

## ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE ALGILANAN STRES DÜZEYİ İLE STRESLE İLE BAŞAÇIKMA STRATEJİLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİ

**Mustafa SAVCI**

Fırat Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, mustafasavci045@hotmail.com

**Ferda AYSAN**

Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, ferda.aysan@deu.edu.tr

### ÖZET

*Bu araştırmanın amacı üniversite öğrencilerinin algıladığı stres düzeyi ile stresle başa çıkma stratejileri arasındaki ilişkiyi incelemektir. Araştırmanın örneklemi Fırat Üniversitesi Eğitim Fakültesinde öğrenim gören 302 öğrenciden oluşmaktadır. Araştırmada veri toplama aracı olarak Algılanan Stres Düzeyi Ölçeği, Stresle Baş Etme Yolları Ölçeği ve araştırmacı tarafından oluşturulan Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır. Verilerin analizinde t testi, tek yönlü varyans analizi, pearson momentler çarpım korelasyon tekniği kullanılmıştır. Araştırma sonucunda öğrencilerin büyük çoğunluğunun orta düzeyde strese sahip olduğu; Algılanan stres ile stresle başa çıkma stratejileri arasında pozitif yönlü ve düşük düzeyde bir ilişki olduğu; algılanan stres düzeyine göre stresle başa çıkma stratejilerinin farklılaştığı; algılanan stres düzeyi ile stresle başa çıkma stratejilerinin cinsiyete göre farklılaştığı ve stresle başa çıkma stratejilerinin öğrenim görülen bölüme, algılanan sosyoekonomik düzeye, kardeş sayısına ve öğrenim görülen sınıfa göre farklılaştığı saptanmıştır.*

*Anahtar Sözcükler: Stres, Algılanan Stres, Stresle Baş Etme Yolları Ölçeği*

## THE RELATIONSHIP BETWEEN THE PERCEIVED STRESS LEVEL AND THE STRESS COPING STRATEGIES IN UNIVERSITY STUDENTS

### ABSTRACT

*The aim of study is to investigate of correlation between perceived stress and coping with stress strategies. The sample consisted of 302 (164 female and 139 male) students from Fırat University. To collect data; Personal Information Form, Perceived Stress Scale, and Ways of Coping Questionnaire were used. Analysis of data by t test, one-way analysis of variance (ANOVA), Spearman product moment correlation technique was used. Analyzing data is made on computer. According to results, most of students had medium level stress; there was a positive low correlation between perceived stress and ways of coping. Furthermore, Ways of Coping was differentiated according to gender, department, perceived social status, number of sibling, and grade.*

*Key Words: Stress, Perceived Stress, Ways of Coping Questionnaire*

## GİRİŞ

Stres, bir eylem ya da durumun kişi üzerinde meydana getirdiği fiziksel ve psikolojik zorlanma durumunda ortaya çıkan tepki olarak tanımlanmaktadır (Hellriegel, 1992, 36). Farklı bir tanımda stres, bireyin fiziksel ve sosyal çevreden gelen uyum bozucu koşullar nedeniyle, bedensel ve psikolojik sınırlarının ötesinde harcadığı gayret olarak tanımlanmaktadır (Cüceleoğlu, 1993). Dolayısıyla stresin, kişinin iyilik halini tehlikeye sokan, kapasitesini azaltıcı ve zorlayıcı etkilerde bulunmaktadır (Akbağ, 2000; Ünal ve Ümmet, 2005). Bu bağlamda üniversite öğrencilerinin bedensel ve psikolojik sınırlarını aşan ve dolayısıyla onların kapasitesini zorlayıcı birçok sorunla karşılaştığı bilinmektedir (Çakmak ve Hevedanlı, 2005; Bozkurt, 2004). Barınma koşulları, ergenlik dönemi sorunları, ekonomik sorunlar, kişilerarası problemler, uyum problemleri, aileden ayrılma, atanma kaygıları, öğrenim görülen bölüm ile ilgili problemler ve güvenlik problemleri üniversite öğrencilerinin başlıca stres kaynaklarını oluşturmaktadır. Bu durumlar karşısında öğrenciler işlevsel veya işlevsel olmayan bazı stratejiler kullanmaktadır. Bu durum aynı zamanda onların stresle nasıl başa çıktıklarını da ortaya koymaktadır. Baş etme, algılanan tehdidi ve bunun sonucunda oluşan tahribatı hafifletmeye yöneliktir (Lazarus 1966). Stresle başa çıkma ise dışsal ve içsel tepkileri ya da bunlar arasındaki çatışmaları denetim altına alamaya odaklı, bireyin kaynaklarını genişletici veya sınırlayıcı davranışsal ve zihinsel gayretler olarak tanımlanmaktadır.

Baş çıkma stratejilerini genel olarak iki kategoride toplanmak mümkündür. 1. Probleme odaklanan başa çıkma stratejileri 2. Duyguya odaklanan başa çıkma stratejileri (Carver ve Scheier, 1994; Richter ve Richter, 1991; Ptacek, Smith ve Zanas, 1992; Folkman ve Lazarus, 1988). Probleme odaklanan başa çıkma stratejisi daha aktif bir strateji olup stres kaynakları karşısında bilgiye ve planlı eylemlere odaklı akılcı tepkileri içermektedir. Duyguya odaklanan başa çıkma ise pasif bir strateji olmasının yanı sıra stres kaynakları karşısında meydana gelen duyguları ortadan kaldırmayı kapsamaktadır. Bireylerin başa çıkma davranışlarında her iki başa çıkma stratejisi de bulunmaktadır. Ayrıca kullanılan stratejiler bireysel farklılıklara göre değişiklik gösterebilmektedir (Folkman & Lazarus, 1980). Bu bağlamda Folkman ve Lazarus (1985) bireysel özellikleri göz önünde bulundurarak bireylerin stresle başa çıkmada planlı bir şekilde davranarak problemi çözmeye çalışma, sosyal destek arayışı uğraşında bulunma, stres oluşturan durum veya olaydan kaçınma, stres oluştun durum veya olayı kendine saklama eğiliminde olma, sorumluluğu kabul ederek kendine yönelme, kadercilik ve doğaüstü güçlere inanış veya batıl inanışlarla hareket etme gibi stratejiler kullandıklarını vurgulamışlardır. (Folkman ve Lazarus 1985).

Üniversite eğitimi, öğrencileri sadece bir meslek üyesi olarak değil, kendinden, yaşam rolünden, çevresiyle ilişkilerinden memnun, yaşamı anlamlı bulan, düşünce üretebilen, amaç sahibi, verimli ve sağlıklı gençler yetiştirmeyi hedeflemektedir (İmamoğlu ve Gültekin, 1993: 29). Bu hedefler üniversite öğrencilerinin stres düzeyini ve kullandıkları stresle başa çıkma stratejilerini belirleyerek stres kaynaklarını azaltma ve işlevsel olmayan stratejilere müdahale etme yoluyla sağlanabilir. Dolayısıyla bu çalışmanın amacı üniversite öğrencilerinin algılanan stres düzeyi ile stresle başa çıkma stratejileri arasındaki ilişkiyi araştırmaktır. Araştırmada bu temel amaç çerçevesinde aşağıdaki sorulara yanıt aranmıştır:

1. Üniversite öğrencilerinin stres düzeyleri nasıldır?
2. Üniversite öğrencilerinin algılanan stres düzeyi ile stresle başa çıkma stratejileri arasındaki ilişki bir ilişki var mıdır?
3. Üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkma stratejileri algıladıkları stres düzeyine göre farklılaşmakta mıdır?

4. Üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkma stratejileri ve algıladıkları stres düzeyi cinsiyetlerine, romantik ilişki durumlarına, öğrenim gördüğü bölüme, algıladığı sosyoekonomik düzeye, kardeş sayısına ve öğrenim gördüğü sınıfa göre farklılaşmakta mıdır?

## YÖNTEM

Bu bölümde araştırmada kullanılan yöntem ile birlikte verilerin toplanması ve analizi tanıtılmıştır.

### Evren ve Örneklem

Araştırmanın evrenini 2013-2014 eğitim-öğretim yılı bahar döneminde Fırat Üniversitesi Eğitim Fakültesinde öğrenim gören öğrenciler oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemini ise, 2013-2014 eğitim-öğretim yılı bahar döneminde Fırat Üniversitesi Eğitim Fakültesinde öğrenim gören 302 öğrenciden oluşmaktadır. Örneklem grubunun demografik bilgilerine baktığımızda:

Örneklem grubunun %54,1'i erkeklerden, %45,9'u kadınlardan oluşmaktadır. Bölüm açısından örneklem grubunun % 8,9'u resim iş öğretmenliği, %15,5'i ilköğretim matematik öğretmenliği, %30,7'si sosyal bilgiler öğretmenliği, %13,5'i Türkçe öğretmenliği, %9,6'sı fen bilgisi öğretmenliği, %21,8'i ise BÖTE bölümü öğrencilerinden oluşmaktadır. Algılanan sosyoekonomik düzey açısından öğrencilerin %23,1'i sosyoekonomik düzeyi düşük, %61,4'ü orta, %15,5'i yüksek olarak bildirmiştir. Kardeş sayısı açısından örneklem grubunun %10,6'sı 0 kardeşe, %38,3'ü 1-3 kardeşe, %27,6'sı 4-6 kardeşe ve %24,4'ü 6+ kardeşe sahiptir. Örneklem grubunun %38,3'ü romantik bir ilişkiye sahip, %61,7'si romantik bir ilişkiye sahip değildir. Öğrenim görülen sınıf değişkeni açısından örneklem grubunun %12,8'i 2. sınıf öğrencilerinden, %49,2'si 3. Sınıf öğrencilerinden, %38'i 4. sınıf öğrencilerinden oluşmaktadır.

### Verilerin Toplanması ve Analizi

Araştırma kapsamında Algılanan Stres Düzeyi Ölçeği, Stresle Baş etme Yolları Ölçeği ve araştırmacı tarafından geliştirilen Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır. Çalışmada verilerin analizi "SPSS for Windows 20.00" istatistik paket programı kullanılarak yapılmıştır. Pearson Momentler Çarpım Korelasyon analizi 0.01 anlam düzeyinde gerçekleştirilmiştir. Diğer testler ise sosyal bilimlerde tercih edilen 0.05 anlam düzeyinde gerçekleştirilmiştir. Verilerin çözümlenmesinde ortalama, standart sapma, araştırma verilerinin normal dağılım özelliği taşıyıp taşımadıklarının tespiti için Kormogorov-Smirnov Testi, parametrik testler olan t Testi, Tek Yönlü Varyans Analizi, Pearson Momentler Çarpım Korelasyon analizi teknikleri kullanılmıştır.

**Algılanan stres düzeyi ölçeği:** Cohen, Kamarck ve Mermelstein (1983) tarafından geliştirilmiştir. Toplam 14 maddeden oluşan Algılanan Stres Düzeyi Ölçeği kişinin hayatındaki birtakım durumları ne ölçüde stresli algılandığını ölçmek amacıyla tasarlanmıştır. Ölçek, her maddeyi "Hiçbir zaman (0)" ile "Çok sık (4)" arasında değişen 5'li Likert tipi bir ölçektir. Ölçek maddelerinden olumlu ifade içeren 7'si tersten puanlanmaktadır. Ölçeğin Türkiye'deki kullanımı için standardizasyon çalışmaları Baltaş ve arkadaşları (1998) tarafından yapılmıştır. Ölçekten alınan toplam puan kişinin stres düzeyini belirtmektedir. Puanın 11-26 arası olması düşük stres düzeyine, 27-41 arası olması orta stres düzeyine, 42-56 arası olması yüksek stres düzeyine işaret etmektedir. (Baltaş ve ark.,1998).

**Stresle Baş etme Yolları Ölçeği:** Folkman ve Lazarus (1985) tarafından geliştirilen ve Siva (1991) tarafından Türk kültürüne uyarlanan Stresle Baş etme Yolları Ölçeği, bireylerin stresle baş etme yollarını belirlemeyi amaçlamaktadır. Ölçek, 31 maddeden oluşan 5'li likert tipi bir ölçektir. Ölçeğin planlı problem çözme, kendine saklama, sosyal destek arayışı, kaçınma, sorumluluğu kabul etme, kadercilik, doğaüstü güçlere inanış - batıl inançlar olmak üzere 7 alt ölçeği bulunmaktadır. Daha sonra yapılan çalışmada Durak, Durak ve Elagöz (2011) ölçeğin güvenilirlik katsayısını 0,67 olarak hesaplamıştır.

**Kişisel Bilgi Formu:** Katılımcılara ait cinsiyet, bölüm, Algılanan SED, kardeş sayısı, romantik ilişki durumu ve sınıf gibi kişisel bilgilerin elde edilmesi amacıyla araştırmacılar tarafından hazırlanmış olan bir formdur.

## BULGULAR

### Öğrencilerin Stres Düzeylerine İlişkin Bulgular

**Tablo 1. Üniversite Öğrencilerinin Stres Düzeyi**

Algılanan Stres Düzeyi	n	%
Yüksek	129	42,6
Orta	174	57,4
Düşük	0	0
Toplam	303	100,0

Tablo 1 incelendiğinde öğrencilerin % 42.6'sının yüksek düzeyde stres yaşadığı ve % 57.4'ünün orta düzeyde stres yaşadığı ayrıca stres düzeyi düşük öğrencinin olmadığı da görülmektedir.

### Algılanan Stres İle Stresle Başa Çıkma Tarzları Arasındaki İlişkiye Yönelik Bulgular

**Tablo 2. Algılanan Stres ile Stresle Başa çıkma Tarzları Arasındaki Korelasyonlar**

	1	2	3	4	5	6	7	8
Algılanan stres	1							
Doğ. Üst. Güç. İn.	-.013	1						
Kadercilik	.153*	.022*	1					
Kaçınma	.196*	.000*	.009*	1				
Kendine Saklama	.154*	.010*	.011*	.000*	1			
Planlı Prob. çöz.	.165*	.000*	.000*	.091	.028*	1		
Sorum. Kabul et.	.220*	.000*	.010*	.000*	.000*	.141	1	
Sos. Dest. Arayışı.	-.019	.309	.000*	.017*	.000*	.000*	.651	1

(\*) p<0.01

Tablo 2'de öğrencilerin algıladığı stres ile stresle başa çıkma stilleri arasındaki korelasyonlar görülmektedir. Buna göre Algılanan Stres Ölçeği ile Stres İle Başa Çıkma Yolları Ölçeği Kadercilik alt boyutu arasında ( $r=.153$ ,  $p<.01$ ) pozitif yönlü ve düşük düzeyde; Kaçınma alt boyutu arasında ( $r=.196$ ,  $p<.05$ ) pozitif yönlü ve düşük düzeyde; Kendine Saklama alt boyutu arasında ( $r=.154$ ,  $p<.01$ ) pozitif yönlü ve düşük düzeyde; Planlı Problem Çözme alt boyutu arasında ( $r=.165$ ,  $p<.01$ ) pozitif yönlü ve düşük düzeyde ve Sorumluluğu Kabul Etme alt boyutu arasında ( $r=.220$ ,  $p<.01$ ) pozitif yönlü ve düşük düzeyde ilişkiler olduğu bulunmuştur. Bu bulgu öğrencilerin algıladığı stres düzeyi ile stresle başa çıkmak için kullandıkları stratejiler arasında pozitif yönlü ve düşük düzeyde bir ilişkinin olduğu söylenebilir.

**Stresle Başa Çıkma Tarzlarının Stres Düzeyi Açısından İncelenmesi****Tablo 3. Stresle Başa çıkma Tarzlarının Stres Düzeyine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin t Testi Sonuçları**

	Stres Düzeyi	n	$\bar{x}$	S.S	t	p
Doğ. Üst. Güç. İn.	Orta	129	10,16	3,51	,677	,499
	Yüksek	174	9,88	3,68		
Kadercilik	Orta	129	13,54	2,88	-1,838	,067
	Yüksek	174	14,18	3,04		
Kaçınma	Orta	129	15,36	2,96	-2,327	,071
	Yüksek	174	16,22	3,42		
Kendine Saklama	Orta	129	12,23	3,02	-2,214	,028
	Yüksek	174	13,10	3,78		
Planlı Prob. çöz.	Orta	129	21,93	3,71	-3,740	,000
	Yüksek	174	23,53	3,66		
Sorum. Kabul et.	Orta	129	12,13	2,48	-4,242	,000
	Yüksek	174	13,47	2,86		
Sosyal destek ara.	Orta	129	12,53	2,85	-,166	,868
	Yüksek	174	12,59	3,03		

p&lt;0.05

Tablo 3 incelendiğinde öğrencilerin stresle başa çıkma stillerinden Kendine Saklama (t= -2,214, p< 0,05), Planlı Problem Çözme (t= -3,740, p< 0,05), Sorumluluğu Kabul Etme (t= -4,242, p< 0,05) puan ortalamalarının algılanan stres düzeyine göre farklılaştığı görülmektedir. Bu bulgu öğrencilerin stres düzeylerinin orta veya yüksek olması onların stresle başa çıkma kullandığı stratejilerden Kendine Saklama, Planlı Problem Çözme, Sorumluluğu Kabul Etme alt boyutlarında anlamlı bir farklılığa yol açmıştır. Buna göre stres düzeyinin stresle başa çıkma stilleri üzerinde anlamlı bir etkiye sahip olduğu söylenebilir.

**Stresle Başa Çıkma Tarzları ve Algılanan Stresin Cinsiyet Açısından İncelenmesi****Tablo 4. Stresle Başa çıkma Tarzları ve Algılanan Stresin Cinsiyete Göre Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin t Testi Sonuçları**

	Cinsiyet	n	$\bar{x}$	S.S	t	p
Doğ. Üst. Güç. İn.	Kadın	164	9,81	3,63	-,992	,322
	Erkek	139	10,22	3,57		
Kadercilik	Kadın	164	13,81	3,09	-,614	,539
	Erkek	139	14,02	2,87		
Kaçınma	Kadın	164	15,72	3,19	-,787	,432
	Erkek	139	16,01	3,33		
Kendine Saklama	Kadın	164	12,86	3,89	,720	,472
	Erkek	139	12,58	2,97		
Planlı Prob. çöz.	Kadın	164	23,59	3,34	3,766	,000
	Erkek	139	21,97	4,03		
Sorum. Kabul et.	Kadın	164	12,46	2,83	-3,034	,003
	Erkek	139	13,42	2,64		
Sosyal destek ara.	Kadın	164	12,75	2,99	1,170	,243
	Erkek	139	12,35	2,90		
Algılanan stres	Kadın	164	44,07	6,46	2,995	,003
	Erkek	139	42,04	5,37		

p&lt;0.05

Tablo 4 incelendiğinde öğrencilerin stresle başa çıkma stillerinden Planlı Problem Çözme ( $t= 3,766$ ,  $p< 0,05$ ), Sorumluluğu Kabul Etme ( $t= -3,034$ ,  $p< 0,05$ ) alt boyutları puan ortalamaları ile Algılanan Stresin ( $t= 2,995$ ,  $p< 0,05$ ) cinsiyete göre farklılaştığı görülmektedir. Başka bir deyişle öğrencilerin kız veya erkek olması onların stresle başa çıkma stillerinin Planlı Problem Çözme ve Sorumluluğu Kabul Etme alt boyutlarında ve Algıladığı Stres üzerinde anlamlı bir farklılığa yol açmıştır. Planlı Problem Çözme alt boyutunda kız öğrencilerin ortalama puanı ( $\bar{x}=23,5915$ ), erkek öğrencilerin aynı alt boyut puan ortalamalarından ( $\bar{x}=23,5915$ ) daha yüksektir. Sorumluluğu Kabul Etme alt boyutunda erkek öğrencilerin ortalama puanı ( $\bar{x}=13,4173$ ), kız öğrencilerin aynı alt boyutun puan ortalamalarından ( $\bar{x}=12,7500$ ) daha yüksektir. Algılanan stres açısından kız öğrencilerin ortalama puanı ( $\bar{x}=6,46421$ ), erkek öğrencilerin ortalama puanından ( $\bar{x}=5,37359$ ) daha yüksektir. Bu bulgu cinsiyetin stresle başa çıkma stilleri ve algılanan stres üzerinde anlamlı bir etkiye sahip olduğunu göstermektedir.

### Stresle Başa çıkma Tarzları ve Algılanan Stresin Romantik İlişki Durumu açısından incelenmesi

**Tablo 5. Stresle Başa çıkma Tarzları ve Algılanan Stresin Romantik İlişki Durumuna Göre Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin t Testi Sonuçları**

	İlişki Durumu	n	$\bar{x}$	S.S	t	p
Doğ. Üst. Güç. İn.	Var	116	10,39	3,77	1,479	,140
	Yok	187	9,76	3,49		
Kadercilik	Var	116	13,91	2,51	,030	,976
	Yok	187	13,90	3,25		
Kaçınma	Var	116	15,87	3,44	,067	,947
	Yok	187	15,84	3,14		
Kendine Saklama	Var	116	12,70	3,64	-,122	,903
	Yok	187	12,75	3,42		
Planlı Prob. çöz.	Var	116	22,75	3,75	-,358	,721
	Yok	187	22,91	3,77		
Sorum. Kabul et.	Var	116	12,67	2,87	-1,111	,267
	Yok	187	13,04	2,72		
Sosyal destek ara.	Var	116	12,40	2,77	-,795	,427
	Yok	187	12,67	3,06		
Algılanan stres	Var	116	43,44	5,93	,680	,497
	Yok	187	42,95	6,16		

$p<0.05$

Tablo 5 incelendiğinde öğrencilerin Stresle Başa Çıkma Stillerinden Doğa Üstü Güçlere İnanış ( $t= 1,479$ ,  $p> 0,05$ ), Kadercilik ( $t= ,030$ ,  $p> 0,05$ ), Kaçınma ( $t= ,067$ ,  $p> 0,05$ ), Kendine Saklama ( $t= -,122$ ,  $p> 0,05$ ), Planlı Problem Çözme ( $t= -,358$ ,  $p> 0,05$ ), Sorumluluğu Kabul Etme ( $t= -3,034$ ,  $p> 0,05$ ) ve Sosyal Destek Arama ( $t= -,795$ ,  $p> 0,05$ ) alt boyutları ve Algılanan Stresin ( $t= ,680$ ,  $p> 0,05$ ) romantik ilişki durumuna göre farklılaşmadığı saptanmıştır. Bu bulgu romantik ilişki durumunun öğrencilerin stresle başa çıkma stilleri ile Algıladığı Stres üzerinde anlamlı bir etkisinin olmadığını göstermektedir.

### Stresle Başa Çıkma Tarzları ve Algılanan Stresin Öğrenim Görülen Bölüm Açısından İncelenmesi

**Tablo 6. Stresle Başa Çıkma Tarzları ve Algılanan Stresin Öğrenim Görülen Bölüm Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin Anova Sonuçları**

	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	p
Doğ. Üst. Güç.	Gruplararası	147,074	5	29,415	2,316	,114
	Gruplariçi	3772,926	297	12,703		
	Toplam	3920,000	302			
Kadercilik	Gruplararası	66,188	5	13,238	1,495	,191
	Gruplariçi	2629,225	297	8,853		
	Toplam	2695,413	302			
Kaçınma	Gruplararası	28,209	5	5,642	,530	,754
	Gruplariçi	3161,402	297	10,644		
	Toplam	3189,611	302			
Kend. Sak.	Gruplararası	78,727	5	15,745	1,294	,266
	Gruplariçi	3613,082	297	12,165		
	Toplam	3691,809	302			
Plnlı Prob.Ç	Gruplararası	345,197	5	69,039	5,234	<b>,000</b>
	Gruplariçi	3917,820	297	13,191		
	Toplam	4263,017	302			
Sorum.kabul	Gruplararası	59,079	5	11,816	1,541	,177
	Gruplariçi	2276,749	297	7,666		
	Toplam	2335,828	302			
Sosyaldestek	Gruplararası	74,888	5	14,978	1,743	,125
	Gruplariçi	2551,475	297	8,591		
	Toplam	2626,363	302			
Algı. stres	Gruplararası	368,867	5	73,773	2,040	,073
	Gruplariçi	10739,311	297	36,159		
	Toplam	11108,178	302			

p<0.05

Tablo 6'daki analiz sonuçlarına bakıldığında öğrenim görülen bölüm açısından Stresle Başa Çıkma Yolları Ölçeğinin Planlı Problem Çözme alt boyutunda anlamlı bir fark olduğu görülmektedir ( $F(5-297) = 5,234, p < .05$ ). Farkın kaynağını belirlemek için yapılan Scheffe testi sonucunda Planlı Problem Çözme alt boyutunda resim iş öğretmenliği bölümü öğrencilerinin puan ortamlarının ilköğretim matematik öğretmenliği bölümü, sosyal bilgiler öğretmenliği bölümü, fen bilgisi öğretmenliği bölümü ve bilgisayar ve öğretim teknolojileri öğretimi bölümü öğrencilerinin puan ortalamalarından daha büyük olduğu saptanmıştır. Bu bulgu resim iş öğretmenliği bölümü öğrencilerinin stresle başa çıkmada Planlı Problem Çözme stilini diğer bölüm öğrencilerine göre daha çok kullandığını göstermektedir.

### Stresle Başa Çıkma Tarzları ve Algılanan Stresin Algılanan Sosyo-ekonomik düzey açısından incelenmesi

**Tablo 7. Stresle Başa Çıkma Tarzları ve Algılanan Stresin Algılanan SED Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin Anova Sonuçları**

	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	p	Anlamlı Fark
Doğ. Üst.	Gruplararası	10,572	2	5,286	,406	,667	
	Gruplariçi	3909,428	300	13,031			
	Toplam	3920,000	302				
Kadercilik	Gruplararası	3,435	2	1,718	,191	,826	
	Gruplariçi	2691,977	300	8,973			
	Toplam	2695,413	302				
Kaçınma	Gruplararası	139,403	2	69,702	6,855	,001	*B>A;B>C;C>A
	Gruplariçi	3050,207	300	10,167			
	Toplam	3189,611	302				
Kend. Sak.	Gruplararası	44,550	2	22,275	1,832	,162	
	Gruplariçi	3647,259	300	12,158			
	Toplam	3691,809	302				
Pnlı Prob.Ç	Gruplararası	72,448	2	36,224	2,593	,076	
	Gruplariçi	4190,569	300	13,969			
	Toplam	4263,017	302				
Sorum.kabul	Gruplararası	35,308	2	17,654	2,302	,102	
	Gruplariçi	2300,521	300	7,668			
	Toplam	2335,828	302				
Sosyaldestek	Gruplararası	34,603	2	17,301	2,003	,137	
	Gruplariçi	2591,760	300	8,639			
	Toplam	2626,363	302				
Algı. stres	Gruplararası	34,541	2	17,271	,468	,627	
	Gruplariçi	11073,637	300	36,912			
	Toplam	11108,178	302				

p<0.05;

\* A= Düşük SED; B=Orta SED; C=Yüksek SED

Tablo 7'deki analiz sonuçlarında Stresle Başa Çıkma Yolları Ölçeğinin Kaçınma alt boyutunda algılanan sosyoekonomik düzey bakımından anlamlı bir fark olduğunu görülmektedir ( $F(2-300) = 6,855, p < .05$ ). Farkın kaynağını belirlemek için yapılan Scheffe testi sonucunda Kaçınma alt boyutunda sosyoekonomik düzeyini orta olarak algılayan öğrencilerin sosyoekonomik düzeyini düşük ve yüksek olarak algılayan öğrencilere göre daha yüksek olduğu ve sosyoekonomik düzeyini yüksek olarak algılayan öğrencilerin puan ortalamaları sosyoekonomik düzeyini düşük algılayanlara göre daha yüksek olduğu saptanmıştır. Bu bulgu sosyo ekonomik düzeyi orta öğrencilerin stresle başa çıkmada kaçınma stilini diğer öğrencilere göre daha çok kullandığını göstermektedir.



## Stresle Başa Çıkma Tarzları ve Algılanan Stresin Kardeş Sayısı Açısından İncelenmesi

**Tablo 8. Stresle Başa Çıkma Tarzları ve Algılanan Stresin Kardeş Sayısı Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin Anova Sonuçları**

	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	p	Anlamlı Fark
Doğ. Üst.	Gruplararası	15,958	3	5,319	,407	,748	
	Gruplariçi	3904,042	299	13,057			
	Toplam	3920,000	302				
Kadercilik	Gruplararası	48,929	3	16,310	1,843	,139	
	Gruplariçi	2646,484	299	8,851			
	Toplam	2695,413	302				
Kaçınma	Gruplararası	32,242	3	10,747	1,018	,385	
	Gruplariçi	3157,368	299	10,560			
	Toplam	3189,611	302				
Kend. Sak.	Gruplararası	240,681	3	80,227	6,951	,000	<b>D&gt;B&gt;A</b>
	Gruplariçi	3451,127	299	11,542			
	Toplam	3691,809	302				
Planlı Prob.Ç	Gruplararası	172,475	3	57,492	4,202	,006	<b>B&gt;D&gt;C&gt;A</b>
	Gruplariçi	4090,541	299	13,681			
	Toplam	4263,017	302				
Sorum.kabul	Gruplararası	50,944	3	16,981	2,222	,086	
	Gruplariçi	2284,884	299	7,642			
	Toplam	2335,828	302				
Sosyaldestek	Gruplararası	52,048	3	17,349	2,015	,112	
	Gruplariçi	2574,315	299	8,610			
	Toplam	2626,363	302				
Algı. stres	Gruplararası	269,341	3	89,780	2,477	,062	
	Gruplariçi	10838,837	299	36,250			
	Toplam	11108,178	302				

p<0.05

\* A= 0; B=1-3; C=4-6; D=6+

Tablo 8'deki analize göre stresle başa çıkma stillerinin Kendine Saklama (F(3-299)= . 6,951, p<.05) ve Planlı Problem Çözme (F(2-300)= . 4,202, p<.05) alt boyutlarında kardeş sayısı açısından anlamlı bir fark olduğu görülmektedir. Farkın kaynağını belirlemek için yapılan Scheffe testi sonucunda Kendine Saklama alt boyutunda kardeş sayısı 6 ve üstü olan öğrencilerin puan ortalamaları kardeş sayısı 1-3 arasında olan öğrencilere ve tek çocuk olan öğrencilere göre daha yüksek olduğu saptanmıştır. Bu bulgu kardeş sayısı fazla öğrencilerin stresle başa çıkma stillerinden Kendine Saklama stilini daha çok kullandıklarını göstermektedir. Planlı Problem Çözme alt boyutunda ise kardeş sayısı 1-3 arasında olan öğrencilerin puan ortalamaları sırasıyla kardeş sayısı 6 ve üstü, 4-6 arası ve 0 olan öğrencilerin puan ortalamalarına göre daha yüksek olduğu saptanmıştır.

## Stresle Başa Çıkma Tarzları ve Algılanan Stresin Öğrenim Görülen Sınıf Açısından İncelenmesi

**Tablo 9. Stresle Başa Çıkma Tarzları ve Algılanan Stresin Öğrenim Görülen Sınıf Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin Anova Sonuçları**

	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	p	Anlamlı Fark
Doğ. Üst.	Gruplararası	190,712	3	63,571	5,097	,002	<b>D&gt;B</b>
	Gruplariçi	3729,288	299	12,473			
	Toplam	3920,000	302				
Kadercilik	Gruplararası	7,142	3	2,381	,265	,851	
	Gruplariçi	2688,271	299	8,991			
	Toplam	2695,413	302				
Kaçınma	Gruplararası	3,509	3	1,170	,110	,954	
	Gruplariçi	3186,101	299	10,656			
	Toplam	3189,611	302				
Kend. Sak.	Gruplararası	80,062	3	26,687	2,209	,087	
	Gruplariçi	3611,746	299	12,079			
	Toplam	3691,809	302				
Plnı Prob.Ç	Gruplararası	82,628	3	27,543	1,970	,119	
	Gruplariçi	4180,389	299	13,981			
	Toplam	4263,017	302				
Sorum.kabul	Gruplararası	89,208	3	29,736	3,958	,089	
	Gruplariçi	2246,621	299	7,514			
	Toplam	2335,828	302				
Sosyaldestek	Gruplararası	28,800	3	9,600	1,105	,347	
	Gruplariçi	2597,563	299	8,688			
	Toplam	2626,363	302				
Algı. stres	Gruplararası	293,646	3	97,882	2,706	,096	
	Gruplariçi	10814,532	299	36,169			
	Toplam	11108,178	302				

p<0.05

\* A= 1; B=2; C=3; D=4

Tablo 9'daki analiz sonuçlarında stresle başa çıkma stillerinin Doğaüstü Güçlere İnanış alt boyutunda öğrencinin devam ettiği sınıf açısından anlamlı bir fark olduğu görülmektedir ( $F(3-299) = 5,097, p < .05$ ). Farkın kaynağını belirlemek için yapılan Scheffe testi sonucunda Doğaüstü Güçlere İnanış alt boyutunda 4. sınıfa devam eden öğrencilerin puan ortalamalarının 2. sınıfa devam eden öğrencilere göre daha yüksek olduğu saptanmıştır.

Bu bulgu mezuniyete yakın öğrencilerin stresle başa çıkma stillerinden Doğaüstü Güçlere İnaniş stilini daha çok kullandığını göstermektedir.

## TARTIŞMA VE SONUÇ

### **Üniversite Öğrencilerinin Stres Düzeyi Orta ve Yüksek Düzeydedir**

Eğitim, kişilerarası ilişkiler, kimlik kazanma, duygusal bağımsızlık ve akademik başarı gibi alanlardaki görevleri başarmış üniversite öğrencilerinde stresin orta düzeyde yani optimum seviyede olması beklenmektedir. Ancak aileden uzaklaşma, ekonomik sıkıntılar, kişilerarası bozuk ilişkiler, üniversite ortamına uyum sağlama konusunda yaşanan problemler, akademik başarı düşüklüğü, öğrenim görülen bölüm ile ilgili problemler gibi faktörler üniversite öğrencilerinin yüksek düzeyde stres yaşamalarına neden olmaktadır. Ayrıca yüksek not beklentisi, yoğun ödevler, kısıtlı zaman, oturlan yerin koşulları, net olmayan görevler, arkadaş ve aile ilişkileri, ders çalışmada verimsiz ortam, yalnızlık gibi konuların öğrenciler tarafından stres yaratıcı faktörler olarak algılandığı saptanmıştır (Ross vd., 1999).

### **Üniversite Öğrencilerinde Algılanan Stres İle Stresle Başa Çıkma Stratejileri Arasında Pozitif Yönde ve Düşük Bir İlişki Vardır**

Üniversite öğrencilerinin algıladığı stres düzeyi yükseldikçe stresle başa çıkma stillerinden Kadercilik, Kendine Saklama, Planlı Problem Çözme ve Sorumluluğu Kabul Etme stillerini kullanmalarında artış olduğu saptanmıştır. Algılanan stres düzeyinin yüksek olması stresle başa çıkmak için bazı stratejileri kullanmayı gerektirmektedir. Bazı öğrencilerin stresle olumlu başa çıkma stillerini kullanırken bazılarının da olumsuz başa çıkma stillerini kullandığı vurgulanmaktadır (Ball ve Lee, 2002).

### **Algılanan Stres Düzeyi Stresle Başa Çıkma Stratejileri Üzerinde Etkili Bir Faktördür**

Algılanan stresin farklı düzeylerde olması başa çıkma stratejilerini farklılaştırmaktadır (Trewor ve Enright, 1990). Bu durumun stres kaynaklarının farklılığından, algılanan stres düzeyinin farklılığından, çevresel ve sosyal faktörlerden ve öğrenilmiş başa çıkma stillerinin farklılığından kaynaklandığı düşünülmektedir.

### **Cinsiyet Üniversite Öğrencilerinin Algıladığı Stres ve Stresle Başa Çıkma Stratejilerinde Etkili Bir Faktördür**

Araştırmada kız öğrencilerin algıladığı stres düzeyi erkek öğrencilere göre daha yüksek olduğu; kız öğrencilerin stresle başa çıkma stratejilerinden Planlı Problem Çözme ve Sorumluluğu Kabul Etme stratejilerini erkeklere göre daha fazla kullandığı saptanmıştır. Kızlar kızgınlık, iç baskı ve dış baskıdan dolayı kendilerini stresli algılamaktadırlar (Misra, Mckean, West ve Russo'nun 2000). Dolayısıyla algılanan stresin cinsiyet açısından farklı olması beraberinde başa çıkma farklılıklarını getirmektedir (Misra ve ark. 2000; Aysan ve Özben, 2004).

### **Üniversite Öğrencilerinin Öğrenim Gördüğü Bölüm Stresle Başa Çıkma Stratejilerinde Etkili Bir Faktördür**

Resim-iş öğretmenliği bölümü öğrencileri stresle başa çıkmada diğer bölüm öğrencilerine göre Planlı Problem Çözme stratejisini daha fazla kullandığı saptanmıştır. Bu durumun resim resim-iş öğretmenliği bölümü öğrencilerinin öğrenim gördüğü bölüm itibariyle planlı düşünme, ayrıntılara odaklanma ve estetik ile uğraşma durumlarından kaynaklandığı düşünülmektedir.

### **Algılanan Sosyoekonomik Düzey Üniversite Öğrencilerinde Stresle Başa Çıkma Stilleri Üzerinde Etkili Bir Faktördür**

Sosyoekonomik düzeyini orta olarak algılayan öğrencilerin diğer öğrencilere göre stresle başa çıkma stillerinden Kaçınma stilini daha fazla kullandığı saptanmıştır. Bu stili kullanan bireyler stresle karşılaştığı durumlarda kaynaklarını verimli biçimde kullanamayan, problemlerden ve karşılaşılan zorluklardan kaçınma eğilimi gösteren kişilerdir (Soukup, Beiler ve Teller, 1990). Sosyoekonomik düzeyinin orta olarak algılayan öğrencilerin Kaçınma stilini kullanmalarının nedenini açıklamada daha ileri düzeyde çalışmalara ihtiyaç duyulduğu düşünülmektedir.

### **Üniversite Öğrencilerinin Kardeş Sayısı Stresle Başa Çıkma Stratejilerinde Etkili Bir Faktördür**

Kardeş sayısı arttıkça öğrencilerin Kendine Saklama stilini daha çok kullandığı saptanmıştır. Bu durumun ailedeki üye sayısı arttıkça kişisel streslere odaklanmak yerine ekonomik, aile içi disiplin ve diğer dinamiklere daha fazla odaklanmasından kaynaklandığı düşünülmektedir. Planlı Problem Çözme alt boyutunu ise 1-3 arasında kardeşi olan öğrencilerin kardeşi olmayan ve daha çok kardeşe sahip öğrencilere göre daha fazla kullandığı saptanmıştır. Ailede çocuk sayısı arttıkça ebeveynlerin ilgi ve dikkatini eşit ve olması gereken düzeyde göstermesi zorlaşmaktadır. Öte yandan tek çocuklu ailelerde aşırı korumacı ebeveyn tutumları olduğu ve çocuğun akran eksikliği hissettiği düşünülmektedir.

### **Mezuniyete Yakın Üniversite Öğrencilerinin Stresle Başa Çıkma Stratejisi Olarak Doğüstü Güçlere İnanış Stilini Kullanmaktadır**

Üniversite öğrencilerinde mezuniyetin yaklaşması, atanma ve iş bulmalarını belirleyecek sınavları beraberinde getirmektedir. Ayrıca mezun olacak öğrencilerden çevre ve ailenin beklentileri, onların üniversite sonrası maddi kazanç elde etmelerini sağlayacak bir işe girme durumuna ilişkin kaygılarını arttırmaktadır. Bu açıdan değerlendirildiğinde öğrencilerin üniversite yaşamı süresince maruz kalmadığı yeni bir stres kaynağı ile karşı karşıya oldukları görülmektedir. Bu stres kaynağının üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkma stratejileri üzerinde etkili bir faktör olduğu ve kendini bu stres kaynağı karşısında yeteri kadar hazırlıklı görmeyen öğrencilerin stresle başa çıkmak için bu stili kullandığı düşünülmektedir.

## **KAYNAKÇA**

AYSAN, F. ve ÖZBEN, Ş. (2004) ‘‘Huzurevinde Yaşayan Bir Grup Yaşlının Kullandığı Başa Çıkma Stratejileri’’, Ege Eğitim Dergisi, 2(5), 1-12.

BALL, K. and LEE, C. (2002) ‘‘Psychological Stress, Coping, and Symptoms of Disordered Eating in A Community Sample of Young Australian Women’’, International Journal of Eating Disorders, 31, 71-81.

BALTAŞ, Z., ATAKUMAN, Y. ve DUMAN, Y. (1998) ‘‘Standardization of the Perceived Stress Scale: Perceived Stress in Turkish Middle Managers’’, Stress and Anxiety Research Society, 19th International Conference: İstanbul.

CARVER, C. S. and SCHEIER, M. F. (1994) ‘‘Situational Coping and Coping Dispositions in a Stressful Transaction’’, Journal of Personality and Social Psychology, 66(1), 184-195.

COHEN, S., KAMARCK, T. and MELMERSTEIN, R. (1983) ‘‘A Global Measure of Perceived Stress’’, Journal of Health and Social Behavior, 24, 385-396.

CÜCELOĞLU, D. (1993) İnsan ve Davranışı, Remzi Kitabevi: İstanbul

ÇAKMAK, Ö. ve HEVEDANLI, M. (2005) “Eğitim ve Fen-Edebiyat Fakülteleri Biyoloji Bölümü Öğrencilerinin Kaygı Düzeylerinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi”, *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 4(14), 115–127.

DURAK E., DURAK, M. ve ELAGÖZ, F. (2011) “Testing the psychometric properties of the Ways of Coping Questionnaire (WCQ) in Turkish University Students and Community Samples”, *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 18, 172-185.

FOLKMAN, S. and LAZARUS, R. S. (1988) “Coping as a Mediator of Emotion”, *Journal of Personality and Social Psychology*, 54(3), 466–475.

FOLKMAN, S. ve LAZARUS, R. S. (1980) “An Analysis of Coping in a Middle-Aged Community Sample”, *Journal of Health and Social Behavior*, 21, 219–239.

FOLKMAN, S. AND LAZARUS, R. S. (1985) “If It Changes, It Must Be a Process: Study of Emotion and Coping During Three Stages of College Examination”, *Journal of Personality and Social Psychology*, 50, 992–1003.

HELLRIEGEL, D., SLOCUM, J. W., and WOODMAN, R. W. (1992) *Organizational Behavior*, Western Publishing: New York.

İMAMOĞLU, O. ve GÜLTEKİN, Y. Y. (1993) “Önerilen Dengelenmiş Toplumsal Birey Modeli Işığında Üniversite Gençliğinin Sorunları”, *Türk Psikoloji Dergisi*, 8(30), 27-41.

LAZARUS, R. S. (1966) *Psychological Stress and The Coping Process*, Mc Graw-Hill Company: New York.

MISRA, R., MCKEAN, M., WEST, S., and RUSSO, T. (2000) “Academic Stress Of College Students: Comparison Of Student And Faculty Perceptions”, *College Student Journal*, 8(30), 27-41.

PTACEK, J. T., SMITH, R. E., and ZANAS, J. (1992) “Gender, Appraisal And Coping: A Longitudinal Analysis”, *Journal of Personality*, 60(4), 747–770.

RICHTER, J. and RICHTER, G. (1991) “Perceived Parental Rearing, Depression And Coping Behavior: A Pilot Study İn Psychiatric Patients”, *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 26(2), 75–77.

ROSS, S. E., NIEBLING, B. C., and HELKERT, T. M. (1999) “Sources Of Stress Among College Students”, *College Student Journal*, 33, 35-46.

SİVA, A. (1991) “İnfertilede Stresle Baş Etme, Öğrenilmiş Güçlülük ve Depresyonun İncelenmesi”, (Doktora tezi), Hacettepe Üniversitesi Nörolojik ve Psikiyatrik Bilimler Enstitüsü, Ankara.

SOUKUP, V. M., BEILER, M. E., and TERRELL, F. (1990) “Stress, coping style, and problem solving ability among eating-disordered inpatients”, *Journal of Clinical Psychology*, 46, 592-599.

TROWER, J. P. and SIMON, J. E. (1990) *Anxiety And Stress Management*. Routledge: London.

ÜNAL, S. ve ÜMMET, D. (2005) “Örgütsel Stres Kaynakları Ve Öğretmenlerin Baş Etme Stratejileri”, Pamukkale Üniversitesi Yayınları: Denizli.