

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN ALGILADIKLARI STRES DÜZEYLERİ İLE STRESLE BAŞA ÇIKMA TARZLARI ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

Arş. Gör. Dr. Yasemin HANCIOĞLU*

ÖZ

Stres, günlük yaşantıda bireylerin maruz kaldığı bir olgudur. Üniversiteye yeni başlamanın getirdiği değişiklikler ve eğitim boyunca karşılaşılan durumlar öğrenciler üzerinde strese neden olabilmektedir. Çalışmanın amacı, üniversite öğrencilerinin algıladıkları stres düzeyinin belirlenmesi ve algılanan stres ile stresle başa çıkma tarzları arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Araştırmanın örneklemini Ankara Üniversitesi Siyasal Bilgiler Fakültesinde öğrenim gören 239 işletme bölümü öğrencisi oluşturmaktadır. Verilerin toplanması anket yöntemiyle gerçekleştirilmiştir. Elde edilen verilerin analizinde, pearson momentler çarpım korelasyon katsayısı, t testi, tek yönlü varyans analizi (ANOVA) tekniklerinden yararlanılmıştır. Araştırma sonucunda, öğrencilerin büyük çoğunluğunun orta düzeyde strese sahip olduğu; Stresle başa çıkma tarzları ölçeğinin alt boyutlarından kendine güvenli yaklaşım ve iyimser yaklaşım ile algılanan stres arasında negatif ve zayıf düzeyde, çaresiz yaklaşım ve boyun eğici yaklaşım alt boyutları ile algılanan stres düzeyi arasında pozitif ve zayıf düzeyde bir ilişki olduğu bulunmuştur. Ayrıca algılanan stres düzeyinin cinsiyet değişkenine göre farklılaştığı; ve algılanan stres düzeyi ve stresle başa çıkma tarzlarının “sınıf, yaş, arkadaşlarla iletişim ve memnuniyet derecesi”ne göre farklılaşmadığı tespit edilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Stres, Algılanan Stres Düzeyi, Stresle Başa Çıkma Tarzları, Üniversite Öğrencisi.

JEL Sınıflandırması: M10, D23, I23

THE INVESTIGATION OF RELATIONSHIP BETWEEN PERCEIVED STRESS LEVEL OF UNIVERSITY STUDENTS AND STYLES OF COPING WITH STRESS

ABSTRACT

Stress is an event that individuals are exposed to in daily life. Being new to the university and encountering in the education process can cause stress on students. The aim of the study is to determine the level of stress perceived by university students and to examine the relationship between perceived stress and stress coping styles. The sample of the study is 239 business department students studying at the Ankara University Faculty of Political Science. Data collection was conducted by questionnaire. In

* Ordu Üniversitesi, Ünye İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi, İşletme Bölümü, yaseminhancioglu@gmail.com

the analysis of obtained data, pearson product-moment correlation coefficient, t test, one-way analysis of variance (ANOVA) techniques were used. According to results, majority of the students had medium level stress; There was a negative and weak relationship between perceived stress and 'a self-confident and optimistic approach' to subdimensions of the scale of coping styles. , and also it was found that there is a positive and weak relationship between the "helpless approach and submissive approach subdimensions" and the perceived stress level. In addition, the level of perceived stress varies according to the gender variable; and that the perceived stress level and style of coping with stress did not differ according to grade, age, communication with friends and satisfaction level.

Keywords: *Stress, Perceived Stress Level, Styles of Coping with Stress, University Student.*

JEL Classification: *M10, D23, I23*

1. GİRİŞ

Üniversite yaşamına adım atmak öğrenciler için önemli bir süreçtir. Yeni beklentilerin ortaya çıktığı bu dönem, öğrencilerin stres düzeylerini artırabilecek birtakım güçlükleri de beraberinde getirmektedir. Öğrenciler, üniversite yaşamında uyum problemleri ile karşılaşabilmektedirler. Bunun nedenlerini çeşitlendirmek mümkündür. Bunlar, kayıt sürecinde yaşanan problemler, arkadaşlarla iletişim, üniversite öğrenimine farklı bir şehirde devam edilecek ise aileden uzak kalma, barınma problemi, finansal problemler olabilir. Ders dönemi başladığında ise, öğrencilerin tek stres kaynağı yüksek not almak değildir. Diğer önemli stres kaynakları ödevler, görevler ve rahatsızlık verici sınıflardır (Kohn ve Frozer, 1986). Akademik gereksinimlere ek olarak, fakülteadaki kişiler ile ilişkiler ve zaman baskısı da stres kaynağı olabilmektedir (Sgan-Cohen ve Lowental, 1988).

Çalışmanın amacı, üniversitede öğrenci olmak ve üniversite yaşamının öğrencilere yüklediği stres düzeyinin ölçülmesi ve algılanan stres düzeyi ile stresle başa çıkma stratejileri arasındaki ilişkinin araştırılmasıdır. Bu noktada, araştırmada şu soruların cevabı aranacaktır: üniversite öğrencilerinin algıladıkları stres düzeyi hangi düzeydedir? üniversite öğrencilerinin algıladıkları stres düzeyi ve stresle başa çıkma tarzları arasında ilişki var mıdır?, üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkma tarzları demografik değişkenlere göre farklılık göstermekte midir?. Topluma yön veren ve verecek olan üniversite öğrencilerinin stres düzeylerinin ve stres ile başa çıkmada hangi yöntemleri kullandıklarının belirlenmesi önemlidir. Öğrencilerle işbirliği yapılarak algıladıkları stres düzeyinin düşürülmesi veya mevcut durumla hangi yollarla baş edilebileceği konusunda eğitimler verilmesi ve/veya danışmanlık yapılması öğrencinin üniversite hayatından elde ettiği kalite ve verimi artırabilecektir.

2. STRES KAVRAMI ve STRESLE BAŞA ÇIKMA STRATEJİLERİ

Stres hızlı, tempolu ve karmaşık toplumda ortak bir payda haline gelmiştir. İş stresi, aile stresi, finansal stres, kronik stres ve bazıları için travma sonrası stres artık deneyimlerle iç içe geçmiş durumdadır ve birbirinden ayıramamaktadır. Ama yine de farklı sosyal koşullar ve çeşitli arka planlar bireyler tarafından paylaşılmaktan kaçınılmaktadır (Matthieu ve Ivanoff, 2006: 337). Stres, farklı sektörlerdeki profesyoneller tarafından modern toplum hastalığı olarak görülmektedir. Stres, insanların davranışları, iletişimleri ve verimlilikleri üzerinde etkilidir (Redhwan, Sami, Karim, Chan ve Zaleha, 2009: 11). Stres literatürde farklı şekillerde tanımlanmaktadır. Psikolojik stres, birey ve çevre arasındaki ilişkilerin belirli bir çeşidini ifade etmektedir (Lazarus, 1990: 3). Diğer bir tanıma göre ise stres, girdi ve çıktılarını içeren ve başa çıkma uygulamalarına aracılık eden çok değişkenli bir süreçtir (Lazarus, 1990: 4).

Stres (stress), bir sıkıntı veya zorluk anlamına gelmektedir. Stres, bazı kavramlarla birlikte ele alınmaktadır. Bu kavramlardan biri de yüklemelerdir (load). Yükleme, yapı üzerinde bir ağırlık olarak ifade edilmektedir. Stres, yüklemenin etkisiyle oluşan psikolojik bir durumdur. Stres ile ilgili diğer bir kavram ise gerginliktir (strain). Gerginlik, hem yüklemeler hem de stresin karşılıklı etkileşimi ile yaratılan yapıdaki bozulmalardır (Lazarus, 1993: 2). Stres kavramı ile ilgili çalışmaların artmasıyla birlikte bu kavram diğer kavramlarla ilişkilendirilerek yeni teorik yaklaşımlar oluşturulmuştur. Bu yaklaşımlardan biri stres ve başa çıkma teorisidir.

Stres ve başa çıkma teorisi, psikolojik stres çalışmaları için bir çerçevedir. Bu teori, birey ve çevre arasındaki etkileşimi içeren ve zaman içinde değişen bir süreç olan stresi bağlamsal olarak ele almaktadır. Stres, bireylerin başa çıkma için kullandıkları kaynakları aşan talepler olarak ve bireylerin kişisel olarak önemli değerlendirdikleri durumlar olarak tanımlanmaktadır (Folkman, 2010: 901-902).

Bireylerin stresli bir olay karşısında nasıl hissettikleri ve bu durumla başa çıkma yolları araştırmacı ve uygulayıcılar arasında uzun zamandır devam eden ve yaygın bir biçimde ele alınan konulardır (Folkman ve Lazarus, 1988: 466). Başa çıkma, 1960'lar ve 1970'lerde çalışılmaya başlanmış olmasına rağmen, stres konusuna olan ilginin artmasıyla bu kavramın tek başına veya başka bir kavramla birlikte uzun süre daha çalışılması beklenmektedir (Lazarus, 1993: 234). Stresle başa çıkma kavramı ile ilgili literatürdeki tanımlar aşağıda incelenmektedir:

- Başa çıkma, stresin negatif etkilerini azaltan ya da ortadan kaldıran bilişsel tepkiler olarak tanımlanmaktadır (Mena, Padilla ve Maldonado, 1987: 208-209).

- Stresle başa çıkma yaşamsal bir tehlike karşısında hayatta kalmak için öğrenilmiş davranışlar olarak tanımlanabilir (Lazarus, 1993: 8; Lazarus, 1991: 830; Folkman ve Lazarus, 1988: 466).

• Başa çıkma, tehdit yaratan durum ve koşulları değiştirmek için bilişsel ve davranışsal girişimler olarak tanımlanabilir (Dressler, 1991).

• Başa çıkma, daha çok psikolojik, karmaşık, kasıtlı ve planlı bir kavramdır (Lazarus, 1991: 830).

• Lazarus (1993: 8), başa çıkmayı bir süreç olarak vurgulamaktadır. Bireyin, suçlayıcı ve bunaltıcı olarak değerlendirilen özel talepleri yönetmede sergilediği eylemler ve düşünceler bağlamında sürdürdüğü çabalarıdır.

• Başa çıkma, stresli olayın iç ve dış taleplerini yönetmek için kullanılan insan düşünceleri ve davranışları anlamına gelir (Folkman, 2010: 902).

Stres ile başa çıkma bireyin bilişsel ve davranışsal çabaları olarak tanımlanır. Başa çıkma sürecinde iki önemli unsur bulunmaktadır. Bunlardan ilki, bireyin bilgi sürecinden geçirilmesi yoluyla başa çıkma davranışının değerlendirilmesine dayanmaktadır. Dolayısıyla, başa çıkma bilişsel bir süreçtir. Bilişsel değerlendirme kavramı ve stresle alakalı birey-çevre ilişkileri ile yakından ilişkilidir (Krohne, 2001: 4). Bunlardan ikincisi, bireyin stresli durumlara karşı aktif bir şekilde tepki vermesi ya da duygusal olarak düşünüldüğünde daha pasif bir şekilde stres kaynağının tehdit seviyesini düşürmeyi tercih etmesidir (Özbay ve Şahin, 1997; Folkman ve Lazarus, 1988).

Üniversite ortamına geçiş süreci ile yüz yüze kalan yeni üniversite öğrencileri stres deneyimleri ile başa çıkmak için başa çıkma stratejilerini kullanmak zorunda kalacaklardır (Dyson ve Renk, 2006: 1233). Stres kaynaklarının, bireyin stres yüklenmesindeki etkileri yadsınamaz. Stresle başa çıkma sürecinde amaç stresten kaçmak değildir, amaç bireyin kendisini riskler karşısında koruma içgüdüğü ve çabasıdır (Avşaroğlu ve Taşgın, 2011: 228).

Baş çıkma, temel olarak duygulara karşı verilen tepkiler olarak görülmektedir. Bireyin stresle başa çıkma tarzlarını tanımlayan farklı yaklaşımlar bulunmaktadır. Stres ve başa çıkma kuramı iki tür başa çıkmanın olduğunu farz etmektedir. Bunlardan ilki, bilgi toplama ve karar verme gibi stratejileri kullanarak probleme neden olan sorunu irdelemek için planlı eylemleri içeren problem odaklı başa çıkma stratejisidir. İkincisi ise, geride bırakma, duygusal destek arama, kaçma, kaçınma gibi stratejileri kullanarak negatif duyguları düzenlemek için var olan duygu odaklı başa çıkma stratejisidir (Folkman, 2010: 902; Lazarus, 1993: 8; Lazarus, 1991: 830; Folkman ve Lazarus, 1988: 466). Duygu odaklı başa çıkma stratejisi başka bir ifade ile, bireyin dikkatini dağıtması (örneğin, kaçınma) ya da ilişkinin anlamını değiştirmesi (örneğin, inkar veya uzaklaşma) yoluyla sadece aklında ne varsa onu değiştirmesidir (Lazarus, 1991: 830).

Üniversite öğrencilerinin algılanan stres düzeylerinin hangi seviyede olduğu ve stresle başa çıkmak için hangi yaklaşımları tercih ettikleri, algılanan stres düzeyi ve stresle başa çıkma tarzları arasında bir ilişkinin olup olmadığı, bununla birlikte demografik değişkenlere göre algılanan stres

düzeyi ve stresle başa çıkma yöntemleri arasında farklılıkların bulunup bulunmadığı literatürde birçok kez incelenmiştir. Tablo 1’de literatürdeki çalışmalar özetlenmektedir.

Tablo 1. Literatür Özeti

Yazar (lar)	Örneklem	Analizde kullanılan Değişkenler	Bulgular
Cohen, Kamarck ve Mermelstein (1983)	332 üniversite öğrencisi	Algılanan stres ölçeği (ASÖ)	Yapılan analiz sonucunda, ASÖ yeterli güvenilirliği göstermiştir. Yaşam olayları (life-event) skorları, depresif ve fiziksel semptomatoloji, sağlık hizmetlerinden faydalanma, sosyal anksiyete ve sigara azaltımı ile algılanan stres ilişkilidir.
Mena vd. (1987)	214 üniversite öğrencisi	Kültürel anlamda etkilenen stres Başa çıkma stratejileri Cinsiyet değişkeni Dört farklı jenerasyon	Kültürel anlamda etkilenen stres ve özsaygı, kontrol odağı ve sadakat Amerikan Kültüründe ilişkilidir. Geç göçmen (12 yaşından sonra) grup diğer gruplardan daha fazla kültürel stresi deneyimlemektedir. Geç göçmen grup stresle başa çıkmada planlı yaklaşımı tercih ederken, ikinci ve üçüncü jenerasyon sosyal ağları kullanmaktadır. Erken göçmen (12 yaşından önce) grup başa çıkma stratejilerinin her ikisini de kullanmaktadır.
Dipboye ve Phillips (1990)	165 üniversite öğrencisi	Zaman yönetimi tutum ve davranışları Stres Genel not ortalaması Öğrencilerin performanslarıyla ilgili özalgıları	Öğrencilerin zaman kontrolü algıları, onların performansları, daha fazla iş yapmaları, hayat memnuniyeti, daha az rol belirsizliği, aşırı rol yüklemenin azalması, iş kaynaklı ve somatik gerginliklerin azalması üzerinde etkiye sahiptir.
Ross, Niebling, Heckert (1999)	100 üniversite öğrencisi	Stres kaynakları Öğrenci stres ölçeği	Stresin ilk beş kaynağı; uyku düzeninin değişmesi, tatiller/molalar, yeme alışkanlığının değişmesi, iş yükünün artması ve yeni sorumluluklardır. Bu stres kaynakları öğrenciler arasında yüksek seviyede strese neden olmaktadır. Stres yönetim programları oluşturularak bu durum ortadan kaldırılabilir.
Misra ve McKean (2000)	249 üniversite öğrencisi	Akademik stres Anksiyete Zaman yönetimi Boş zaman tatmini	Zaman yönetimi davranışları akademik stres üzerinde boş zaman tatmini aktivitelerinden daha fazla etkilidir. Tüm ölçümler arasında cinsiyet farklılıkları tespit edilmiştir. Kadınlar erkekler göre daha etkili zaman yönetimi davranışlarına sahiptir. Anksiyete azaldığında ve boş zaman aktiviteleri ile zaman yönetimi birleştirildiğinde, öğrencilerin akademik streslerinin azalmasında etkili bir strateji olabilecektir.
Türküm (2002)	498 üniversite öğrencisi	Stresle başa çıkma tarzları ölçeği Beck umutsuzluk ölçeği İç-dış kontrol odağı ölçeği Problem çözme envanteri	Stresle başa çıkma ölçeğinin geliştirilmesi amaçlanmıştır. Geliştirilen ölçekte üç faktör sırasıyla, “sosyal destek arama”, “soruna yönelme” ve “sorunla uğraşmaktan kaçınma” olarak isimlendirilmiştir.
Day ve Livingstone (2003)	186 üniversite öğrencisi	Algılanan stres Sosyal destek Cinsiyet farklılıkları	Kadınların beş senaryonun üçünde erkeklerden daha stresli olduğu görülmektedir. Kadınlar erkeklerden daha fazla duygusal destek arayacaklarını belirtmişlerdir.
Heiman (2004)	261 üniversite öğrencisi	Tutarlılık duygusu kavramı Sosyal destek Başa çıkma stilleri Stres deneyimleri	Çok değişkenli analizin sonuçları, genç öğrencilerin daha duygusal stratejiler kullandıklarını ve yaşı daha büyük öğrencilere göre arkadaşlarından daha fazla sosyal destek sağladıklarını göstermiştir. Çalışmayan öğrencilerin günlük yaşam ve iş ile ilgili durumlarda daha fazla stresi deneyimledikleri belirtilmiştir. Kadınlar ise daha fazla duygusal ve

			kaçınmaya yönelik başa çıkma stratejilerini kullanmaktadırlar.
Akbağ, Saymer ve Sözen (2005)	203 devlet üniversitesi + 111 vakıf üniversitesi öğrencisi	Stres düzeyi Denetim odağı Depresyon düzeyi	Üniversite öğrencilerinin dıştan denetimli olma eğilimli oldukları diğer stres kaynaklarına göre fiziksel stres kaynaklarından daha fazla etkilendikleri, depresyona özgü belirtileri algılama düzeylerinin yüksek olduğu belirlenmiştir.
Deniz (2006)	492 üniversite öğrencisi	Stresle başa çıkma tarzları Karar vermede özsaygı Karar verme stilleri Yaşam doyumu	Yaşam doyumu ile problem odaklı başa çıkma ve sosyal destek arama arasında pozitif yönlü ilişki bulunmuştur. Yaşam doyumu ile karar vermede özsaygı ve bütün karar verme stilleri anlamlı düzeyde ilişkilidir.
Deniz ve Yılmaz (2006)	428 üniversite öğrencisi	Duygusal zeka yetenekleri Stresle başa çıkma stilleri	Stresle başa çıkma stillerinden problem odaklı başa çıkma alt ölçeği ile duygusal zeka kişilerarası beceriler, kişisel beceriler, uyumluluk boyutu, genel ruh durumu boyutu ve stresle başa çıkma boyutu arasında pozitif yönlü anlamlı ilişkiler saptanmıştır. Stresle başa çıkma stillerinden sorunla uğraşmaktan kaçınma ile kişisel beceriler alt boyutu arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu gözlenmiştir. Stresle başa çıkma stillerinden sosyal destek arama alt ölçeği ile genel ruh durumu ve kişilerarası beceriler alt boyutları arasında ise pozitif yönlü anlamlı bir ilişki saptanmıştır.
Durna (2006)	378 üniversite öğrencisi	Stres düzeyi Cinsiyet, bitirdiği lise türü, üniversitede eğitim gördüğü okul, ailenin gelir düzeyi, arkadaş sayısı	Bireylerin sahip olduğu yakın arkadaş sayısı ve öğrenim gördüğü okulun türü ve stres düzeyi arasında anlamlı bir ilişki bulunurken, cinsiyet ve bitirdiği lise türü arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır.
Dyson ve Renk (2006)	74 üniversite birinci sınıf öğrencisi	Erillik ve dişillik Depresif belirtiler Stres düzeyleri Birinci sınıf öğrencileri tarafından kullanılan başa çıkma stratejileri türleri	Erillik ve dişillik problem odaklı başa çıkmayı, dişillik ise duygu odaklı başa çıkmayı önemli ölçüde öngörmektedir. Birinci sınıf öğrencilerinin, depresif belirti seviyelerini anlamının yardımıyla üniversite yaşamlarını dönüştürmek için kullandıkları stresle başa çıkma stratejileri, deneyimledikleri stres seviyesi, cinsiyet rolleri belirlenmiştir.
Çelik Örücü ve Demir (2009)	508 üniversite öğrencisi	10 maddelik algılanan stres ölçeği (ASÖ)	Çalışmada, ASÖ'nin uygulanabilirliği araştırılmıştır. Faktör analizi sonucunda, ASÖ'nin iki faktörden oluştuğu sonucuna ulaşılmıştır. Bunlar, algılanan çaresizlik faktörü ve algılanan öz-yeterlik faktörüdür. Genel olarak, ASÖ'nin Türkiye'deki algılanan stresin ölçülmesinde güvenilir ve geçerli bir ölçü sağladığı belirtilmiştir.
Hamarta, Arslan, Saygın ve Özyeşil (2009)	601 üniversite öğrencisi	Stresle başa çıkma ölçeği Rosenberg benlik saygısı ölçeği Akılcı olmayan inanç ölçeği	Öğrencilerin benlik saygısı düzeyleri arttıkça, akılcı olmayan inanç düzeyleri düştükçe, problem odaklı başa çıkma davranışlarının arttığı ortaya konulmuştur. Öğrencilerin karşılaştığı stres durumları ile başa çıkmada sahip oldukları akılcı olmayan inançların olumsuz, benlik saygılarının da olumlu bir etkiye sahip olduğu sonucuna ulaşılmıştır.
Hisli Şahin, Güler ve Basım (2009)	271 üniversite öğrencisi	Bilişsel zeka, duygusal zeka Stresle başa çıkma yöntemleri Stres belirtileri A tipi- B tipi kişilik	Yaşanan stres belirtilerinin; stresle etkili başa çıkma ve duygusal zekanın alt boyutlarından stres yönetimi ve genel ruh durumu ile olumsuz yönde ilişkili olduğu, A tipi kişilik ve etkisiz başa çıkma ile ise olumlu yönde ilişkili olduğu tespit edilmiştir.

Redhwan, Sami, Karim, Chan ve Zaleha (2009)	39 üniversite öğrencisi	Stres nedenleri Başa çıkma stratejileri	Odak grup görüşmesi ile stresi nasıl tanımladıkları, hayatlarındaki en önemli stres nedenleri ve stresle nasıl başa çıktıkları sorularının cevapları aranmıştır. Öğrencilerin birçoğu stresi, “zihinsel durum” olarak tanımlamışlardır. Öğrenciler arasında stres nedenleri; uyku eksikliği, finansal ve ailevi problemlerdir. Öğrenciler stresle başa çıkma stratejisi olarak danışmanlık hizmetleri, meditasyon, arkadaşlarla dolaşma, paylaşım, yeterli uyku gibi bazı stratejiler belirlemişlerdir.
Wichianson, Bughi, Unger, Spruijt-Metz ve Nguyen-Rodriguez (2009)	95 üniversite öğrencisi	Algılanan stres Gece yeme sendromu Stresle başa çıkma	Algılanan stres ve gece yeme sendromu, algılanan stres ve uyumsuz (maladaptive) başa çıkma, uyumsuz başa çıkma ve gece yeme sendromu arasında anlamlı ilişkiler bulunmuştur.
Deniz ve Sümer (2010)	523 üniversite öğrencisi	Farklı özanlayış düzeyleri Depresyon, anksiyete ve stres düzeyleri	Farklı özanlayış düzeylerine (düşük, orta, yüksek) göre, üniversite öğrencilerinin stres, depresyon ve anksiyete puan ortalamalarında anlamlı düzeyde farklılıklar bulunmuştur.
Kausar (2010)	150 master öğrencisi	Algılanan stres düzeyi ölçeği Akademik iş yükü ölçeği Başa çıkma stratejileri anketi	Akademik iş yükü ve algılanan stres arasında pozitif ilişki bulunmuştur. Akademik iş yükü ile aktif uygulamalı başa çıkma stratejileri arasında pozitif, aktif saptırma ve kaçınma başa çıkma stratejileri arasında ise negatif ilişki bulunmuştur. Algılanan stres ile uygulamalı başa çıkma ve kaçınma başa çıkma stratejileri arasında negatif bir ilişki vardır. Akademik iş yükleri öğrenciler arasındaki algılanan stres düzeyi hakkında tahmin yapılmasını kolaylaştırmaktadır.
Avşaroğlu ve Taşgın (2011)	1502 öğretmen adayı üniversite öğrencisi	Stresle başa çıkma stilleri Demografik değişkenler	Stresle başa çıkma stilleri ile sınıf, cinsiyet, anne-baba eğitim düzeyi, üniversite ortamından memnun olma ve arkadaşlarla iletişim kurma şekli arasında anlamlı düzeyde farklılaşmaların olduğu saptanmıştır.
Kelleci, Gölbaşı, İnal ve Kavakcı (2012)	965 üniversite öğrencisi	Stresle başa çıkma tarzları Cinsiyet Sigara içme ve içmeme durumu	Sigara kullanan ve kullanmayan erkeklerin stresle başa çıkma tarzlarının benzer olduğu bulunmuştur. Kızlarda, sigara içenler sigara içmeyenlere göre boyun eğici yaklaşımı daha fazla, sosyal destek arama yaklaşımını ise daha az kullandığı belirtilmiştir.
Doğan ve Eser (2013)	240 MYO öğrencisi	Stresle başa çıkma yöntemleri	1.sınıf ve 2.sınıfta öğrenim gören öğrencilerin stresle başa çıkma yöntemleri arasında farklılık olmadığı tespit edilmiştir. 1. öğretim ve 2. öğretim öğrencilerinin stresle başa çıkma yöntemleri arasında ise birtakım farklılıkların olduğu ortaya konulmuştur.
Eskin, Harlak, Demirkıran ve Dereboy (2013)	234 üniversite öğrencisi	Algılanan stres ölçeği (ASÖ)	ASÖ maddelerinin yeterli düzeyde test tekrar-test güvenilirliğine ve iç tutarlılığa sahip olduğu belirtilmiştir.
Savcı ve Aysan (2014)	302 üniversite öğrencisi	Algılanan stres düzeyi Stresle başa çıkma stratejileri	Algılanan stres düzeyi açısından öğrencilerin çoğunun orta düzeyde strese sahip olduğu belirtilmiştir. Algılanan stres düzeyi ile stresle başa çıkma stratejileri arasında düşük düzeyde ve pozitif yönlü bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Cinsiyet, öğrenim görülen bölüm, kardeş sayısı, sınıf ve algılanan sosyoekonomik düzeye göre stresle başa çıkma stratejilerinin farklılaştığı saptanmıştır.
Aşçı, Hazar, Kılıç ve Korkmaz (2015)	504 üniversite öğrencisi	Stres nedenleri Stresle başa çıkma biçimleri	Öğrencilerin stresle başa çıkma ölçeği ve alt boyut puan ortalamaları karşılaştırıldığında, cinsiyet ve lisansüstü eğitim alma isteği

			değişkenlerinde anlamlı farklılıklar belirlenmiştir.
--	--	--	--

3. YÖNTEM

3.1. Evren ve Örneklem

Araştırmanın evreni, 2015-2016 eğitim öğretim yılı bahar döneminde Ankara Üniversitesi Siyasal Bilgiler Fakültesi işletme bölümü öğrencilerinden oluşmaktadır. Araştırmanın örneklemini ise, 2015-2016 eğitim öğretim yılı bahar döneminde Ankara Üniversitesi Siyasal Bilgiler Fakültesi işletme bölümünde öğrenim gören 239 öğrenciden oluşmaktadır. Örneklem, evrenin yaklaşık % 42'sini oluşturmaktadır.

3.2. Verilerin Toplanması ve Analizi

Araştırma kapsamında kişisel bilgi formu, Algılanan Stres Düzeyi Ölçeği ve Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği kullanılmıştır. Algılanan Stres Düzeyi Ölçeği (ASÖ), Cohen, Kamarck ve Mermelstein (1983) tarafından geliştirilmiştir. Bu ölçeğin 14 maddelik formu Eskin vd. (2013) ve Baltaş vd. (1998) tarafından Türkçeye çevrilmiş, geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları yapılmıştır. Katılımcılar her maddeyi “hiçbir zaman” (0) ve “çok sık” (4) arasında değişen 5’li Likert tipi ölçek üzerinde değerlendirmektedir. 14 maddenin 7’si olumlu ifadeler içerdiğinden tersten puanlanmaktadır. ASÖ’nden alınan toplam puan kişinin stres seviyesini belirtmektedir. Puanın 42-56 arası olması yüksek stres düzeyine, 27-41 arası olması orta stres düzeyine, 11-26 arası olması düşük stres düzeyini belirtmektedir (Baltaş, Atakuman ve Duman, 1998).

Algılanan stres ölçeği, bireylerin hayatlarını stresli olarak algılayıp algılamadıklarını ölçmektedir (Wichianson vd., 2009: 236). Algılanan stres ölçeği, sadece 14 maddeden oluştuğu için ekonomiktir. Dahası, ASÖ algılanan stres ile ilgili genel inançları kullanmaktadır ve araştırmacının oluşturduğu belirli yaşam olaylarının listesiyle stresle ilgili konuların neler olduğuna dair bir bilgi sağlamamaktadır (Hewitt, Flett ve Mosher, 1992: 248). Hewitt ve diğerlerinin (1992) çalışmasında 96 psikiyatri hastasına Algılanan Stres Ölçeği (ASÖ) ve Beck Depresyon Envanteri uygulanmıştır. Çalışmada, ASÖ’nin faktör yapısını açıklamak amaçlanmıştır. ASÖ’nin faktör analizi sonucunda iki faktörden oluştuğu görülmektedir. Birinci faktör, adaptasyonel belirtileri yansıtan öncelikli öğelerden oluşmaktadır. Buna karşılık, ikinci faktör, başa çıkma yeteneğini yansıtan öğelerden oluşmaktadır. Algılanan stresin ölçülmesinde ASÖ’nin çok boyutlu içsel tutarlılığa sahip olduğu sonucuna varılmıştır.

Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği (SBTÖ)’nin orijinali Lazarus ve Folkman (1984) tarafından geliştirilen 66 maddeden oluşan bir ölçektir. Şahin ve Durak (1995) bu ölçeği üniversite öğrencilerine uyarlayarak madde sayısını 30’a indirgemıştır. Ölçek, kendine güvenli yaklaşım, iyimser yaklaşım, çaresiz yaklaşım, boyun eğici yaklaşım ve sosyal desteğe başvurma olarak isimlendirilen beş alt boyuttan oluşmaktadır. Bu alt boyutlardan kendine güvenli yaklaşım, iyimser yaklaşım ve sosyal

desteğe başvurma alt boyutları stresle başa çıkma açısından “etkili yöntemler” olarak değerlendirilmektedir. Çaresiz ve boyun eğici yaklaşımlar ise “etkisiz yöntemler” olarak değerlendirilmektedir (Şahin ve Durak, 1995). Çalışmada, kullanılan ölçeğin güvenilirliği içsel tutarlık” yöntemine dayalı olarak “cronbach alfa” ölçütü ile belirlenmiştir. Araştırmada kullanılan Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeğinin Cronbach α güvenilirlik katsayısı 0,783 olarak bulunmuştur. Elde edilen sonuca bakıldığında, anketin kabul edilebilir oranın üzerinde bir güvenilirliğe sahip olduğu görülmektedir. Yapılan diğer çalışmalarda ölçeğin alt boyutlarının güvenilirlik katsayılarının $\alpha = 0,45$ ile $\alpha = 0,83$ arasında değiştiği görülmektedir (Hisli Şahin vd., 2009; Şahin ve Durak, 1995).

Üniversite öğrencilerinin algılanan stres düzeyleri ve stresle başa çıkma stratejilerinin cinsiyet, yaş, sınıf, arkadaşlarla iletişim durumu, üniversite memnuniyet durumu ve yaşadıkları yer değişkenlerine göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla öncelikle hangi analiz yöntemlerinin seçilmesi gerektiğine karar verebilmek için veri setinin parametrik mi, non-parametrik mi olduğuna karar verilmiştir. Veri setinin varyansları ve basıklık, çarpıklık değerleri incelenmiştir. Parametrik hipotez testlerinin uygulanabilmesi için, veriler aralıklı ya da oransal olmalıdır. Veriler normal dağılıma uymalıdır (basıklık ve çarpıklık değerleri -1 ve +1 arasında olmalıdır). Grup varyansları (varyanslar birbirinin dört katı kadar farklı olabilir) eşit olmalıdır (Ak, 2006: 73). Veri setinin geneline bakıldığında verilerin parametrik olduğu görülmektedir.

Algılanan stres düzeyi ve stresle başa çıkma tarzlarının demografik değişkenlere göre farklılık gösterme durumu; iki değişkenli demografik özelliklerde bağımsız t-testi, ikiden fazla değişkenli demografik özelliklerde One-Way ANOVA ile analiz edilmiştir. ANOVA analizi sonucunda istatistiksel bir farklılık bulunduğu bu durumda bunun hangi gruplardan kaynaklandığı Post Hoc testleriyle belirlenmektedir. Post Hoc testlerinde birçok seçenek bulunmaktadır. Hepsinin işlevi aynıdır. Bunlar içerisinde çalışmalarda en yaygın kullanılanları Tukey ve Scheffe testleridir (Altunışık, Coşkun, Bayraktaroğlu ve Yıldırım, 2010: 200; Sipahi, Yurtkoru ve Çinko, 2010: 128; Öztürk, 2006: 135). Çalışmada verilerin analizi “SPSS 17.0” istatistik paket programı kullanılarak yapılmıştır.

4. BULGULAR

Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin cinsiyet, yaş, sınıf, arkadaşlarla iletişim durumu, üniversite memnuniyet durumu ve yaşadığı yer değişkeni gibi tanımlayıcı özelliklerine ilişkin sayısal ve yüzdesel dağılımlar Tablo 2’de yer almaktadır.

Tablo 2. Katılımcılara İlişkin Tanımlayıcı Bilgiler

Değişkenler	n	%	n	%			
Cinsiyet	Kadın	95	39,7	Arkadaşlarla iletişim durumu	İyi	146	61,1
	Erkek	144	60,3		Orta düzeyde	61	25,5
Toplam	239	100	İyi değil	32	13,4		

Sınıf	1.sınıf	47	19,7	Üniversite ortamından memnuniyet durumu	Toplam	239	100	
	2.sınıf	71	29,7		İyi	97	39,3	
	3.sınıf	61	25,5		Orta düzeyde	118	49,4	
	4.sınıf	60	25,1		İyi değil	27	11,3	
	Toplam	239	100		Toplam	239	100	
Yaş	17-19	31	13	Yaşanılan yer	Aile ile birlikte	84	35,1	
	20-22	117	48,9		Yurtta	64	26,8	
	22 ve üzeri	91	38,1		Evde yalnız	23	9,6	
	Toplam	239	100		Evde birkaç arkadaşla	68	28,5	
					Toplam	239	100	

Katılımcıların % 60,3'ü erkek, %29,7'si 2.sınıf öğrencisi, % 48,9'u 20-22 yaş arasındadır. Ayrıca % 61,1'inin arkadaşlarıyla iletişim durumu iyi, %49,4'ünün üniversite ortamından memnuniyet durumu orta düzeydedir. Öğrencilerin % 35,1'i ise ailesi ile birlikte yaşamaktadır.

Analiz sonucunda elde edilen bulgular aşağıda (Tablo 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10,11) belirtilmektedir.

Tablo 3. Üniversite Öğrencilerinin Stres Düzeyi

Algılanan Stres Düzeyi	n	%
Yüksek	6	2,5
Orta	135	56,5
Düşük	90	41,
Toplam	239	100

Tablo 3'e bakıldığında öğrencilerin % 56,5'inin orta düzeyde, % 41'inin düşük düzeyde stres düzeyine sahip olduğu görülmektedir. Öğrencilerin % 2,5'i ise yüksek stres düzeyine sahiptir.

Tablo 4. Algılanan Stres ile Stresle Başa Çıkma Tarzları Arasındaki Korelasyon Sonuçları

	1	2	3	4	5	6
1.Algılanan Stres	1					
2.Kendine Güvenli Yaklaşım	r=-,337**	1				
3.İyimser Yaklaşım	r=-,324**	r=,548**	1			
4.Çaresiz Yaklaşım	r=,451**	r=-,255**	r=-,245**	1		
5.Boyun Eğici Yaklaşım	r=,185**	r=-,328**	r=-,067	r=,532**	1	
6.Sosyal Desteğe Başvurma	r=,083	r=,320**	r=,275**	r=,164*	r=,068	1

(*) p<0,01

(**) p<0,05

Tablo 4'e bakıldığında, öğrencilerin algıladıkları stres ile stresle başa çıkma tarzları arasındaki korelasyonlar görülmektedir. Algılanan Stres Ölçeği (ASÖ) ile Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği (SBTÖ) kendine güvenli yaklaşım alt boyutu arasında (r= -,337, p<,05) negatif yönlü ve zayıf düzeyde; iyimser yaklaşım alt boyutu arasında (r= -,324, p<,05) negatif yönlü ve zayıf düzeyde; çaresiz yaklaşım alt boyutu arasında (r= ,451, p<,05) pozitif yönlü ve zayıf düzeyde; boyun eğici yaklaşım alt boyutu arasında (r= ,185, p<,05) pozitif yönlü ve zayıf düzeyde ilişkiler olduğu tespit edilmiştir. ASÖ ile SBTÖ sosyal desteğe başvurma alt boyutu arasındaki korelasyon katsayısı ise istatistiksel olarak anlamlı değildir.

Tablo 5. Algılanan Stres Düzeyine Göre Stresle Başa Çıkma Tarzlarının Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin t-Testi Sonuçları

p<0,05	Stres Düzeyi	n	X	S	Sd	t	p	η^2
Kendine Güvenli Yaklaşım	Orta	135	4,221	,779	231	-3,634	,615	,48
	Düşük	98	4,602	,806				
İyimser Yaklaşım	Orta	135	3,273	,669	231	-3,145	,462	,42
	Düşük	98	3,563	,692				
Çaresiz Yaklaşım	Orta	135	2,882	,650	231	4,874	,313	,65
	Düşük	98	2,447	,593				
Boyun Eğici Yaklaşım	Orta	135	2,506	,706	231	3,096	,981	,41
	Düşük	98	2,211	,733				
Sosyal Desteğe Başvurma	Orta	135	3,339	,628	231	1,041	,793	,14
	Düşük	98	3,253	,621				

Tablo 5'e bakıldığında öğrencilerin stresle başa çıkma tarzlarından kendine güvenli yaklaşım ($t(231) = -3,634$, $p > 0,05$), iyimser yaklaşım ($t(231) = -3,145$, $p > 0,05$), çaresiz yaklaşım ($t(231) = 4,874$, $p > 0,05$), boyun eğici yaklaşım ($t(231) = 3,096$, $p > 0,05$), sosyal desteğe başvurma ($t(231) = 1,041$, $p > 0,05$) alt boyutlarının algılanan stres düzeylerine göre farklılaşmadığı görülmektedir. Etki büyüklüğü (η^2), örneklemden elde edilen sonuçların yokluk hipotezinden tanımlanan beklentilerden sapma düzeyini gösteren istatistiksel değerdir (Cohen, 1994). Etki büyüklüğü genel olarak, yokluk hipotezleri ile alternatif hipotezler arasındaki farkın büyüklüğüdür. Bu da, araştırma sonuçlarının pratikteki anlamlılığının bir göstergesi niteliindedir (Özsoy ve Özsoy, 2013: 337). Stres düzeyinin stresle başa çıkma tarzları üzerinde anlamlı bir etkiye sahip olmamasından dolayı etki büyüklükleri yorumlanamamaktadır.

Tablo 6. Algılanan Stres Düzeyi ve Stresle Başa Çıkma Tarzlarının Cinsiyete Göre Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin t-Testi Sonuçları

p<0,05	Cinsiyet	n	X	S	Sd	t	p	η^2
Kendine Güvenli Yaklaşım	Kadın	95	4,323	,789	237	-,463	,492	,06
	Erkek	144	4,374	,860				
İyimser Yaklaşım	Kadın	95	3,272	,767	237	-1,704	,491	,07
	Erkek	144	3,435	,695				
Çaresiz Yaklaşım	Kadın	95	2,778	,716	237	,637	,499	,04
	Erkek	144	2,716	,659				
Boyun Eğici Yaklaşım	Kadın	95	2,402	,673	237	,140	,117	,02
	Erkek	144	2,388	,776				
Sosyal Desteğe Başvurma	Kadın	95	3,289	,662	237	-,259	,305	,03
	Erkek	144	3,311	,594				
Algılanan Stres	Kadın	95	28,379	6,887	237	,971	,040	,13
	Erkek	144	27,597	5,507				

Tablo 6'ya bakıldığında, stresle başa çıkma tarzlarından kendine güvenli yaklaşım ($t(237) = -,463$, $p > 0,05$), iyimser yaklaşım ($t(237) = -1,704$, $p > 0,05$), çaresiz yaklaşım ($t(237) = ,637$, $p > 0,05$), boyun eğici yaklaşım ($t(237) = ,140$, $p > 0,05$), sosyal desteğe başvurma ($t(237) = -,259$, $p > 0,05$) alt boyutlarının cinsiyete göre farklılaşmadığı görülmektedir. Bu bulgu cinsiyet

değişkeninin öğrencilerin stresle başa çıkma tarzları üzerinde anlamlı bir etkisinin olmadığını göstermektedir. Algılanan stres düzeyinin ($t(237) = ,971$, $p < 0,05$) ise cinsiyete göre farklılaştığı görülmektedir. Algılanan stres açısından kız öğrencilerin ortalama puanı ($X = 28,379$), erkek öğrencilerin ortalama puanından ($X = 27,597$) daha yüksektir. Cinsiyet değişkeni öğrencilerin algıladıkları stres düzeyi üzerinde anlamlı bir etkiye sahiptir. Algılanan streste bu farka ilişkin etki büyüklüğü $,13$ ($< ,20$) olduğundan küçük etkiye sahip olduğu söylenebilir. Bu sonuç, iki grup arasında algılanan stres düzeyi açısından önemli bir farkın olmadığını göstermektedir.

Tablo 7. Algılanan Stres Düzeyi ve Stresle Başa Çıkma Tarzlarının Sınıf Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin Anova Sonuçları

$p < 0,05$		Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	p
Kendine Güvenli Yaklaşım	Gruplar arası	5,052	3	1,684	2,480	,062
	Gruplar içi	159,600	235	,679		
	Toplam	164,652	238			
İyimser Yaklaşım	Gruplar arası	,662	3	,221	,414	,743
	Gruplar içi	125,201	235	,553		
	Toplam	125,863	238			
$p < 0,05$		Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	p
Çaresiz Yaklaşım	Gruplar arası	2,169	3	,723	1,565	,199
	Gruplar içi	108,599	235	,462		
	Toplam	110,768	238			
Boyun Eğici Yaklaşım	Gruplar arası	3,514	3	1,171	2,201	,089
	Gruplar içi	124,512	235	,532		
	Toplam	128,026	238			
Sosyal Desteğe Başvurma	Gruplar arası	,335	3	,112	,288	,834
	Gruplar içi	91,261	235	,388		
	Toplam	91,596	238			
Algılanan Stres	Gruplar arası	211,233	3	70,411	1,920	,127
	Gruplar içi	8618,742	235	36,675		
	Toplam	8829,975	238			

Tablo 7'ye bakıldığında, algılanan stres düzeyi ($F(3, 235) = 1,920$, $p > 0,05$) ve stresle başa çıkma tarzlarından kendine güvenli yaklaşım ($F(3, 235) = 2,480$, $p > 0,05$), iyimser yaklaşım ($F(3, 235) = ,414$, $p > 0,05$), çaresiz yaklaşım ($F(3, 235) = 1,565$, $p > 0,05$), boyun eğici yaklaşım ($F(3, 235) = 2,201$, $p > 0,05$), sosyal desteğe başvurma ($F(3, 235) = ,288$, $p > 0,05$) alt boyutlarının sınıf değişkenine göre farklılaşmadığı görülmektedir. Buna göre sınıf değişkeninin öğrencilerin algıladığı stres ile stresle başa çıkma tarzları üzerinde anlamlı bir etkisinin olmadığı görülmektedir.

Tablo 8. Algılanan Stres Düzeyi ve Stresle Başa Çıkma Tarzlarının Yaş Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin Anova Sonuçları

$p < 0,05$		Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	p
Kendine Güvenli Yaklaşım	Gruplar arası	1,412	3	,471	,678	,567
	Gruplar içi	163,240	235	,695		
	Toplam	164,652	238			
İyimser Yaklaşım	Gruplar arası	3,506	3	1,169	2,245	,084
	Gruplar içi	122,357	235	,521		

	Toplam	125,863	238			
Çaresiz Yaklaşım	Gruplar arası	,409	3	,136	,290	,833
	Gruplar içi	110,359	235	,470		
	Toplam	110,768	238			
Boyun Eğici Yaklaşım	Gruplar arası	3,514	3	1,038	1,944	,123
	Gruplar içi	124,913	235	,534		
	Toplam	128,026	238			
Sosyal Desteğe Başvurma	Gruplar arası	,708	3	,236	,610	,609
	Gruplar içi	90,889	235	,387		
	Toplam	91,596	238			
Algılanan Stres	Gruplar arası	9,544	3	3,181	,085	,968
	Gruplar içi	8820,431	235	37,534		
	Toplam	8829,975	238			

Tablo 8'e bakıldığında, algılanan stres düzeyi ($F(3, 235) = ,085, p > 0,05$), stresle başa çıkma tarzlarından kendine güvenli yaklaşım ($F(3, 235) = ,678, p > 0,05$), iyimser yaklaşım ($F(3, 235) = 2,245, p > 0,05$), çaresiz yaklaşım ($F(3, 235) = ,290, p > 0,05$), boyun eğici yaklaşım ($F(3, 235) = 1,944, p > 0,05$), sosyal desteğe başvurma ($F(3, 235) = ,610, p > 0,05$) alt boyutlarının yaş değişkenine göre farklılaşmadığı görülmektedir. Bu bulgu yaş değişkeninin öğrencilerin algıladığı stres ile stresle başa çıkma tarzları üzerinde anlamlı bir etkisinin olmadığını göstermektedir.

Tablo 9. Algılanan Stres Düzeyi ve Stresle Başa Çıkma Tarzlarının Arkadaşlarla İletişim Durumu Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin Anova Sonuçları

p<0,05		Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	p
Kendine Güvenli Yaklaşım	Gruplar arası	2,444	2	1,222	1,778	,171
	Gruplar içi	162,208	236	,687		
	Toplam	164,652	238			
İyimser Yaklaşım	Gruplar arası	,465	2	,233	,438	,646
	Gruplar içi	125,398	236	,531		
	Toplam	125,863	238			
Çaresiz Yaklaşım	Gruplar arası	,551	2	,276	,590	,555
	Gruplar içi	110,217	236	,467		
	Toplam	110,768	238			
Boyun Eğici Yaklaşım	Gruplar arası	1,127	2	,564	1,044	,354
	Gruplar içi	126,898	236	,540		
	Toplam	128,096	238			
Sosyal Desteğe Başvurma	Gruplar arası	,683	2	,341	,886	,413
	Gruplar içi	90,913	236	,385		
	Toplam	91,596	238			
Algılanan Stres	Gruplar arası	122,506	2	61,253	1,660	,192
	Gruplar içi	8707,469	236	36,896		
	Toplam	8829,975	238			

Tablo 9'a bakıldığında, algılanan stres düzeyi ($F(2, 236) = 1,660, p > 0,05$), stresle başa çıkma tarzlarından kendine güvenli yaklaşım ($F(2, 236) = 1,778, p > 0,05$), iyimser yaklaşım ($F(2, 236) = ,438, p > 0,05$), çaresiz yaklaşım ($F(2, 236) = ,590, p > 0,05$), boyun eğici yaklaşım ($F(2, 236) = 1,044, p > 0,05$), sosyal desteğe başvurma ($F(2, 236) = ,886, p > 0,05$) alt boyutlarının arkadaşlarla iletişim durumu değişkenine göre farklılaşmadığı görülmektedir. Buna göre arkadaşlarla iletişim durumu değişkeninin

öğrencilerin algıladığı stres ile stresle başa çıkma tarzları üzerinde anlamlı bir etkisinin olmadığı görülmektedir.

Tablo 10. Algılanan Stres Düzeyi ve Stresle Başa Çıkma Tarzlarının Memnuniyet Derecesi Değişkenine Göre Farklılaşp Farklaşmadığına İlişkin Anova Sonuçları

p<0,05		Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	p	Anlamlı Fark
Kendine Güvenli Yaklaşım	Gruplar arası	3,519	2	1,759	2,577	,078	
	Gruplar içi	161,134	236	,683			
	Toplam	164,652	238				
İyimser Yaklaşım	Gruplar arası	,776	2	,388	,732	,482	
	Gruplar içi	125,087	236	,530			
	Toplam	125,863	238				
Çaresiz Yaklaşım	Gruplar arası	,496	2	,248	,531	,589	
	Gruplar içi	110,272	236	,467			
	Toplam	110,768	238				
Boyun Eğici Yaklaşım	Gruplar arası	,687	2	,343	,634	,531	
	Gruplar içi	127,339	236	,542			
	Toplam	128,026	238				
Sosyal Desteğe Başvurma	Gruplar arası	2,558	2	1,279	3,389	,035	3>2>1 (1: iyi, 2: orta, 3: iyi değil) Etki Büyüklüğü (η^2)= 0,027
	Gruplar içi	89,039	236	,377			
	Toplam	91,596	238				
Algılanan Stres	Gruplar arası	62,498	2	31,249	,841	,433	
	Gruplar içi	8767,477	236	37,150			
	Toplam	8829,975	238				

Tablo 10'a bakıldığında, stresle başa çıkma tarzlarının sosyal desteğe başvurma alt boyutunda öğrencinin üniversite ortamından memnuniyet derecesi açısından bir farklılık olduğu görülmektedir ($F(2, 236)= 3,389, p<0,05$). Farkın kaynağını belirlemek için yapılan Scheffe testi sonucunda, sosyal desteğe başvurma alt boyutunda üniversite ortamından memnuniyet derecesi iyi düzeyde olmayanların puan ortalamalarının, memnuniyet derecesi iyi ve orta düzeyde olan öğrencilere göre daha yüksek olduğu saptanmıştır. Bu da göstermektedir ki, memnuniyet derecesi iyi olmayan öğrenciler stresle başa çıkma tarzlarından sosyal desteğe başvurmayı daha çok kullanmaktadırlar. Sosyal desteğe başvurmadaki bu farka ilişkin etki büyüklüğü ,027 ($<,20$) olduğundan küçük etkiye sahip olduğu söylenebilir. Bu sonuç, üç grup arasında sosyal desteğe başvurma açısından önemli bir farkın olmadığını göstermektedir.

Tablo 11. Algılanan Stres Düzeyi ve Stresle Başa Çıkma Tarzlarının Yaşanılan Yer Değişkenine Göre Farklılaşp Farklaşmadığına İlişkin Anova Sonuçları

p<0,05		Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	p	Anlamlı Fark
Kendine Güvenli Yaklaşım	Gruplar arası	,308	3	,103	,147	,932	-
	Gruplar içi	164,344	235	,699			
	Toplam	164,652	238				
İyimser Yaklaşım	Gruplar arası	,676	3	,225	,423	,737	-
	Gruplar içi	125,187	235	,533			
	Toplam	125,863	238				
	Gruplar arası	1,764	3	,588	1,26	,286	

Çaresiz Yaklaşım	Gruplar içi	126,241	235	,464			-
	Toplam	128,026	238				
Boyun Eğici Yaklaşım	Gruplar arası	1,785	3	,595	1,10	,349	-
	Gruplar içi	126,241	235	,539			
	Toplam	128,026	238				
Sosyal Desteğe Başvurma	Gruplar arası	,122	3	,041	,104	,958	-
	Gruplar içi	91,475	235	,389			
	Toplam	91,596	238				
Algılanan Stres	Gruplar arası	321,287	3	107,096	2,95	,033	4>1>2>3
	Gruplar içi	8508,688	235	36,207			(1: aile ile birlikte, 2: yurttan, 3: evde yalnız, 4: evde birkaç arkadaşla)
	Toplam	8829,975	238				Etki Büyüklüğü (η^2)= 0,036

Tablo 11'e bakıldığında, algılanan stres düzeyinde yaşanan yer değişkeni açısından bir fark olduğu görülmektedir ($F(3, 235)= 2,958, p<0,05$). Farkın kaynağını belirlemek için yapılan Scheffe testi sonucunda, evde birkaç arkadaşla birlikte yaşayan öğrencilerin puan ortalamalarının, aile ile birlikte, yurttan, evde yalnız yaşayan öğrencilere göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Bu da göstermektedir ki, evde birkaç arkadaşla birlikte yaşayan öğrencilerin algıladıkları stres düzeyi daha fazladır. Algılanan stresteki bu farka ilişkin etki büyüklüğü ,036 ($<.20$) olduğundan küçük etkiye sahip olduğu söylenebilir. Bu sonuç, dört grup arasında algılanan stres açısından önemli bir farkın olmadığını göstermektedir.

5. SONUÇ

Üniversite öğrencilerinin algıladıkları stres düzeyi orta ve düşük seviyededir. Benzer bir çalışmada üniversite öğrencilerinin algıladıkları stres düzeyi orta ve yüksek seviyede belirlenmiştir (Savcı ve Aysan, 2014). Üniversite eğitimine adım atan öğrencilerin farklı bir dünya ile yüz yüze gelmeleri, kişiler arası ilişkiler, kimlik kazanma çabası, başarı elde etmek için akademik iş yükünün artması gibi nedenlerden dolayı stresin orta düzeyde olması beklenen bir durumdur. Yapılan çalışmada öğrencilerin % 2,5'inin yüksek stres seviyesine sahip olduğu görülmektedir. Bunun nedenleri; aileden uzak yaşamaya başlama, ekonomik sıkıntılar, arkadaşlarla iletişimde problemler, istenilen başarı düzeyinin elde edilememesi, çalışarak okuma, gelecek kaygısı olarak sayılabilir. Öğrencilerin stres düzeyinin düşük seviyede çıkmasının nedenleri ise anketin uygulandığı zaman, arkadaşlarla iyi anlaşma, üniversite ortamından memnuniyet derecesinin yüksek olması, istenilen başarı düzeyinin elde edilmesi gibi nedenlere dayandırılabilir. Algılanan stres ile stresle başa çıkma tarzları ölçeğinin alt boyutları olan kendine güvenli yaklaşım ve iyimser yaklaşım arasında negatif yönlü ve zayıf düzeyde; çaresiz yaklaşım ve boyun eğici yaklaşım arasında ise pozitif ve zayıf düzeyde ilişki olduğu tespit edilmiştir. Aysan ve Savcı (2014)'nın yaptığı çalışmada da çaresiz yaklaşım ve boyun eğici yaklaşım ile algılanan stres düzeyi arasında pozitif ve zayıf düzeyde ilişki olduğu tespit edilmiştir. Stresle başa çıkma tarzları ölçeğinin alt boyutlarından kendine güvenli yaklaşım, iyimser yaklaşım, çaresiz yaklaşım, boyun eğici yaklaşım, sosyal desteğe başvurmanın stres düzeyi, cinsiyet, sınıf, yaş, arkadaşlarla iletişim, yaşanan

yer değişkenleri açısından bir farklılık göstermediği görülmektedir. Literatürdeki bazı çalışmalarda stresle başa çıkma tarzları ölçeği alt boyutlarının yaş (Aşçı vd., 2015), cinsiyet (Avşaroğlu ve Taşgın, 2011), sınıf (Savcı ve Aysan, 2014; Doğan ve Eser, 2013; Avşaroğlu ve Taşgın, 2011), yaşanan yer (Aşçı vd., 2015) değişkenleri açısından bir farklılık göstermediği belirlenmiştir.

Algılanan stres düzeyinin cinsiyet ve yaşanan yer değişkenlerine göre farklılaştığı tespit edilmiştir. Kız öğrencilerin stres düzeylerinin erkek öğrencilerin stres düzeylerinden daha yüksek olduğu görülmektedir. Literatürdeki bazı çalışmalarda cinsiyet ile algılanan stres düzeyi arasında anlamlı bir ilişki bulunamamışken (Durna, 2006), bazı çalışmalarda ise bu iki değişken arasında anlamlı bir ilişki söz konusudur (Savcı ve Aysan, 2014; Day ve Livingstone, 2003; Misra ve Mckean, 2000). Algılanan stres düzeyinin sınıf, yaş, arkadaşlarla iletişim, memnuniyet derecesi değişkenlerine göre farklılaşmadığı tespit edilmiştir.

Stresle başa çıkma ölçeği alt boyutlarından sosyal desteğe başvurma memnuniyet derecesi değişkeni açısından farklılaşmaktadır. Üniversite ortamından memnuniyet derecesi iyi düzeyde olmayan öğrencilerin, iyi ve orta düzeyde olanlara göre stresle başa çıkmada sosyal desteğe başvurma yöntemini daha fazla kullandıkları belirlenmiştir. Öğrencilerin yaşadıkları yere göre algılanan stres düzeylerinde farklılaşmanın olduğu tespit edilmiştir. En stresli öğrenci grubunun ev yaşamını birkaç arkadaşıyla birlikte sürdürenlerin oluşturduğunu ve bu grubu aile ile birlikte yaşayan, yurttan yaşayan, evde yalnız yaşayan grupların takip ettiği görülmektedir. Çalışma zaman kısıtı nedeni ile sadece Ankara Üniversitesi Siyasal Bilgiler Fakültesi işletme bölümü öğrencilerine uygulanmıştır. Çalışmanın diğer kısıtları ise bazı öğrencilerin anketi doldurmayı kabul etmemesi ve öğrencilerin anket sorularını cevaplandırmasının algılama şekline bağlı olmasıdır. Benzer bir çalışmanın Siyasal Bilgiler Fakültesi'nin diğer bölümlerini kapsayacak biçimde yapılması bölümler arasında karşılaştırma imkanı sağlamış olacaktır. Ayrıca, farklı üniversitelerde bu çalışma yapılarak üniversiteler arasında bir karşılaştırma da yapılabilir.

KAYNAKÇA

- Ak, B. (2006) "Parametrik hipotez testleri" Ş.Kalaycı (ed.) SPSS Uygulamalı Çok Değişkenli İstatistik Teknikleri, Isparta, Asil Yayın Dağıtım.
- Akbağ, M., Sayiner, B. ve Sözen, D. (2005) "Üniversite Öğrencilerinde Stres Düzeyi, Denetim Odağı ve Depresyon Düzeyi Arasındaki İlişki Üzerine Bir İnceleme", M.Ü. Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi, 21: 59-74.
- Altunışık, R., Coşkun, R., Bayraktaroğlu, S. ve Yıldırım, E. (2010) "Sosyal Bilimlerde Araştırma Yöntemleri: SPSS Uygulamalı", 6. Baskı, Sakarya: Sakarya Kitabevi.



- Aşçı, Ö., Hazar, G., Kılıç, E. ve Korkmaz, A. (2015) “Üniversite Öğrencilerinde Stres Nedenlerinin ve Stresle Başa Çıkma Biçimlerinin Belirlenmesi”, Uşak Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 8/4: 213-231.
- Avşaroğlu, S. ve Taşgın, Ö. (2011) “Öğretmen Adaylarının Stresle Başa Çıkma Stillерinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi”, Selçuk Üniversitesi Ahmet Keleşoğlu Eğitim Fakültesi Dergisi, 32: 225-248.
- Baltaş, Z., Atakuman, Y. ve Duman, Y. (1998) “Standardization of the Perceived Stress Scale: Perceived in Stress Turkish Middle Managers Stress and Anxiety Research Society”, 19 th International Conference, Boğaziçi Üniversitesi, İstanbul.
- Cohen, S., Kamarck, T. ve Mermelstein, R. (1983) “A Global Measure of Perceived Stress”, Journal of Health and Social Behavior, 24(4): 385-396.
- Cohen, J. (1994) “The Earth is Round ($p < .05$)”, American Psychologist, 49: 997-1003.
- Çelik Örucü, M., Demir, A. (2009) “Psychometric Evaluation of Perceived Stress Scale for Turkish University Students”, Stress and Health, 25: 103-109.
- Day, A.L. ve Livinstone, H.A. (2003) “Gender Differences in Perceptions of Stressors and Utilization of Social Support Among University Students”, Canadian Journal of Behavioural Science, 35(2): 73-83.
- Deniz, M.E. (2006) “The Relationships Among Coping with Stress, Life Satisfaction, Decision-Making Styles and Decision Self-Esteem: An Investigation with Turkish University Students”, Social Behavior and Personality, 34(9): 1161-1170.
- Deniz, M.E. ve Sümer, A.S. (2010) “Farklı Özanlayış Düzeylerine Sahip Üniversite Öğrencilerinde Depresyon, Anksiyete ve Stresin Değerlendirilmesi”, Eğitim ve Bilim, 35(158): 115-127.
- Deniz, M.E. ve Yılmaz, E. (2006) “Üniversite Öğrencilerinde Duygusal Zeka ve Stresle Başa Çıkma Stilleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi”, Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, 3(25): 17-22.
- Doğan, B. ve Eser, M. (2013) “Üniversite Öğrencilerinin Stresle Başa Çıkma Yöntemleri: Nazilli MYO Örneği”, Electronic Journal of Vocational Colleges, Aralık UMYOS Özel Sayı, 29-39.
- Dressler, W.W. (1991) “Stress and Adaptation in the Context of Culture: Depression in a Southern Black Community”, Albany: State University of New York Press.
- Durna, U. (2006) “Üniversite Öğrencilerinin Stres Düzeylerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi”, Atatürk Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi, 20(1): 319-343.



- Dyson, R. ve Renk, K. (2006) “Freshmen Adaptation to University Life: Depressive Symptoms, Stress, and Coping”, *Journal of Clinical Psychology*, 62(10): 1231-1244.
- Eskin, M., Harlak, H., Demirkıran, F. ve Dereboy, Ç. (2013) “Algılanan Stres Ölçeğinin Türkçeye Uyarlanması: Güvenirlilik ve Geçerlik Analizi”, *New/Yeni Symposium Journal*, 51(3): 132-140.
- Folkman, S. (2006) “Stress, Coping and Hope”, *Psycho-Oncology*, 19: 901-908.
- Folkman, S. ve Lazarus, R.S. (1988) “Coping as a Mediator of Emotion”, *Journal of Personality and Social Psychology*, 54(3): 466-475.
- Hamarta, E., Arslan, C., Saygın, Y. ve Özyeşil, Z. (2009) “Benli Saygısı ve Akılcı olmayan İnançlar bakımından Üniversite Öğrencilerinin Stresle Başa Çıkma Yaklaşımlarının Analizi”, *Değerler Eğitimi dergisi*, 7(18): 25-42.
- Heiman, T. (2004) “Examination of the Salutogenic Model, Support Resources, Coping Style, and Stressors Among Israeli University Students”, *The Journal of Psychology*, 138(6): 505-520.
- Hewitt, P.L., Flett, G.L. ve Mosher, S.W. (1992) “The Perceived Stress Scale: Factor Structure and Relation to Depression Symptoms in a Psychiatric Sample”, *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 14(3): 247-257
- Hisli Şahin, N., Güler, M. Ve Basım, H.N. (2009) “A Tipi Kişilik Örüntüsünde Bilişsel ve Duygusal Zekanın Stresle Başa Çıkma ve Stres Belirtileri ile İlişkisi”, *Türk Psikiyatri Dergisi*, 20(3): 243-254.
- Kavsar, R. (2010) “Perceived Stress, Academic Workloads and Use of Coping Strategies by University Students”, *Journal of Behavioural Science*, 20: 31-45.
- Kelleci, M., Gölbaşı, Z., İnal, S. ve Kavakcı, Ö. (2012) “Sigara İçen ve İçmeyen Üniversite Öğrencilerinin Stresle Başa Çıkma Tarzları: Cinsiyetin Etkisi” *Cumhuriyet Tıp Dergisi*, 34: 9-16.
- Kohn, J.P. ve Frozer, G.H. (1986) “An Academic Stress Scale: Identification and Rated Importance of Academic Stressors”, *Psychological Reports*, 59: 415-426.
- Krohne, H.W. (2010) “Stress and Coping Theories” N.S. Smelser ve P.B. Baltes (eds.) *International Encyclopedia of the Social and Behavioral Sciences*, Amsterdam, Elsevier.
- Lazarus, R.S. (1990) “Theory-Based Stress Measurement”, *Psychological Inquiry*, 1(1): 3-13.
- Lazarus, R.S. (1991) “Progress on a Cognitive-Motivational-Relational Theory of Emotion”, *American Psychologist*, 46(8): 819-834.



- Lazarus, R.S. (1993) "From Psychological Stress to the Emotions: A History of Changing Outlooks, *Annu. Rev. Psychol.*, 44: 1-21.
- Lazarus, R.S. (1993) "Coping Theory and Research: Past, Present, and Future", *Psychosomatic Medicine*, 55: 234-247.
- Macan, T.H., Shahani, C., Dipboye, R.L. ve Philips, A.P. (1990) "College Students' Time Management: Correlations with Academic Performance and Stress", *Journal of Educational Psychology*, 82(4): 760-768.
- Matthieu, M.M. ve Ivanoff, A. (2006) "Using Stress, Appraisal and Coping Theories in Clinical Practice: Assessments of Coping Strategies After Disasters", *Brief Treatment and Crisis Intervention*, 6(4): 337-348.
- Mena, F.J., Padilla, A.M. ve Maldonado, M. (1987) "Acculturative Stress and Specific Coping Strategies Among Immigrant and Later Generation College Students", *Hispanic Journal of Behavioral Sciences*, 9(2): 207-225.
- Misra, R. ve Mckean, M. (2000) "College Students' Academic Stress and Its Relation to Their Anxiety, Time Management, and Leisure Satisfaction", *American Journal of Health Studies*, 16(1): 41-51.
- Özbay, Y. ve Şahin, B. (1997) "Coping with Stress Inventory: Validity and Reliability Study", IV. Guidance and Psychological Counseling Congress, Ankara University, Ankara.
- Özsoy, S. ve Özsoy, G. (2013) "Effect Size Reporting in Educational Research", *Elementary Education Online*, 12(2): 334-346.
- Öztürk, E. (2006) "Varyans Analizi (ANOVA – MANOVA)" Ş. Kalaycı (ed.) *SPSS Uygulamalı Çok Değişkenli İstatistik Teknikleri*, Isparta, Asil Yayın Dağıtım.
- Redhwan, A.A.N., Sami, A.R., Karim, A.J., Chan, R. ve Zaleha, M.I. (2009) "Stress and Coping Strategies Among Management and Science University Students: A Qualitative Study", *The International Medical Journal*, 8(2): 11-16.
- Ross, S.E., Niebling, B.C. ve Heckert, T.M. (1999) "Sources of Stress among College Students", *College Student Journal*, 33(2): 1-16.
- Savcı, M. ve Aysan, F. (2014) "Üniversite Öğrencilerinde Algılanan Stres Düzeyi ile Stresle Başa Çıkma Stratejileri Arasındaki İlişki", *Uluslararası Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 2(3): 44-56.
- Sgan-Cohen, H.D. ve Lowental, U. (1988) "Sources of Stress Among Israeli Dental Students", *J Am Coll Health*, 36(6): 317-321.



- Sipahi, B., Yurtkoru, E. S. ve Çinko, M. (2010) “Sosyal Bilimlerde SPSS’le Veri Analizi”, İstanbul: Beta Basım Yayın Dağıtım.
- Şahin, N.H. ve Durak, A. (1995) “Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği: Üniversite Öğrencileri için Uyarlanması”, *Türk Psikoloji Dergisi*, 10(34): 56-73.
- Türküm, A.S. (2002) “Stresle Başa Çıkma Ölçeğinin Geliştirilmesi: Geçerlik ve Güvenilirlik Çalışmaları”, *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 2(18): 25-34.
- Wichianson, J.R., Bughi, S.A., Unger, J.B., Spruijt-Metz, D. ve Nguyen-Rodriguez, S.T. (2009) “Perceived Stress, Coping and Night_Eating in College Students”, *Stress and Health*, 25: 235-240.