

Aile yanında ve ailesinden ayrı yaşayan üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkma tarzlarının karşılaştırılması

Comparison of the ways of coping with stress of university students living and not living with their family

Recep Cengiz¹

Emrah Serdar²

Bilge Donuk³

Received Date: 16 / 09 / 2016

Accepted Date: 13 / 11 / 2016

Öz

Bu çalışmanın amacı, ailesinin yanında yaşayan ve yaşamayan üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkma tarzlarını karşılaştırmaktır. Çalışmanın örneklem grubunu, 2015-2016 eğitim-öğretim yılında, Bartın Üniversitesi 194 erkek, 116 kadın olmak üzere toplam 310 kişi oluşturmaktadır. Araştırmada, Şahin ve Durak (1995) tarafından Türkçe'ye uyarlanan Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği kullanılmıştır. Verilerin normal dağılım gösterip göstermediği Shapiro Wilks normallik testi uygulanmış ve bunun neticesinde verilerin non-parametrik test koşullarına uygun olduğunun anlaşılmasından sonra anlamlı farklılıkların belirlenmesi için Mann-Whitney U ve Kruskal Wallis testleri uygulanmıştır. Ailesinin yanında yaşayan ve ailesinden ayrı yaşayan öğrencilerin cinsiyetlerine göre "kendine güvenli" alt boyutunda kadın katılımcılar erkek katılımcılara oranla daha yüksek oran elde ettikleri görülmektedir. 18-22 yaş aralığındaki katılımcılar "boyun eğici" alt boyutunda diğer yaş aralığındaki katılımcılara oranla daha yüksek oran elde ettikleri saptanmıştır. Ailesinin yanında kalmayan katılımcılar "iyimser yaklaşım" ve "sosyal desteğe başvurma" alt boyutlarında aile yanında kalan katılımcılara oranla daha yüksek skor elde etmişlerdir ($p < 0.05$). Sonuç olarak; kadın katılımcıların stresle başa çıkma tarzları açısından erkeklere oranla daha başarılı oldukları gözlenirken, aile yanında kalmayan katılımcıların, aile yanında kalan katılımcılara oranla stresle başa çıkma tarzlarını daha başarılı kullandıkları söylenebilir.

Anahtar sözcükler: Üniversite Öğrencileri, Aileden ayrı yaşamak, Stres

Abstract

The aim of this study is to compare the ways of coping with stress of university students living and not living with their family. The study sample is composed of a total of 310 people including 194 males and 116 females from Bartın University in 2015-2016 academic year. In the research, Scale of the Ways of Coping with Stress adapted to Turkish by Şahin & Durak (1995) was used. To understand whether the data show normal distribution or not Shapiro-Wilks normality test was applied and as a result of this, after the data were understood to have been suitable to non-parametric test conditions, Mann-Whitney U and Kruskal-Wallis were applied to determine the significant differences. It is seen that, in the sub-dimension of "self-confident" according to the sex of the students living and not living with their families, female participants had higher ratios than the male participants. It is detected that the participants between the ages of 18 and 22 had higher ratios than the participants between other ages in the sub-dimension of "submissive". The participants not living with their family had higher scores than the participants living with their family in the sub-dimensions of "optimistic approach" and "applying to social support" ($p < 0.05$). In conclusion, while the female participants are observed to have been more successful than the males in terms of their ways of coping with stress, it can be said that the participants not living with their family use the ways of coping with stress more successfully than the participants living with their family.

Keywords: University Students, Living apart from the family, Stress

¹ Celal Bayar Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, rcengiz1965@gmail.com

² İstanbul Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, serdar-emrah@hotmail.com

³ İstanbul Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, bilgedonuk@hotmail.com

1. Giriş

Üniversite yaşamında karşılaşılan zorluklar karşısında öğrencilerin, fiziksel ve psikolojik zorlanma yaşamaları kaçınılmaz olabilmektedir. Üniversiteye giriş, öğrencilerin hayatlarındaki önemli bir dönüm noktası olmasının yanı sıra, ruh sağlığı ve adaptasyonu üzerinde etki bırakan aileden uzaklaşma, yeni bir ortamla karşılaşma, barınma koşulları, ergenlik dönemi ve ekonomik sıkıntılar, kişiler arası uyum ve beslenme problemleri gibi birçok sorun öğrencilerin başlıca strese neden olan diğer değişkenler olarak belirtilmiştir kaynağını oluşturur (Pamuk vd. 2014). Ayrıca yüksek not beklentisi, yoğun ödevler, kısıtlı zaman, ders çalışmada verimsiz ortam arkadaş ve aile ilişkileri gibi konuların öğrenciler tarafından strese neden olan diğer değişkenler olarak belirtilmiştir (Savcı ve Aysan, 2014). Literatürde birçok çalışma, öğrencilerin; yaşamlarını planlama, eğitim, ekonomik ve iletişim sorunlarının yanı sıra ailesinin yanında veya ailesinden ayrı kalmamasının önemli stresörler olduğu işaret etmektedir (Luzumlu, 2013; Üzüm, 2010; Yalçın 2009).

Araştırmalar, ailesinin yanında kalan öğrencilerin; stresli olaylar karşısında daha az etkilendiği ve karşılaştıkları tehlikelerden sonra zihinsel ve bedensel sağlıklarını daha iyi koruyabildikleri, acil durumlarda duygusal destek ve güven bulabilme, hastalık gibi durumlarda ailesinin yanında olmayanlara göre daha iyi bir konumda olduklarını göstermektedir (Cengiz vd. 2016; Hossemalıpour, 2015; Kara, 2009). Aile dışında yaşamının bireylerde duygusal dezavantajlara neden olduğu, ailesiyle yaşayan bireylere göre daha fazla ekonomik sıkıntı yaşadıkları, riskli davranışları artırdığı buna karşılık yaşam kalitesini düşürdüğü, bunun da stres, depresyon, alkol, özgüven, kaygı ve saldırganlık eğilimi gibi psikolojik ve duygusal sonuçları olduğu savunulmaktadır (Özdemir, 2013). Özgan vd. (2008) göre yurttan kalan öğrenciler kendi evinde, özel evlerde ya da diğer yerleşim birimlerinde kalan öğrencilere göre daha fazla stres yaşamaktadırlar. Bu anlamda, öğrencilerin nasıl başa çıkacağı önemli bir sorundur (Kara ve Koç, 2010). Folkman'a (2010) göre; stresle başa çıkma, insanların stresli olayların sonuçlarını yönetmek için gerçekleştirdiği davranışlar ve sahip oldukları düşüncelerdir. Luzumlu'ya (2013) göre bu yaşamsal yöntem, bireyin kendisinden kaynaklanan ve çevreden gelen çatışmaları istekleri kontrol etmek için yapılan bilişsel ve davranışsal çabalar olarak tanımlanan, başa çıkma, kişinin psikolojik olarak kendini iyi hissetmesini sağlamaya yönelik kullanacağı uygun davranışsal yaklaşımları ya da kendini kötü hissetmemesini sağlayacak uygun kaçma davranışlarını içerir.

Yurtsever'e (2009) göre de başa çıkma yollarının oluşturulmasının ana amacı olumsuz stresin etkilerini azaltmaktır. Stresle başa çıkmanın bir çeşit stres yönetimi olduğunu belirten Yaşar (2008), stresle başa çıkmanın ruh ve beden sağlığını korumak ve verimli bir yaşam sürdürebilmek için gerekli olduğunu ifade etmektedir. Yapılan bazı araştırmalar, stresi yönetme ve azaltma becerisinin, stresle başa çıkma becerisiyle doğrudan ilişkili olduğunu, genellikle bireyin yeterlilikleri düzeyinde, problemleri ele almak için sağlıklı bir yöntem olduğunu ortaya koymaktadır (Ayдын, 2008; Bezci, 2010; Çetin, 2009; İlgöz, 2014; Nicholls vd.2013). Bu araştırma bulguları stresin öğrenciler için de geçerli bir sorun olduğunu yansıtmaktadır. Bu bakımdan stresle başa çıkmaya yönelik davranışlar önem kazanmaktadır. Bu bağlamda çalışmanın amacı, üniversiteli öğrencilerin stresle başa çıkma ilişkisinin cinsiyet, yaş, aile gelir düzeyi ve ekonomik yardım değişkenlerine göre incelenmesi amaçlanmıştır. Bu amaç doğrultusunda, aşağıdaki hipotezlere yanıt aranmıştır:

H1: Öğrencilerin cinsiyetlerine göre başa çıkma ölçek puan dağılımları arasında anlamlı bir ilişki vardır.

Cengiz, R., Serdar, E., Donuk, B. (2016). Aile yanında ve ailesinden ayrı yaşayan üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkma tarzlarının karşılaştırılması. *International Journal of Social Sciences and Education Research*, 2 (3), 1000-1011.

H2: Öğrencilerin yaş aralıklarına göre başa çıkma ölçek puan dağılımları arasında anlamlı bir ilişki vardır.

H3: Öğrencilerin aile gelir düzeyleri ve başa çıkma ölçek puan dağılımları arasında anlamlı bir ilişki vardır.

H4: Öğrencilerin, stresle başa çıkma puan ortalamaları, ekonomik yardım durumlarına göre değişmektedir.

2. Materyal ve yöntem

Bu bölümde, araştırmanın evren ve örnekleme, veri toplama aracı, verilerin toplanması, verilerin çözümüne ilişkin analiz, yöntem ve teknikler ile verilerin yorumlanması yer almaktadır.

2.1. Araştırma modeli

Araştırma, nicel araştırma deseni esas alınarak gerçekleştirilmiştir. Araştırma, çok sayıda elemandan oluşan bir evrede, evren hakkında genel bir yargıya varmak amacıyla evrenin tümü ya da ondan alınacak bir örneklem üzerinde taramanın yapıldığı genel tarama modeli, araştırma değişkenler arasındaki ilişkiyi belirlemeye dönük olduğundan genel tarama modellerinden de ilişkisel tarama modeline uygundur (Kalaycı, 2009).

2.2. Katılımcılar

Katılımcılar, Bartın Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu'nda öğrenim gören aile yanında yaşayan ve ailesinden ayrı yaşayan öğrencilerden oluşmaktadır. Toplamda araştırmaya 310 kişi katılmıştır. Katılımcı öğrencilerin kişisel bilgileri Tablo 1'de gösterilmiştir.

Tablo 1. Katılımcıların kişisel bilgilerine ait yüzde ve frekans değerleri

Değişkenler	F	%	
Cinsiyet	Erkek	116	37,4
	Kadın	194	62,6
	Toplam	310	100
Yaş	18-22	126	40,6
	23-25	156	50,3
	26 ve üzeri	28	9,1
	Toplam	310	100
Kiminle Yaşıyorsunuz	Aile	108	33,1
	Kardeş	2	,4
	Akraba	10	2,2
	Yurt	122	40,0
	Arkadaş	44	21,0
	Yalnız	14	3,1
Toplam	310	100	
Ekonomik Yardım	Aile	133	42,9
	Akraba	71	22,9
	Çalışmıyorum	26	8,4
	Öğrenim Kredisi	80	25,8
	Toplam	310	100
Ailenin Ekonomik Durum Seviyesi	Kötü	70	22,6
	Orta	140	45,2
	İyi	69	22,3
	Çok İyi	31	10,0
	Toplam	310	100

Cengiz, R., Serdar, E., Donuk, B. (2016). Comparison of the ways of coping with stress of university students living and not living with their family. *International Journal of Social Sciences and Education Research*, 2 (3), 1000-1011.

Tablo 1'e bakıldığında, öğrencilerin 194'ünün (% 62,6) erkek, 156'sının (% 50,3) 23-25 yaş aralığında olduğu görülmektedir. Öğrencilerin 140'ının (%55,9) ailenin ekonomik durum seviyesinin orta düzey gelir seviyesinde olduğu, 122'sinin (40,0) Kredi Yurtlara bağlı yurttta kaldıkları ve 133'ünün (%42,9) ailesinden ekonomik yardım aldıkları anlaşılmaktadır.

2.3. Veri toplama araçları

Araştırmada veri toplama aracı olarak, araştırmacı tarafından hazırlanmış kişisel bilgi formuna ek olarak, Özbay (1993) tarafından Amerika Birleşik Devletleri'nde üniversitede öğrenim gören yabancı uyruklu öğrencilere yönelik geliştirilmiş olan "Stresle Başa Çıkma Yolları Ölçeğidir". Şahin ve Durak (1995) tarafından Türkçeye uyarlaması ölçüt olarak alınmıştır²². Türkçe uyarlama çalışmasında faktör analizi sonucunda 56 maddelik orijinal başa çıkma ölçeğinden 43 madde 6 faktör altında toplanmıştır. Test 5'li likert tipi derecelendirme ile düzenlenmiştir. Faktör analizi ile belirlenen 6 faktör aktif planlama, dış yardım arama, dine sığınma, kaçma-soyutlama (duygusal-eylemsel), kaçma soyutlama (biyo-kimyasal) ve kabul-bilişsel yeniden yapılanma olarak adlandırılmıştır. Yapı faktör analizinin yanında ölçüt geçerliği de benzer ölçek yardımı ile testin geçerliğine ilişkin bulgular elde edilmiştir. Testin güvenirlik hesapları Cronbach's Alpha iç tutarlılık yöntemiyle gerçekleştirilmiştir. Testin genel güvenirlik katsayısı .81 olarak bulunmuştur.

2.4. Verilerin analizi

Araştırmada elde edilen veriler SPSS 20.0 programı kullanılarak analiz edilmiştir. Verilerin normal dağılım gösterip göstermediği Kolmogrov-Smirnov testi ile analiz edilmiş ve normal dağılım göstermediği anlaşılmıştır. ($p < 0,05$). Bunun sonucunda; Mann Whitney U ve Kruskal Wallis H testleri uygulanmıştır.

3. Bulgular

Araştırmanın bu bölümünde öğrencilere uygulanan Stresle Başa Çıkma Tarzları ölçeğinden elde edilen verilerin istatistiksel teknikler sonucu ortaya çıkan bulguları sunulmaktadır.

Tablo 2. Katılımcıların cinsiyetlerine göre stresle başa çıkma tarzlarının Mann Whitney-U Testi sonuçları

Alt Boyut	Cinsiyet	N	Sıra Değer Ort.	Z	P
Kendine Güvenli Yaklaşım	Erkek	194	147,60	-2,017	,004*
	Kadın	116	168,72		
Kendine Güvensiz Yaklaşım	Erkek	194	142,50	-1,979	,078
	Kadın	116	163,27		
İyimser Yaklaşım	Erkek	194	153,88	-1,415	,178
	Kadın	116	158,21		
Boyun eğici Yaklaşım	Erkek	194	150,81	-1,204	,228
	Kadın	116	163,35		
Sosyal Desteğe Başvurma	Erkek	194	154,34	-1,281	,149
	Kadın	116	157,34		

Cengiz, R., Serdar, E., Donuk, B. (2016). Aile yanında ve ailesinden ayrı yaşayan üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkma tarzlarının karşılaştırılması. *International Journal of Social Sciences and Education Research*, 2 (3), 1000-1011.

Tablo 2’de öğrencilerin stresle başa çıkma davranışlarının cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek üzere yapılan “Mann Whitney-U” Testi sonucunda, “Kendine Güvenli ($z=-2,017$; $p<0.05$)” alt boyutunda alınan puanların istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık gösterdiği saptanmıştır. Bu farklılık kadın öğrencilerin lehine gerçekleşmiştir, yani kadınlar erkeklere göre daha yüksek puan elde etmişlerdir. Diğer stresle başa çıkma davranışlarının cinsiyet değişkenine göre istatistiksel açıdan anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı belirlenmiştir.

Tablo 3. Katılımcıların yaşlarına göre stresle başa çıkma tarzlarının Kruskal Wallis Testi Sonuçları

Alt Boyut	Yaş	N	Sıra Değer Ort.	X ²	P
Kendine Güvenli Yaklaşım	18-22	126	156,24	1,026	,187
	23-25	156	135,70		
	26 ve üstü	28	145,63		
Kendine Güven-siz Yaklaşım	18-22	126	159,53	2,001	,223
	23-25	156	148,26		
	26 ve üstü	28	142,65		
İyimser Yaklaşım	18-22	126	162,75	,553	,155
	23-25	156	151,93		
	26 ve üstü	28	154,31		
Boyun eğici Yaklaşım	18-22	126	201,82	4,644	,004*
	23-25	156	164,68		
	26 ve üstü	28	133,85		
Sosyal Desteğe Başvurma	18-22	126	159,69	2,885	,236
	23-25	156	148,33		
	26 ve üstü	28	152,61		

Tablo 3’de öğrencilerin stresle başa çıkma davranışlarının yaş değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek üzere yapılan “Kruskal Wallis” Testi sonucunda, “Boyun Eğici (X^2 ; 4,644 $p<0.05$)” alt boyutunda alınan puanların istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık gösterdiği saptanmıştır. Bu farklılık 18-22 yaş aralığındaki öğrencilerin lehine gerçekleşmiştir, yani 18-22 yaş aralığındaki öğrenciler diğer yaş aralığındaki öğrencilere göre daha yüksek puan elde etmişlerdir. Diğer stresle başa çıkma davranışlarının yaş değişkenine göre istatistiksel açıdan anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı belirlenmiştir.

Tablo 4’de öğrencilerin stresle başa çıkma davranışlarının ailelerinin aylık gelir değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek üzere yapılan “Kruskal Wallis” Testi sonucunda, stresle başa çıkma davranışları alt boyutlarında alınan puanların istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık göstermediği saptanmıştır.

Cengiz, R., Serdar, E., Donuk, B. (2016). Comparison of the ways of coping with stress of university students living and not living with their family. *International Journal of Social Sciences and Education Research*, 2 (3), 1000-1011.

Tablo 4. Katılımcıların ailelerinin aylık gelir düzeylerine göre stresle başa çıkma tarzlarının Kruskal Wallis Testi sonuçları

Alt Boyut	Aile Aylık Gelir	N	Sıra Değer Ort.	X ²	P
Kendine Güvenli Yaklaşım	Kötü	70	140,78	1,795	,616
	Orta	140	154,01		
	İyi	69	162,35		
	Çok iyi	31	166,68		
Kendine Güvensiz Yaklaşım	Kötü	70	168,06	1,282	,733
	Orta	140	142,61		
	İyi	69	170,49		
	Çok iyi	31	151,97		
İyimser Yaklaşım	Kötü	70	157,21	,414	,937
	Orta	140	150,32		
	İyi	69	153,38		
	Çok iyi	31	179,77		
Boyun eğici Yaklaşım	Kötü	70	156,70	,144	,986
	Orta	140	148,70		
	İyi	69	166,22		
	Çok iyi	31	159,63		
Sosyal Desteğe Başvurma	Kötü	70	155,02	,846	,838
	Orta	140	159,81		
	İyi	69	143,21		
	Çok iyi	31	164,48		

Tablo 5. Katılımcıların ekonomik yardım değişkenine göre stresle başa çıkma tarzlarının Kruskal Wallis Testi sonuçları

	Ekonomik Yardım	N	Sıra Değer Ort.	X ²	P
Kendine Güvenli Yaklaşım	Aile	232	158,44	2,254	,240
	Akraba	48	153,54		
	Çalışmıyor	28	151,38		
	Öğrenim Kredisi	139	153,04		
Kendine Güvensiz Yaklaşım	Aile	133	141,48	5,535	,078
	Akraba	71	150,44		
	Çalışmıyor	26	183,33		
	Öğrenim Kredisi	80	174,26		
İyimser Yaklaşım	Aile	133	154,98	2,984	,263
	Akraba	71	139,65		
	Çalışmıyor	26	169,19		
	Öğrenim Kredisi	80	165,99		
Boyun eğici Yaklaşım	Aile	133	148,40	3,882	,117
	Akraba	71	157,42		
	Çalışmıyor	26	194,37		
	Öğrenim Kredisi	80	152,97		
Sosyal Desteğe Başvurma	Aile	133	154,57	2,294	,098
	Akraba	71	156,15		
	Çalışmıyor	26	118,38		
	Öğrenim Kredisi	80	168,54		

Tablo 5’de öğrencilerin stresle başa çıkma davranışlarının ekonomik yardım değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek üzere yapılan “Kruskal Wallis” Testi sonucunda, stresle başa çıkma davranışları alt boyutlarında alınan puanların istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık göstermediği saptanmıştır.

4. Tartışma ve sonuç

Araştırmada ailesini yanında kalan ve ailesinin yanında kalmayan üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkma davranışları bazı değişkenler ele alınarak incelenmiştir.

Tablo 2’de öğrencilerin stresle başa çıkma davranışlarının cinsiyete göre farklılaştığı görülmektedir. Kadın öğrencilerin, kendine Güvenli ($z=-2,017$; $p<0.05$) alt boyutunda alınan puanların istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık gösterdiği saptanmıştır. Dolayısıyla (H1) “öğrencilerin cinsiyetlerine göre başa çıkma ölçek puan dağılımları arasında anlamlı bir ilişki vardır.” Şeklinde kurulan hipotez kabul edilmiştir. Bu durum, kadın öğrencilerin algıladığı stres düzeyi yükseldikçe stresle başa çıkma yöntemi olarak kendilerine daha fazla güvenmekte, çözüm seçeneklerini değerlendirmede, çözümde temkinli ve planlı olarak durumu değiştirmeye yönelik aktif, bilinçli ve mantıklı çaba gösterdikleri söylenebilir. Savcı ve Aysan’a (2014) göre algılanan stresin cinsiyet açısından farklı olması beraberinde başa çıkma farklılıklarını getirmektedir. Matud (2004) stres ve stresle başa çıkmada cinsiyet farklılıkları arasında anlamlı bir ilişkinin olduğunu ancak bu ilişkinin doğasının henüz net olarak açıklanmadığını ifade etmektedir (Akt. Hamarta vd. 2009). Literatürde stresle başa çıkma stratejilerinde cinsiyetin rolünün olduğu çalışmalar bulgularımızı destekler niteliktedir (Altundağ, 2011; Avşaroğlu ve Taşgın 2011; Çavdarlı, 2013; Çetin, 2009; Çelik, 2008; Kara ve Koç, 2009; Üzüm, 2010). Bu sonuçlar kadın öğrencilerin, erkek öğrencilere göre stresle başa çıkma stratejilerini belirlemede daha hassas olduklarını göstermektedir. Bunun yanı sıra, stresle başa çıkma tarzları ile ilgili yapılan araştırmalarda cinsiyetle ilgili sonuçların araştırmalar arasında anlamsız bulgular görülmektedir. İlgili literatür tarandığında, farklı alanlarda yapılan bazı çalışmalarda, stresle başa çıkma tarzı ile cinsiyet arasında anlamlı ilişki bulunmayan bulgulara rastlanmıştır (Hosseinipour 2015; Kırimoğlu vd. 2011; Turna, 2014) Özdemir’e (2013) göre kişi ve durum etkileşiminin önemli olduğunu bu nedenle tercih edilen tarzın bir grup veya duruma genellenmenin zorluğu ile ilişkilidir.

Tablo 3’de öğrencilerin stresle başa çıkma tarzının yaş aralıklarına göre farklılaşıp farklılaşmadığı incelendiğinde, 18-22 yaş aralığındaki öğrencilerin stres durumlarında “Boyun Eğici (X^2 ; 4,644 $p<0.05$)” başa çıkma tarzını kullandıkları tespit edilmiştir. Bu veriler, (H2): Öğrencilerin yaş aralıklarına göre başa çıkma ölçek puan dağılımları arasında anlamlı bir ilişki vardır. Hipotezimizi destekler niteliktedir. 18-22 yaş aralığındaki öğrencilerin diğer yaş grubu öğrencilerden farklı olarak boyun eğici tarzı tercih nedenlerinin, kadercı ve çaresiz yaklaşım sergilemelerinden kaynaklanmış olabileceği düşünülmektedir. Literatürde, (Erkmen ve Çetin 2008; Çelik, 2008; Kara ve Koç, 2009) yaş ile birlikte tecrübenin de artmasıyla stresle başa tarzının olumlu yönde etkilediği tespitleri bulgularımız destekler niteliktedir. Öte yandan (Üzüm 2010; Özgan vd. 2008; Özkaya vd. 2008; Yurtsever 2009) yaptıkları araştırmaya göre yaş aralıklarının stresle başa çıkma tarzları arasında anlamlı düzeyde bir farklılık yaratmadığı saptaması bulgularımızla örtüşmemektedir. Çavdarlı (2013) bu durumu öğrencilerin farklı yaşlarda çevrelerindeki gelişmeleri farklı biçimlerde algıladığını, dolayısıyla stres unsurlarının değişmesine paralel olarak stres tepkisinin de farklılık göstermesi olarak açıklamaktadır. Doğan ve Eser’e (2013) göre öğrencinin üniversite

Cengiz, R., Serdar, E., Donuk, B. (2016). Comparison of the ways of coping with stress of university students living and not living with their family. *International Journal of Social Sciences and Education Research*, 2 (3), 1000-1011.

hayatında karşılaştığı sorunları çözebilmesi ve stresle başa çıkabilmesi, öğrencinin isteğine, kişilik yapısına ve alışkanlıklarına bağlı olarak şekillenecek ve öğrenciden öğrenciye farklılık gösterecektir. Bu bağlamda yaş aralığının, stresle başa çıkma da tek başına belirleyici olmadığı söylenebilir.

Tablo 4’de öğrencilerin stresle başa çıkma davranışlarının ailelerinin ekonomik durum seviyesi değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermediği saptanmıştır. Dolayısıyla (H3) öğrencilerin aile gelir düzeyleri ve başa çıkma ölçek puan dağılımları arasında anlamlı bir ilişki vardır. Hipotezi kabul edilmemiştir. Bu veriler, aile gelir düzeyinin beklenen bir stres kaynağı olmasına karşın, aile gelir düzeyinin öğrenciler tarafından algılandığı fakat stresle başa çıkma tarzlarının buna göre şekillenmediğini, stresle başa çıkma tarzları arasında anlamlı bir etkileşim yaratmadığı şeklinde yorumlanabilir. Çapulcuoğlu ve Gündüz’a (2013) göre özellikle ülkemizde sınav odaklı eğitim sisteminin, öğrenci ve ailelerinin eğitim sürecinde akademik gelişime daha fazla zaman ve para ayırmalarının beklenen bir sonuçtur. Bu noktada öğrencilerin, ailelerin gelir düzeyinin farklı olmasına rağmen istenmeyen bir durum olarak tanımlanan strese karşı kontrol algılarını, başa çıkma için harcanan zaman ve çabayı etkilemediği şeklinde yordayabilir. Yurtsever’e (2009) göre stres belirtilerinden bilişsel sistem ile ailenin aylık toplam geliri arasında fark olduğunu verileri anlamlıdır. Aslan’a (2010) göre de problemler üzerindeki kontrol algılarını da belirleyen bu boyut, stresle başa çıkma için harcanan zaman ve çabayı da etkilemektedir. Alan yazın incelendiğinde, Altundağ’ın (2011) üniversite öğrencilerine yönelik çalışmasında ailesinin ekonomik durumunu düşük olarak algılayan öğrencilerin orta ve yüksek olarak algılayanlara göre aktif planlama yöntemine daha az başvurdukları görülmüştür. Savcı ve Aysan’ın (2014) maddi kazanç elde etmenin yeni bir stres kaynağı yarattığı, bu stres kaynağının üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkma stratejileri üzerinde etkili bir faktör olduğu yönündeki araştırma bulgularıyla çelişmektedir. Bu sonuçlar, öğrencilerin ekonomik durumu ile yaşadığı stres veren durumu kontrol altına alıp alamayacağına olan inancının birbiriyle ilişkili olduğu sonucuna varılabilir. Yurtsever’in (2009) stresle başa çıkma yolları ile öğrencilerin aylık gelirini temin ettiği yer arasında fark olduğu verileri bulgularımızı destekler niteliktedir.

Tablo 5’de öğrencilerin stresle başa çıkma davranışlarının ekonomik yardım değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermediği saptanmıştır. Bu veriler, (H4): öğrencilerin, stresle başa çıkma puan ortalamaları, ekonomik yardım durumlarına göre değişmektedir. Hipotezini desteklemektedir. Bu durum öğrencilerin stres tepkisinin, ortamda ne olduğuna bağlı olarak değil, olaylara nasıl verildiğine bağlı olarak ortaya çıktığı söylenebilir. Yani ekonomik yardım, strese neden olan sorunların giderilmesi ve stresle etkin bir biçimde mücadele edilebilmesi için tek başına belirleyici değildir. Ulusal ve uluslararası literatür incelediğinde ise, stresle başa çıkma tarzının ekonomik yardım değişkeni ile yapılan çalışmaların sayısı yok denecek kadar azdır. Literatür’deki çalışmalara baktığımızda, Çetin ve Akın’ın (2009) üniversite öğrencilerine yönelik çalışmasında aktif planlama, kabul bilişsel yeniden yapılandırma ve dış yardım arama arasında pozitif ilişki olduğu bulgusu verilerimizle örtüşmemektedir. Aile ve eğitim ortamında stresin azaltılması için gerekli önlemlerin alınmasının, öğrencilerle ilgili ölçme, değerlendirme ve karar verme mekanizmalarının çalıştırması açısından önem olduğu söylenebilir (Demirci vd. 2013). Dolayısıyla ailesinin yanında kalan veya kalmayan öğrencilerin bedensel ve zihinsel açıdan sağlıklı olması, ruhsal ve sosyo ekonomik yönden desteklenmesinin önemi ortaya çıkmaktadır. Sonuç olarak, kadın ka-

Cengiz, R., Serdar, E., Donuk, B. (2016). Aile yanında ve ailesinden ayrı yaşayan üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkma tarzlarının karşılaştırılması. *International Journal of Social Sciences and Education Research*, 2 (3), 1000-1011.

tılımcıların stresle başa çıkma tarzları açısından erkeklere oranla daha başarılı oldukları gözlenirken, aile yanında kalmayan katılımcıların, aile yanında kalan katılımcılara oranla stresle başa çıkma tarzlarını daha başarılı kullandıkları söylenebilir.

Bu araştırmanın, eğitim kurumları, aileler ve öğrencileri stres ve stresle başa çıkma stratejilerini geliştirmelerine katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Araştırmanın bulguları ve bulgulara dayanılarak varılan sonuçlar doğrultusunda aşağıdaki öneriler geliştirilmiştir.

1. Aile içi iletişim kalitesinin öğrencilerin stresle başa çıkma tarzları üzerinde etkili olduğu görülmektedir. Bundan sonraki çalışmalarda destek, kaygı, güven gibi konularla çalışılması stresle başa çıkma üzerindeki etkisini ortaya koymada faydalı olabilir.

2. Bu çalışmada sadece ailesinin yanında kalan veya ailesinin yanında kalmayan öğrencilerle çalışılmıştır. Yapılacak yeni çalışmaların farklı meslek gruplarını kapsayacak şekilde yürütülmesi eğitim ve iş yaşamında farklı yaş grupları ve farklı problemlerin etkisi ve çözümünü ortaya koymada faydalı olabilir.

3. Üniversite çağındaki öğrencilerin ergenlikten gençliğe geçiş döneminde buldukları, buna paralel olarak yeni bir takım ailevi, bireysel, sosyal ve akademik görev ve sorumluluklar ile karşı karşıya kaldıkları, bu yaşantılarında öğrencilerin stres yaşamamasına neden olabileceği göz ardı edilmemelidir. Bu bağlamda, üniversitelerde psikolojik danışmanlık servisleri daha etkin bir hale getirilmelidir.

Kaynakça

- Altundağ G. (2011). Üniversite Öğrencilerinde Bağlanma Stilleri, Stresle Başa Çıkma Tutumları ve Stresi Algılaya Düzeyinin İncelenmesi, *Yüksek Lisans Tezi Haliç Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul*.
- Aslan C. (2010). Öfke ve Öfkeyi İfade Etme Biçimlerinin, Stresle Başa Çıkma ve Kişiler Arası Problem Çözme Açısından İncelenmesi, *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri Dergisi*, 10(1): 7-43.
- Avşaroğlu S. Taşğın Ö. (2011). Öğretmen Adaylarının Stresle Başa Çıkma Stillерinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi, *Selçuk Üniversitesi, Ahmet Keleşoğlu Eğitim Fakültesi Dergisi*, 32: 22-248.
- Aydın, H. (2008). Ergenlerin Kişilik Özelliklerinin Stresle Başa Çıkma Ve Bazı Özlük Niteliklerine Göre Karşılaştırılmalı Olarak İncelenmesi, *Yüksek Lisans Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya*.
- Bezci, Ş. (2010). Taekwondo Antrenörlerinin Stresle Başa Çıkma ve Problem Çözme Becerileri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, *Doktora Tezi Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara*.
- Cengiz, R. Gökçelik, E. Öztürk, M. (2016). Badminton ve Hentbol Sporcularının Stresle Başa Çıkma Yöntemlerinin İncelenmesi, *Uluslararası Spor Bilimleri Turizm ve Rekreasyon Öğrenci Kongresi*, 27-29 Mayıs, Gaziantep
- Çapulcuoğlu U. Gündüz B. (2013). Öğrenci Tükenmişliğini Yordamada Stresle Başa Çıkma, Sınav Kaygısı, Akademik Yetkinlik ve Anne-Baba Tutumları, *Eğitim Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 3(1):201-218.
- Çavdarlı, Ş. (2013). Liseli Sporcularda Görev Ve Ego Yönelimleri İle Sporda Stresle Başa Çıkma Stratejileri Arasındaki İlişki, *Yüksek Lisans Tezi Mersin Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Mersin*.
- Çelik S. B. (2008). Orta Asya Türk Cumhuriyetlerinden Gelen Öğrenciler İle Türkiye Cumhuriyeti Öğrencilerinin Stresle Başa Çıkma Stratejilerinin Karşılaştırılması, *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi (KEFAD)*, 9 (3): 125-132.
- Çetin, B. Akın, A. (2009). Başarı Yönelimleri İle Stresle Başa Çıkma Stratejileri Arasındaki İlişkilerin Kanonik Korelasyonla İncelenmesi, *International Journal of Human Sciences*, 6 (1): 242-255.

Cengiz, R., Serdar, E., Donuk, B. (2016). Comparison of the ways of coping with stress of university students living and not living with their family. *International Journal of Social Sciences and Education Research*, 2 (3), 1000-1011.

- Çetin, M. Ç. (2009). Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Öğrencilerinin Karar Verme Stilleri, Sosyal Beceri Düzeyleri ve Stresle Başa Çıkma Biçimlerinin Bazı Değişkenler Açısından Karşılaştırmalı Olarak İncelenmesi, *Doktora Tezi Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü*, Ankara.
- Demirci N. Engin A.O. Bakay İ. Yakut Ö. (2013). Stres ve Stresi Ortaya Çıkaran Durumların Öğrenciler Üzerindeki Etkisi, *Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi*, 2(3):288-296, ISSN: 2146-9199.
- Doğan B. Eser M. (2013). Üniversite Öğrencilerinin Stresle Başa Çıkma Yöntemleri: Nazilli MYO Örneği, *Electronic Journal of Vocational Colleges*, Özel Sayısı, Aralık. 30-39.
- Erkmen, N. Çetin, M. Ç. (2008). Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Stresle Başa Çıkma Tarzlarının Bazı Değişkenlerle İlişkisi, Selçuk Üniversitesi, *Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, ISSN: 1302-1796. 19, 231.
- Folkman, S. (2010). Stress, Coping and Hope. *Psycho-Oncology*, 19, 901-908.
- Hamarta, E. Arslan, C. Saygın, Y. Özyeşil, Z. (2009), Benlik Saygısı ve Akılcı Olmayan İnançlar Bakımından Üniversite Öğrencilerinin Stresle Başa Çıkma Yaklaşımlarının Analizi, *Değerler Eğitim Dergisi*, Aralık, 7 (18); 25-42.
- Hosseinipour, F. (2015). Üniversiteli Öğrencilerin Sporda Motivasyon Düzeyleri ve Stresle Başa Çıkma Yöntemlerinin İncelenmesi, *Yüksek Lisans Tezi Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü*, Ankara.
- İlgöz, M. (2014). Stres Kaynakları, Sonuçları ve Stresle Mücadele, *Yüksek Lisans Beykent Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü*, İstanbul.
- Kalaycı, Ş. (2009). *SPSS Uygulamalı Çok Değişkenli İstatistik Teknikleri*. Ankara.
- Kara D. Koç H. (2010). Öğretim Elemanlarının Stresle Başa Çıkma Davranışlarının Bazı Değişkenlere Göre Belirlenmesi, *İşletme Araştırmaları Dergisi*, 1(2): 35-50.
- Kara, D. (2009). Eğitim-Öğretim Yaşantısında Stres Yaratıcı Faktörler ve Aile Özelliklerine Göre Öğrencilerin Stresle Başa Çıkma Davranışlarının İncelenmesi, *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 22, 255-263.
- Kırımoglu, H. Yıldırım, Y. Temiz, A. (2011). İlk ve Ortaöğretim Okullarında Görev Yapan Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenlerinin Stresle Başa Çıkma Tarzlarının İncelenmesi (Aydın İl Örneği), *Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 5 (2): 144-154.
- Luzumlu, U. (2013). Cinsiyetleri Farklı Üniversite Öğrencilerinin Stresle Başa Çıkma Tarzlarının Aleksitimi Düzeylerine Göre İncelenmesi, *Yüksek Lisans Mersin Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü*, Mersin.
- Nicholls, A. Perry, J. Jones, L., Morley, D., & Carson, F. (2013). Dispositional coping, coping effectiveness and cognitive social maturity among adolescent athletes. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 35, 229-238.
- Özdemir, İ. (2013). Aile Yanında Yaşayan ve Ailesinden Ayrı Yaşayan Üniversite Öğrencilerinin Algılanan Sosyal Destek, Stresle Başa Çıkma Tarzları, Kaygı Düzeyleri Ve psikolojik Belirtiler Açısından Karşılaştırılması, Hacettepe Üniversitesi, *Yüksek Lisans Tezi Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü*, Ankara.
- Özgan H. Balkar B. Eskil M. (2008). Eğitim Fakültesi Öğrencileri Tarafından Sınıfta Algılanan Stres Nedenleri ve Kişisel Değişkenlerin Strese Etkisi, *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 7(24): 337-350. ISSN:1304-0278.
- Özkaya M.O. Yakın V. Ekenci T. (2008). Stres Düzeylerinin Çalışanların İş Doyumu Üzerine Etkisi Celal Bayar Üniversitesi Çalışanları Üzerine Ampirik Bir Araştırma, *Yönetim ve Ekonomi Dergisi*, Celal Bayar Üniversitesi, İ.İ.B.F. Dergisi, 15(1): 163-179.
- Pamuk, Y. Hamurcu, H. Armağan, B. (2014). Sınıf Öğretmeni Adaylarının Durumluk ve Sürekli Kaygı Düzeylerinin İncelenmesi (İzmir-Buca Örneği), *Bartın Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 3 (2): 293-316.
- Savcı, M. Aysan, F. (2014). Üniversite Öğrencilerinde Algılanan Stres Düzeyi İle Stresle Başa Çıkma Stratejileri Arasındaki İlişki, *Uluslararası Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, Ekim, 44-56.
- Şahin, N.H. Durak, A. (1995). Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği: Üniversite Öğrencileri İçin Uyarlaması, *Türk Psikoloji Dergisi*, 10(34): 56-73.

Cengiz, R., Serdar, E., Donuk, B. (2016). Aile yanında ve ailesinden ayrı yaşayan üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkma tarzlarının karşılaştırılması. *International Journal of Social Sciences and Education Research*, 2 (3), 1000-1011.

- Taşkın Ö. Çağlayan H.S. (2011). Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümü Öğrencilerinin Stresle Başa Çıkma Tarzlarının İncelenmesi, *7. Ulusal Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Kongresi*, 25-27 Mayıs, Van.
- Turna, H. (2014), Öğretmenlerin Stres Kaynakları ve Stresle Baş Etme Yolları (Edirne İli-Keşan İlçesi Örneği), *Yüksek Lisans Tezi Okan Üniversitesi*, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Üzüm, H. (2010), Elit Sporcuların Stres Düzeyleri İle Örgütsel Bağlılık İlişkisinin İncelenmesi, *Doktora Tezi Abant İzzet Baysal Üniversitesi*, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bolu.
- Yalçın, Y. (2009). Spor Tatmininin Sporcuların Stres ve Saldırganlık Düzeyleri Üzerindeki Etkisi, *Yüksek Lisans Tezi Erciyes Üniversitesi*, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Kayseri.
- Yaşar, G. (2008). Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Okulla İlgili Sorunları ve Stresle Başa Çıkma Tarzlarının Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi, *Yüksek Lisans Çukurova Üniversitesi*, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Adana.
- Yurtsever, H. (2009). Kişilik Özelliklerinin Stres Düzeyine Etkisi ve Stresle Başa Çıkma Yolları: Üniversite Öğrencileri Üzerine Bir Araştırma, *Yüksek Lisans, Dokuz Eylül Üniversitesi*, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.

Cengiz, R., Serdar, E., Donuk, B. (2016). Comparison of the ways of coping with stress of university students living and not living with their family. *International Journal of Social Sciences and Education Research*, 2 (3), 1000-1011.

Extended abstract in English

The aim of study is coping stress strategies with demographic variables that determining whether there are significant differences that The students who are studying Physical Education and sports education in higher education institutions. 310 students in total, 194 of whom are ‘‘Males’’ and 116 of whom are ‘‘Females’’ selected by random sampling have voluntarily attended the research in line with such purpose. Survey model has been used in the study. The sample of the study consists of students who are studying at Bartın University. In order to identify the leisure obstacles of the participants ‘‘Coping with Stress Scale’’, which has been developed by Ozbay (1993) and adopted into Turkish by Sahin and Durak (1995) have been used along with the personal information form prepared by the researcher as a data collection tool in the research. Percent (%) and frequency methods have been utilized to identify the distribution of the personal information of the participants, and Shapiro-Wilks normality test has been applied to identify whether data had normal distribution, and Mann-Whitney U and Kruskal Wallis tests have been applied to determine the significant differences after it has been determined that the data were suitable to the non-parametric test conditions. It has been determined that there is a statistically significant difference with according to gender in the ‘‘Self-Confidence’’ sub-dimension of the students who live with their family and live separately from their families. Female participants had higher scores than male participants. Other behaviors of coping with stress according to gender variable it has been determined that is not different in a statistically significant way. It has been determined that the students who live beside their family and live separately from their families showed a statistically significant difference in the ‘‘Submissive’’ sub-dimension according to their ages. The participants in the 18-22 age range obtained higher scores than participants in other age groups. Other different behaviors of coping with stress in a way that is not statistically significant according to the age variable has been identified. It has been found that there is no significant difference in coping with stress sub-dimension according to the monthly income of the families living with their families living separately from their families. Students who live separately from his family and living with parents coping with stress according to the variable economic aid sub-dimension is not significantly different. As a result; It was found that female participants were more successful than men in terms of stress coping styles and participants in the 18-22 age range were more successful in terms of stress coping styles than participants in other age groups. Other demographic variables may be the result of not being an important factor in terms of stress coping styles.