

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN STRESLE BAŞA ÇIKMA YÖNTEMLERİ: NAZİLLİ MYO ÖRNEĞİ

Başak DOĞAN¹, Mümin ESER²

ÖZET

Günlük yaşantımızda en sık karşılaştığımız kavramlardan bir tanesi olan stres, “kişinin üzerinde hissettiği baskı ve gerginlik durumu olarak” tanımlanmaktadır. Kişinin hayatında yaşadığı her değişiklik, olumlu veya olumsuz biçimde strese neden olmaktadır.

Üniversiteye yeni başlayan öğrenciler, yeni ortamlarına uyum sağlamaya çalışırken, yeni arkadaşlar edinirken, ailelerinden ayrı yaşamaya alışmaya çalışırken; üniversite hayatına alışan öğrenciler kendilerinden beklenen “başarılı olma” ödevini yerine getirmeye çalışırken; mezun olma aşamasına gelmiş olan öğrenciler ise kariyer planlama çalışmalarını yaparken belirli düzeylerde stresle karşı karşıya kalmaktadırlar. Karşı karşıya kalınan stres, öğrencinin kişilik yapısı ve hayat görüşüne bağlı olarak zaman zaman olumsuz birtakım durumların ortaya çıkmasına yol açar. Kimi zaman da stres, uygun şekillerde başa çıkıldığı zaman, öğrenciye başarılı olmak için enerji vererek, öğrenciyi harekete geçirerek olumlu durumların ortaya çıkmasına yol açar.

Bu çalışma, üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkma yöntemlerini Nazilli MYO örneğinde incelemektedir. Çalışmada Nazilli MYO öğrencilerinden, tesadüfi örnekleme yoluyla toplanmış veriler analiz edilerek, sonuç ve öneriler ortaya konulmuştur.

Anahtar Sözcükler: Stres, stresle başa çıkma, üniversite öğrencileri.

ABSTRACT

Stress, which is one of the well known topics that everybody can come up with in their daily lives, is defined as "situation of tension and pressure that someone feels". The things that someone experiences in their daily lives can cause stress positively or negatively.

Students who attend university newly encounter stress while they endeavour to adjust their new environment, while they get new friends, while they endeavour to get used to live away from their families; students who orientate university life encounter stress while they endeavour to be successful as they were expected; students who are about to graduate encounter stress while they plan their career. Stress encountered causes some negative situations due to students personality and point of view about life sometimes. Sometimes stress, when it's coped with properly, gives energy to student to be successful and fires student so it causes some positive situations.

This study examines university students' methods of coping stress on the scope of Nazilli Vocaitonal School. In this study, data collected by random sampling from Nazilli Vocational School analysed and result and suggestions are expressed.

Keywords: Stress, coping with stress, university students.

¹ Adnan Menderes Üniversitesi, Nazilli Meslek Yüksekokulu

² Adnan Menderes Üniversitesi, Nazilli Meslek Yüksekokulu

1. GİRİŞ

İçinde bulunduğumuz çağda, teknolojideki hızlı gelişmenin etkisiyle pek çok değişimin yaşandığını görmekteyiz. Her geçen gün bir yenilik ortaya çıkmakta, var olanlar hızla eskimekte, insanların istek ve ihtiyaçları farklılaşmakta ve gündemdeki konular sürekli değişmektedir. Bu değişim ortamı içinde insanlar, değişime uyum sağlama konusunda çaba göstermekte ve zaman zaman birtakım sıkıntılarla yüz yüze gelmektedirler. İnsanlar değişime uyma eğilimi içinde olduklarından, yüz yüze geldikleri sıkıntılara karşı boyun eğmek ya da direnmek arasında çoğu zaman bir çelişki yaşamaktadırlar (Akgemci, 2001). Bu çelişki bizi, günümüzün en gözde kavramlarından birisi olan "stres" kavramı ile karşılaştırmaktadır.

2. STRES KAVRAMI

Stres kavramı üzerine yapılmış pek çok çalışma bulunmaktadır. Bu çalışmalar stres kavramının ilk kez fizik biliminde kullanıldığını, daha sonra farklı disiplinlerde yer almaya başladığını göstermektedir. Stres sözcüğünün günümüzde aşına olduğumuz şekliyle davranış bilimleri ve psikoloji disiplinlerindeki kullanımı, Okutan ve Tengilimoğlu'nun (2002) aktardığına göre, Latince "estricia" ve "stringere" sözcüklerinden evrimleşerek bugünkü şeklini almıştır.

İnsanların esenliği ve huzuru için bir tehlike işareti, bir uyarı olarak algılanan ve dolayısıyla yetersiz bir şekilde ele alınan olaylara gösterilen belirgin olmayan fizyolojik ve psikolojik tepkiye "stres" adı verilir (Şimşek, 1999; Akgemci, 2001). Bir başka tanıma göre stres, "bireyin fiziki ve sosyal çevredeki uyumsuz koşullar nedeniyle, bedensel ve psikolojik sınırlarının ötesinde harcadığı gayrettir" (Güçlü, 2001). Allison'un (1997) çalışmasında da stresin, birey ve çevre arasındaki alışverişten kaynaklandığı belirtilmiştir.

Tanımlardan anlaşılacağı üzere stres, birey ve çevrenin bir şekilde birbiriyle uyumsuz olmasından kaynaklanır. Dolayısıyla kişiye özgü olan bireysel bütünlüğü zorlayıcı ve bozucu (Deniz ve Yılmaz, 2005) birtakım sonuçlar ortaya çıkarır.

Stres hem uyarıcı, hem davranım, hem de bu ikisi arasındaki etkileşimi içeren bir kavram olarak nitelendirilir (Baltaş, 2000). Stresin temelinde insan algılaması ve deneyimlerinin değerlendirmesi yatmakta, dolayısıyla bireyin deneyimlerine anlam vermesi, değerlendirilmesi ve yönlendirilmesi, stresi konusunda temel etken olmaktadır (Deniz ve Yılmaz, 2005; Kaya vd., 2007). Örneğin aynı fiziksel ve sosyal ortam içinde bazı kimseler son derece gergin ve stresli, bazı kimseler ise daha rahat ve mutlu olabilir. Buna göre stres, bireysel (kişiye özgü) bir durumdur. Bir birey üzerinde stres yaratabilen bir durum, bir başka birey üzerinde stres yaratmayabilir.

Bireyin günlük yaşantısında karşı karşıya kaldığı toplumsal ve teknolojik değişimlerin, aile ilişkilerinin, yaşanılan yerin değiştirilmesinin, ekonomik ve finansal koşulların, ülke ekonomisinin gidişatının ve çeşitli ekonomik sorunların (Güçlü, 2001) stres kaynağı olduğu bilinmektedir.

Genel olarak, stresin yol açtığı sonuçları aşağıdaki gibi sıralamak mümkündür:

- Sağlık sorunları (kalp hastalıkları, migren, ülser vb.),
- Depresyon,
- İsteksizlik (sosyal hayatta içe kapanma, inzivaya çekilme; iş hayatında işe devamsızlık, iş kazalarının artması),
- Tükenme,
- Endişe ve uykusuzluk,
- Alkol ve uyuşturucu kullanımı,
- Sigara kullanımı,
- Saldırganlık,

Stres, günlük yaşantı içerisinde genellikle olumsuz bir durum olarak algılanmasına karşın, aslında her zaman olumsuz olarak değerlendirilmemelidir (Rojas ve Kleiner, 2000). Bazı durumlarda, özellikle iş ortamlarında bireyin becerisine ve iş görme gücüne yardımcı olan bir coşku, bir enerji şeklinde bireye

fayda da sağlayabilir. Yararlı aktiviteler ve yeni yöntemlerin kazanılmasında bir miktar stres, psikolojik gelişme için gerekli olabilmektedir (Akgemci, 2001).

Sosyal hayata ve iş hayatına daha aktif olarak katılan, yaptıkları işten ve katıldıkları sosyal faaliyetten zevk alan, gelecekle ilgili olumlu beklenti içinde olan, kişilik olarak daha hoşgörülü ve esnek olan ve yakın çevreleriyle olumlu duygusal ilişki içinde bulunan bireyler strese daha dayanıklı olmakta ve sağlıklı yaşamayı başarmaktadırlar (Deniz ve Yılmaz, 2005).

Günümüzde değişimin kaçınılmaz olduğunu göz önüne aldığımızda, değişime uyum çabası sonucu ortaya çıkan stresten tamamen kurtulmanın mümkün olmadığı sonucuna kolaylıkla ulaşabiliriz. Ancak stresin yol açtığı olumsuz sonuçlardan mümkün olduğunca kaçınmak, yani strese başa çıkmanın yollarını ortaya koymak da insan hayatının kalitesi artırmak açısından gereklidir. Stresle başa çıkmak, stresi ortadan kaldırmak değil, stresi olumlu bir düzeyde tutabilmeyi öğrenmek olarak ifade edilebilir. Karahan ve Epli Koç'un (2005) çalışmalarındaki tanıma göre stresle başa çıkma, "stres kaynaklarını değiştirme, tolere etme ya da kaçınma amacıyla, dış kaynaklı olumsuz olaylara karşı verilen tepkiler" anlamına gelmektedir.

Folkman'a (2010) göre; stresle başa çıkma, insanların stresli olayların sonuçlarını yönetmek için gerçekleştirdikleri davranışlar ve sahip oldukları düşüncelerdir. Folkman ve Lazarus (1980); başa çıkmayı, bireyin kaynaklarını tüketici veya aşırı derecede zorlayıcı olarak değerlendirdiği talepleri yönetme süreci olarak tanımlarlar. Başa çıkma, bireyin psikolojik anlamda kendisini iyi hissetmesini sağlayan uygun davranışsal yaklaşımları ya da kendisini kötü hissetmesini engelleyen kaçınmaları içerir

Stresle etkili bir biçimde başa çıkılmalıdır, bununla beraber, stres bireysel (kişiyi özgü) bir durum olduğu için, stresle başa çıkmada herkes için en iyi olan ortak bir çözüm yolu yoktur. Her insanın strese maruz kaldığı zaman açık veren zayıf bir yönü vardır bu zayıf yön de yine bireyseldir. Bu nedenle, birey kendi kişilik yapısına ve hayat görüşüne uygun olan stresle başa çıkma yöntemini bulup uygunlaştırmalıdır. Her birey, kendi stresini kendisi yönetmelidir.

3. ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİ VE STRES

İnsanlar doğumlarından itibaren bebeklik, çocukluk, ergenlik, gençlik, yetişkinlik ve yaşlılık dönemlerinden geçerler. Her dönemin kendine özgü birtakım özellikleri vardır ancak gençlik dönemi, insanın kalan hayatına yön verdiği, dinamizmin ve değişimin en ön plana çıktığı dönem olarak dikkat çekmektedir. Gençlik döneminde birey, gerek sosyal gerekse fiziksel pek çok değişimden geçer. Bu dönemde üniversite gençliğinin ruhsal sağlığı, toplumsal sağlığın önemli bileşenlerinden biri olmaktadır (Kaya vd., 2007).

Üniversite öğrencileri üzerinde yapılan bir araştırmada stresi tanımlamaları istendiğinde, öğrenciler stresi; sıkıntı, kaygı, üzüntü ve gerginlik süresinin uzaması, bunalım, gerginlik, bir şey yapmama, günlük yaşamda kişinin üzerinde baskı yapan etmenlerin bileşkesi şeklinde tanımlamışlardır (Deniz ve Yılmaz, 2005). Üniversite öğrencilerinin yaşadığı uyum sorunları, akademik sorunlar ile aile ve arkadaşlık ilişkilerinde yaşadıkları sosyal sorunlar gibi durumlar (Dyson ve Renk, 2006), öğrenciler üzerinde stres yaratmaktadır. Öğrenciler bu sorunların çözümüne yönelik adımlar atabileceği gibi bu sorunlarından kaçma yolunu da seçebilirler.

Orta öğretim sürecini tamamlayarak ve belirli aşamalardan geçerek üniversite hayatına başlayan öğrenciler zaman zaman uyum sorunları yaşayabilirler. Üniversite öğrencileri, ilk aşamadan başlayarak, gerek akademik gerekse kişisel yaşantılarını normal olarak sürdürebiliyorlarsa uyum sorunu yaşamıyorlar demektir. Eğer birtakım anormallikler varsa, bir uyum sorunundan bahsetmek mümkündür. Uyum sorunları genellikle üniversiteye yeni başlayan öğrencilerde görülmektedir. Uyum sorunları, yeni bir ortam ve sürece girmek, umduğunu bulamamak, duygusal bağ kurulan insanlardan (aile, arkadaş) uzaklaşmak, ekonomik sorunların ortaya çıkması, kişisel özellikler (girişken olamama, özgüven eksikliği vb.), kültür farklılığı, önceki yaşam deneyimleri ve alışkanlıklar gibi sebeplerden kaynaklanabilir. Akademik sorunlar ise, hemen hemen tüm üniversite hayatı boyunca görülebilmektedir; derslerde

başarısız olma kaygısı, sınıfta arkadaşları önünde ve hocalarının gözünde bilgisiz olarak değerlendirilme korkusu, öğrendiği bilgilerin ileriki hayatında işe yaramayacağı düşüncesi gibi durumlardan kaynaklanıyor olabilir. Yine tüm üniversite hayatı boyunca öğrencilerin karşı karşıya kalabileceği sosyal sorunlar da, yeni bir ortamda tedirgin olma, asosyallik eğilimi, aileye eskisi kadar yakın olamama gibi sebepler sonucu ortaya çıkabilir.

Üniversite öğrencilerinin yaşadıkları uyum sorunları, akademik sorunlar ve sosyal sorunlar, aşağıda sıralanan davranışlar şeklinde kendini gösterebilir:

- okula gitmek istememe,
- ders çalışmama,
- dersleri önemsememe,
- derslerden başarısız olma,
- kendini okulda rahat hissetmeme,
- arkadaş edinememe,
- kendini yalnız hissetme
- öğretim üyeleriyle ilişki geliştirememe,
- halihazırdaki ilişkilerin kötüye gidişi,
- aile ve duygusal ilişkilerinde düzensizlik,
- ekonomik ve sosyal yaşantıda çalkantılar,
- kendini kötü hissetme
- yaptıklarından zevk alamama,
- olaylar karşısında kararsızlık, isteksizlik ve kayıtsız kalma,
- kendini mutsuz ve tatminsiz hissetme.

Üniversite öğrencileri üzerinde stres yaratan bu sorunlar, her halükarda öğrenciye üniversite yıllarını kötü bir süreç olarak hatırlamasını gerektiren sorunlar değildir. Bu sorunlara doğru yöntemlerle çözüm arandığı ve uygun çözümler bulunduğu zaman, sorunlar ve beraberinde yarattığı stres en az düzeye inmiş olacak ve öğrenci üniversite hayatından elde ettiği kaliteyi ve verimi artırabilecektir. Öğrencinin üniversite hayatında karşılaştığı sorunları çözebilmesi ve stresle başa çıkabilmesi, öğrencinin isteğine, kişilik yapısına ve alışkanlıklarına bağlı olarak şekillenecek ve öğrenciden öğrenciye farklılık gösterecektir.

Özetle, üniversiteye yeni başlayan öğrenciler, yeni ortamlarına uyum sağlamaya çalışırken, yeni arkadaşlar edinirken, ailelerinden ayrı yaşamaya alışmaya çalışırken; üniversite hayatına alışan öğrenciler kendilerinden beklenen “başarılı olma” ödevini yerine getirmeye çalışırken; mezun olma aşamasına gelmiş olan öğrenciler ise kariyer planlama çalışmalarını yaparken belirli düzeylerde stresle karşı karşıya kalmaktadırlar. Karşı karşıya kalınan stres, öğrencinin kişilik yapısı ve hayat görüşüne bağlı olarak zaman zaman olumsuz birtakım durumların ortaya çıkmasına yol açar. Kimi zaman da stres, uygun şekillerde başa çıkıldığı zaman, öğrenciye başarılı olmak için enerji vererek, öğrenciyi harekete geçirerek olumlu durumların ortaya çıkmasına yol açar.

4. YÖNTEM

4.1. Amaç

Bu çalışmanın amacı, üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkma yöntemlerini Nazilli MYO örneğinde incelemektir. Bu amaç doğrultusunda aşağıdaki sorulara cevap aranacaktır:

- 1. sınıfta öğrenim gören öğrenciler ile 2. sınıfta öğrenim gören öğrencilerin stresle başa çıkma yöntemleri birbirinden farklı mıdır?
- 1. öğretim (gündüz öğretimi) öğrencileri ile 2. öğretim (gece öğretimi) öğrencilerinin stresle başa çıkma yöntemleri birbirinden farklı mıdır?

- Farklı programlarda öğrenim gören öğrencilerin stresle başa çıkma yöntemleri birbirinden farklı mıdır?

4.2. Evren ve Örneklem

Çalışmanın evrenini Adnan Menderes Üniversitesi Nazilli MYO öğrencileri oluşturmaktadır. Nazilli MYO öğrencilerinden, tesadüfi örnekleme yoluyla seçilmiş 240 öğrenci ise çalışmanın örneklemini oluşturmaktadır.

4.3. Veri Toplama Yöntemi ve Analiz Yöntemi

Çalışmada veri toplama yöntemi olarak hazır veriden yararlanma ve anket yöntemleri kullanılmıştır. Çalışmanın teorik altyapısının oluşturulmasında veri tabanlarından ve internetten tarama yapılarak gerekli kitap ve makaleler temin edilmiştir. Üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkma yöntemlerinin belirlenmesi amacı ile de anket uygulanmıştır.

Çalışmanın verilerinin elde edildiği ankete katılan öğrencilerin, stres ve stresle başa çıkma kavramları hakkında bilgi sahibi oldukları ve verilerin analizi sonucu elde edilecek bulguların Nazilli MYO için genellenebilir olduğu varsayılmaktadır.

Anket çalışmasından elde edilen verilerin analizi için SPSS (Statistical Package for Social Sciences) paket programı kullanılmıştır. Verilerin normal dağılıma uyduğu varsayılarak istatistiksel analiz yöntemi olarak bağımsız gruplar t-testi ve ANOVA uygulanmıştır.

Çalışmadaki anket sorularının ölçek güvenilirliği, Cronbach alfa katsayısı ile kontrol edilmiştir. Cronbach alfa katsayılarının 0,50 değerinden büyük çıkması ölçek güvenilirliğinin sağlandığını göstermektedir (Nunnally, 1978). Yapılan analiz sonucu, ölçeklere ait Cronbach alfa değerlerinin 0,70 olduğu görülmüştür. Bu da soruların ölçek güvenilirliğinin sağlandığı anlamına gelmektedir. Çalışmada yer alan anket sorularına ilişkin güvenilirlik istatistikleri Çizelge 1'de gösterilmektedir.

Çizelge 1: Güvenilirlik İstatistikleri

Cronbach Alfa	Soru sayısı
0,70	20

4.4. Bulgu ve Değerlendirmeler

4.4.1. Demografik Özelliklerle İlgili Bulgu ve Değerlendirmeler

Çalışmada katılımcılara cinsiyet ve yaş ile ilgili sorular sorulmadığı için, demografik değişkenler öğrenim görülen sınıf, öğretim türü ve öğrenim görülen program üzerinden gösterilmektedir. Bu demografik özelliklerle ilgili istatistikler Çizelge 2'de yer almaktadır:

Çizelge 2 : Katılımcıların Demografik Özellikleri

Demografik Özellikler	Frekans f	Yüzde %	Kümülatif Yüzde %
Sınıf			
1. sınıf	141	58,8	58,8
2. sınıf	99	41,3	100,0
Öğretim Türü			
1. öğretim	118	49,2	49,2
2. öğretim	122	50,8	100,0
Program			
Bankacılık ve Sigortacılık	32	13,3	13,3
Bankacılık ve Sigortacılık (İ.Ö)	25	10,5	23,8
Dış Ticaret	20	8,3	32,1

Dış Ticaret (İ.Ö)	20	8,3	40,4
İşletme Yönetimi	12	5,0	45,4
İşletme Yönetimi (İ.Ö)	34	14,2	59,6
Lojistik	21	8,8	68,4
Lojistik (İ.Ö)	23	9,6	78,0
Menkul Kıymetler ve Sermaye Piyasası	19	7,9	85,9
Menkul Kıymetler ve Sermaye Piyasası (İ.Ö)	20	8,3	94,2
Tekstil Teknolojisi	14	5,8	100,0

4.4.2. Katılımcıların Stresle Başa Çıkma Yöntemleri ile İlgili Bulgu ve Değerlendirmeler

Katılımcıların anket sorularına verdikleri cevapların ortalamaları ve standart sapmaları Çizelge 3'te yer almaktadır. Anket soruları katılımcılara 5'li Likert Ölçeği şeklinde sorulmuştur. Buna göre 1= Hiç katılmıyorum, 2= Kısmen Katılmıyorum, 3= Kararsızım, 4= Kısmen Katılıyorum 5= Tamamen katılıyorum şeklindedir.

Katılımcıların çoğunluğu, gerilim ve kaygı durumlarında, zihinlerini dağıtacak başka bir işle uğraştıklarını (4,15); gerilim etmenlerini belirleyerek, etkilerini en aza indirmek için önlem aldıklarını (4,07); çalıştıkları işi sonlandırarak içinde buldukları stresi attıklarını (3,87); rahatsızlık duydukları kişilerle yüz yüze gelmekten kaçındıklarını (3,64); sınırlı ortamdan uzaklaşarak sakinleşmeye çalıştıklarını (4,27); gerilim yaratan olaylarda en yakın arkadaşlarıyla konuşarak onların desteğinden kuvvet aldıklarını (4,32); strese neden olan davranışlarını düzeltmeye çalıştıklarını (4,26); olayları büyütmeyp üzerinde durmamaya çalıştıklarını (3,76); stres yarattığını düşündükleri konuların iyi taraflarını bulmaya çalışıp rahatladıklarını (3,92); uyku ve gevşeme yolu ile vücutlarını dinlendirmeye çalıştıklarını (4,04); müzik dinlediklerini, sinemaya ve tiyatroya gittiklerini (4,50); sosyal faaliyetlere katıldıklarını (3,57); spor ve egzersiz yaptıklarını (3,80); uğraştıkları hobiler olduğunu (4,32); alışveriş yaparak stresi üzerlerinden atmaya çalıştıklarını (3,61); yeni yerler tanımaya ve gezmeye zaman ayırdıklarını (4,33); işbölümü yaparak iş yüklerini azalttıklarını (3,93) ifade etmişlerdir. Katılımcılar, stresle başa çıkmak için sakinleştirici ilaç kullanarak sakinleşmeye çalışmak düşüncesine katılmamaktadırlar (1,90). Bununla birlikte katılımcılar stresle başa çıkmada uzmanların görüşlerinden yararlanma (2,65) ve stresle başa çıkma teknikleri ile ilgili yayınlar araştırıp, bilgi edinmeye çalışmak (2,87) hususlarında kararsız olduklarını belirtmişlerdir.

Çizelge 3: Katılımcıların Düşünceleri

		1	2	3	4	5	\bar{x}	ss
1	Gerilim ve kaygı durumlarında, zihnimi dağıtacak başka bir işle uğraşırım	22	9	3	84	122	4,15	1,217
2	Gerilim etmenlerini belirler, etkilerini en aza indirmek için önlem alırım.	9	18	17	99	97	4,07	1,055
3	Çalıştığım işi sonlandırarak içinde bulunduğum stresi atarım	29	18	21	59	112	3,87	1,393
4	Rahatsızlık duyduğum kişilerle yüz yüze gelmekten kaçınırım	41	30	10	50	108	3,64	1,557
5	Sınırlı ortamdan uzaklaşarak sakinleşmeye çalışırım	16	15	5	56	148	4,27	1,192
6	Gerilim yaratan olaylarda en yakın arkadaşlarımla konuşarak onun desteğinden kuvvet alırım	8	14	11	66	141	4,32	1,032
7	Strese neden olan davranışlarımı düzeltmeye çalışırım	5	11	17	90	116	4,26	,930
8	Olayları büyütmeyp üzerinde durmamaya çalışırım	22	35	11	81	91	3,77	1,337
9	Stres yarattığını düşündüğüm konuların iyi taraflarını bulmaya çalışır rahatlarım	12	21	25	99	83	3,92	1,117
10	Uyku ve gevşeme yolu ile vücudumu dinlendirmeye çalışırım	18	19	15	71	117	4,04	1,244
11	Müzik dinlerim, sinemaya ve tiyatroya giderim	5	8	6	64	156	4,50	,869

12	Sosyal faaliyetlere katılımım (dernek, kulüp v.b.)	36	23	24	83	74	3,57	1,401
13	Spor ve egzersiz yaparım	27	23	19	74	97	3,80	1,358
14	Uğraştığım hobilerim vardır	10	8	12	75	135	4,32	1,011
15	Alışveriş yaparak stresi üzerimden atmaya çalışırım	43	19	15	74	89	3,61	1,491
16	Yeni yerler tanımaya ve gezmeye zaman ayırırım	9	10	8	78	135	4,33	,997
17	İşbölümü yaparak iş yükümü azaltırım	17	19	20	92	92	3,93	1,192
18	Sakinleştirici ilaç kullanarak sakinleşmeye çalışırım	153	18	27	24	18	1,90	1,350
19	Stresle başa çıkmada uzmanların desteklerinden yararlanırım	87	28	35	63	27	2,65	1,471
20	Stresle başa çıkma teknikleri ile ilgili yayınlar araştırır, bilgi edinmeye çalışırım	68	31	37	70	33	2,87	1,451

4.4.3. Katılımcıların Demografik Özelliklerinin Stresle Başa Çıkma Yöntemlerinde Farklılık Yaratıp Yaratmadığı ile İlgili Bulgu ve Değerlendirmeler

4.4.3.1. Sınıf-Stresle Başa Çıkma Yöntemleri

1. sınıfta öğrenim gören öğrenciler ile 2. sınıfta öğrenim gören öğrencilerin stresle başa çıkma yöntemleri arasında farklılık olup olmadığını test etmek için kurulan hipotez aşağıdaki gibidir:

H0: 1. sınıfta öğrenim gören öğrenciler ile 2. sınıfta öğrenim gören öğrencilerin stresle başa çıkma yöntemleri arasında farklılık yoktur.

H1: 1. sınıfta öğrenim gören öğrenciler ile 2. sınıfta öğrenim gören öğrencilerin stresle başa çıkma yöntemleri arasında farklılık vardır.

1. sınıfta öğrenim gören öğrenciler ile 2. sınıfta öğrenim gören öğrencilerin stresle başa çıkma yöntemleri arasında farklılık olup olmadığını test etmek için t-testi uygulanmadan önce, Levene testi ile gruplararası varyansların eşitliği sınanmıştır. Levene testi sonucunda SORU4, SORU5, SORU8 VE SORU19 için p değerleri (0,002; 0,050; 0,020 ve 0,030) 0,05'ten küçük olduğu için, bu ifadelerin gruplararası varyanslarının eşit olmadığı söylenir. Diğer sorular için p değerleri 0,05'ten büyük olduğundan dolayı, bu ifadeler için gruplararası varyansların eşitliğinden bahsedilir.

1. sınıfta öğrenim gören öğrenciler ile 2. sınıfta öğrenim gören öğrencilerin stresle başa çıkma yöntemleri arasında farklılık olup olmadığını belirlemek üzere yapılan t-testi sonuçları Çizelge 4'te görülmektedir. Bütün sorular için p değerleri 0,05'ten büyük olduğu için, 1. sınıfta öğrenim gören öğrenciler ile 2. sınıfta öğrenim gören öğrencilerin stresle başa çıkma yöntemleri arasında farklılık olmadığı görülmüştür. Buna göre, "**H0: 1. sınıfta öğrenim gören öğrenciler ile 2. sınıfta öğrenim gören öğrencilerin stresle başa çıkma yöntemleri arasında farklılık yoktur.**" hipotezi kabul edilir.

Çizelge 4 : t-testi Sonuçları (1.sınıf-2.sınıf)

		N	\bar{x}	ss	sd	Levene testi		t-testi	
						F	p	t	p
SORU1	1. sınıf	141	4,15	1,303	238	3,505	,062	,047	,963
	2. sınıf	99	4,14	1,088					
SORU2	1. sınıf	141	4,09	1,038	238	,002	,962	,250	,803
	2. sınıf	99	4,05	1,082					
SORU3	1. sınıf	141	3,84	1,397	237	,242	,623	-,388	,698
	2. sınıf	98	3,91	1,393					
SORU4	1. sınıf	141	3,60	1,652	226,845	9,611	,002	-,595	,553
	2. sınıf	98	3,71	1,414					
SORU5	1. sınıf	141	4,21	1,275	231,037	3,881	,050	-,930	,354
	2. sınıf	99	4,35	1,062					
SORU6	1. sınıf	141	4,38	1,032	238	,001	,976	,911	,363
	2. sınıf	99	4,25	1,034					

SORU7	1. sınıf	140	4,33	,885	237	,130	,718	1,369	,172
	2. sınıf	99	4,16	,987					
SORU8	1. sınıf	141	3,84	1,263	193,430	5,467	,020	,950	,344
	2. sınıf	99	3,67	1,436					
SORU9	1. sınıf	141	3,94	1,126	238	,204	,652	,439	,661
	2. sınıf	99	3,88	1,109					
SORU10	1. sınıf	141	4,08	1,225	238	,024	,876	,540	,590
	2. sınıf	99	3,99	1,274					
SORU11	1. sınıf	140	4,50	,877	237	,082	,774	,044	,965
	2. sınıf	99	4,49	,862					
SORU12	1. sınıf	141	3,57	1,410	238	,002	,961	,103	,918
	2. sınıf	99	3,56	1,394					
SORU13	1. sınıf	141	3,89	1,310	238	3,003	,084	1,236	,218
	2. sınıf	99	3,67	1,421					
SORU14	1. sınıf	141	4,34	,970	238	,955	,330	,358	,721
	2. sınıf	99	4,29	1,071					
SORU15	1. sınıf	141	3,50	1,529	238	3,434	,065	-1,354	,177
	2. sınıf	99	3,77	1,427					
SORU16	1. sınıf	141	4,37	,967	238	,443	,506	,657	,512
	2. sınıf	99	4,28	1,040					
SORU17	1. sınıf	141	4,01	1,150	238	2,448	,119	1,209	,228
	2. sınıf	99	3,82	1,248					
SORU18	1. sınıf	141	1,91	1,365	238	,041	,840	,204	,839
	2. sınıf	99	1,88	1,335					
SORU19	1. sınıf	141	2,58	1,527	222,606	4,746	,030	-,821	,413
	2. sınıf	99	2,74	1,389					
SORU20	1. sınıf	140	2,85	1,444	237	,123	,726	-,257	,798
	2. sınıf	99	2,90	1,467					

4.4.3.2. Öğretim Türü-Stresle Başa Çıkma Yöntemleri

1. öğretim (gündüz öğretimi) öğrencileri ile 2. öğretim (gece öğretimi) öğrencilerinin stresle başa çıkma yöntemleri arasında farklılık olup olmadığını test etmek için kurulan hipotez aşağıdaki gibidir:

H0: 1. öğretim (gündüz öğretimi) öğrencileri ile 2. öğretim (gece öğretimi) öğrencilerinin stresle başa çıkma yöntemleri arasında farklılık yoktur.

H1: 1. öğretim (gündüz öğretimi) öğrencileri ile 2. öğretim (gece öğretimi) öğrencilerinin stresle başa çıkma yöntemleri arasında farklılık vardır.

1. öğretim (gündüz öğretimi) öğrencileri ile 2. öğretim (gece öğretimi) öğrencilerinin stresle başa çıkma yöntemleri arasında farklılık olup olmadığını test etmek için t-testi uygulanmadan önce, Levene testi ile gruplararası varyansların eşitliği sınanmıştır. Levene testi sonucunda SORU4, SORU13 VE SORU15 için p değerleri (0,001; 0,011ve 0,001) 0,05'ten küçük olduğu için, bu ifadelerin gruplararası varyanslarının eşit olmadığı söylenir. Diğer sorular için p değerleri 0,05'ten büyük olduğundan dolayı, bu ifadeler için gruplararası varyansların eşitliğinden bahsedilir.

1. öğretim (gündüz öğretimi) öğrencileri ile 2. öğretim (gece öğretimi) öğrencilerinin stresle başa çıkma yöntemleri arasında farklılık olup olmadığını belirlemek üzere yapılan t-testi sonuçları Çizelge 5'te görülmektedir. SORU4 ve SORU15 için p değerleri (0,003 ve 0,039) 0,05'ten küçük olduğu için, 1. öğretim (gündüz öğretimi) öğrencileri ile 2. öğretim (gece öğretimi) öğrencilerinin "Rahatsızlık duyduğum kişilerle yüz yüze gelmekten kaçınıyorum" ve "Alışveriş yaparak stresi üzerimden atmaya

çalışırım" sorularına verdikleri cevaplar arasında farklılık olduğu görülmüştür. Diğer sorular için p değerleri 0,05'ten büyük olduğu için, 1. öğretim (gündüz öğretimi) öğrencileri ile 2. öğretim (gece öğretimi) öğrencilerinin bu sorulara verdikleri cevaplar arasında farklılık olmadığı görülmüştür. Buna göre, "**H1: 1. öğretim (gündüz öğretimi) öğrencileri ile 2. öğretim (gece öğretimi) öğrencilerinin stresle başa çıkma yöntemleri arasında farklılık vardır.**" hipotezi kabul edilir.

1. öğretim (gündüz öğretimi) öğrencileri ile 2. öğretim (gece öğretimi) öğrencilerinin stresle başa çıkma yöntemleri arasında farklılık olduğunu gösteren ifadeler bulunduktan sonra, farklılığın hangi gruptan kaynaklandığını belirlemek için, ortalamalar incelenir. Buna göre, 1. öğretim öğrencileri (3,94) 2. öğretim öğrencilerine (3,36) oranla, rahatsızlık duydukları kişilerle yüz yüze gelmekten daha fazla kaçınılmaktadırlar. Yine 1. öğretim öğrencileri (3,81), 2. öğretim öğrencilerine (3,42) oranla, alışveriş yaparak stresi üzerlerinden atmaya daha fazla çalışmaktadırlar.

Çizelge 5 : t-testi Sonuçları (1.öğretim-2. öğretim)

		N	\bar{x}	ss	sd	Levene testi		t-testi	
						F	p	t	p
SORU1	1. öğretim	118	4,14	1,179	238	,549	,460	-,022	,982
	2. öğretim	122	4,15	1,258					
SORU2	1. öğretim	118	3,97	1,117	238	,043	,836	-1,517	,131
	2. öğretim	122	4,17	,985					
SORU3	1. öğretim	118	3,81	1,420	237	,440	,508	-,575	,566
	2. öğretim	121	3,92	1,370					
SORU4	1. öğretim	118	3,94	1,428	234,425	12,101	,001	2,958	,003
	2. öğretim	121	3,36	1,627					
SORU5	1. öğretim	118	4,27	1,181	238	,189	,664	,005	,996
	2. öğretim	122	4,27	1,206					
SORU6	1. öğretim	118	4,37	,913	238	2,772	,097	,706	,481
	2. öğretim	122	4,28	1,137					
SORU7	1. öğretim	118	4,36	,882	237	,060	,807	1,589	,113
	2. öğretim	121	4,17	,969					
SORU8	1. öğretim	118	3,69	1,343	238	1,187	,277	-,817	,415
	2. öğretim	122	3,84	1,332					
SORU9	1. öğretim	118	3,90	1,057	238	,562	,454	-,250	,803
	2. öğretim	122	3,93	1,176					
SORU10	1. öğretim	118	4,11	1,175	238	,420	,518	,839	,402
	2. öğretim	122	3,98	1,308					
SORU11	1. öğretim	118	4,53	,792	237	1,440	,231	,483	,630
	2. öğretim	121	4,47	,941					
SORU12	1. öğretim	118	3,49	1,431	238	,726	,395	-,817	,415
	2. öğretim	122	3,64	1,373					
SORU13	1. öğretim	118	3,67	1,444	231,604	6,618	,011	-1,417	,158
	2. öğretim	122	3,92	1,264					
SORU14	1. öğretim	118	4,34	,945	238	1,218	,271	,273	,785
	2. öğretim	122	4,30	1,075					
SORU15	1. öğretim	118	3,81	1,365	234,897	11,738	,001	2,074	,039
	2. öğretim	122	3,42	1,584					
SORU16	1. öğretim	118	4,34	1,006	238	,293	,589	,086	,931
	2. öğretim	122	4,33	,991					

SORU17	1. öğretim	118	3,97	1,151	238	,543	,462	,579	,563
	2. öğretim	122	3,89	1,234					
SORU18	1. öğretim	118	1,89	1,286	238	1,803	,181	-,115	,909
	2. öğretim	122	1,91	1,414					
SORU19	1. öğretim	118	2,65	1,464	238	,581	,447	,069	,945
	2. öğretim	122	2,64	1,483					
SORU20	1. öğretim	117	3,02	1,480	237	,135	,714	1,536	,126
	2. öğretim	122	2,73	1,41					

4.4.3.3. Program-Stresle Başa Çıkma Yöntemleri

Farklı programlarda öğrenim gören öğrencilerin stresle başa çıkma yöntemleri arasında farklılık olup olmadığını test etmek için kurulan hipotez aşağıdaki gibidir:

H0: Farklı programlarda öğrenim gören öğrencilerin stresle başa çıkma yöntemleri arasında farklılık yoktur.

H1: Farklı programlarda öğrenim gören öğrencilerin stresle başa çıkma yöntemleri arasında farklılık vardır.

Farklı programlarda öğrenim gören öğrencilerin stresle başa çıkma yöntemleri arasında farklılık olup olmadığını test etmek için ANOVA yapılmış, ancak programlar bazında ankete katılan öğrenci sayıları karşılaştırma yapmaya olanak vermeyecek ölçüde birbirinden farklı olduğu için istatistiksel olarak anlamlı bir sonuç elde edilememiştir.

5. SONUÇ VE ÖNERİLER

Değişimin kaçınılmaz olduğu günümüzde, insanların uyum sağlama çabaları ve beraberinde gelen stresin de kaçınılmaz olduğu yadsınamaz bir gerçektir. Daha az stresle yaşamaya çalışmak, diğer bir deyişle stresle başa çıkmak, insanların kişilik yapılarına ve hayat görüşlerine göre tercih edilir veya tercih edilmez. Ancak yaşam kalitesinin artırılması açısından stresle başa çıkma davranışlarının uygulanması faydalı olacaktır.

Birer birey olarak üniversite öğrencileri de çeşitli nedenlerle stresle karşı karşıya kalırlar. Uyum sorunları, akademik sorunlar ile aile ve arkadaşlık ilişkilerinde yaşadıkları sosyal sorunlar gibi durumlar, üniversite öğrencileri üzerinde stres yaratmaktadır. Üniversite öğrencileri, uygun stresle başa çıkma davranışları geliştirerek, üniversite hayatlarından elde ettikleri verimi artırma yoluna gidebilirler.

Çalışmada üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkma yöntemleri Nazilli MYO örneğinde incelenmiştir. Çalışma kapsamında öğrencilerin yanıtladıkları anket soruları ve bunlara verilen cevaplar bulgular kısmında ortaya konularak, öğrencilerin stresle başa çıkma yöntemleri hakkındaki düşünceleri hakkında değerlendirmeler yapılmıştır. Bununla beraber, öğrencilerin öğrenim görülen sınıf, öğretim türü ve öğrenim görülen program bilgileri göz önüne alınarak, bu bilgiler bazında stresle başa çıkma davranışlarında farklılıklar olup olmadığı araştırılmıştır. Sonuç olarak, 1. sınıfta öğrenim gören öğrenciler ile 2. sınıfta öğrenim gören öğrencilerin stresle başa çıkma yöntemleri arasında farklılık olmadığı; 1. öğretim (gündüz öğretimi) öğrencileri ile 2. öğretim (gece öğretimi) öğrencilerinin stresle başa çıkma yöntemleri arasında birtakım farklılıklar olduğu ortaya konulmuştur. Farklı programlarda öğrenim gören öğrencilerin stresle başa çıkma yöntemleri arasında farklılık olup olmadığı ise, verilerin analize elverişli olmamasından dolayı belirlenememiştir.

Üniversite öğrencilerinin, stresle başa çıkma davranışları geliştirmeleri sadece kendi sorumluluklarında olmamalıdır. Öğrencinin kendisinin stresi azaltmayı istemesi kadar, üniversite ortamı da stres düzeyini mümkün olduğu kadar azaltacak şekilde yapılandırılmalıdır. Öğrenciler herhangi bir nedenle stresle karşı karşıya kaldıklarında, stresle başa çıkmak için harekete geçmelidirler. Yakın bir arkadaşla stres nedenini paylaşmak, danışman hoca ile görüşmek, eğer stres nedeni üzerinde daha

detaylı olarak durulması gereken bir durumdaysa üniversitelerin danışmanlık merkezlerine başvurmak, üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkmalarını kolaylaştırıcı davranışlar olarak önerilebilir. Bunun yanısıra, üniversite ortamının uygun şekilde yapılandırılması hususunda akademik danışmanlık hizmetlerinin öğretim elemanlarınca mümkün olduğu kadar iyi bir biçimde yerine getirilmesi, okulun işleyişi hakkında gerekli bilgilerin oryantasyon (alıştırma) eğitimleri kapsamında verilmesi, üniversite öğrencisinin öğrenim hayatı boyunca muhatap olacağı yönerge, yönetmelik ve uygulama esasları hakkında güncel ve gerekli bilgilendirmelerin yapılması, eğitim ve öğretimin sorunsuz bir biçimde yerine getirilmesi için gerek akademik gerekse idari kadroların üzerlerine düşen sorumlulukları yerine getirmelerinin sağlanması da, üniversite öğrencilerinin stres düzeylerinin azaltılması için uygun öneriler olarak sayılabilir.

KAYNAKÇA VE REFERANSLAR

- Akgemci, T. (2001). Örgütlerde Stres Yönetimi. *Atatürk Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi*, 15, 301-309.
- Allison, D. G. (1997). Coping with Stress in the Principalship. *Journal of Administrative Education*, 35, 39-55.
- Baltaş, Z. (2000), Stres ve Sağlık (Sağlık Psikolojisi Halk Sağlığında Davranış Bilimleri). *Remzi Kitabevi, İstanbul*.
- Deniz, M. E., & Yılmaz, E. (2005). Üniversite Öğrencilerinde Duygusal Zeka ve Stresle Başa Çıkma Stilleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 25, 17-26.
- Dyson, R., & Renk, K. (2006). Freshmen Adaptation to University Life: Depressive Symptoms, Stress and Coping. *Journal of Clinical Psychology*, 62(10), 1231-1244.
- Folkman, S. (2010). Stress, Coping and Hope. *Psycho-Oncology*, 19, 901-908.
- Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1980). An Analysis of Coping in a Middle-Aged Community Sample. *Journal of Health and Social Behavior*, 21, 219-239.
- Güçlü, N. (2001). Stres Yönetimi. *Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 21, 91-109.
- Karahan, T. F., & Epli Koç, H. (2005). Üniversite Öğrencilerinin Alkol ve Sigara Kullanım Sıklığına Göre Stresle Başa Çıkma Tarzlarının İncelenmesi. *Ege Eğitim Dergisi*, (6)2, 113-131.
- Kaya, M., Genç, M., Kaya, B., & Pehlivan, E. (2007). Tıp Fakültesi ve Sağlık Yüksekokulu Öğrencilerinde Depresif Belirti Yaygınlığı, Stresle Başa Çıkma Tarzları ve Etkileyen Faktörler. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 18(2), 137-146.
- Nunnally, J. C. (1978), *Psychometric Theory*. McGraw-Hill, New York.
- Okutan, M., & Tengilimoğlu, D. (2002). İş Ortamında Stres ve Stresle Başa Çıkma Yöntemleri. *Gazi Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi*, 3/2002, 15-42.
- Rojas, V. M., & Kleiner, B. H. (2000). The Art and Science of Effective Stress Management. *Management Research News*, 23, 103-106.
- Şimşek, M. Ş. (1999). Yönetim ve Organizasyon. *Nobel Yayınevi, Ankara*.