsiyet, sınıf, mezun olunan okul değişkenleri arasında stresle başa çıkma stilleri arasında farklılaşmanın olduğu bildirilmiştir.

Yurtsever (2009), yaptığı bir araştırmada Kişilik Özelliklerinin Stres Düzeyine Etkisi ve Stresle Başa Çıkma Yolları: Üniversite Öğrencileri Üzerinde Bir Araştırma yapmıştır. Araştırma kapsamında 300 öğrenci rasgele belirlenerek seçilmiştir. Araştırma sonuçlarına bakıldığında stresle başa çıkma konusunda A tipi kişilik özelliklerinin cinsiyet, eğitimi sürdürürken kaldıkları yer, ailenin medeni durumu, ailenin gelir düzeyi, alkol kullanımı, spor yapma durumları gibi değişkenlerle arasında anlamlı fark olduğu sonucuna varılmıştır.

Aktalay (2009), ele aldığı bir araştırmada Ege Üniversitesi Eğitim Fakültesi Öğrencilerini Stresle Başa Çıkma Tarzlarının Yormamasını incelemiştir. Bu kapsamda araştırmaya 882 öğrenci katılmıştır. Araştırmada elde edilen sonuçların alt boyutlarına baktığımızda sosyal destek arama, kontrol odağı-çabalamanın, stresle başa çıkma tarzlarından aldıkları puanların önemli bir yordayıcıya sahip olmadığı görülmüştür.

Hamilton ve Fagot (1988), yaptıkları bir araştırmada üniversite öğrencilerinde stresi incelemiştir. Bu araştırma kapsamında 51 kadın ve 39 erkek toplam 90 öğrenci araştırmada yer almıştır. Araştırmaya katılan öğrencilere sekiz hafta boyunca incelediklerini ve bu süre içerisinde 3 kez olmak üzere farklı stres vericiler verilmiştir. Elde edilen sonuçlarda stresin cinsiyete değişkeni arasında herhangi bir farklılaşmanın olmadığı ortaya konulmuştur.

Matud (2004), yaptığı bir araştırmada stres ve başa çıkma stillerini konu almıştır. Araştırma kapsamında tam 2816 kişiyi araştırmasına dahil etmiştir. Yapılan bu çalışmada stresin cinsiyet açısından farklılıkları incelenmiştir. Kızların kaçınma ve duygusal alt boyutlarında erkeklerden daha yüksek puanlar aldığı araştırma sonuçlarına yansımıştır. Ayrıca kızların somatik belirtileri ve psikolojik sıkıntı alt boyutlarından aldıkları puanlarda erkeklere oranla daha yüksek çıkmıştır.

Kaya ve arkadaşları (2007), yaptıkları bir araştırmada tıp fakültesi ve sağlık yüksek okulu öğrenceleri depresif belirti yaygınlığı, stresle başa çıkma tarzları ve sosyodemografik değişkenlerle ilişkisi incelemiştir. Elde edilen sonuçlara bakıldığında ruhsal ve bedensel bozukluğu olanların puanları diğer öğrencilere nazaran anlamlı düzeyde yüksek çıkmıştır. Her iki ölümden erkek kısmı daha aktif tarzları daha çok kullanmışlardır. Ayrıca depresif belirtileri yüksek olan kız ve erkek öğrenciler pasif tarzları daha çok kullanmaktadır. Aile geliri arttıkça aktif tarzların kullanımı da artış göstermektedir.

BÖLÜM III

YÖNTEM

Bu bölümde araştırmanın modeli, evren ve örnekleme, veri toplama araçları, verilerin toplanması ve analizinde uygulanan istatistiksel yöntemler üzerinde durulmuştur.

3.1. Araştırmanın Modeli

Bu araştırma üniversite öğrencilerinin algıladıkları stres düzeylerinin ve stresle baş etme tarzlarının belirlenmesi amacıyla yapılmış tanımlayıcı (betimsel) ve nicel bir araştırmadır. Araştırmada ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır.

3.2. Araştırmanın Evreni ve Örneklem

Araştırma evrenin Kuzey Kıbrıs Türk Cumhuriyeti'nde faaliyet gösteren üniversitelerin eğitim bilimleri fakültelerinde öğrenim gören üniversite öğrencileri oluşturmaktadır.

Araştırma evrenini tamamına ulaşılması zor olduğundan dolayı basit tesadüfi örnekleme yöntemi kullanılarak araştırma evreninde yer alan 512 öğrenci ile görüşülmüştür. Bu öğrencilerden 294 tanesi erkek 218 tanesi de kız öğrencilerden oluşmaktadır.

3.3. Veri Toplama Araçları

Araştırmada veri toplama aracı olarak kullanılan anket formu tanıtıcı özellikler, Stresle başa çıkma tutum ölçeği ve Algılanan stres düzeyi ölçeği olmak üzere 3 bölümünde oluşmaktadır.

3.3.1. Kişisel Bilgi Formu

Bu bölümde Araştırma kapsamına alınan öğrencilerin cinsiyet, yaş, sınıf, öğrenim görülen bölüm, aylık gelir gibi tanıtıcı özelliklerinin saptanması amacıyla hazırlanan sorular yer almaktadır.

3.3.2. Stresle Başa Çıkma Tutum Ölçeği (SÇTÖ)

Öğrencilerin stresle başa çıkma tarzlarının saptanması amacıyla orijinali Özbay (1993) tarafından ABD’de İngilizce dilinde geliştirilmiş ve Özbay ve Durak (1997) tarafından Türkçe ’ye uyarlanmış “Stresle Başa Çıkma Tutum Ölçeği” kullanılmıştır.

Stresle Başa Çıkma Tutum Ölçeği 5’li derecelendirme kullanılarak hazırlanmış likert tipte bir ölçek olup, ölçekte 43 madde bulunmaktadır. Ölçeğe verilen yanıtlar “hiçbir zaman=0 puan”, “ara sıra =1 puan”, “bazen=2 puan”, “genellikle=3 puan” ve “her zaman=4 puan” şeklinde puanlanmıştır. Özbay ve Durak (1997) tarafından yapılan geçerlik güvenirlik çalışması sonucunda ölçekte

1. Dine sığınma; S12, S13, S17, S20, S21, S31.
2. Dış yardım arama; S1, S8, S9, S10, S11, S14, S29, S33, S38.
3. Aktif planlama; S2, S3, S5, S7, S16, S19, S25, S32, S35, S37.
4. Kaçma (Duygusal-Eylemsel); S6, S22, S34, S36, S40, S41, S42.
5. Kaçma (Biyokimyasal); S18, S23, S24, S28.
6. Kabul-Bilişsel yeniden yapılanma; S4, S15, S26, S27, S30, S43.

olmak üzere 6 alt boyut yer aldığı saptanmıştır. Ölçek geneline ilişkin Cronbach alfa katsayısının 0,81 olduğu, ölçekte yer alan alt boyutlara ait Cronbach alfa katsayılarının ise 0,58 ve 0,86 arasında değiştiği tespit edilmiştir (Özbay ve Durak, 1997).

Araştırmacı tarafından yapıla iç tutarlılık testi sonucunda ölçek geneline ait Cronbach alfa güvenirlik katsayısı 0,81 olduğu, alt boyutlara ilişkin Cronbach alfa katsayılarının ise 0,66 ile 0,83 arasında değiştiği tespit edilmiştir.

3.3.3. Algılanan Stres Düzeyi Ölçeği (ASDÖ)

Araştırma kapsamına alınan öğrencilerin algıladıkları stres düzeylerinin saptanması amacıyla Eskin ve arkadaşları (2013) tarafından geliştirilmiş “Algılanan Stres Düzeyi Ölçeği” kullanılmıştır.

Algılanan stres düzeyi ölçeği beşli derecelendirme ile likert tipte hazırlanmış 14 maddeden oluşmaktadır. Ölçekte 7 olumlu, 7 olumsuz madde yer almakta olup, olumsuz maddelere verilen yanıtlar “hiçbir zaman=0 puan”, “neredeyse hiçbir zaman=1 puan”, “bazen=2 puan”, “oldukça sık=3 puan” ve “çok sık=4 puan” şeklinde

olumlu maddelere verilen yanıtlar ise ters puanlanmaktadır. Ölçeğin geçerlik çalışması kapsamında yapılan faktör analizi neticesinde ölçeğin yetersiz öz yeterlik algısı ve stres/rahatsızlık algısı olmak üzere iki alt boyuttan oluştuğu saptanmıştır. Ölçek geneline ait Cronbach alfa katsayısı 0,84, yetersiz öz yeterlik algısı alt boyutu için 0,81 ve stres/rahatsızlık algısı alt boyutu için 0,76 olarak hesaplanmıştır (Esin ve ark., 2013)

Araştırmacı tarafından yapılan güvenirlik analizinde ölçeğin iç tutarlılığı incelenmiş ve ölçek geneline ait Cronbach alfa katsayısının 0,71 olduğu tespit edilmiştir.

3.4. Verilerin Toplanması

Bu çalışma 1 Mart 2017- 1 Şubat 2018 tarihleri arasında yürütülmüştür. Verilerin toplanmasında önce araştırmacılar ilgili okulların ve bölümlerin öğrenci işleri ile ilgili makamlarla görüşerek gerekli izin ve bilgiler alınmıştır. Bu bilgi dahilinde araştırmacılar öğrencilere ulaşılmıştır.

Dersin hemen başında veya son 15 dakikasında öğrencilere hazırlanmış olan ölçekler ve kişisel bilgi formu dağıtılmıştır. Katılan öğrencilerin gönüllülüğü esas olduğu ve istedikleri zaman araştırmadan ayrılacakları açıklanmıştır. Genel olarak ulaşılan bütün öğrenciler araştırmaya katılmaya kabul etmişlerdir. Katılan öğrencilerin ölçekleri uyarlaması genelde 15 dakika civarında sürmüştür. Bu çalışmanın yürütülebilmesi için yakın doğu üniversitesi ve uluslararası Kıbrıs üniversitesi etik kurulundan izin alınmıştır.

3.5. Verilerin İstatistiksel Değerlendirilmesi

Araştırma verilerinin istatistiksel olarak analizi Statistical Package for Social Sciences (SPSS) 24.0 veri analizi programı aracılığı ile yapılmıştır.

Araştırmaya dahil edilen öğrencilerin tanıtıcı özelliklerinin belirlenmesi amacıyla sıklık (frekans) analizi uygulanmıştır.

Öğrencilerin stresle başa çıkma tutum ölçeği ve algılanan stres düzeyi ölçeğinde yer alan önermelere verdikleri yanıtların dağılımı frekans analizi ile belirlenmiş ve her bir önermeden aldıkları ortalama puan verilmiştir. Öğrencilerin ölçeklerde yer alan alt boyutlardan aldıkları puanlara ait ortalama, standart sapma, alt ve üst değer gibi tanımlayıcı istatistikler verilmiştir.

Araştırmaya katılan öğrencilerin tanıtıcı özelliklerine göre stresle başa çıkma tutum ölçeği ve algılanan stres düzeyi ölçeğinden aldıkları puanların karşılaştırılmasında kullanılan hipotez testlerinin tespit edilmesi amacıyla, tanıtıcı özelliklerine göre öğrencilerin ölçeklerden aldıkları puanların normal dağılıma uyum gösterip göstermediği Kolmogorov-Smirnov testi, QQ plot grafiği ve çarpıklık-basıklık katsayıları incelenerek belirlenmiştir. Öğrencilerin tanıtıcı özelliklerine göre ölçeklerden aldıkları puanlar normal dağılıma uyduğu saptanmış ve araştırmada parametrik hipotez testleri kullanılmıştır.

Öğrencilerin cinsiyet, aile ile birlikte yaşama ve çalışma durumlarına göre stresle başa çıkma tutum ölçeği ve algılanan stres düzeyi ölçeğinden aldıkları puanların karşılaştırılmasında bağımsız örneklem t testi kullanılmıştır. Öğrencilerin yaş grubu, bölüm, aylık gelir ve günlük uyku sürelerine göre ölçek puanlarının karşılaştırılmasında ANOVA kullanılmıştır. ANOVA sonucunda gruplar arası fark çıkması durumunda farkın hangi gruplardan kaynakladığı Tukey testi ile belirlenmiştir.

Öğrencilerin stresle başa çıkma tutum ölçeği ile algılanan stres düzeyi ölçeğinden aldıkları puanlar arasındaki ilişkinin saptanması amacıyla Pearson korelasyon analizi uygulanmıştır.

BÖLÜM IV
BULGULAR VE YORUMLAR

Tablo 1.

Öğrencilerin tanıtıcı özelliklerine göre dağılımı (n=512)

Tanıtıcı Özellikler	Sayı (n)	Yüzde (%)
Yaş grubu		
18-21 yaş	304	59,38
22-25 yaş	179	34,96
26-29 yaş	29	5,66
Cinsiyet		
Erkek	294	57,42
Kadın	218	42,58
Bölüm		
Okul Öncesi Öğrt.	78	15,23
Türkçe Öğrt.	80	15,63
Özel Eğitim Öğrt.	80	15,63
Sınıf Öğrt.	80	15,63
Zihin Engelliler Öğrt.	84	16,41
PDR Öğrt.	110	21,48
Sınıf		
I. sınıf	213	41,60
II. sınıf	150	29,30
III. sınıf	92	17,97
IV. sınıf	57	11,13
Aile ile birlikte yaşama durumu		
Yaşayan	215	41,99
Yaşamayan	297	58,01
Çalışma durumu		
Çalışan	73	14,26
Çalışmayan	439	85,74
İşin yorucu olması durumu (n=73)		
Hiç yorucu değil	22	30,14
Orta düzeyde yorucu	32	43,84
Çok yorucu	19	26,03
Ailenin aylık geliri		
1800-2500 tl	120	23,44
2500-3000 tl	94	18,36
3000-4000 tl	148	28,91
4000-8000 tl	150	29,30
Günlük uyuma süresi		
4-6 saat	123	24,02
7-9 saat	285	55,66
10 saat ve üzeri	104	20,31

Tablo 1.'de araştırma kapsamına alınan öğrencilerin tanıtıcı özelliklerine göre dağılımı verilmiştir.

Tablo 1. incelendiğinde araştırmaya katılan öğrencilerin %59,38'inin 18-21 yaş grubunda, %34,96'sının 22-25 yaş ve %5,66'sının 26-29 yaş grubunda olduğu, %57,42'sinin erkek ve %42,58'sinin kadın olduğu saptanmıştır.

Öğrencilerin %15,23'ünün okul öncesi öğretmenliği, %15,63'ünün Türkçe öğretmenliği, %15,63'ünün özel eğitim öğretmenliği, %15,63'nün sınıf öğretmenliği ve %21,48'inini PDR öğretmenliği bölümlerinde öğrenim gördüğü, %41,60'ının I. sınıf, %29,30'unun II. sınıf, %17,97'sinin III. sınıf ve %11,13'ünün IV. sınıf öğrencisi olduğu tespit edilmiştir.

Öğrencilerin %41,99'unun ailesi ile birlikte yaşadığı, %14,26'sının gelir getiren bir işte çalıştığı ve çalışan öğrencilerin %30,14'ünün işinin hiç yorucu olmadığını, %43,84'ünün orta düzeyde ve %26,03'ünün çok yorucu olduğunu ifade ettiği saptanmıştır. Öğrencilerin %23,44'ünün ailesinin aylık gelirinin 1800-2500 TL arasında, %18,66'sının 2500-3000 TL arasında, %28,91'inin 3000-4000 TL arasında ve %29,30'unun 4000-8000 TL arasında olduğu saptanmıştır. Araştırmaya katılan öğrencilerin günlük uyku süreleri incelendiğinde, %24,02'sinin günde 4-6 saat arası, %55,66'sının 7-9 saat arası ve %20,31'inin 10 saat ve üzeri uyuduğu görülmüştür.

Tablo 2.**Öğrencilerin Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeğine verdiklerin yanıtların dağılımı (n=512)**

	Hiçbir Zaman		Ara sıra		Bazen		Sık sık		Genellikle		$\bar{x}$
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	
1. Arkadaşlarım ve yakınlarımdan duygusal destek almaya çalışırım	50	9,77	88	17,19	128	25,00	169	33,01	77	15,04	2,74
2. Asıl problemimin üzerinde yoğunlaşır, gerekirse başka şeyleri bir kenara bırakırım.	98	19,14	130	25,39	145	28,32	99	19,34	40	7,81	3,29
3. Attığım her adımı ve yapacağım her hareketi çok iyi düşünürüm.	152	29,69	160	31,25	123	24,02	50	9,77	27	5,27	3,70
4. Başa gelenin çekileceğine inanırım	106	20,70	121	23,63	116	22,66	97	18,95	72	14,06	3,18
5. Başıma gelenden bir şeyler öğrenmeye çalışırım	192	37,50	152	29,69	102	19,92	36	7,03	30	5,86	3,86
6. Başıma gelenlere inanmak istemem	55	10,74	54	10,55	139	27,15	134	26,17	130	25,39	2,55
7. Başka şeylerden ziyade o problem üzerinde daha çok odaklaşıyorum	107	20,90	158	30,86	154	30,08	79	15,43	14	2,73	3,52
8. Başkalarından ne yapa bileceğim konusunda tavsiyeler alırım	78	15,23	117	22,85	183	35,74	92	17,97	42	8,20	3,19
9. Başkalarından şefkat ve anlayış beklerim	97	18,95	98	19,14	124	24,22	130	25,39	63	12,30	3,07
10. Benden yaşlı birine danışırım	92	17,97	99	19,34	160	31,25	101	19,73	60	11,72	3,12
11. Benzer şeyleri yaşayan insanların tecrübelerinden yararlanırım	126	24,61	137	26,76	121	23,63	94	18,36	34	6,64	3,44
12. Dini aktivitelere katılırım	73	14,26	57	11,13	143	27,93	121	23,63	118	23,05	2,70
13. Dini inançlardan güç alarak kendimi güvende hissederim	123	24,02	136	26,56	103	20,12	97	18,95	53	10,35	3,35
14. Durum ile ilgili daha çok bilgi edinmek için başkalarına danışırım	82	16,02	137	26,76	170	33,20	84	16,41	39	7,62	3,27
15. Duruma olduğu gibi alışmaya çalışırım	68	13,28	102	19,92	151	29,49	121	23,63	70	13,67	2,96
16. Enerjimi yaptığım şeyler üzerinde yoğunlaştırırım	131	25,59	172	33,59	120	23,44	63	12,30	26	5,08	3,62
17. Eskisinden daha fazla ibadet/dua ederim	93	18,16	103	20,12	121	23,63	126	24,61	69	13,48	3,05
18. Gerginliğimi azaltmak için sigara içerim	81	15,82	63	12,30	67	13,09	70	13,67	231	45,12	2,40
19. Her ne yapacaksam zamanında yaparım	125	24,41	125	24,41	140	27,34	81	15,82	41	8,01	3,41
20. Her şeyimle ilahi bir güce sığınırım	120	23,44	128	25,00	105	20,51	95	18,55	64	12,50	3,28
21. Huzuru dinimde bulmayı denerim	126	24,61	119	23,24	114	22,27	85	16,60	68	13,28	3,29
22. Kendime bunun gerçek olmadığını söylerim	59	11,52	54	10,55	124	24,22	120	23,44	155	30,27	2,50

Tablo 2.

Öğrencilerin Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeğine verdikleri yanıtların dağılımı (devam) (n=512)

	Hiçbir Zaman		Ara sıra		Bazen		Sık sık		Genellikle		$\bar{x}$
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	
23. Kendimi daha iyi hissetmek için uyuşturucu alırım	8	1,56	6	1,17	9	1,76	20	3,91	469	91,60	1,17
24. Kendimi daha iyi hissetmek için ilaç alırım	7	1,37	16	3,13	42	8,20	65	12,70	382	74,61	1,44
25. Ne yapacağım konusunda bir plan hazırlarım	100	19,53	122	23,83	151	29,49	92	17,97	47	9,18	3,27
26. Olanlara daha iyimser bir gözle bakmaya çalışırım	111	21,68	158	30,86	153	29,88	61	11,91	29	5,66	3,51
27. Olayın daha olumlu gözükmemesini sağlamak için farklı bir bakış açısı ile yaklaşırım	122	23,83	160	31,25	132	25,78	68	13,28	30	5,86	3,54
28. Problem hakkında daha az düşünmek için içki içerim	51	9,96	57	11,13	64	12,50	60	11,72	280	54,69	2,10
29. Problem hakkında hissettiklerimi başkaları ile tartışırım	76	14,84	109	21,29	178	34,77	105	20,51	44	8,59	3,13
30. Problemi bütün gerçekliğiyle olduğu gibi hissederim	110	21,48	138	26,95	147	28,71	85	16,60	32	6,25	3,41
31. İlahi bir güçten yardım isterim	141	27,54	100	19,53	113	22,07	91	17,77	67	13,09	3,31
32. Problemi çözmemi engelleyen diğer şeylerden kendimi alıkoymaya çalışırım	103	20,12	127	24,80	158	30,86	82	16,02	42	8,20	3,33
33. Problemim hakkında somut bir şeyler yapabilecek birileri ile konuşurum	96	18,75	150	29,30	153	29,88	82	16,02	31	6,05	3,39
34. Problemimden kurtulmak için değişik işlerle ilgilenirim	64	12,50	126	24,61	160	31,25	102	19,92	60	11,72	3,06
35. Problemimden kurtulmak için üzerine direkt olarak giderim	95	18,55	122	23,83	132	25,78	111	21,68	52	10,16	3,19
36. Problemimi daha az düşünmek için sinemaya giderim veya TV izlerim	63	12,30	96	18,75	130	25,39	121	23,63	102	19,92	2,80
37. Problemimi en iyi nasıl çöze bileceğimi düşünürüm	150	29,30	152	29,69	114	22,27	67	13,09	29	5,66	3,64
38. Problemim ile ilgili duygularımı başkalarıyla paylaşıyorum	97	18,95	125	24,41	149	29,10	81	15,82	60	11,72	3,23
39. Problemimle yaşamayı öğrenirim	100	19,53	121	23,63	129	25,20	101	19,73	61	11,91	3,19
40. Problemimi unutmak için ders çalışır veya başka farklı şeylerle ilgilenirim	98	19,14	109	21,29	143	27,93	98	19,14	64	12,50	3,15
41. Rahatlamak için ağlarım	87	16,99	92	17,97	107	20,90	95	18,55	131	25,59	2,82
42. Müzik dinleyerek birçok şeyi unuturum	146	28,52	99	19,34	133	25,98	85	16,60	49	9,57	3,41
43. Sanki hiçbir şey olmamış gibi davranırım	78	15,23	62	12,11	112	21,88	121	23,63	139	27,15	2,65

Tablo 2.'de araştırma kapsamına alınan öğrencilerin Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeğine verdikleri yanıtların dağılımı verilmiştir.

Tablo 2. incelendiğinde araştırmaya katılan öğrencilerin ölçekte yer alan “Attığım her adımı ve yapacağım her hareketi çok iyi düşünürüm.”, “Başıma gelenden bir şeyler öğrenmeye çalışırım.”, “Başka şeylerden ziyade o problem üzerinde daha çok odaklaşıyorum”, “Benzer şeyleri yaşayan insanların tecrübelerinden yararlanırım”, “Enerjimi yaptığım şeyler üzerinde yoğunlaştırırım”, “Her ne yapacaksam zamanında yaparım”, “Olanlara daha iyimser bir gözle bakmaya çalışırım”, “Olayın daha olumlu gözükmemesini sağlamak için farklı bir bakış açısı ile yaklaşırım”, “Problemi bütün gerçekliğiyle olduğu gibi hissederim”, “Problemimi en iyi nasıl çöze bileceğimi düşünürüm” ve “Müzik dinleyerek birçok şeyi unuturum” önermelerine genel olarak “sık sık” şeklinde yanıt verdikleri tespit edilmiştir.

Araştırmaya katılan öğrenciler Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeğinde yer alan “Kendime bunun gerçek olmadığını söylerim” önermesine “ara sıra” yanıt verdiği saptanırken, “Kendimi daha iyi hissetmek için uyuşturucu alırım” ve “Kendimi daha iyi hissetmek için ilaç alırım” önermelerine “hiçbir zaman” yanıt verdiği tespit edilmiştir. Öğrencilerin ölçekte yer alan diğer önermelere genel olarak “bazen” şeklinde yanıt verdiği tespit edilmiştir.

Tablo 3.**Öğrencilerin Algılanan Stres Düzeyi ölçeğine verdikleri yanıtların dağılımı (n=512)**

	Hiç		Neredeyse hiç		Bazen		Sıkça		Çok sık		$\bar{x}$
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	
1. Son bir ay içinde, beklenmedik şekilde gerçekleşen olaylardan dolayı ne sıklıkta üzüldünüz?	65	12,70	105	20,51	177	34,57	86	16,80	79	15,43	2,98
2. Son bir ay içinde ne sıklıkta, yaşamınızdaki önemli şeyleri kontrol edemediğinizi hissettiniz?	52	10,16	115	22,46	179	34,96	96	18,75	70	13,67	2,97
3. Son bir ay içinde kendinizi ne sıklıkta, gergin ve stresli hissettiniz?	118	23,05	150	29,30	155	30,27	53	10,35	36	7,03	3,51
4. Son bir ay içinde, yaşamınızdaki can sıkıcı durumlarla ne sıklıkta başarılı bir biçimde baş ettiniz?	68	13,28	173	33,79	165	32,23	75	14,65	31	6,05	3,34
5. Son bir ay içinde ne sıklıkta, yaşamınızda meydana gelen önemli değişikliklerle etkili bir biçimde başa çıktığınızı hissettiniz?	82	16,02	156	30,47	187	36,52	59	11,52	28	5,47	3,40
6. Son bir ay içinde ne sıklıkta, kişisel sorunlarınızla baş etme yeteneğinizden emin oldunuz?	78	15,23	162	31,64	161	31,45	82	16,02	29	5,66	3,35
7. Son bir ay içinde ne sıklıkta, işlerin istediğiniz gibi gittiğini hissettiniz?	75	14,65	125	24,41	180	35,16	95	18,55	37	7,23	3,21
8. Son bir ay içinde ne sıklıkta, yapmak zorunda olduğunuz her şeyin üstesinden gelemeyeceğinizi düşündünüz?	50	9,77	84	16,41	194	37,89	111	21,68	73	14,26	2,86
9. Son bir ay içinde yaşamınızdaki rahatsız edici olayları ne sıklıkta kontrol edebildiniz?	48	9,38	145	28,32	192	37,50	96	18,75	31	6,05	3,16
10. Son bir ay içinde ne sıklıkta, yaşamınızdaki olaylara hakim olduğunuzu hissettiniz?	83	16,21	133	25,98	172	33,59	78	15,23	46	8,98	3,25
11. Son bir ay içinde, kontrolünüz dışında gerçekleşen şeylerden dolayı ne sıklıkta öfkelenediniz?	92	17,97	140	27,34	140	27,34	95	18,55	45	8,79	3,27
12. Son bir ay içinde ne sıklıkta, üstesinden gelmek zorunda olduğunuz şeyler üzerinde düşündünüz?	128	25,00	164	32,03	138	26,95	53	10,35	29	5,66	3,60
13. Zamanınızı nasıl geçirdiğinizi son bir ay içinde ne sıklıkta kontrol edebildiniz?	77	15,04	140	27,34	167	32,62	91	17,77	37	7,23	3,25
14. Son bir ay içinde ne sıklıkta, güçlüklerin, üstesinden gelemeyeceğiniz kadar çoğaldığını hissettiniz?	74	14,45	93	18,16	160	31,25	112	21,88	73	14,26	2,97

Tablo 3.'te araştırmaya katılan öğrencilerin Algılanan Stres Düzeyi ölçeğine verdikleri yanıtların dağılımı verilmiştir.

Tablo 3. incelendiğinde araştırma kapsamına alınan öğrencilerin Algılanan Stres Düzeyi ölçeğinde yer alan “Son bir ay içinde kendinizi ne sıklıkta, gergin ve stresli hissettiniz?”, “Son bir ay içinde ne sıklıkta, yaşamınızda meydana gelen önemli değişikliklerle etkili bir biçimde başa çıktığınızı hissettiniz?” ve “Son bir ay içinde ne sıklıkta, üstesinden gelmek zorunda olduğunuz şeyler üzerinde düşündünüz?” sorularına genel olarak “sıkça” yanıtını verdiği, ölçekte yer alan diğer sorulara ise “bazen” şeklinde yanıt verdiği saptanmıştır.

Tablo 4.

Öğrencilerin Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği ve Algılanan Stres Düzeyi Ölçeğinden aldıkları puanlara ait tanımlayıcı istatistikler (n=512)

Ölçekler	n	$\bar{x}$	s	Min	Max
Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği					
Dine sığınma	512	18,98	5,89	6	30
Dış yardım arama	512	28,58	6,06	9	45
Aktif planlama	512	34,14	5,99	16	50
Kaçma (Duygusal-Eylemsel)	512	20,29	4,58	7	32
Kaçma (Biyokimyasal)	512	7,11	3,04	4	17
Kabul-Bilişsel Yeniden Yapılanma	512	22,43	4,62	9	34
Algılanan Stres Ölçeği					
Yetersiz öz yeterlik algısı	512	19,33	4,25	7	35
Stres/rahatsızlık algısı	512	21,88	4,34	11	35

Tablo 4.'te araştırmaya dahil edilen öğrencilerin Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği ve Algılanan Stres Düzeyi Ölçeğinden aldıkları puanlara ait ortalama, standart sapma, en küçük ve en büyük değer gibi tanımlayıcı istatistikler verilmiştir.

Tablo 4. incelendiğinde araştırmaya alınan öğrencilerin stresle başa çıkma tarzları ölçeğinde yer alan dine sığınma alt boyutundan ortalama $18,98 \pm 5,89$ puan, dış yardım alma alt boyutunda ortalama $25,58 \pm 6,06$ puan, aktif planlama alt boyutundan

ortalama $34,14 \pm 5,99$ puan, kaçma (duygusal-eylemsel) alt boyutundan ortalama $20,29 \pm 4,58$ puan, kaçma (biyokimyasal) alt boyutundan ortalama $7,11 \pm 3,04$ puan ve kabul-bilişsel yeninde yapılan alt boyutundan ortalama $22,43 \pm 4,62$ puan aldığı tespit edilmiştir. Öğrencilerin algılanan stres ölçeğinde yer alan alt boyutlardan aldıkları puanlar incelendiğinde, yetersiz öz yeterlik algısı alt boyutundan ortalama $19,33 \pm 4,25$ puan ve stres/rahatsızlık algısı alt boyutundan ortalama $21,88 \pm 4,34$ puan aldıkları tespit edilmiştir.

Tablo 5.

Öğrencilerin yaş gruplarına göre Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği aldıkları puanların karşılaştırılması (n=512)

Ölçekler	Yaş Grubu	n	$\bar{x}$	s	Min	Max	F	p	Fark
Dine sığınma	18-21 yaş	304	18,71	6,04	6	30	2,07	0,13	
	22-25 yaş	179	19,11	5,59	6	30			
	26-29 yaş	29	21,00	5,82	6	30			
Dış yardım arama	18-21 yaş	304	28,46	6,18	9	45	3,96	0,02*	1-3
	22-25 yaş	179	28,29	5,64	12	44			2-3
	26-29 yaş	29	31,62	6,60	12	41			
Aktif planlama	18-21 yaş	304	33,68	5,79	16	48	3,19	0,04*	1-3
	22-25 yaş	179	34,59	6,33	17	50			2-3
	26-29 yaş	29	36,24	5,44	24	46			
Kaçma (Duygusal-Eylemsel)	18-21 yaş	304	20,43	4,51	11	32	0,57	0,57	
	22-25 yaş	179	20,18	4,63	8	32			
	26-29 yaş	29	19,55	5,09	7	32			
Kaçma (Biyokimyasal)	18-21 yaş	304	6,90	2,97	4	17	2,42	0,09	
	22-25 yaş	179	7,51	3,12	4	16			
	26-29 yaş	29	6,86	3,20	4	16			
Kabul-Bilişsel Yeniden Yapılanma	18-21 yaş	304	22,04	4,73	9	34	3,39	0,03*	1-3
	22-25 yaş	179	22,84	4,44	12	33			2-3
	26-29 yaş	29	23,97	4,20	16	33			

* $p < 0,05$

Tablo 5.'te araştırmaya dahil edilen öğrencilerin yaş gruplarına göre Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği aldıkları puanların karşılaştırılmasına ilişkin varyans analizi (ANOVA) sonuçları verilmiştir.

Tablo 5. incelendiğinde araştırmaya katılan öğrencilerin yaş gruplarına göre Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeğinde yer alan dine sığınma, kaçma (duygusal-eylemsel) ve kaçma (biyokimyasal) alt boyutlarından aldıkları puanlar arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olmadığı saptanmıştır ($p>0,05$). Yaş gruplarına göre öğrenciler bu alt boyutlardan benzer puanlar almıştır.

Öğrencilerin yaş gruplarına göre dış yardım alma, aktif planlama ve kabul-bilişsel yeniden yapılanma alt boyutlarından aldıkları puanlar arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu saptanmıştır ($p>0,05$). Bu fark 26-29 yaş grubunda yer alan öğrencilerden kaynaklanmaktadır. 26-29 yaş grubundaki öğrencilerin dış yardım alma, aktif planlama ve kabul-bilişsel yeniden yapılanma alt boyutlarından aldıkları puanlar diğer yaş gruplarına yer alan öğrencilere göre daha yüksek bulunmuştur.

Tablo 5.1

Öğrencilerin yaş gruplarına göre Algılanan Stres Düzeyi Ölçeğinden aldıkları puanların karşılaştırılması (n=512)

Ölçekler	Yaş Grubu	n	$\bar{x}$	s	Min	Max	F	p
Yetersiz özyeterlik algısı	18-21 yaş	304	19,60	4,44	7	35	2,50	0,08
	22-25 yaş	179	19,08	3,89	7	27		
	26-29 yaş	29	17,93	4,20	10	29		
Stres/rahatsızlık algısı	18-21 yaş	304	22,06	4,41	11	35	1,39	0,25
	22-25 yaş	179	21,74	4,18	11	32		
	26-29 yaş	29	20,72	4,47	13	29		

Tablo 5.1. incelendiğinde araştırmaya katılan öğrencilerin yaş gruplarına göre Algılanan Stres Düzeyi Ölçeğinde yer alan yetersiz öz yeterlik algısı ve stres/rahatsızlık algısı alt boyutlarından aldıkları puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı tespit edilmiştir ($p<0,05$).

Tablo 6.

Öğrencilerin cinsiyetlerine göre Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği aldıkları puanların karşılaştırılması (n=512)

	Cinsiyet	n	$\bar{x}$	s	t	p
Dine sığınma	Erkek	294	19,03	5,50	0,22	0,82
	Kadın	218	18,91	6,39		
Dış yardım arama	Erkek	294	27,72	5,79	-3,78	0,00*
	Kadın	218	29,74	6,23		
Aktif planlama	Erkek	294	33,85	6,22	-1,29	0,20
	Kadın	218	34,54	5,65		
Kaçma (Duygusal-Eylemsel)	Erkek	294	19,46	4,55	-4,90	0,00*
	Kadın	218	21,42	4,39		
Kaçma (Biyokimyasal)	Erkek	294	7,55	3,03	3,85	0,00*
	Kadın	218	6,52	2,97		
Kabul-Bilişsel Yeniden Yapılanma	Erkek	294	22,43	4,81	-0,01	0,99
	Kadın	218	22,43	4,37		

Tablo 6.'da öğrencilerin cinsiyetlerine göre Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği aldıkları puanların karşılaştırılmasına ilişkin bağımsız örneklem t testi sonuçları verilmiştir.

Tablo 6. incelendiğinde araştırmaya dahil edilen öğrencilerin cinsiyetlerine göre ölçekte yer alan dine sığınma, aktif planlama ve kabul-bilişsel yeniden yapılanma alt boyutlarından aldıkları puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farkın olmadığı tespit edilmiştir ($p>0,05$). Kadın ve erkek öğrencilerin bu alt boyutlardan aldıkları puanlar benzerdir.

Araştırma kapsamına alınan öğrencilerinin cinsiyetlerine göre ölçekte yer alan dış yardım arama, kaçma (duygusal-eylemsel) ve kaçma (biyokimyasal) alt boyutlarından aldıkları puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu tespit edilmiştir ($p<0,05$). Kadın öğrencilerini dış yardım arama ve kaçma (duygusal-eylemsel) alt boyutlarından almış oldukları puanlar erkek öğrencilere göre anlamlı düzeyde yüksek bulunmuş, kaçma (biyokimyasal) alt boyutundan aldıkları puanlar ise anlamlı düzeyde düşük bulunmuştur.

Tablo 6.1.

Öğrencilerin cinsiyetlerine göre Algılanan Stres Düzeyi Ölçeği aldıkları puanların karşılaştırılması (n=512)

	Cinsiyet	n	$\bar{x}$	s	t	p
Yetersiz	Erkek	294	19,22	4,07	-0,67	0,50
öz yeterlik algısı	Kadın	218	19,47	4,50		
Stres/	Erkek	294	21,50	4,14	-2,26	0,02*
rahatsızlık algısı	Kadın	218	22,38	4,56		

Tablo 6.1.'de araştırma kapsamına alınan öğrencilerin cinsiyetlerine göre Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği aldıkları puanların karşılaştırılması amacıyla yapılan bağımsız örneklem t testi sonuçları verilmiştir.

Tablo 6.1. incelendiğinde kadın ve erkek öğrencilerin ölçekte yer alan yetersiz öz yeterlik algısı puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı saptanırken ($p>0,05$), stres/rahatsızlık algısı puanları arasındaki farkın anlamlı olduğu tespit edilmiştir ($p<0,05$). Kadın öğrencilerini stres/rahatsızlık algısı alt boyutundan aldıkları puanlar, erkek öğrencilere göre daha yüksektir.

Tablo 7.

Öğrencilerin öğrenim gördükleri üniversitelere göre Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği aldıkları puanların karşılaştırılması (n=512)

	Üniversite	n	$\bar{x}$	s	t	p
Dine sığınma	Okul A	256	18,27	6,57	-2,76	0,01*
	Okul B	256	19,70	5,03		
Dış yardım arama	Okul A	256	27,97	6,49	-2,30	0,02*
	Okul B	256	29,20	5,53		
Aktif planlama	Okul A	256	33,85	6,16	-1,12	0,26
	Okul B	256	34,44	5,82		
Kaçma (Duygusal-Eylemsel)	Okul A	256	19,64	4,50	-3,22	0,00*
	Okul B	256	20,94	4,59		
Kaçma (Biyokimyasal)	Okul A	256	6,91	3,08	-1,53	0,13
	Okul B	256	7,32	3,00		
Kabul-Bilişsel	Okul A	256	21,96	4,80	-2,28	0,02*
	Okul B	256	22,89	4,41		

* $p<0,05$

Tablo 7.'de verilen bağımsız örneklem t testi sonuçları incelendiğinde, öğrencilerin öğrenim gördükleri üniversitelere göre Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeğinde yer alan aktif planlama ve kaçma (biyokimyasal) alt boyutlarından aldıkları puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı tespit edilmiştir ($p>0,05$).

Öğrencilerin öğrenim gördükleri üniversitelere göre ölçekte bulunan dine sığınma, dış yardım arama, kaçma (duygusal-emosyonel) ve kabul-bilişsel yeniden yapılanma alt boyutlarından aldıkları puanlar arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu saptanmıştır ($p<0,05$). Okul B'de öğrenim gören öğrenciler bu alt boyutlardan Okul A'da öğrenim gören öğrencilere göre daha yüksek puan almıştır.

Tablo 7.1

Öğrencilerin öğrenim gördükleri üniversitelere göre Algılanan Stres Düzeyi Ölçeğinden aldıkları puanların karşılaştırılması (n=512)

	Üniversite	n	$\bar{x}$	s	t	p
Yetersiz öz yeterlik algısı	Okul A	256	19,54	4,26	1,15	0,25
	Okul B	256	19,11	4,25		
Stres/rahatsızlık algısı	Okul A	256	22,08	4,15	1,06	0,29
	Okul B	256	21,67	4,52		

Tablo 7.1'de araştırmaya dahil edilen öğrencilerin öğrenim gördükleri üniversitelere göre Algılanan Stres Düzeyi Ölçeğinden aldıkları puanların karşılaştırılmasına ilişkin bağımsız örneklem t testi sonuçları verilmiştir.

Tablo 7. incelendiğinde araştırmaya katılan öğrencilerin öğrenim gördükleri üniversitelere göre Algılanan Stres Düzeyi Ölçeğinde yer alan yetersiz öz yeterlik algısı ve stres/rahatsızlık algısı alt boyutlarından aldıkları puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı saptanmıştır ($p>0,05$).

Tablo 8.

Öğrencilerin öğrenim gördükleri bölümlere göre Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği aldıkları puanların karşılaştırılması (n=512)

	Bölüm	n	$\bar{x}$	s	Min	Max	F	p	Fark
Dine sığınma	Okul Öncesi Öğrt.	78	17,91	6,17	6	30	2,52	0,03*	1-5
	Türkçe Öğrt.	80	18,46	5,16	7	30			
	Özel Eğitim Öğrt.	80	18,99	5,99	6	30			
	Sınıf Öğrt.	80	19,55	4,76	6	28			
	Zihin Engelliler Öğrt.	84	20,71	5,68	6	30			
	PDR Öğrt.	110	18,37	6,74	6	30			
Dış yardım arama	Okul Öncesi Öğrt.	78	28,45	6,21	12	42	0,35	0,88	
	Türkçe Öğrt.	80	29,33	5,62	18	45			
	Özel Eğitim Öğrt.	80	28,24	6,86	9	43			
	Sınıf Öğrt.	80	28,24	5,21	16	41			
	Zihin Engelliler Öğrt.	84	28,62	6,32	9	43			
	PDR Öğrt.	110	28,61	6,09	13	45			
Aktif planlama	Okul Öncesi Öğrt.	78	33,49	6,12	19	45	0,90	0,48	
	Türkçe Öğrt.	80	34,44	5,14	20	45			
	Özel Eğitim Öğrt.	80	34,19	5,86	21	45			
	Sınıf Öğrt.	80	33,31	6,13	16	48			
	Zihin Engelliler Öğrt.	84	35,01	6,32	17	47			
	PDR Öğrt.	110	34,31	6,21	17	50			
Kaçma (Duygusal-Eylemsel)	Okul Öncesi Öğrt.	78	20,55	4,45	9	31	1,87	0,10	
	Türkçe Öğrt.	80	20,71	4,74	11	31			
	Özel Eğitim Öğrt.	80	20,34	4,58	9	32			
	Sınıf Öğrt.	80	20,83	4,53	11	31			
	Zihin Engelliler Öğrt.	84	20,60	4,78	8	32			
	PDR Öğrt.	110	19,15	4,34	7	28			
Kaçma (Biyokimyasal)	Okul Öncesi Öğrt.	78	6,86	3,21	4	16	1,98	0,08	
	Türkçe Öğrt.	80	7,58	3,31	4	16			
	Özel Eğitim Öğrt.	80	6,70	2,78	4	16			
	Sınıf Öğrt.	80	7,48	2,90	4	17			
	Zihin Engelliler Öğrt.	84	7,58	3,13	4	17			

	PDR Öğrt.	110	6,63	2,86	4	15	
	Okul Öncesi Öğrt.	78	21,82	3,93	12	32	1-5
	Türkçe Öğrt.	80	22,86	4,32	14	33	5-6
Kabul-Bilişsel	Özel Eğitim Öğrt.	80	22,69	5,08	12	34	2,80 0,02*
Yeniden Yapılanma	Sınıf Öğrt.	80	21,96	5,08	9	34	
	Zihin Engelliler Öğrt.	84	23,81	4,57	12	33	
	PDR Öğrt.	110	21,65	4,45	10	33	

* $p<0,05$

Araştırmaya katılan öğrencilerin öğrenim gördükleri bölümlere göre Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği aldıkları puanların karşılaştırılması amacıyla yapılan varyans analizi (ANOVA) sonuçları Tablo 8.'de verilmiştir.

Tablo 8. incelendiğinde araştırmaya dahil edilen öğrencilerin öğrenim gördükleri bölümlere göre ölçekte yer alan dine sığınma alt boyutundan aldıkları puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu saptanmıştır ($p<0,05$). Bu fark okul öncesi öğretmenliği ve zihin engelliler öğretmenliği bölümlerinde öğrenim gören öğrencilerden kaynaklanmaktadır. Okul öncesi öğretmenliği bölümünde okuyan öğrencilerin bu alt boyuttan aldıkları puanlar zihin engelliler öğretmenliği bölümünden okuyan öğrencilere göre daha düşük bulunmuştur.

Öğrencilerin öğrenim gördükleri bölümlere göre Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeğinde yer alan dış yardım arama, aktif planlama, kaçma (duygusal-eylemsel) ve kaçma (biyokimyasal) alt boyutlarından aldıkları puanlar arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olmadığı tespit edilmiştir ($p>0,05$).

Araştırmaya alınan öğrencilerini öğrenim gördükleri bölümlere göre ölçekte yer alan kabul-bilişsel yeniden yapılanma alt boyutundan aldıkları puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu saptanmıştır ($p<0,05$). Okul öncesi öğretmenliği bölümünde okuyan öğrencilerin bu alt boyuttan aldıkları puanlar zihin engelliler öğretmenliği bölümünden okuyan öğrencilere göre daha düşük bulunmuştur. Ayrıca zihin engelliler öğretmenliği bölümünden okuyan öğrencilerin bu alt boyuttan almış oldukları puanlar, Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik bölümünde okuyan öğrencilere göre daha yüksek bulunmuştur.

Tablo 8.1

Öğrencilerin öğrenim gördükleri bölümlere göre Algılanan Stres Düzeyi Ölçeğinden aldıkları puanların karşılaştırılması (n=512)

	Bölüm	n	$\bar{x}$	s	Min	Max	F	p	Fark
Yetersiz öz yeterlik algısı	Okul Öncesi Öğrt.	78	20,24	4,52	11	35			1-4
	Türkçe Öğrt.	80	19,34	4,05	7	34			1-5
	Özel Eğitim Öğrt.	80	20,01	4,02	8	29	2,80	0,02*	
	Sınıf Öğrt.	80	18,93	4,36	9	28			
	Zihin Engelliler Öğrt.	84	18,07	4,83	7	32			
	PDR Öğrt.	110	19,42	3,61	10	28			
Stres/ Rahatsızlık algısı	Okul Öncesi Öğrt.	78	23,37	3,74	16	32			1-4
	Türkçe Öğrt.	80	21,86	3,98	14	35			1-5
	Özel Eğitim Öğrt.	80	21,40	4,41	11	31	2,76	0,02*	
	Sınıf Öğrt.	80	21,16	4,48	12	32			
	Zihin Engelliler Öğrt.	84	21,40	4,85	13	34			
	PDR Öğrt.	110	22,05	4,25	11	32			

* $p < 0,05$

Tablo 8.1’de araştırma kapsamına alınan öğrencilerin öğrenim gördükleri bölümlere göre Algılanan Stres Düzeyi Ölçeğinden aldıkları puanların karşılaştırılmasına ilişkin yapılan varyans analizi (ANOVA) sonuçları verilmiştir.

Araştırmaya katılan öğrencilerin öğrenim gördükleri bölümlere göre Algılanan Stres Düzeyi Ölçeğinde yer alan yetersiz öz yeterlik algısı ve stres/rahatsızlık algısı alt boyutlarından aldıkları puanlar arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu saptanmıştır ($p < 0,05$). Okul öncesi öğretmenliği bölümünde öğrenim gören öğrenciler bu alt boyutlardan zihin engelliler öğretmenliği ve sınıf öğretmenliği bölümlerinde okuyan öğrencilere göre daha yüksek puan almıştır.

Tablo 9.

Öğrencilerin öğrenim gördükleri sınıflara göre Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği aldıkları puanların karşılaştırılması (n=512)

	Sınıf	N	$\bar{x}$	s	Min	Max	F	p	Fark
Dine sığınma	I. sınıf	213	18,43	6,02	6	30	1,07	0,36	
	II. sınıf	150	19,35	5,90	6	30			
	III. sınıf	92	19,32	5,41	6	30			
	IV. sınıf	57	19,53	6,10	6	30			
Dış yardım arama	I. sınıf	213	27,88	6,34	9	45	2,38	0,07	
	II. sınıf	150	28,70	5,80	9	45			
	III. sınıf	92	29,86	4,43	19	41			
	IV. sınıf	57	28,82	7,51	12	44			
Aktif planlama	I. sınıf	213	33,76	6,01	16	50	0,59	0,62	
	II. sınıf	150	34,37	5,86	20	48			
	III. sınıf	92	34,29	5,55	21	48			
	IV. sınıf	57	34,77	6,95	17	47			
Kaçma (Duygusal-Eylemsel)	I. sınıf	213	20,01	4,59	7	32	2,40	0,07	
	II. sınıf	150	20,25	4,62	8	31			
	III. sınıf	92	21,39	4,65	9	32			
	IV. sınıf	57	19,67	4,15	8	32			
Kaçma (Biyokimyasal)	I. sınıf	213	6,97	3,13	4	17	0,78	0,51	
	II. sınıf	150	7,00	2,90	4	17			
	III. sınıf	92	7,39	3,08	4	16			
	IV. sınıf	57	7,49	3,02	4	16			
Kabul-Bilişsel Yeniden Yapılanma	I. sınıf	213	22,04	4,74	9	34	2,69	0,05*	1-3
	II. sınıf	150	22,11	4,45	11	33			2-3
	III. sınıf	92	23,49	4,49	13	34			
	IV. sınıf	57	23,02	4,63	12	33			

* $p < 0,05$

Tablo 9.'da öğrencilerin öğrenim gördükleri sınıflara göre Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği aldıkları puanların karşılaştırılmasına ilişkin yapılan varyans analizi sonuçları verilmiştir.

Tablo 9. incelendiğinde öğrencilerin öğrenim gördükleri sınıflara göre ölçekte bulunan dine sığınma, dış yardım arama, aktif planlama, kaçma (duygusal-eylemsel) ve kaçma (biyokimyasal) alt boyutlarından aldıkları puanlar arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olmadığı tespit edilmiştir ($p>0,05$).

Öğrencilerin öğrenim gördükleri sınıflara göre kabul-bilişsel yeniden yapılan alt boyutundan aldıkları puanlar arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu saptanmıştır ($p<0,05$). Üçüncü sınıfta öğrenim gören öğrenciler bu alt boyuttan birinci ve ikinci sınıfta öğrenim gören öğrencilere göre daha yüksek puan almıştır.

Tablo 9.1

Öğrencilerin öğrenim gördükleri sınıflara göre Algılanan Stres Düzeyi Ölçeğinden aldıkları puanların karşılaştırılması (n=512)

	Sınıf	n	$\bar{x}$	s	Min	Max	F	p
Yetersiz öz yeterlik algısı	I. sınıf	213	19,32	4,51	7	35	1,05	0,37
	II. sınıf	150	19,73	4,23	7	32		
	III. sınıf	92	19,12	3,69	8	26		
	IV. sınıf	57	18,61	4,19	10	27		
Stres/rahatsızlık algısı	I. sınıf	213	21,85	4,39	11	35	1,38	0,25
	II. sınıf	150	22,35	4,32	12	34		
	III. sınıf	92	21,65	4,29	11	32		
	IV. sınıf	57	21,05	4,25	13	30		

Araştırmaya dahil edilen öğrencilerin öğrenim gördükleri sınıflara göre Algılanan Stres Düzeyi Ölçeğinden aldıkları puanların karşılaştırılması amacıyla yapılan varyans analizi sonuçları Tablo 9.1’de verilmiştir.

Tablo 9.1’e göre araştırmaya katılan öğrencilerin öğrenim gördükleri sınıflara göre Algılanan Stres Düzeyi Ölçeğinde yer alan yetersiz öz yeterlik algısı ve stres/rahatsızlık algısı alt boyutlarından aldıkları puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamaktadır ($p>0,05$).

Tablo 10.

Öğrencilerin günlük uyuma sürelerine göre Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği aldıkları puanların karşılaştırılması (n=512)

	Uyuma süresi	n	$\bar{x}$	s	Min	Max	F	p	Fark
Dine sığınma	4-6 saat	123	18,24	6,88	6	30	1,37	0,26	
	7-9 saat	285	19,28	5,69	6	30			
	10 saat ve üzeri	104	19,03	5,08	6	30			
Dış yardım arama	4-6 saat	123	27,53	6,42	9	45	2,58	0,08	
	7-9 saat	285	28,83	6,10	9	45			
	10 saat ve üzeri	104	29,15	5,36	14	41			
Aktif planlama	4-6 saat	123	34,21	6,00	17	46	1,39	0,25	
	7-9 saat	285	34,43	5,92	19	50			
	10 saat ve üzeri	104	33,29	6,14	16	45			
Kaçma (Duygusal-Eylemsel)	4-6 saat	123	18,97	4,58	7	29	9,31	0,00*	1-3
	7-9 saat	285	20,41	4,48	9	32			
	10 saat ve üzeri	104	21,53	4,50	8	31			
Kaçma (Biyokimyasal)	4-6 saat	123	7,46	3,23	4	17	5,84	0,00*	1-2
	7-9 saat	285	6,72	2,86	4	17			2-3
	10 saat ve üzeri	104	7,78	3,16	4	16			
Kabul-Bilişsel Yeniden Yapılanma	4-6 saat	123	21,86	4,38	13	33	1,95	0,14	
	7-9 saat	285	22,44	4,58	9	33			
	10 saat ve üzeri	104	23,08	4,98	10	34			

* $p < 0,05$

Tablo 10.'da araştırmaya alınan öğrencilerin günlük uyuma sürelerine göre Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği aldıkları puanların karşılaştırılmasına ilişkin varyans analizi (ANOVA) sonuçları verilmiştir.

Araştırmaya katılan öğrencilerin günlük uyuma sürelerine göre ölçekte yer alan dine sığınma, dış yardım arama, aktif planlama ve kabul-bilişsel yeninden yapılan alt boyutlarından aldıkları puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı saptanmıştır ($p > 0,05$).

Öğrencilerin günlük uyuma sürelerine göre kaçma (duygusal-eylemsel) ve kaçma (biyokimyasal) alt boyutlarından aldıkları puanlar arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu tespit edilmiştir ($p<0,05$). Günlük 4-6 saat uyuyan öğrencilerin kaçma (duygusal-eylemsel) alt boyutundan aldıkları puanlar günlük 10 saat ve üzeri uyuyan öğrencilere göre daha düşük bulunmuştur. Günlük 7-9 saat uyuyan öğrencilerin kaçma (biyokimyasal) alt boyutundan aldıkları puanlar, diğer öğrencilere göre daha yüksektir.

Tablo 10.1

Öğrencilerin günlük uyuma sürelerine göre Algılanan Stres Düzeyi Ölçeğinden aldıkları puanların karşılaştırılması (n=512)

	Uyuma süresi	n	$\bar{x}$	s	Min	Max	F	p
Yetersiz öz yeterlik algısı	4-6 saat	123	19,58	4,37	8	34	1,11	0,33
	7-9 saat	285	19,41	3,85	7	34		
	10 saat ve üzeri	104	18,79	5,09	7	35		
Stres/rahatsızlık algısı	4-6 saat	123	22,47	4,50	11	35	2,05	0,13
	7-9 saat	285	21,82	4,07	11	32		
	10 saat ve üzeri	104	21,32	4,80	13	34		

Tablo 10.1.'de araştırmaya dahil edilen öğrencilerin günlük uyuma sürelerine göre Algılanan Stres Düzeyi Ölçeğinden aldıkları puanların karşılaştırılması amacıyla yapılan bağımsız örneklem t testi sonuçları verilmiştir.

Tablo 10.1 incelendiğinde, öğrencilerin günlük uyuma sürelerine göre Algılanan Stres Düzeyi Ölçeğinde yer alan yetersiz öz yeterlik algısı alt boyutundan ve stres/rahatsızlık algısı alt boyutundan aldıkları puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı saptanmıştır ($p>0,05$). Günlük uyuma sürelerine göre öğrenciler bu alt boyutlardan benzer puanlar almıştır.

Tablo 11.

Öğrencilerin aileleri ile birlikte yaşama durumlarına göre Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği aldıkları puanların karşılaştırılması (n=512)

	Aile ile birlikte yaşama durumu	n	$\bar{x}$	s	t	p
Dine sığınma	Yaşayan	215	18,99	5,68	0,02	0,99
	Yaşamayan	297	18,98	6,05		
Dış yardım arama	Yaşayan	215	28,76	5,94	0,56	0,58
	Yaşamayan	297	28,45	6,14		
Aktif planlama	Yaşayan	215	34,17	6,12	0,07	0,94
	Yaşamayan	297	34,13	5,90		
Kaçma (Duygusal-Eylemsel)	Yaşayan	215	20,52	4,51	0,97	0,33
	Yaşamayan	297	20,12	4,64		
Kaçma (Biyokimyasal)	Yaşayan	215	6,97	2,90	-0,91	0,36
	Yaşamayan	297	7,22	3,14		
Kabul-Bilişsel Yeniden Yapılanma	Yaşayan	215	22,69	4,58	1,08	0,28
	Yaşamayan	297	22,24	4,65		

Tablo 11.'de araştırmaya dahil edilen öğrencilerin aileleri ile birlikte yaşama durumlarına göre Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği aldıkları puanların karşılaştırılması amacıyla yapılan bağımsız örneklem t testi sonuçları verilmiştir.

Tablo 11. incelendiğinde araştırma kapsamına alınan öğrencilerin aileleri ile birlikte yaşama durumlarına göre Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeğinde yer alan tüm alt boyutlardan aldıkları puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı saptanmıştır ($p>0,05$). Aileleri ile birlikte yaşayan öğrenciler ile ailelerinden ayrı yaşayan öğrencilerin Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeğinde yer alan tüm alt boyutlardan benzer puanlar aldıkları görülmüştür.

Tablo 11.1

Öğrencilerin aileleri ile birlikte yaşama göre Algılanan Stres Düzeyi Ölçeğinden aldıkları puanların karşılaştırılması (n=512)

	Aile ile birlikte yaşama durumu	n	$\bar{x}$	s	t	p
Yetersiz öz yeterlik algısı	Yaşayan	215	19,14	4,05	-0,84	0,40
	Yaşamayan	297	19,46	4,40		
Stres/rahatsızlık algısı	Yaşayan	215	21,62	4,23	-1,12	0,26
	Yaşamayan	297	22,06	4,42		

Tablo 11.1 incelendiğinde, araştırmaya katılan öğrencilerin aileleri ile birlikte yaşama durumlarına göre Algılanan Stres Düzeyi Ölçeğinde yer alan yetersiz öz yeterlik algısı alt boyutundan ve stres/rahatsızlık algısı alt boyutundan aldıkları puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı saptanmıştır ($p>0,05$).

Tablo 12.

Öğrencilerin çalışma durumlarına göre Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği aldıkları puanların karşılaştırılması (n=512)

	Çalışma durumu	n	$\bar{x}$	s	t	p
Dine sığınma	Çalışan	73	19,37	6,03	0,61	0,54
	Çalışmayan	439	18,92	5,87		
Dış yardım arama	Çalışan	73	27,70	6,66	-1,35	0,18
	Çalışmayan	439	28,73	5,95		
Aktif planlama	Çalışan	73	33,29	6,59	-1,32	0,19
	Çalışmayan	439	34,29	5,88		
Kaçma (Duygusal-Eylemsel)	Çalışan	73	20,15	4,00	-0,28	0,78
	Çalışmayan	439	20,31	4,68		
Kaçma (Biyokimyasal)	Çalışan	73	7,04	2,96	-0,21	0,83
	Çalışmayan	439	7,12	3,06		
Kabul-Bilişsel Yeniden Yapılanma	Çalışan	73	22,90	4,22	0,95	0,34
	Çalışmayan	439	22,35	4,69		

Tablo 12.'de araştırmaya dahil edilen öğrencilerin gelir getiren bir işte çalışma durumlarına göre Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği aldıkları puanların karşılaştırılması amacıyla yapılan bağımsız örneklem t testi sonuçları verilmiştir.

Öğrencilerin gelir getiren bir işte çalışma durumlarına göre Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeğinde yer alan tüm alt boyutlardan aldıkları puanlar karşılaştırıldığında, çalışan ve çalışmayan öğrencilerin ölçekte yer alan tüm alt boyutlardan aldıkları puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı saptanmıştır ($p>0,05$).

Tablo 12.1

Öğrencilerin çalışma durumlarına göre Algılanan Stres Düzeyi Ölçeğinden aldıkları puanların karşılaştırılması (n=512)

	Çalışma Durumu	n	$\bar{x}$	s	t	p
Yetersiz öz yeterlik algısı	Çalışan	73	19,36	3,85	0,06	0,95
	Çalışmayan	439	19,32	4,32		
Stres/rahatsızlık algısı	Çalışan	73	21,86	3,93	-0,03	0,98
	Çalışmayan	439	21,88	4,41		

Tablo 12.1'de araştırmaya katılan öğrencilerin gelir getiren bir işte çalışma durumlarına göre Algılanan Stres Düzeyi Ölçeğinden aldıkları puanların karşılaştırılması amacıyla yapılan bağımsız örneklem t testi sonuçları verilmiştir.

Tablo 12.1 incelendiğinde, araştırmaya katılan öğrencilerin gelir getiren bir işte çalışma durumlarına göre Algılanan Stres Düzeyi Ölçeğinde yer alan yetersiz öz yeterlik algısı alt boyutundan ve stres/rahatsızlık algısı alt boyutundan aldıkları puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı saptanmıştır ($p>0,05$).

Tablo 13.

Öğrencilerin ailelerinin aylık gelirlerine göre Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği aldıkları puanların karşılaştırılması (n=512)

	Aylık Gelir	n	$\bar{x}$	s	Min	Max	F	p
Dine sığınma	1800-2500 TL	120	19,34	6,09	6	30	0,55	0,65
	2501-3000 TL	94	19,09	5,61	6	30		
	3001-4000 TL	148	19,13	5,87	6	30		
	4001-8000 TL	150	18,48	5,95	6	29		
Dış yardım arama	1800-2500 TL	120	28,49	6,32	9	44	0,28	0,84
	2501-3000 TL	94	28,43	5,34	12	43		
	3001-4000 TL	148	28,96	6,27	9	45		
	4001-8000 TL	150	28,38	6,09	13	41		
Aktif planlama	1800-2500 TL	120	33,55	6,37	20	46	0,57	0,64
	2501-3000 TL	94	34,12	6,09	17	50		
	3001-4000 TL	148	34,43	5,71	21	47		
	4001-8000 TL	150	34,35	5,91	16	48		
Kaçma (Duygusal-Eylemsel)	1800-2500 TL	120	20,53	3,89	12	32	0,37	0,77
	2501-3000 TL	94	20,36	4,96	9	31		
	3001-4000 TL	148	20,37	4,60	11	31		
	4001-8000 TL	150	19,97	4,85	7	32		
Kaçma (Biyokimyasal)	1800-2500 TL	120	6,74	2,85	4	16	1,52	0,21
	2501-3000 TL	94	7,00	3,16	4	17		
	3001-4000 TL	148	7,07	3,09	4	17		
	4001-8000 TL	150	7,51	3,06	4	16		
Kabul-Bilişsel Yeniden Yapılanma	1800-2500 TL	120	21,73	4,27	10	33	1,23	0,30
	2501-3000 TL	94	22,56	4,89	10	33		
	3001-4000 TL	148	22,59	4,63	12	34		
	4001-8000 TL	150	22,75	4,71	9	34		

Tablo 13. incelendiğinde Öğrencilerin ailelerinin aylık gelirlerine göre Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği aldıkları puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı saptanmıştır ($p>0,05$).

Tablo 13.1

Öğrencilerin ailelerinin aylık gelirlerine göre Algılanan Stres Düzeyi Ölçeğinden aldıkları puanların karşılaştırılması (n=512)

	Aylık Gelir	n	$\bar{x}$	s	Min	Max	F	p	Fark
Yetersiz öz yeterlik algısı	1800-2500 TL	120	20,32	4,17	9	34	3,56	0,01*	1-3
	2501-3000 TL	94	19,55	4,08	8	28			1-4
	3001-4000 TL	148	18,93	4,20	7	35			
	4001-8000 TL	150	18,78	4,37	7	32			
Stres/rahatsızlık algısı	1800-2500 TL	120	22,72	4,01	11	32	2,06	0,10	
	2501-3000 TL	94	21,62	3,94	13	32			
	3001-4000 TL	148	21,49	4,50	12	35			
	4001-8000 TL	150	21,74	4,61	11	34			

* $p < 0,05$

Tablo 13.1.'de araştırma kapsamına alınan öğrencilerin ailelerinin aylık gelirlerine göre Algılanan Stres Düzeyi Ölçeğinden aldıkları puanların karşılaştırılmasına ilişkin varyans analizi (ANOVA) sonuçları verilmiştir.

Tablo 13.1. incelendiğinde araştırmaya katılan öğrencilerin ailelerinin aylık gelirlerine göre Algılanan Stres Düzeyi Ölçeğinde yer alan yetersiz öz yeterlik algısı alt boyutundan aldıkları puanlar arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu saptanmıştır ($p < 0,05$). Ailesinin aylık geliri 1800-2500 TL arasında olan öğrencilerin bu alt boyuttan ailesinin aylık geliri 3001-4000 TL arası ve 4001-8000 TL arası olan öğrencilere göre daha yüksek puan aldıkları görülmüştür.

Öğrencilerin ailelerinin aylık gelirlerine göre Algılanan Stres Düzeyi Ölçeğinde yer alan stres/yetersizlik alt boyutundan aldıkları puanlar arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olmadığı saptanmıştır ($p < 0,05$). Ailesinin aylık geliri 1800-2500 TL arasında olan öğrenciler bu alt boyuttan diğer öğrencilere göre daha düşük puan alsa da bu fark istatistiksel olarak anlamlı düzeyde değildir.

Tablo 14.

Öğrencilerin Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği aldıkları puanlar ile Algılanan Stres Düzeyi Ölçeğinden aldıkları puanlar arasındaki korelasyonlar

	Yetersiz öz yeterlik algısı	Stres/rahatsızlık algısı
Dine sığınma	r -0,13 p 0,00*	-0,02 0,59
Dış yardım arama	r -0,14 p 0,00*	0,08 0,06
Aktif planlama	r -0,33 p 0,00*	-0,01 0,77
Kaçma	r 0,03	0,12
(Duygusal-Eylemsel)	p 0,52	0,01*
Kaçma	r 0,07	0,07
(Biyokimyasal)	p 0,12	0,12
Kabul-Bilişsel	r -0,19	-0,01
Yeniden Yapılanma	p 0,00*	0,85

* $p < 0,05$

Tablo 14.'te araştırma kapsamına alınan öğrencilerin Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği aldıkları puanlar ile Algılanan Stres Düzeyi Ölçeğinden aldıkları puanlar arasındaki korelasyonların saptanması amacıyla yapılan Pearson korelasyon analizi sonuçları verilmiştir.

Tablo 14. incelendiğinde araştırmaya katılan öğrencilerin Algılanan Stres Düzeyi Ölçeğinde yer alan yetersiz öz yeterlik algısı alt boyutundan aldıkları puanlar ile Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeğinde yer alan dine sığınma, dış yardım arama, kabul-bilişsel yeniden yapılanma alt boyutundan aldıkları puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı korelasyonlar bulunduğu saptanmıştır ($p < 0,05$). Bu korelasyonlar negatif yönlü ve düşük kuvvetli korelasyonlardır. Öğrencilerin Algılanan Stres Düzeyi Ölçeğinde yer alan yetersiz öz yeterlik algısı alt boyutundan aldıkları puanlar arttıkça, Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeğinde yer alan dine sığınma, dış yardım arama, kabul-bilişsel yeniden yapılanma alt boyutundan aldıkları puanlar azalmaktadır.

Öğrencilerin Algılanan Stres Düzeyi Ölçeğinde yer alan stres/rahatsızlık algısı alt boyutundan aldıkları puanlar ile Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeğinde yer alan kaçma (eylemsel-duygusal) alt boyutundan aldıkları puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir korelasyon olduğu saptanmıştır ($p<0,05$). Bu korelasyon pozitif yönlü ve düşük kuvvetli olup, öğrencilerin stres/rahatsızlık algısı puanları arttıkça, kaçma (eylemsel-duygusal) alt boyutundan aldıkları puanlar da artmaktadır.

BÖLÜM V

SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER

5.1. Sonuç

Bu bölümde, araştırmadan elde edilen bulgulara dayalı olarak ulaşılabilecek genel sonuçlara yer verilmiş ve bu sonuçlara dayalı olarak önerilerde bulunulmuştur.

Üniversite öğrencilerinin yaş değişkenlerine göre stresle başa çıkma tarzları ölçeğinden aldıkları puanların dine sığınma, kaçma (duygusal-eylemsel) ve kaçma (biyokimyasal) alt boyutlarından aldıkları puanlar arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olmadığı saptanmıştır. Ancak öğrencilerin yaş gruplarına göre dış yardım alma, aktif planlama ve kabul-bilişsel yeniden yapılanma alt boyutlarından aldıkları puanlar arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu saptanmıştır. Bu fark 26-29 yaş grubunda yer alan öğrencilerden kaynaklanmaktadır. 26-29 yaş grubundaki öğrencilerin dış yardım alma, aktif planlama ve kabul-bilişsel yeniden yapılanma alt boyutlarından aldıkları puanlar diğer yaş gruplarına yer alan öğrencilere göre daha yüksek bulunmuştur.

Algılanan stres düzeyi ölçeği incelendiğinde ölçekte yer alan yetersiz öz yeterlik algısı ve stres/rahatsızlık algısı alt boyutlarından aldıkları puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı tespit edilmiştir.

Üniversite öğrencilerinin cinsiyet değişkenlerine göre incelendiğinde stresle başa çıkma tarzları ölçeğinden aldıkları puanların dine sığınma, aktif planlama ve kabul-bilişsel yeniden yapılanma alt boyutlarından aldıkları puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farkın olmadığı tespit edilmiştir. Kadın ve erkek öğrencilerin bu alt boyutlardan aldıkları puanlar benzerdir. Ancak ölçekte yer alan dış yardım arama, kaçma (duygusal-eylemsel) ve kaçma (biyokimyasal) alt boyutlarından aldıkları puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu tespit edilmiştir. Kadın öğrencilerini dış yardım arama ve kaçma (duygusal-eylemsel) alt boyutlarından almış oldukları puanlar erkek öğrencilere göre anlamlı düzeyde yüksek bulunmuş, kaçma (biyokimyasal) alt boyutundan aldıkları puanlar ise anlamlı düzeyde düşük bulunmuştur.

Algılanan stres düzeyi ölçeğindeki alınan puanlara bakıldığında kadın ve erkek öğrencilerin ölçekte yer alan yetersiz öz yeterlik algısı puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı saptanırken, stres/rahatsızlık algısı puanları arasındaki farkın anlamlı olduğu tespit edilmiştir. Kadın öğrencilerin stres/rahatsızlık algısı alt boyutundan aldıkları puanlar, erkek öğrencilere göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Üniversite öğrencilerinin öğrenim gördükleri üniversite değişkenlerine göre incelendiğinde stresle başa çıkma tarzları ölçeğinden aldıkları puanların aktif planlama ve kaçma (biyokimyasal) alt boyutlarından aldıkları puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı tespit edilmiştir. Öğrencilerin öğrenim gördükleri üniversitelere göre ölçekte bulunan dine sığınma, dış yardım arama, kaçma (duygusal-

emosyonel) ve kabul-bilişsel yeniden yapılanma alt boyutlarından aldıkları puanlar arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu saptanmıştır. Okul B’de öğrenim gören öğrenciler bu alt boyutlardan Okul A’da öğrenim gören öğrencilere göre daha yüksek puan almıştır.

Algılanan stres düzeyi ölçeği incelendiğinde ölçekte yer alan yetersiz öz yeterlik algısı ve stres/rahatsızlık algısı alt boyutlarından aldıkları puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı saptanmıştır.

Üniversite öğrencilerinin öğrenim gördükleri bölüm değişkenlerine göre stresle başa çıkma tarzları ölçeğinden aldıkları puanların dine sığınma alt boyutundan aldıkları puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu saptanmıştır. Bu fark Okul Öncesi Öğretmenliği ve Zihin Engelliler Öğretmenliği bölümlerinde öğrenim gören öğrencilerden kaynaklanmaktadır. Okul Öncesi Öğretmenliği bölümünde okuyan öğrencilerin bu alt boyuttan aldıkları puanlar Zihin Engelliler Öğretmenliği bölümünden okuyan öğrencilere göre daha düşük bulunmuştur. Stresle başa çıkma tarzları ölçeğinde yer alan dış yardım arama, aktif planlama, kaçma (duygusal-eylemsel) ve kaçma (biyokimyasal) alt boyutlarından aldıkları puanlar arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olmadığı tespit edilmiştir. Ancak ölçekte yer alan kabul-bilişsel yeniden yapılanma alt boyutundan aldıkları puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu saptanmıştır. Okul Öncesi Öğretmenliği bölümünde okuyan öğrencilerin bu alt boyuttan aldıkları puanlar Zihin Engelliler Öğretmenliği bölümünde okuyan öğrencilere göre daha düşük bulunmuştur. Ayrıca Zihin Engelliler Öğretmenliği bölümünde okuyan öğrencilerin bu alt boyuttan almış oldukları puanlar, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık bölümünde okuyan öğrencilere göre daha yüksek bulunmuştur.

Algılanan stres düzeyi ölçeğinde yer alan yetersiz öz yeterlik algısı ve stres/rahatsızlık algısı alt boyutlarından aldıkları puanlar arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu saptanmıştır. Okul Öncesi Öğretmenliği bölümünde öğrenim gören öğrenciler bu alt boyutlardan Zihin Engelliler Öğretmenliği ve Sınıf Öğretmenliği bölümlerinde okuyan öğrencilere nazaran daha yüksek puan almıştır.

Üniversite öğrencilerinin öğrenim gördükleri sınıflara değişkenlerine göre stresle başa çıkma tarzları ölçeğinden aldıkları puanların dine sığınma, dış yardım arama, aktif planlama, kaçma (duygusal-eylemsel) ve kaçma (biyokimyasal) alt boyutlarından aldıkları puanlar arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olmadığı tespit edilmiştir. Ancak öğrencilerin öğrenim gördükleri sınıflara göre kabul-bilişsel yeniden yapılan alt boyutundan aldıkları puanlar arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu saptanmıştır. Üçüncü sınıfta öğrenim gören öğrenciler bu alt boyuttan birinci ve ikinci sınıfta öğrenim gören öğrencilere göre daha yüksek puan almıştır.

Algılanan stres düzeyi ölçeği incelendiğinde yetersiz öz yeterlik algısı ve stres/rahatsızlık algısı alt boyutlarından aldıkları puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmadığı saptanmıştır.

Üniversite öğrencilerinin günlük uyuma süresi değişkenlerine göre stresle başa çıkma tarzları ölçeğinden aldıkları puanların dine sığınma, dış yardım arama, aktif planlama ve kabul-bilişsel yeniden yapılan alt boyutlarından aldıkları puanlar

arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı saptanmıştır. Ancak öğrencilerin günlük uyuma sürelerine göre kaçma (duygusal-eylemsel) ve kaçma (biyokimyasal) alt boyutlarından aldıkları puanlar arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu tespit edilmiştir. Günlük 4-6 saat uyuyan öğrencilerin kaçma (duygusal-eylemsel) alt boyutundan aldıkları puanlar günlük 10 saat ve üzeri uyuyan öğrencilere göre daha düşük bulunmuştur. Günlük 7-9 saat uyuyan öğrencilerin kaçma (biyokimyasal) alt boyutundan aldıkları puanlar, diğer öğrencilere göre daha yüksektir.

Algılanan stres düzeyi ölçeğinde yer alan yetersiz öz yeterlik algısı alt boyutundan ve stres/rahatsızlık algısı alt boyutundan aldıkları puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı saptanmıştır. Günlük uyuma sürelerine göre öğrenciler bu alt boyutlardan benzer puanlar almıştır.

Üniversite öğrencilerinin aileleri ile birlikte yaşama değişkenlerine göre stresle başa çıkma tarzları ölçeğinden aldıkları puanların tüm alt boyutlardan aldıkları puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı saptanmıştır. Aileleri ile birlikte yaşayan öğrenciler ile ailelerinden ayrı yaşayan öğrencilerin Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeğinde yer alan tüm alt boyutlardan benzer puanlar aldıkları saptanmıştır.

Algılanan stres düzeyi ölçeğinde yer alan yetersiz öz yeterlik algısı alt boyutundan ve stres/rahatsızlık algısı alt boyutundan aldıkları puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı saptanmıştır.

Üniversite öğrencilerinin herhangi bir işte çalışma durumlarının stresle başa çıkma tarzları ölçeğinden aldıkları puanlar ile ölçekte yer alan tüm alt boyutlardan aldıkları puanlar karşılaştırıldığında, çalışan ve çalışmayan öğrencilerin aldıkları puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı saptanmıştır.

Algılanan stres düzeyi ölçeğinde yer alan yetersiz öz yeterlik algısı alt boyutundan ve stres/rahatsızlık algısı alt boyutundan aldıkları puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı saptanmıştır.

Üniversite öğrencilerinin ailelerinin aylık gelirleri değişkenlerine göre stresle başa çıkma tarzları ölçeğinden aldıkları puanların ölçekte yer alan tüm alt boyutlardan aldıkları puanlar karşılaştırıldığında ailelerin gelir düzeyleri ile öğrencilerin stres düzeyi arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı saptanmıştır.

Algılanan stres düzeyi ölçeğinde yer alan yetersiz öz yeterlik algısı alt boyutundan aldıkları puanlar arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu saptanmıştır. Ailesinin aylık geliri 1800-2500 TL arasında olan öğrencilerin bu alt boyuttan ailesinin aylık geliri 3001-4000 TL arası ve 4001-8000 TL arası olan öğrencilere göre daha yüksek puan aldıkları görülmüştür. Öğrencilerin ailelerinin aylık gelirlerine göre Algılanan stres düzeyi ölçeğinde yer alan stres/yetersizlik alt boyutundan aldıkları puanlar arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olmadığı saptanmıştır. Ailesinin aylık geliri 1800-2500 TL arasında olan öğrenciler bu alt boyuttan diğer öğrencilere göre daha düşük puan alsa da bu fark istatistiksel olarak anlamlı düzeyde olmadığı saptanmıştır.

Üniversite öğrencilerinin Stresle başa çıkma tarzları ölçeğinden ve Algılanan stres düzeyi ölçeğinden aldıkları puanlara göre dine sığınma, dış yardım arama, kabul-

bilişsel yeniden yapılanma alt boyutundan aldıkları puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı korelasyonlar bulunduğu saptanmıştır. Bu korelasyonlar negatif yönlü ve düşük kuvvetli korelasyonlardır. Öğrencilerin Algılanan stres düzeyi ölçeğinde yer alan yetersiz öz yeterlik algısı alt boyutundan aldıkları puanlar arttıkça, Stresle başa çıkma tarzları ölçeğinde yer alan dine sığınma, dış yardım arama, kabul-bilişsel yeniden yapılanma alt boyutundan aldıkları puanlar azalmaktadır. Öğrencilerin Algılanan stres düzeyi ölçeğinde yer alan stres/rahatsızlık algısı alt boyutundan aldıkları puanlar ile Stresle başa çıkma tarzları ölçeğinde yer alan kaçma (eylemsel-duygusal) alt boyutundan aldıkları puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir korelasyon olduğu saptanmıştır. Bu korelasyon pozitif yönlü ve düşük kuvvetli olup, öğrencilerin stres/rahatsızlık algısı puanları arttıkça, kaçma (eylemsel-duygusal) alt boyutundan aldıkları puanların da artmakta olduğu tespit edilmiştir.

5.2. Tartışma

Araştırmada öğrencilerin algıladıkları stres düzeyi ve stres ile başa çıkma tarzları arasındaki ilişki incelendiğinde cinsiyet açısından yapılan değerlendirmede kız öğrencilerin erkek öğrencilere göre dış yardım arama, kaçma (duygusal-eylemsel) ve kaçma (biyokimyasal) alt boyutlarından aldıkları puanlar daha yüksek çıkmıştır. Bu durumu birçok sebeplere bağlı olduğu düşünülmektedir. Genel olarak da toplumumuzda kızlar erkeklere göre daha çok dış yardım almaya düşkün olduğu bilinmektedir. Kültürümüzün de bu anlamda önemli bir rolünün olduğu araştırmalar sonucu ortaya çıkmıştır. Kültürün yoğun şekilde yaşanıldığı kısımlarda kızları üzerindeki baskı biraz daha artmaktadır. Buna birçok etken ve neden yol açabilmektedir. Bu çalışmanın Benzeri bir araştırmada Erözkan (2004) tarafından yapılmıştır. Erözkan'a göre kız öğrencilerin erkek öğrencilere oranla daha fazla stres altında tutumlar sergiledikleri ortaya konulmuştur. Bu durum erkeklerin kendilerini daha güçlü hissetme ve sahiplenme özelliklerinden dolayı da etkili olabilmektedir. Bu bulgular önceden yapılan araştırmaları destekler niteliktedir (Musch ve Bröder 1999; Cohen ve Kamarack ve Mermeistein 1983; Birks ve McKendree, Watt, 2009; Yerlikaya 2009).

Araştırmada öğrencilerin yaş gruplarına göre yapılan değerlendirmede dış yardım alma, aktif planlama ve kabul-bilişsel alt boyutlarından aldıkları puanlarda ise 26-29 yaş grubundaki öğrencilerin dış yardım alma, aktif planlama ve kabul-bilişsel yeniden yapılanma alt boyutlarından aldıkları puanlar diğer yaş gruplarında yer alan öğrencilere göre daha yüksek bulunmuştur. Bu sonucun oluşmasında okulların son sınıf öğrencilerinin üzerine koyduğu yük çok büyük önem taşımaktadır. Öğrenciler mezuniyet heyecanı veya sınav kaygısı yaşarken üniversitelerde öğrenciler üzerine bir o kadar yük koymaktadır. Bitirme projesi (bitirme tezi), staj, son sınıftaki derslerin çokluğu yani sınavların çok olması (sınav kaygısı) gibi etkenler bu durumu olumsuz olarak etkilemektedir (Deniz ve Yılmaz, 2005). Bu çalışmada da görülmektedir ki öğrenciler her ilerledikleri sınıf sonrası dış yardım arama, aktif planlama, kabul gibi alt boyutlar atış göstermektedir. Bir başka benzer çalışmada Erözkan (2004) tarafından yapılmıştır. Erözkan'a göre Yaşları 18-19 olan bireylerin aldıkları puan ortalamasının daha büyük yaş grubundaki diğer bireylere göre yüksek çıkmış olmasının nedeni, özellikle 18-19 yaşlarında hem sosyal hem duygusal ilişkiler bakımından başka insanlar tarafından beğenilmek, kabul görmek ve onay almak gibi durumlara ihtiyaç duymaktadırlar. Bu durumlarda gençlerin üzerinde baskıya neden olmakta bu baskı da strese neden olmaktadır.

Araştırmanın başka bir alt amacı ise üniversite öğrencilerinin okudukları bölümleri ile algıladıkları stresi ve öğrenmeye ilişkin tutumları arasında anlamlı düzeyde bir ilişki var mı diye bakılmıştır. Araştırmaya alınan öğrencilerini öğrenim gördükleri bölümlere göre ölçekte yer alan kabul alt boyutundan aldıkları puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu saptanmıştır. Ancak öğrencilerin öğrenim gördükleri bölümlere göre stresle başa çıkma tarzları ölçeğinde yer alan dış yardım arama, aktif planlama, kaçınma ve kaçma (biyokimyasal) alt boyutlarından aldıkları puanlar arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olmadığı tespit

edilmiştir. Ele alınan bölümlere bakıldığında stresten en az etkilenen bölüm Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık bölümü olarak saptanmıştır. Buna en büyük sebep ise bu bölümde öğrenim gören öğrencilerin psikoloji derslerini daha yoğun olarak almasıdır. Yani stres, depresyon, kaygı, heyecan ve birçok beyin ve ruhsal konu hakkında bilgi sahibi olmaktadır bu elde ettikleri bilgileri de en iyi kullandıkları yapılan araştırma sonuçlarında gözükmemektedir. En az etki alan bölümler arasında ilk sıralarda yer almaktadır. Yapılan bir benzeri çalışmada Koyuncu (2015) tarafından yapılmıştır. Koyuncu'ya göre öğrencilerin üniversitede öğrenim görmekte oldukları bölümün, stresle başa çıkmaya ilişkin tutumları ve algıladıkları stresi arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişki bulunmuştur. Öğrencilerin okudukları bölümlerinin zorluk düzeyleri ne kadar fazla olursa üzerlerinde oluşan baskı ve streste o derece yoğun şekilde yaşanılmaktadır. Aktürk (2012)'ün yaptığı çalışmaya göre, eğitim fakültesi öğrencilerinin algıladıkları stresi düzeyleri ile stres ile baş etmeye ilişkin tutumlarının istatistiksel olarak anlamlı olduğu bulunmuştur.

Araştırmanın başka bir alt amacı, üniversite öğrencilerinin ailelerinin gelir düzeyinin öğrenciler açısından algıladıkları stres düzeyi ve stres ile başa çıkma tarzları arasındaki ilişki incelendiğinde 1800-2500 TL gelir düzeyine sahip öğrencilerin diğer gelir düzeylerine göre daha yoğun Yetersiz öz yeterlik algısı yaşadığı belirlenmiştir. Sonuçlara bakıldığında görülmektedir ki maddi gelir arttıkça öz güvende artmaktadır. Yani maddi güç ne kadar fazla ise öğrenci ona göre öz güvenli ve rahat olmaktadır. Stresin oluşumunun başlıca sebeplerinde maddi gelir düzeyine de yer vermiştik bu konu ile ilgili yapılan araştırmalara baktığımızda Tortumlu (2016)'nın yaptığı çalışmada elde ettiği sonuca göre çalışanların maaş azlığı veya gelir düzeylerinin az olması stresi etkilediğini belirtmiştir.

Araştırmanın başka bir alt amacı, öğrencilerin uyudukları saatin stres düzeyini nasıl etkilemediğini incelemek için algıladıkları stres düzeyi ve stres ile başa çıkma tarzlarından elde edilen sonuçlar incelendiğinde öğrencilerin çoğunluğunun 7-9 saat uyuduğu belirlenmiştir. Ancak Kaçma (Duygusal-Eylemsel) ve Kaçma (Biyokimyasal) alt boyutlarına bakıldığında 10 saat ve üzeri uyuyan öğrencilerin uykuyu sorunlardan ve problemlerden kaçma olarak kullandığı görülmektedir. 10 saat ve üzeri uyuyan öğrenci sayısı da göz ardı edilemeyecek kadar fazla aslında 512 katılımcının tam 104 kişisi 10 saat ve üzeri uyku uyumaktadır. Bu durumu da daha çok sorun ve problemlerden stresten ve stres kaynağından kaçınmak için yaptığı belirlenmiştir. Bu konu ile ilgili yapılan araştırmalara baktığımızda Öznur, (2013)'ün yaptığı Travma sonrası stres bozukluğunda uyku adlı çalışmada görülmüştür ki elde edilen sonuçlarda benzerlik vardır. Kişiler uykuyu bir kaçma bir rahatlama olarak görmekte ve ona göre uygulamaktadır.

Araştırmanın başka bir alt amacı ise öğrencilerin aileleri ile birlikte yaşama durumu incelendiğinde elde edilen sonuçlarda aileleri ile birlikte yaşayan veya yaşamayan öğrencilerin herhangi bir strese sebebiyet vermemekte olduğu saptanmıştır. Bu konu ile ilgili yapılan araştırmalarda çocukların ailelere stres oluşturduğu sonucuna varılmıştır. Bailey ve simeonsson (1988) araştırmalarında kullandıkları bir cümle bu konu hakkında açıklama yapmaktadır “ hemen her çocuk anne ve babaya stres yaratır” demişlerdir. Kaner (2001) yaptığı bir çalışmada aile stres

değerlendirme ölçeği isimli bir araştırma yapmış ve ebeveynlerin stres yaşadığı sonucuna varılmıştır.

Araştırmanın başka bir alt amacı ise üniversite öğrencilerinin herhangi bir işte çalışıp çalışmadığı durumuna bakılmıştır. 512 katılımcıdan 73 kişinin işte çalıştığı bulgusu elde edilmiştir. Ancak öğrencilerin işte çalışması stresi tetikleme veya onu harekete geçirme gibi bir etkene neden olmamaktadır. İşte çalışma ile stres arasında anlamlı bir ilişkiye rastlanmamıştır. Ancak bu durum her araştırmada aynı sonucu vermemektedir. Ay (2015) yaptığı araştırmada çalışmanın kişiler üzerindeki etkisini incelemiştir. Belirli etkenlerden ve nedenlerden dolayı çalışanların strese kapılabilecekleri sonucuna ulaşılmıştır.

Araştırmada öğrencilerin algıladıkları stres ve stres ile başa çıkma tarzları arasındaki ilişki incelendiğinde sınıf açısından yapılan değerlendirmede öğrencilerin öğrenim gördükleri sınıflara göre kabul-bilişsel yeniden yapılan alt boyutundan aldıkları puanlar arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu saptanmıştır. Üçüncü sınıfta öğrenim gören öğrenciler bu alt boyuttan birinci ve ikinci sınıfta öğrenim gören öğrencilere göre daha yüksek puan almıştır. Ayrıca stres düzeyinde yer alan yetersiz öz yeterlik algısı ve stres algısı alt boyutlarından aldıkları puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamaktadır. Yapılan bir benzeri çalışmada Batıgün ve Kayış (2014) yaptıkları bir araştırmaya göre, ikinci sınıfa devam eden öğrenciler “akademik stres” alt ölçeğinden, birinci sınıfa devam eden öğrencilere göre daha fazla stres yaşadığı bildirilmektedir. Bu araştırmaların sonuçlarına bakıldığında görülmektedir ki bir üst sınıflarda öğrenim öğren öğrencilerin bir alt sınıfta öğrenim gören öğrencilere nazaran daha fazla stres altına girmektedirler. Öğrencilerde sınıf düzeyi yükseldikçe stres durumunun da arttığı gözlemlenmektedir.

5.3. Öneriler

Çalışma sonundaki sonuçlara göre aşağıdaki öneriler sunulabilir;

1. Üniversite öğrencilerinin günlük hayatta karşılaştıkları stresle başa çıkmaları için üniversiteler tarafından stres ile başa çıkma tarzlarını destekleyici ve güdüleyici programlar yapılmalıdır.
2. Araştırmada üniversitede okuyan öğrencilerin stres düzeylerinin cinsiyet farklılıklarına göre kız öğrencilerinin erkek öğrencilere göre stresi daha yoğun şekilde yaşadıkları saptanmıştır. Her üniversitenin rehberlik ve psikolojik danışmanlık servisinin kız öğrencilerine daha hassas ve ilgili yaklaşımda bulunmaları halinde bayanların yaşadıkları stres düzeylerinin azalmasında yardımcı olacağı önerilmektedir.
3. Bu çalışmada öğrencilerin öğrenim gördükleri bölümü isteyerek seçme durumuna göre istedikleri bölümü seçen öğrencilerin isteyerek seçmeyen öğrencilere nazaran stres durumlarının daha düşük olduğu görülmüştür. Elde edilen bulgular neticesinde orta öğretim ve lisedeki rehberlik ve psikolojik danışmanlıkların, üniversite bölüm seçme aşamasındaki öğrencilere seçimleri doğrultusunda yardım etmesi gerekmektedir. Ayrıca öğrencilerin velilerini bilgilendirme ve çocuklarının kendi istedikleri bölümü seçmelerinde aileleri ikna etmeye çalışmaları önerilmektedir.
4. Bu araştırma eğitim fakültesindeki belli bölümlerin yer aldığı rastgele belirlenmiş öğrencilerden oluşan bir çalışmadır. Ancak diğer fakültedeki öğrencilerinin stres düzeyini belirleme ve stresle başa çıkma da ne kadar başarılı olduklarını öğrenme açısından diğer bölümlere de uygulanması önerilebilir.
5. Araştırma bulgularına göre 512 katılımcının 73 tanesi işte çalışmaktadır. İşte çalışan öğrencide stres oranı daha yüksek olabilmektedir. Derslere kendini vermekte zorlana bilir veya ders çalışmaya vakit bulmakta zorlanır bu durum direk strese sebep olabilmektedir. Bu konu hakkında önerim devletin ve üniversitelerin yapacakları en önemli adım maddi sıkıntı çeken öğrencileri belirleyip maddi kaynak (öğrenci bursu, okul harcından muaf olması gibi) sağlanabilmesi önerilebilir.

KAYNAKÇA

- Adams, J.F. Çev: B. Onur ve diğ. (1995). Ergenliği anlamak, Kitabevi Yayınları, İstanbul.
- Akbağ, M. ve Sayiner, B. ve Sözen, D. (2005). *Üniversite Öğrencilerinde Stres Düzeyi, Denetim Odağı ve Depresyon Düzeyi Arasındaki İlişki Üzerine Bir İnceleme*, Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Anabilim Dalı, İstanbul.
- Akbulut, N. (2016). *Üniversite Öğrencilerinin Örtük Program Algılama Düzeyleri İle Eğitim Stresi Algılama Düzeyleri Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi*, Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı, İstanbul.
- Akçay, B. ve Özgen, F. ve Erdem, M. ve Balıkcı, A. ve Öznur, T. (2013). Travma Sonrası Stres Bozukluğunda Uyku, Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar, GATA Psikiyatri A.D, Ankara.
- Akfert, S. K. ve Çakıcı, E. ve Çakıcı, M. (2009). *Üniversite öğrencilerinde sigara-alkol kullanımı ve aile sorunları ile ilişkisi*, Yakın Doğu Üniversitesi, Psikoloji Bölümü, Lefkoşa.
- Akkaya, G. C. (2008). *Pazar Risk Modeli: Bir Riske Maruz Deger ve Stres Testi Uygulaması*, Dokuz Eylül Üniversitesi, İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi, İzmir.
- Aktalay, A. (2009). *Ege Üniversitesi Eğitim Fakültesi Öğrencilerinin Stresle Başa çıkma Tarzlarının Yordanması*, Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- Akpınar, M. (2016). *Okul Tükenmişliği İle Akademik Stres ve Öznel İyi Oluş Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*, Atatürk Üniversitesi Rehber Ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı, Erzurum.
- Aldemir, C. (2001). *İnsan Kaynakları Yönetimi*, Barış Yayınları Fakülteler Kitapevi, İzmir.

- Allen, E.B. ve Allen, M.F. (1984). *Farklı ardışık safhaların bitkileri arasındaki rekabet: düzenleyiciler olarak myeoriza*, Canadian Journal of Botany.
- Altıntaş, A. (2015). *Üniversite Öğrencilerinin Benlik Kurguları İle Travmatik Stres Belirti Düzeylerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi*, Yüzüncü Yıl Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı, Van.
- Andrews, B., & Wilding, J.M. (2004). *Öğrencilerde depresyon ve kaygı ile yaşam stres ve başarı ilişkisi*, British Journal of Psychology, British.
- Ardıç, A. (2009). *Öğrencilerde Strese Neden Olan Etkenler ve Başa Çıkma Davranışları*, Millî Eğitim Bakanlığı Eğitimi Araştırma ve Geliştirme Dairesi Başkanlığı, Ankara.
- Arslan, S. (2016). *Üniversiteye Hazırlanan Öğrencilerde Stres Düzeylerinin Duyguları Yönetme Biçimlerine Etkisi*, Nişan Taşı Üniversitesi Psikoloji Ana Bilim Dalı, İstanbul.
- Aşçı, Ö. ve Hazar, G. ve Kılıç, E. ve Korkmaz, A. (2015). *Üniversite Öğrencilerinde Stres Nedenlerinin ve Stresle Başa Çıkma Biçimlerinin Belirlenmesi*, Uşak Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, Uşak.
- Avşaroğlu, S. ve Üre, Ö. (2007). *Üniversite Öğrencilerinin Karar Vermede Özsaygı, Karar Verme ve Stresle Başa çıkma Stillerinin Benlik Saygısı ve Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi*, Dr., Selçuk Üniversitesi Kampus Sağlık Merkezi Dergisi, Konya.
- Avşaroğlu, S. ve Taşgın, Ö. (2011). *Öğretmen Adaylarının Stresle Başa Çıkma Stillerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi*, Selçuk Üniversitesi Ahmet Keleşoğlu Eğitim Fakültesi Dergisi, Konya.
- Aysan, E. ve Karaköse, S. ve Zaybak, A. ve İsmailoğlu, E. G. (2014). *Üniversite Öğrencilerinde Uyku Kalitesi ve Etkileyen Faktörler*, Dokuz Eylül Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Elektronik Dergisi, İzmir.
- Aysan, F. ve Bozkurt, N. (1998). *Bir Grup Üniversite Öğrencisinin Kullandığı Başa çıkma Stratejileri İle Depresif Eğilimleri ve Olumsuz Otomatik Düşünceleri Arasındaki İlişki*, Ulusal Psikoloji Kongresin, Ankara.

- Aysal, N. (2014). *Stres Algısı, Başa Çıkma, Kişilik ve Sağlık Arasındaki ilişkilerin Etkileşimsel Stres ve Başa Çıkma Modelinde İncelenmesi*, Okan Üniversitesi Psikoloji Ana Bilim Dalı, İstanbul.
- Aytaç, S. (2017). *Stres Kaynakları ve Stresin Psikolojik Semptomlarının Öfke Kontrolü ile İlişkisi: Polis Memurları Üzerine Bir Araştırma*, Uludağ Üniversitesi İİBF, Çalışma Ekonomisi ve Endüstri İlişkileri Bölümü, Bursa.
- Ay, N. (2015). *Örgütsel Stresin İş Motivasyonu Üzerine Etkisi*, Doğu Üniversitesi İşletme Ana Bilim Dalı, İstanbul.
- Baker, S. R. (2004). *Intrinsic, extrinsic, and amativational orientations: their role in university adjustmant, stress, current psychologh*.
- Balcıoğlu, İ. (2005). *Stres Kavramı ve Tarihsel Gelişimi. Medikal Açıdan Stres ve Çareleri*, İ.Ü. Cerrahpaşa Tıp Fakültesi Sürekli Tıp Eğitimi Etkinlikleri Sempozyum Dizisi, İstanbul.
- Bardavit, M. (2007). *Kişilik Yapılarının Stresi Değerlendirme, Stresle Başa Çıkma Yaklaşımları, Algılanan Stres ve İş Doyumu Üzerinde Olan Etkisinin Karşılaştırmalı Olarak İncelenmesi*, İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Anabilim Dalı, İstanbul.
- Başpınar, N. Ö. ve Güler, Z. ve Gürbüz, H. (2001), *İş Yaşamında Stres ve Kamu Kurumlarındaki Sekreterler Üzerinde Bir Uygulama*, T.C. Anadolu Üniversitesi Yayınları, Eskişehir.
- Baltaş, Z. ve Johnstone. (1999). *Çok amaçlı genetik algoritmaları kullanarak brakiterapide anatomiye dayalı üç boyutlu doz optimizasyonu*, Medical physics.
- Baltaş, Z. (2007). *Sağlık Psikolojisi. Halk Sağlığında Davranış Bilimleri*, Remzi Kitabevi, İstanbul.
- Baltaş, Z. ve Baltaş, A. (1988). *Stres ve Başa çıkma Yolları*, Remzi Kitabevi, İstanbul.
- Balta, A. (1987). *Yöneticilerde Risk Faktörü Olan Stres*, TÜSSİDE Stres Yönetimi Semineri, Gebze.

- Batıgün, A. D. ve Kayış, A. A. (2014). *Üniversite Öğrencilerinde Stres Faktörleri: Kişilerarası İlişki Tarzları ve Problem Çözme Becerileri Açısından Bir Değerlendirme*, Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, Ankara.
- Basım, H. ve Şeşen, H. (2006). *Örgütsel Vatandaşlık Davranışı Ölçeği Uyarlama ve Karşılaştırma Çalışması*, Ankara Üniversitesi SBF Dergisi, Ankara.
- Bay, E. ve Tuğluk, N. ve Gençdoğan, B. (2005). *Üniversite Öğrencilerinin Ders Çalışma Başarılarının İncelenmesi*, Atatürk Üniversitesi K.K. Eğitim Fakültesi Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi, Erzurum.
- Boothroyd, G., (1997). *Fundamentals of Metal Machining and Machine Tools*, MacGraw-Hill, New York.
- Boyd, R. (2015). *How to manage stress*, National Association for Mental Health Published by Mind.
- Braham, B.J. (1998). *Stres Yönetimi. Ateş Altında Sakin Kalabilmek*, Hayat Yayınları, İstanbul.
- Brown, T.A. ve Gaine, K.N. (2013). *DSM-IV Kaygı ve Duygudurum Bozukluğu Oluşturucularının Tahmini Üzerine Üçlü Güvenlik Açığının Boyutlarının Benzersiz ve Spesifik Katkılarının Değerlendirilmesi*, Science Direct Dergisi.
- Bland, K.S. ve Kidd, T. ve Goodman, C. S. (1999). *Yarık, Drosophila'daki Robo reseptörünün orta hat itici özelliğidir*, Sciencedirect Cell.
- Büyükbayrakdar, A. (2016). *Evli ve Bekar Bireylerdeki Stres ve Kaygı Düzeyinin Premenstrüel Sendrom Üzerine Etkisi*, Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Anabilim Dalı, İstanbul.
- Çapulcuoğlu, U. ve Gündüz, B. (2013). *Öğrenci Tükenmişliğini Yordama da Stresle Başa Çıkma, Sınav Kaygısı, Akademik Yetkinlik ve Anne-Baba Tutumları*, Eğitim Bilimleri Araştırma Dergisi, Mersin
- Cüceloğlu, D. (1992). *İnsan ve Davranışı*, Remzi Kitabevi, İstanbul.
- Deniz, E. M. ve Yılmaz, E. (2005). *Üniversite Öğrencilerinde Duygusal Zeka ve Stresle Başa Çıkma Stilleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*, Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, İstanbul.

- Demir, Ç. ve Ertemir, M. ve Ceylan E. ve Özgün F. (2002). *Stres ve Polidipsi*, Klinik Psikofarmakoloji Bülteni, İstanbul.
- Demirci, N. ve Engin, A. O. ve Bakay, İ. ve Yakut, Ö. (2013). *Stres ve Stresi Ortaya Çıkaran Durumların Öğrenci Üzerindeki Etkisi*, Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi, Diyarbakır.
- Duman, S. (2016). *Üniversite Öğrencilerinde Öznel İyi Oluş ve Benlik Saygısının Stresle Başa Çıkma Tarzlarıyla İlişkisinin İncelenmesi*, Beykent Üniversitesi Psikoloji Ana Bilim Dalı, İstanbul.
- Duran, S. ve Gözetten, A. (2017). *Üniversite Öğrencilerinde Sigara İçme Davranışı, Yalnızlık ve Stresle Baş Etme Biçimleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*, Ümraniye Eğitim Araştırma Hastanesi Cerrahi Servisi, Bozok Tıp Dergisi, İstanbul.
- Durna, U. (2006). *Üniversite Öğrencilerinin Stres Düzeylerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi*, Niğde Üniversitesi İİBF İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi, Niğde.
- Durna, U. (2004). *Stres, A ve B Tipi Kiilik Yapısı ve Bunlar Arasındaki İlişki Üzerine Bir Araştırma*, Celal Bayar Üniversitesi Yönetim ve Ekonomi Dergisi, Manisa.
- Doğan, B. ve Eser, M. (2013). *Üniversite Öğrencilerinin Stresle Başa Çıkma Yöntemleri: Nazilli Myo Örneği*, Electronic Journal of Vocational Colleges Umyos Özel Sayı, Aydın.
- Dyson, R. ve Renk, K. (2006). *Freshmen adaptation to university life: depressive symptoms, stress and coping*. J Clin Psychol.
- Elliott, GR ve Eisdorfer, C. (1982). *Stres ve İnsan Sağlığı*, Springer, New York, ABD.
- Eraslan, B. (2000). *Yaşam Doyumları Farklı İlköğretim Öğretmenlerinin Stresle Başa Çıkma Stratejilerinin Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi*, Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Erdoğan, E. T. (2007). *Stres Fizyolojisi*, İstanbul Tıp Fakültesi Fizyoloji Anabilim Dalı, İstanbul.

- Ercan, B. (2015). *Strese Yatkınlık Bilişsel Duygu Düzenleme ve Ebeveynlik Biçiminin Obsesif İnançlar Üzerine Etkisi*, Uludağ Üniversitesi Psikoloji Ana Bilim Dalı, Bursa.
- Erkmen, N. ve Çetin, M. Ç. (2008). *Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Stresle Başa Çıkma Tarzlarının Bazı Değişkenlerle İlişkisi*, Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, Konya.
- Erözkan, A. (2004). *Üniversite Öğrencilerinin Sınav Kaygısı ve Başa Çıkma Davranışları*, Muğla Üniversitesi SBE Dergisi Bahar, Muğla.
- Erözkan, A. (2005). *Üniversite Öğrencilerinin Kişiler Arası Duyarlılık ve Depresyon Düzeylerinin Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi*, Muğla Üniversitesi SBE Dergisi Bahar, Muğla.
- Eskin, M. ve Harlak, H. ve Demirkıran, F. ve Dereboy, Ç. (2013). *Algılanan Stres Ölçeğinin Türkçeye Uyarlanması: Güvenirlilik ve Geçerlik Analizi*, Adnan Menderes Üniversitesi Fen-Edebiyat Fakültesi Psikoloji Bölümü, Aydın.
- Folkman, S. ve Moskowitz, J. T. (2004). *Stres sürecinde olumlu duyguların olması durumu*, Bir Uluslararası Dergisi. Cilt 21.
- Genç, N. ve Demirdöğen, O. (2000). *Yönetim El Kitabı*, Birey Yayıncılık, İstanbul.
- Genest, M., & Genest, S. (1987). *Health psychology series. Psychology and health*. Champaign, IL: Research Press.
- Gezgin, Y. (2014). *Ekonomik ve sosyal kalkınmada eğitim*, Yüzüncü Yıl Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi.
- Gois, C. (2012). *Tip 2 diyabette stres, anksiyete ve depresif belirtiler ve metabolik kontrol için zedelenebilirlik*, Lisans Sahibi BioMed Central.
- Gorgievski, M., Bakker, A.B. & Schaufeli, W.B. (2010), Work engagement and workaholism: Comparing the self-employed and employees on payroll, Journal of Positive Psychology.
- Gökgöz, H. ve Altuğ, N. (2014). *Örgütsel Stresin Öğretim Elemanlarının Performansı Üzerine Etkisinin İncelenmesine*, Kırklareli Üniversitesi, Sosyal Bilimler Meslek Yüksekokulu, Kırklareli.

- Gökçen, B. ve Laçın, D. (2015). *Üniversite Öğrencilerinde Öz Yeterlilik ve Stresle Başa Çıkma Stratejilerinin Bilişsel Esnekliği Yordama Düzeyleri*, Ankara Üniversitesi Eğitimde Psikolojik Hizmetler Ana Bilim Dalı, Ankara.
- Güçlü, N. (2001). *Stres Yönetimi*, Gazi üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi, Ankara.
- Güler, M. (2008). *A Tipi Kişilik Örüntüsünde Bilişsel ve Duygusal Zekanın Stresle Başa Çıkma Belirtileri İle İlişkisi*, Kara Harp Okulu Savunma Ana Bilim Dalı, Ankara.
- Gündüz, B. ve Çapri, B. ve Gökçekan, Z. (2012). *Üniversite Öğrencilerinin Tükenmişlik Düzeylerinin İncelenmesi*, Dicle Üniversitesi Ziya Gökalp Eğitim Fakültesi Dergisi, Muğla.
- Hamilton B. ve Fagot ve Sandra, Beverly I. (1988). *Kronik stres ve başa çıkma stilleri: Erkek ve kız öğrencilerin karşılaştırılması*, American Psychological Association.
- Hamaideh, S. H. (2011). *Ürdün Akıl Sağlığı Hemşireliğinde Mesleki Stres, Sosyal Destek ve Yaşam Kalitesi*, Ruh Sağlığı Hemşireliğindeki Sorunlar Dergisi.
- Hoff, A.E. ve Ellis, G.D. (1992). *Influence of Agents of Leisure Socialization on Leisure Self-Efficacy of University Students*, California State University Fresno.
- Hughes, B. ve Boothrody, R. (2002). *Günlük Hayatın Stresine Son*, Doruk Yayımcılık, İstanbul.
- Hussein, Y. S. (2017). *Stresin Üniversite Öğrencilerine Ders İçi Performansı Üzerinde Etkisi*, Selçuk Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Izgar, H. (2003). *Endüstri ve Örgüt Psikolojisi*, Eğitim Kitapevi Yayınları, Konya.
- İlgöz, M. (2014). *Stres Kaynakları, Sonuçları ve Stresle Mücadele*, Beykent Üniversitesi Hastane ve Sağlık Kurumları Yönetimi Bilim Dalı, İstanbul.
- Jones, F. Parlak, J. Bright. (2001). *Stres: Efsane, Teori ve Araştırma*, HarlowPrentice Hall.

- Kabakçı, E. (2001). Üniversite Öğrencilerinde Sosyotropik,Otonomik Kişilik Özellikleri, Yaşam Olayları ve Depresif Belirtiler, Hacettepe Üniversitesi Tıp Fakültesi Türk Psikiyatri Dergisi, Ankara.
- Kara, D. (2009). *Eğitim Öğretim Yaşantısında Stres Yaratan Faktörler ve Aile Özelliklerine Göre Öğrencilerin Stresle Başaçıkma Davranışlarının İncelenmesi*, Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- Kara, D. (2016). *Psikoloji Öğrencilerinde Stresle Başa Stratejileri, Olumsuz Otomatik Düşünceler ve Depresyon Belirtileri İlişkisi*, Üsküdar Üniversitesi Klinik Psikoloji Bölümü, İstanbul.
- Karaca, I. ve Koca, S. S. ve Yavuzkır, M.F. ve Özgen, M. ve Üstündağ B. (2006). *Insulin resistance is related with oxidative stress in systemic lupus erythematosus/Sistemik lupus eritematozda insülin direnci oksidatif stres ile ilişkilidir*, Anadolu Kardiyoloji Dergisi, The Anatolian Journal of Cardiology; İstanbul.
- Kaner, S. (2001). *Aile Stresini Değerlendirme Ölçeği Faktör Yapısı, Güvenirlilik ve Geçerlilik Çalışmaları*, Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Fakültesi, Ankara.
- Kaya C. Ve Ton A. L. ve Ashraf M. ve Altunlu H. ve Yokas İ. ve Yağmur B. (2007). *Tuz stresi altında yetiştirilen domates bitkilerinde kalsiyum sülfatın büyüme, zar stabilizesi ve besleyici madde alımı üzerine etkileri*, Çevre ve Deneysel Botanik Cilt 59, Sayı 2 ,Mart 2007, Sayfa 173-178.
- Kim, H. ve Ji J. ve Kao, D. (2011). *Sosyal Görevlilerde Tükenmişlik ve Fiziksel Sağlık: Üç Yıllık Boyuna Bir Çalışma*, Oxford academic.
- Kitiş, N. (1991). *Stres Yönetimi ve Yüksek Okul Öğrencilerinin Stresle Başa Çıkma Yöntemlerine İlişkin Bir Araştırma*, İstanbul Üniversitesi Davranış Bilimleri Ana Bilim Dalı, İstanbul.
- Koç, M. ve Avşaroğlu, S. ve Sezer, A. (2004). *Üniversite Öğrencilerinin Akademik Başarıları İle Problem Alanları Arasındaki İlişki*, Niğde Üniversitesi Eğitim Fakültesi, Niğde.
- Köknel, Ö. (1998). *Zorlanan İnsan*, Altın Kitaplar, İstanbul.

- Köknel, E. (1992). *Stres*, Radikal Yayınlar, Ankara.
- Krohe, J. ve James R. (1999). *Bir üniversitede akademik yöneticiler arasında kişiliğin iş stresindeki yeri ve ilişkisi üzerine bir araştırma*, Procedia-Social and Behavioral Sciences.
- Koyuncu, N. (2015). *Üniversite Öğrencilerinin Eğitim Stresi Düzeyi ile Öğrenmeye İlişkin Tutumlarının Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi*, Mevlâna Üniversitesi Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı, Konya.
- Küçükkarapınar, M. (2015). *Erken Dönem Stresli ve Ambivalan Yaşam Olaylarının Davranışsal ve Nörogelişimsel Etkileri*, Gazi Antep Tıp Fakültesi Ruh Sağlığı ve Ana Bilim Dalı, Gazi Antep.
- Lazarus, R.S. ve Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*, New York Springer.
- Lazarus, R. S. (2006). *Duygular ve Kişiler Arası İlişkiler: Kişilerin Odaklı Duyguların Kavramlaştırılması ve Başetme*, Journal of Personality.
- Lazarus, R. S. (1966). *Psychological Stress And The Coping Process*, New York: Mc Graw-Hill Company.
- Leloir, F. ve Andre, C. (1996), *Comment gérer les personnalités difficiles*, Odile Jacob.
- Littlefield, L. (2012). *Under Standing And Managing Stress*, The Australian Psychological Society Limited.
- Livshits, A. L. And Rosh, A. (1980). *Electroerosive and Electrochemical Treatment*, NIIMash, Moscow, Russian.
- Maçkalı, Z. (2014). *Bipolar Bozuklukta Bilişsel Yatkınlık- Stres Kuramları*, Hacettepe Üniversitesi Türk Psikoloji Yazıları, Ankara.
- Matin, Z. M., Jandaghi, G. & Ahmadi, F. (2010). *A comprehensive model for identifying factors impacting on development of organizational citizenship behavior*, African Journal of Business Management.
- Matud M. P., (2004). *Stres ve başa çıkma stillerinde cinsiyet farklılıkları*, Kişilik ve Bireysel Farklılıklar, Cilt 37, Sayı 7 ,Kasım 2004, Sayfa 1401-1415.

- Matheny, veDavid W. ve Aycok, ve James L. ve Pugh, ve Kenneth B. (1986). *Stres Başa Çıkma Tedaviye Etkileri Olan Kalitatif ve Nicel Bir Sentez*, Danışmanlık Servisi.
- Maslach, P. ve Schaufeli, W. B. ve Leiter, (2001). *İşe giriş: İş sağlığı psikolojisinde ortaya çıkan bir kavram*, Uluslararası Çalışma, Sağlık ve Örgütler Dergisi.
- Moorhead, G., Ference, R., & Neck, CP. (1991). *Grup karar fiyaskoları devam ediyor: Uzak mekiği Challenger ve gözden geçirilmiş bir grup düşünce çerçevesi*, İnsan İlişkileri.
- Moorhead, Gregory ve Griffin, Ricky W. (1992). *Organizational Behavior: Managing People and Organizations, Third Edition*, USA, Houghton Mifflin Company Boston Toronto.
- Morgan, C.T. (1991). *Psikolojiye Giriş (Çeviri)*, Hacettepe Üniversitesi, Psikoloji Bölümü, Ankara.
- Morgan, C. T. (2000). *Psikolojiye Giri*, Meteksan Yayıncılık, Ankara.
- Murphy, L.R. ve Sorenson, S. (1988). *Stres yönetiminden önce ve sonra çalışanların davranışları*, Wiley Online Library.
- Myers, Brad A. Myers, Robert C. Miller, Benjamin Bostwick, and Carl Evankovich. (2001). *Extending the Windows Desktop Interface With Connected Handheld Computers*, USENIX Windows Systems Symposium, Seattle, WA.
- Norfaik, D., (1989). *İş Hayatında Stres*, Fomı Yayınları, İstanbul.
- Orzech, D. ve kathryn, M. ve Salafsky, M.P.H. ve Hamilton, L.A. (2011). *Büyük Bir Kamu Üniversitesinde Kolej Öğrencileri Arasında Uyku Durumu*, American College Sağlık Dergisi.
- Öner, Y. ve Aktaş, B. (1989). *Reentrant Ni-Mn Alaşımlarının İndüklenen Tek Yönlü Anizotropi İçin Manyetik Rezonans Çalışması ve Bilgisayar Simülasyonu*, APS Physics Dergisi.
- ÖST, L. G. (1986). *Applioo Relaxation: Description of a Coping Technique and Reviewof Controlloo Studies*, Behaviour Research and Therapy.

- Özbay, Y. ve Palancı, M. (2001). *Sosyal kaygı ölçeği: geçerlik ve güvenirlik çalışması*, VI. Ulusal Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi, ODTÜ, Ankara.
- Özkan, Ç. T. (2016). *Stress/Strain*, Sabancı University Submitted to the Institute of Social Sciences, İstanbul.
- Özkan, S. (2011). *Stres ve Hastalıklar*, Humanite Psikiyatri Tıp Merkezi, İstanbul.
- Özkan, S. ve Konca Y. ve Çabuk M. ve Yalçın S.
- Özmutaf, N. M. (2006). *Örgütlerde İnsan Kaynakları ve Stres: Ampirik Bir Yaklaşım*, Ege Üniversitesi, Atatürk Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu, İzmir.
- Ralph, P.J. (1999). *Işık Bağlı Fotoinhibitör Stres Laboratuvarı-kültürlü Bir Réponses Halophila Ovalis*, Botanica Marina.
- Rout, MP ve JD Aitchison. (2002). *Taşıyıcı makine olarak nükleer gözenek kompleksi*, J. Biol. Chem.
- Savcı, M. ve Aysan, F. (2014). *Üniversite Öğrencilerinde Algılanan Stres Düzeyi İle Stresle Başa çıkma Stratejileri Arasındaki İlişki*, Uluslararası Türk Eğitim Bilimleri Dergisi, Elâzığ.
- Scheier, M.F. ve Carver, S.C. (1992). *İyimserliğin psikolojik ve fiziksel refah üzerindeki etkileri: Kuramsal bakış ve ampirik güncelleme*, Carnegie-Mellon University
- Schwarzer, R. ve Schulz, U. (2003). *Soziale Unterstützung bei der Krankheitsbewältigung: Die Berliner Social Support Skalen (BSSS)*, Gesundheitspsychologie, Freie University Berlin.
- Selye, H. (1956). *The stress of life*, McGraw-Hill, New York.
- Soysal, A. (2009). *İş Yaşamında Stres*, Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi, Kahramanmaraş.
- Soytürk, K. ve Bekiroğlu, Z. ve Gülsen, C. (2011). *Kıbrıs'ta Çalışan Özel Öğretim Öğretmenlerinin ve Ana Öğretimin Öğretmenlerinin ve ABD'de Çalışan Özel Öğretim Öğretmenlerinin Kaynaştırma Eğitimine Yönelik Tutumları*, Eğitim ve Eğitim Psikolojisi Uluslararası Konferansı.

- Stranks, J W. (2005). *Stress at work: management and prevention*, Butterworth Heinemann Press.
- Subaşı, G. (2007). *Üniversite Öğrencilerinde Sosyal Kaygı Yordayıcı Bazı Değişkenler*, Gazi Üniversitesi Eğitim ve Bilim Dergisi, Ankara.
- Süslü, B. S. (2016). *Duygusal Zekâ ve Örgütsel Stres: Örgütlerde Hemşirelerin Duygusal Zeka Becerileri ve Stresle Başa Çıkma Düzeyleri Arasındaki İlişki*, Beykent Üniversitesi İnsan Kaynakları ve Örgütsel Değişim Ana Bilim Dalı, İstanbul.
- Şahin, N. H. ve Durak, A. (1995). *Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği: Üniversite Öğrencileri İçin Uyarlanması*, Türk Psikoloji dergisi, Ankara.
- Şahin, N.H. ve Güler, M.G. ve Basım, N. (2009). *A Tipi Kişilik Örüntüsünde Bilişsel ve Duygusal Zekânın Stresle Başa Çıkma ve Stres Belirtileri ile İlişkisi*, Türk Psikiyatri Dergisi, Ankara.
- Şafak, T. ve Üzün, İ. ve Balcıoğlu İ. (2012). *İstanbul'da tamamlanmış intihar olgularının psikolojik otopsis*, Anadolu Psikiyatri Derg.
- Şimşek, Ş. Akgemci, T. Çelik, A. (2001). *Davranış Bilimlerine Giriş ve Örgütlerde Davranış*, Nobel Yayın Dağıtım, Geliştirilmiş, Ankara.
- Terry, D. ve Hynes, G. (1998). *Düşük kontrollü bir duruma uyum: Başa çıkma tepkilerinin rolünün yeniden incelenmesi*, American Psychological Association.
- Tortumlu, T. (2016). *İş Stresi ve Örgüt İkliminin Çalışan Performansı Üzerindeki Etkisi: İstanbul Avrupa Yakası İlçe Belediyelerinde Uygulama*, Beykent Üniversitesi İnsan Kaynakları Ve Örgütsel Değişim Bilim Dalı, İstanbul.
- Torun, A. (1996). *Stres ve Tükenmişlik, Endüstri ve Örgüt Psikolojisi*, Türk Psikologlar Derneği, Ankara.
- Tuğrul, C.D. (2000). *Stres ve depresyon*, Psikiyatri Dünyası, Adana.
- Tuka, M. (2016). *Örgütsel Stres ve Tükenmişliğin İç Hizmet Kalitesi Üzerine Etkisi*, Aksaray Üniversitesi Yönetim ve Organizasyon Ana Bilim Dalı, Aksaray.
- Türküm, S. (2001). *Stresle Başa çıkma Biçimi, iyimserlik, Bilişsel Çarpıtma Düzeyleri ve Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutumlar Arasındaki İlişkiler: Üniversite*

Öğrencileri Üzerinde Bir Araştırma, Anadolu Üniversitesi Eğitim Fakültesi, Ankara.

Uyan, A. (2014). Ergenlerde Algılanan Stres İle Sosyal Destek Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, İstanbul Arel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Yapıcı, A. (2007) *Ruh Sağlığı ve Din*, Karahan Kitapevi, Adana.

Yavuz, Ç. & Akagündüz, N. (2004). *Çocuk olmak. İstanbul: Ümraniye Rehberlik ve Araştırma*, Merkezi Müdürlüğü Yayınları.

Yavuz, F. (2016). *Travma Sonrası Stres Bozukluğunun Psikoterapisi*, Türkiye Klinikleri J Psychiatry-Special Topics, İstanbul. 44-52.

Yavuzer, G. (2009). *İdiyopatik skolyozu olan ergenlerde spinal brace kullanılan Bad Sobernheim Stres Anketi'nin Türkçe adaptasyonu ve güvenilirliği Bad Sobernheim Stres Sorgulama formunun türkce adaptasyonu ve güvenilirliği*, Türkiye Fiziksel Tıp ve Rehabilitasyon Dergisi.

Yazıcıoğlu, G. (2011). *Üniversite Öğrencilerinin Bağlanma Stilleri ve Stresle Başa Çıkma Stratejileri Arasındaki İlişki: ODTÜ Örneği*, Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Aile Eğitimi Ve Danışmanlığı Ana Bilim Dalı, İzmir.

Yerebakan, M. (2000), *Özel Hastaneler Araştırması Mevcut Durum, Sorunlar ve Çözüm Önerileri*, İstanbul Ticaret Odası, İstanbul.

Yıldırım, İ. (1991). *Stres ve Stresle Başa çıkmada Gevşeme Teknikleri*, Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, Ankara.

Yılmaz, V. (2012). *Stresin Bireysel Performans Üzerine Etkisi*, Ufuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Yörükoğlu, Y. (1989). *Askorbik Asit'in Serbest Oksijen Radikal Temizleyici Olarak Açık Kalp Cerrahisinde Kullanımı*, SSK Ankara Hastanesi Kalp Damar Cerrahisi Kliniği, Ankara.

Yurdakoş, E. (2001). *Stres Fizyolojisi*, İ.Ü. Cerrahpaşa Tıp Fakültesi, Fizyoloji Anabilim Dalı, Nobel Tıp Kitapları, İstanbul.

- Yurtsever, H. (2009). *Kişilik Özelliklerinin Stres Düzeyine Etkisi ve Stresle Başa çıkma Yolları: Üniversite Öğrencileri Üzerinde Bir Araştırma*, Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü İnsan Kaynakları Programı, İzmir.
- Yüce, D. (2014). *Tükenmişlik, Stres ve Sağlık Çalışanları*, Beykent Üniversitesi Hastane ve Sağlık Kurumları Yönetimi Ana Bilim Dalı, İstanbul.
- Weiss, D. H. (1993), *Başarılı Ekip Oluşturma*, Çev.Erkan Tuskan. Rota Yayıncılık, İstanbul.

EK-1**Stresle Başa Çıkma Tarzları Envanteri**

Yönerge: aşağıdaki günlük yaşantılarınız içinde karşılaştığınız değişik problem durumlarıyla nasıl başa çıkacağınız ile ilgili ifadeler bulacaksınız kafanızdaki bazı problemleri somutlaştırarak bunlar üzerinde bir süre odaklaşıp cevaplarınızı somut durumlara yönelik olarak gerçekleştiriniz. Lütfen aşağıda verilen derecelendirmeyi kullanarak sizin durumunuz için en uygun olanı işaretleyiniz.

	Hiçbir Zaman	Ara sıra	Bazen	Sık Sık	Genellikle
1) Arkadaşlarım ve yakınlarımdan duygusal destek almaya çalışırım					
2) Asıl problemimin üzerinde yoğunlaşıp, gerekirse başka şeyleri bir kenara bırakırım.					
3) Attığım her adımı ve yapacağım her hareketi çok iyi düşünürüm.					
4) Başa gelenin çekileceğine inanırım					
5) Başıma gelenden bir şeyler öğrenmeye çalışırım					
6) Başıma gelenlere inanmak istemem					
7) Başka şeylerden ziyade o problem üzerinde daha çok odaklaşıp					
8) Başkalarından ne yapabileceğim konusunda tavsiyeler alırım					
9) Başkalarından şefkat ve anlayış beklerim					
10) Benden yaşlı birine danışırım					
11) Benzer şeyleri yaşayan insanların tecrübelerinden yararlanırım					
12) Dini aktivitelere katılırım					
13) Dini inançlardan güç alarak kendimi güvende hissedirim					
14) Durum ile ilgili daha çok bilgi edinmek için başkalarına danışırım					
15) Duruma olduğu gibi alışmaya çalışırım					
16) Enerjimi yaptığım şeyler üzerinde yoğunlaştırırım					
17) Eskisinden daha fazla ibadet/dua ederim					
18) Gerginliğimi azaltmak için sigara içerim					
19) Her ne yaparsam zamanında yaparım					

20) Her şeyimle ilahi bir güce sığınırım					
21) Huzuru dinimde bulmayı denerim					
22) Kendime bunun gerçek olmadığını söylerim					
23) Kendimi daha iyi hissedebilmek için uyuşturucu alırım					
24) Kendimi daha iyi hissetmek için ilaç alırım					
25) Ne yapacağım konusunda bir plan hazırlarım					
26) Olanlara daha iyimser bir gözle bakmaya çalışırım					
27) Olayın daha olumlu gözükmesini sağlamak için farklı bir bakış açısı ile yaklaşırım					
28) Problem hakkında daha az düşünmek için içki içerim					
29) Problem hakkında hissettiklerimi başkaları ile tartışırım					
30) Problemi bütün gerçekliğiyle olduğu gibi hissederim					
31) İlahi bir güçten yardım isterim					
32) Problemi çözmemi engelleyen diğer şeylerden kendimi alıkoymaya çalışırım					
33) Problemim hakkında somut bir şeyler yapabilecek birileri ile konuşurum					
34) Problemimden kurtulmak için değişik işlerle ilgilenirim					
35) Problemimden kurtulmak için üzerine direkt olarak giderim					
36) Problemimi daha az düşünmek için sinemaya giderim veya TV izlerim					
37) Problemimi en iyi nasıl çözebileceğimi düşünürüm					
38) Problemim ile ilgili duygularımı başkalarıyla paylaşıyorum					
39) Problemimle yaşamayı öğrenirim					
40) Problemimi unutmak için ders çalışır veya başka farklı şeylerle ilgilenirim					
41) Rahatlamak için ağlarım					
42) Müzik dinleyerek birçok şeyi unuturum					
43) Sanki hiçbir şey olmamış gibi davranırım					

EK-2

Algılanan Stres Düzeyi Ölçeği Envanteri

Yönerge: Aşağıda geçtiğimiz ay içerisindeki kişisel deneyimleriniz hakkında bir dizi soru yöneltilmektedir. Her soruyu dikkatlice okuyarak size en uygun seçeneğin altındaki kutuya bir çarpı işareti koyarak cevaplayınız. Soruların doğru veya yanlış cevabı yoktur. Önemli olan sizin duygu ve düşüncelerinizi yansıtan yanıtları vermenizdir

	Hiç	Neredeyse Hiç	Bazen	Sıkça	Çok Sık
1.) Son bir ay içinde, beklenmedik şekilde gerçekleşen olaylardan dolayı ne sıklıkta üzüldünüz?					
2.) Son bir ay içinde ne sıklıkta, yaşamınızdaki önemli şeyleri kontrol edemediğinizi hissettiniz?					
3.) Son bir ay içinde kendinizi ne sıklıkta, gergin ve stresli hissettiniz?					
4.) Son bir ay içinde, yaşamınızdaki can sıkıcı durumlarla ne sıklıkta başarılı bir biçimde baş ettiniz?					
5.) Son bir ay içinde ne sıklıkta, yaşamınızda meydana gelen önemli değişikliklerle etkili bir biçimde başa çıktığınızı hissettiniz?					
6.) Son bir ay içinde ne sıklıkta, kişisel sorunlarınızla baş etme yeteneğinizden emin oldunuz?					
7.) Son bir ay içinde ne sıklıkta, işlerin istediğiniz gibi gittiğini hissettiniz?					
8.) Son bir ay içinde ne sıklıkta, yapmak zorunda olduğunuz her şeyin üstesinden gelemeyeceğinizi düşündünüz?					
9.) Son bir ay içinde yaşamınızdaki rahatsız edici olayları ne sıklıkta kontrol edebildiniz?					
10.) Son bir ay içinde ne sıklıkta, yaşamınızdaki olaylara hakim olduğunuzu hissettiniz?					
11.) Son bir ay içinde, kontrolünüz dışında gerçekleşen şeylerden dolayı ne sıklıkta öfkelenediniz?					
12.) Son bir ay içinde ne sıklıkta, üstesinden gelmek zorunda olduğunuz şeyler üzerinde düşündünüz?					
13.) Zamanınızı nasıl geçirdiğinizi son bir ay içinde ne sıklıkta kontrol edebildiniz?					
14.) Son bir ay içinde ne sıklıkta, güçlüklerin, üstesinden gelemeyeceğiniz kadar çoğaldığını hissettiniz?					

EK-3

Aşağıda görmüş olduğunuz kişisel bilgi formu ise danışmanım ile beraber hazırlamış olduğum bir formdur. Gerekli açıklama ve kısa bilgi içerisinde bulunmaktadır.

Kişisel Bilgi Formu

Değerli Katılımcı;

Bu araştırma Yakın Doğu Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü Rehberlik Ve Psikolojik Danışmanlık yüksek lisans tez çalışması kapsamında yürütülmektedir.

Bu bilgi toplama aracı Kuzey Kıbrıs Türk Cumhuriyeti’nde Öğrenim görmekte olan üniversite öğrencilerinin stres ve stresle başa çıkma tarzlarının arasındaki ilişkiyi ölçmek amacıyla gerçekleştirilmektedir. Vereceğiniz yanıtlarda **doğru ve yanlış yanıt yoktur**. Cevaplarınız hiç kimse ile **paylaşılmayacaktır**. Değerlendirmeler toptan yapılacaktır. İşaretlediğiniz seçeneğin **sizin için en doğru seçenek olması** çok önem taşımaktadır.

Gösterdiğiniz ilgi ve duyarlılığa şimdiden teşekkürlerimi sunarım.

Özkan Akten

Yakın Doğu Üniversitesi
Rehberlik Ve Psikolojik Danışmanlık Bölümü
Yüksek Lisans Öğrencisi

Yard. Doç.Dr. Gözde Latifoğlu.

Danışman

KİŞİSEL BİLGİ FORMU

1)Yaşınız:

2) Cinsiyetiniz:

☐ Erkek ☐ Kadın

3) Medeni Haliniz:

☐ Evli ☐ Bekar ☐ Boşanmış ☐ Dul

4) Devam etmekte olduğunuz üniversite:

5) Bölümünüz:

6) Sınıfınız:

☐ 1. ☐ 2. ☐ 3. ☐ 4.

7) Günde kaç saat uyuyorsunuz?

☐ 4-6 ☐ 7-9 ☐ 10-12 ☐ 13+

8)Aileniz ile birlikte mi yaşıyorsunuz?

☐ Evet ☐ Hayır

10) Herhangi bir işte çalışıyor musunuz?

☐ Evet ☐ Hayır

11) Cevabınız Evet ise; çalıştığınız iş sizi yoruyor mu?

☐ Hayır Yormuyor ☐ Orta Seviye yorucu ☐ Çok Yoruyor.

12) Ailenizin aylık gelir düzeyi: (TL)

☐ 1800– 2500 ☐ 2500 – 3000 ☐ 3000 – 4000 ☐ 4000 – 8000

EK-4

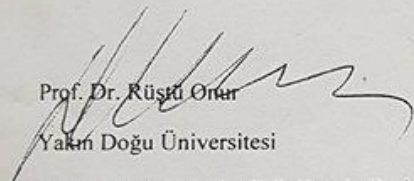
Yakın Doğu Üniversitesi Etik Kurulu Onay Belgesi


YAKIN DOĞU ÜNİVERSİTESİ
BİLİMSEL ARAŞTIRMALAR ETİK KURULU

21.09.2017

Sayın Özkan Akten

Bilimsel Araştırmalar Etik Kurulu'na yapmış olduğunuz YDÜ/EB/2017/16 proje numaralı ve **"Üniversite Öğrencilerinin Stres Düzeyleri ve Stresle Başa Çıkma Tarzları"** başlıklı proje önerisi kurulumuzca değerlendirilmiş olup, **etik olarak uygun bulunmuştur.**


Prof. Dr. Rüştü Öner
Yakın Doğu Üniversitesi
Bilimsel Araştırmalar Etik Kurulu Başkanı

EK-5

Uluslararası Kıbrıs Üniversitesi Etik Kurulu Onay Formu



ULUSLARARASI KIBRIS ÜNİVERSİTESİ

Sayı : -044-49
Konu : Özkan Akten'in Anket Çalışması hk.

09/01/2018

Yakın Doğu Üniversitesi Rektörlüğü

İlgi : RY-0693//2017 sayı ve 18.10.2017 tarihli yazınız.

Üniversiteniz Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı Yüksek Lisans Programı öğrencisi Özkan Akten'in "Üniversite Öğrencilerinin Stresle Başa Çıkma Tarzları" başlıklı tez çalışması Üniversitemiz Etik Kurulu tarafından değerlendirilmiş ve gizlilik koşulunun eklenmesi şartı ile uygun bulunmuştur. Konuyu gereği için bilgilerinize saygılarımla arz ederim.

Prof. Dr. Serkan ABBASOĞLU
Rektör Yardımcısı - Akademik İşler ve Teknik İşler

09/01/2018 Sekreter

: Meltem BAŞARAN

Ataberk Ep Fakültesi
gönderildi.

11/1/2018

Evriks Doğrulama İçin: <http://ebys.ciu.edu.tr/enVision/Dogrula/SUKNDR> Pin Kodu: 21571
Lefkoşa - Kuzey Kıbrıs
Telefon No: (0392) 671 11 11 Faks No: (0392) 671 11 30
E-Posta: info@ciu.edu.tr İnternet Adresi: www.ciu.edu.tr

Bilgi İçin: Meltem Başaran
Unvan: Sekreter



2003

EK-6

Turnitin - Özgünlük Raporu Sonucu

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN STRES DÜZEYLERİ VE STRESLE BAŞA ÇIKMA TARZLARI			
ORIGINALITY REPORT			
14%	12%	7%	%
SIMILARITY INDEX	INTERNET SOURCES	PUBLICATIONS	STUDENT PAPERS
PRIMARY SOURCES			
1	docs.neu.edu.tr Internet Source	4%	
2	www.psy.cmu.edu Internet Source	1%	
3	www.psikodestek.com Internet Source	1%	

EK-7**ÖZGEÇMİŞ**

1992 yılında Kıbrıs'ın bir ilçesi olan Magosa'da doğdu. İlk öğretimini Şehit Mustafa Kurtuluş İlkokulunda yaptı. Orta okulu Çanakkale ortaokulu, liseyi de Kayseri Mustafa Germirli Anadolu Lisesinde tamamladı. 2010 yılında Yakın Doğu Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Anabilim Dalında lisans eğitimine başladı. Fakülteyi 2015 yılında bitirdikten hemen sonra, Yakın Doğu Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsünde Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik üzerine Yüksek Lisans yapmaya başladı. Yüksek Lisans Eğitimine devam ederken aynı zamanda İlarma süpermarkette kasiyerlik yapmaktadır.