



ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN STRESLE BAŞA ÇIKMA YÖNTEMLERİNİN İNCELENMESİ

Seda ÖZKUBAT* Aygen ÇAKMAK**

Özet

Bu araştırmada, üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkma yöntemlerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi amaçlanmıştır. Çalışma grubunu, Kırıkkale Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi'nde öğrenim gören Çocuk Gelişimi ve Hemşirelik Bölümü birinci ve dördüncü sınıfa devam eden toplam 191 öğrenci oluşturmuştur. Araştırmada, araştırmacılar tarafından hazırlanmış “Genel Bilgi Formu” ve Türküm (1999) tarafından geliştirilen “Stresle Başa Çıkma Ölçeği” kullanılmıştır. Araştırma sonucunda, üniversite öğrencilerinin sınıf düzeyi değişkenine göre stresle başa çıkma ölçeğinin kaçınma alt boyutunda; cinsiyet ve anne öğrenim durumu değişkenlerinin sosyal destek alt boyutunda puanlar arası farkın anlamlı olduğu belirlenmiştir. Ancak devam edilen bölüm, aile gelir durumu ve baba öğrenim durumu değişkenlerinin stresle başa çıkma ölçeğinin alt boyutlarına ait puanlar arasında anlamlı bir farklılık yaratmadığı saptanmıştır.

Anahtar Kelimeler: Üniversite Öğrencileri, Stres, Stresle Başa Çıkma, Stresle Başa Çıkma Yöntemleri

INVESTIGATION OF UNIVERSITY STUDENTS' COPING WITH THE STRESS PRACTICES

Abstract

In this study it was aimed to examine methods of university students about coping with stress in terms of different variables. Total of 191 students educating in first and fourth grade students of Child Development and Nursing Department in Kırıkkale University Faculty of Health Sciences formed the working group. In the study “General Information Form” developed by researchers and “Coping with Stress Scale” developed by Türküm (1999) were used. As a result of research, there obtained a significant difference between the points in avoiding sub-dimension of coping with stress scale according to class level as well as in social support subdimension of gender and mother educational background variables. However it was obtained that educating department of university students, family income status and father educational back ground variables did not create a significant difference between the points of coping with stress sub-dimensions.

Keywords: : University Students, Stress, Coping With Stress, Coping With Stress Practices

GİRİŞ

Fiziksel ve psikolojik isteklere karşı insan vücudunun verdiği tepki olarak tanımlanan stres (Sdorow, 1998), çağımızda oldukça önemli bir sorun halini almakta ve günlük yaşantılarımızın bir parçası haline gelmektedir. Gün içinde pek çok birey farkına varmasa da yoğun bir stres yüküne sahiptir. Yaşantılarımızdaki zihinsel değişikliklerin tümü strese yol açabilmekte (Güçlü, 2001), strese yol açan durumlar ve bu durumların organizmada ortaya çıkardığı duygular zaman zaman son derece rahatsız edici olduğundan birey, bu rahatsızlığı

* Yrd. Doç. Dr., Kırıkkale Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Çocuk Gelişimi Bölümü, e-mail: sedaozkubat@gmail.com

** Yrd. Doç. Dr., Kırıkkale Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Çocuk Gelişimi Bölümü, e-mail: ayalp71@gmail.com



gidermek için mücadeleye girişmektedir (Atkinson, Atkinson, Smith, Bem ve Nolen-Hoeksema, 1996).

Strese yol açan faktörlerin ortadan kaldırılmasının zor olması ve bu süreçte yaygın etkileri olan çevresel faktörler olduğu düşünüldüğünde; stresli durumların pek çok davranışsal, psikolojik ve fizyolojik etkilere neden olma olasılığı da artmaktadır (Örnek ve Aydın, 2008). Stres üç dönemli bir süreç olarak ortaya çıkmaktadır. Ortaya çıkan ilk süreç alarm tepkisi olarak adlandırılmakta kalp atışlarının ve solunumun hızlanması, tansiyon artışı şeklinde kendini göstermektedir. Birey stres ile karşı karşıya geldiğinde stresli durumla savaşıma ya da bu durumdan kaçınma tepkisi geliştirebilmektedir. İkinci süreç, direnç olarak tanımlanmakta ve bu dönemde alarm tepkisi yok olmaktadır. Bu aşamada stresli duruma uyum sağlanmakta, organizma gerçekte bu durumdan yorulsa dahi süreç normal koşullar altında devam ediyor izlenimi vermekte, içten içe direncini kaybetmektedir. Strese uyum sağlanması durumunda süreç normale dönmekte, bedende gerçekleşen hasar giderilmekte; direnmenin gerçekleşmesi durumundaysa organizma stresle mücadele edebilmek için her türlü gücü denemekte ve bunun sonucunda da stresli bir insanda gözlemlenebilen tüm davranışları göstermektedir. Son süreç olan tükenme aşamasında, organizmanın stresle mücadele edebilmek için sarf ettiği çabanın boşa çıkması, dolayısıyla beraberinde hayal kırıklıkları yaşaması ve farklı stresli durumlarına açık hale gelmesi gözlemlenmektedir. Bu aşamada direnç ortadan kalkmakta, ilk aşamaya geri dönülmekte ve birtakım hastalıklar ortaya çıkmaya başlamaktadır (Baltaş ve Baltaş, 1999; Şengün, 2012).

Stres, insanların yaşantılarını oldukça yakından ilgilendirmektedir. Bu açıdan bakıldığında, strese karşı belli oranlarda bilinç geliştirilmesi, strese başa çıkma yöntemlerinin uygulanabilmesi, bu istenmeyen duruma karşı gerekli önlemlerin alınmasında etkili olacaktır (Durna, 2006). Bireylerin hayatında sosyal ve fiziksel anlamda pek çok değişikliğin yaşandığı; davranışsal, duygusal, toplumsal ve akademik anlamda birçok çatışmanın içine girdikleri, bununla birlikte kimlik karmaşası yaşadıkları gençlik dönemi ise, adeta bir çelişkiler dönemi olmaktadır (Bayhan, 2003, Doğan vd. 1994, Özkürkçül-Çorapçıoğlu, 1999; Kaya vd. 2007).

Durna (2006) üniversite öğrencilerinin stres düzeylerini bazı değişkenlere göre incelediği çalışmasında; öğrenim görülen okul türü ve sahip olunan yakın arkadaş sayısı değişkenleri ile stres düzeyi arasında anlamlı bir ilişki bulmuştur. Şahin vd. (1992) çalışmalarında üniversite öğrencilerinin en fazla dersle ilgili olan konularda stres yaşadıklarını belirlemişlerdir. Doğan ve Eser (2013) ise, üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkmada birinci ve ikinci sınıflar arasında kullanılan yöntemler açısından herhangi bir farklılık olmadığını ancak birinci sınıf ve ikinci öğretim öğrencileri arasında stresle başa çıkma yöntemleri arasında fark olduğunu saptamışlardır.

Bu araştırmalardan yola çıkarak öğrencilerin stresle başa çıkma yöntemleri geliştirebilmeleri için birtakım yönlendirmelerin, yardımların yapılması gerekmektedir. Modern toplumun hastalığı olarak ifade edilen stres, günlük hayatımızın bir parçası haline gelmiştir. Karşılaşmaktan sakınmamızın büyük oranda mümkün olmadığı stresli durumlara karşı bilinç geliştirilmesi ve bu bilinç doğrultusunda stresin zararlı etkilerinden korunmak oldukça önemlidir.



Araştırma öğrencilik hayatları boyunca pek çok stres faktörüne maruz kalan üniversite öğrencileri ile yapılmıştır. Bu bağlamda araştırmanın amacı, üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkma yöntemlerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesidir.

YÖNTEM

Araştırmada tarama modeli kullanılmıştır. Tarama modeli, geçmişte ya da halen var olan bir durumu var olduğu şekliyle betimlemeyi amaçlayan araştırma yaklaşımıdır. Araştırmaya konu olan olay, birey ya da nesne, kendi koşulları içinde ve olduğu gibi tanımlanmaya çalışılır (Karasar,1999).

Araştırmanın çalışma grubunu, Kırıkkale Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi çocuk gelişimi ve hemşirelik bölümü birinci ve dördüncü sınıfa devam eden toplam 191 öğrenci oluşturmuştur.

Araştırmada veri toplama araçları olarak, araştırmacılar tarafından hazırlanmış olan “Genel Bilgi Formu” ve Türküm (1999) tarafından geliştirilen “Stresle Başa Çıkma Ölçeği” kullanılmıştır. Genel Bilgi Formunda öğrencilerin bazı sosyo-demografik özelliklerine ilişkin sorular bulunmaktadır. Folkman ve Lazarus’un modellerine dayalı olarak beşli Likert tipinde olan “Stresle Başa Çıkma Ölçeği” (SBÖ), Türküm (1999) tarafından geliştirilmiştir. 498 üniversite öğrencisinden veri toplanarak gerçekleştirilen geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları sonuçları, 23 maddeli ölçeğin toplam varyansın % 41.7’sini açıklayan üç faktörünün bulunduğunu, ölçek bütünü için iç tutarlık katsayısının .78, alt ölçekler için ise .85, .80 ve .65 olduğunu, alt ölçeklerin madde-toplam korelasyonlarının .61, .48 ve .34, test tekrar test korelasyon katsayısının ise .85 olduğunu göstermiştir (Türküm, 1999). Ölçek; “Kaçınma Alt Ölçeği” (8 madde), “Problem Odaklı Başa Çıkma Alt Ölçeği” (8 madde) ile “Sosyal Destek Alt Ölçeği” (7 madde)’nden oluşmaktadır.

Anket formu öğrencilere verilmeden önce araştırmanın amacı hakkında bilgilendirme yapılmış, gönüllü olanların araştırmaya dahil edilmesi sağlanmıştır.

Çalışmadan elde edilen veriler SPSS 15.0 paket programı ile değerlendirilmiştir. Verilerin öncelikle normal dağılıp dağılmadığını belirlemek için normallik testi uygulanmıştır. Çalışma grubuna ait “Stresle Başa Çıkma Ölçeği” alt boyutu puanlarına ilişkin normallik testi sonuçları Tablo 1’de verilmiştir.

Tablo 1. Çalışma grubuna ait stresle başa çıkma ölçeği alt boyutu puanlarına ilişkin normallik testi sonuçları



| Stresle Başa Çıkma Ölçeği | Kolmogorov Smirnov | | | Shapiro-Wilk | | |
|---------------------------|--------------------------------|-----|-------|--------------------------|-----|-------|
| | Kolmogorov-Smirnov İstatistiği | Sd | p | Shapiro-Wilk İstatistiği | Sd | p |
| Kaçınma | 0.063 | 191 | 0.046 | 0.980 | 191 | 0.012 |
| Problem Odaklı Başa Çıkma | 0.086 | 191 | 0.002 | 0.974 | 191 | 0.001 |
| Sosyal Destek | 0.080 | 191 | 0.005 | 0.981 | 191 | 0.011 |

Tablo 1 incelendiğinde, Stresle Başa Çıkma Ölçeği'ne ait alt boyut puanlarının gruplara göre normallik testi sonuçlarının normal dağılım göstermediği görülmektedir ($p < .05$). $p > .05$ olması durumunda ise ilgili değişkenin normal dağılımdan geldiği söylenir. Bir değişkene parametrik test uygulayabilmek için normalliğine bakılan değişkenin her grupta normal dağılması gerekmektedir. En az bir grupta bile normal dağılmaması parametrik test kullanılamayacağını göstermektedir. Normallik testi sonucunda, gruplar arasında farklılık incelenirken ikili gruplarda normal dağılmayan öğrencinin devam ettiği sınıf, bölüm ve cinsiyet değişkenlerinde Mann Whitney U Testi, ikiden fazla gruplarda ise normal dağılmayan öğrencinin aile gelir düzeyi ve anne-baba öğrenim durumu değişkenlerinde Bonferroni düzeltmeli Kruskal Wallis-H Testi kullanılmıştır.

BULGULAR

Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin, sınıf, cinsiyet, devam edilen bölüm, aile gelir düzeyi, anne-baba öğrenim durumu gibi tanımlayıcı özelliklerine ilişkin sayısal ve yüzdesel dağılımlar Tablo 2'de yer almaktadır.

Tablo 2. Çalışma grubuna ait tanımlayıcı bilgiler

| Değişkenler | n | % | n | % | | | |
|---------------|-----------------|--------------|--------------|-------------------|----------------------|--------------|------|
| Sınıf | 1.sınıf | 109 | 57.1 | Cinsiyet | Kız | 161 | 84.3 |
| | 4.sınıf | 82 | 42.9 | | Erkek | 30 | 15.7 |
| | Toplam | 191 | 100.0 | | 191 | 100.0 | |
| Bölüm | Çocuk Gelişimi | 95 | 49.7 | Aile Gelir Düzeyi | Gelir giderden az | 27 | 14.1 |
| | Hemşirelik | 96 | 50.3 | | Gelir gidere eşit | 131 | 68.6 |
| | Toplam | 191 | 100.0 | | Gelir giderden fazla | 33 | 17.3 |
| Anne öğrenim | Okuryazar değil | 17 | 8.9 | Baba öğrenim | Okuryazar değil | 5 | 2.6 |
| | Okuryazar | 11 | 5.8 | | Okuryazar | 7 | 3.7 |
| | İlkokul | 104 | 54.5 | | İlkokul | 64 | 33.5 |
| | Ortaokul | 23 | 12.0 | | Ortaokul | 35 | 18.3 |
| | Lise | 25 | 13.0 | | Lise | 43 | 22.5 |
| | Üniversite | 11 | 5.8 | | Üniversite | 37 | 19.4 |
| Toplam | 191 | 100.0 | 191 | 100.0 | | | |

Tablo 2 de çalışma grubunun % 57.1'inin birinci sınıf, %84.3'ünün kız, % 50.3' ünün Hemşirelik bölümü öğrencilerinden oluştuğu görülmektedir. Ayrıca öğrencilerin % 68.6'sı aile gelir durumunu gelir-gidere eşit olarak belirtmişlerdir. Çalışma grubunun % 54.5'i ilkokul mezunu anneye sahipken %33.5'inin babası ilkokul mezunudur.



Üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkma yöntemlerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi amacıyla yapılan çalışma sonuçları aşağıda tablolar halinde sunulmuştur.

Tablo 3. Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin sınıf düzeyine göre stresle başa çıkma ölçeğinin alt boyutlarına ilişkin Mann Whitney -U testi sonuçları

| Alt boyutlar | Sınıf | N | S.O. | S.T. | U | MWU | |
|---------------------------|---------|-----|--------|----------|---------|--------|--------------|
| | | | | | | Z | p |
| Kaçınma | 1.sınıf | 109 | 106.51 | 11609.50 | 3323.50 | -3.036 | .002* |
| | 4.sınıf | 82 | 82.03 | 6726.50 | | | |
| Problem Odaklı Başa Çıkma | 1.sınıf | 109 | 96.97 | 10570.00 | 4363.00 | 0.281 | .779 |
| | 4.sınıf | 82 | 94.71 | 7766.00 | | | |
| Sosyal Destek | 1.sınıf | 109 | 90.99 | 9917.50 | 3922.50 | -1.448 | .148 |
| | 4.sınıf | 82 | 102.66 | 8418.50 | | | |

*p<0.05

Tablo 3 incelendiğinde, üniversite öğrencilerinin sınıf düzeyine göre Stresle Başa Çıkma Ölçeği puanları arasında sadece kaçınma alt boyut puanı açısından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık görülmektedir (U=3323.50, p<.05). Tabloya göre sıra ortalamaları dikkate alındığında birinci sınıf öğrencilerin kaçınma puan ortalamaları dördüncü sınıf öğrencilerinden yüksektir.

Tablo 4. Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin cinsiyete göre stresle başa çıkma ölçeğinin alt boyutlarına ilişkin Mann Whitney -U testi sonuçları

| Alt boyutlar | Cinsiyet | N | S.O. | S.T. | U | MWU | |
|---------------------------|----------|-----|--------|----------|---------|--------|--------------|
| | | | | | | Z | p |
| Kaçınma | Kız | 161 | 95.16 | 15320.50 | 2279.50 | -.489 | .625 |
| | Erkek | 30 | 100.52 | 3015.50 | | | |
| Problem Odaklı Başa Çıkma | Kız | 161 | 94.66 | 15241.00 | 2200.00 | -.775 | .438 |
| | Erkek | 30 | 103.17 | 3095.00 | | | |
| Sosyal Destek | Kız | 161 | 99.75 | 16060.00 | 1811.00 | -2.177 | .030* |
| | Erkek | 30 | 75.87 | 2276.00 | | | |

*p<0.05

Tablo 4’de araştırmaya katılan öğrencilerin cinsiyete göre kaçınma ve problem odaklı başa çıkma alt boyutlarına ait puanlar arasında anlamlı bir fark görülmezken, sosyal destek alt boyutunda puanlar arasında fark anlamlıdır (U=1811.00, p<0.05). Sosyal destek boyutunda kız öğrencilerin sıra ortalamaları erkek öğrencilerden yüksektir.

Tablo 5. Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin devam ettikleri bölüme göre stresle başa çıkma ölçeğinin alt boyutlarına ilişkin Mann Whitney -U testi sonuçları

| Alt boyutlar | Bölüm | N | S.O. | S.T. | U | MWU | |
|--------------|----------------|----|-------|---------|---------|--------|------|
| | | | | | | Z | p |
| Kaçınma | Çocuk Gelişimi | 95 | 88.57 | 8414.50 | 3854.50 | -1.851 | .064 |



| | Hemşirelik | 96 | 103.35 | 9921.50 | | | |
|----------------------------------|----------------|----|--------|---------|---------|--------|------|
| Problem Odaklı Başa Çıkma | Çocuk Gelişimi | 95 | 94.58 | 8985.50 | | | |
| | Hemşirelik | 96 | 97.40 | 9350.50 | 4425.50 | -353 | .724 |
| Sosyal Destek | Çocuk Gelişimi | 95 | 103.86 | 9867.00 | | | |
| | Hemşirelik | 96 | 88.22 | 8469.00 | 3813.00 | -1.959 | .050 |

*p<0.05

Tablo 5 incelendiğinde, hemşirelik bölümü öğrencilerinin kaçınma (103.35) ve problem odaklı başa çıkma (97.40) alt boyutlarına ait sıra ortalamalarının çocuk gelişimi bölümü öğrencilerinden daha yüksek olduğu görülmektedir. Ancak yapılan Mann-Whitney -U Testi sonucunda, öğrencilerin devam ettikleri bölümün stresle başa çıkma ölçeğinin alt boyutlarından alınan puanlar üzerinde istatistiksel açıdan anlamlı farklılık yaratmadığı saptanmıştır(p>.05).

Tablo 6. Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerin aile gelir düzeyine göre stresle başa çıkma ölçeğinin alt boyutlarına ilişkin Kruskal Wallis -H testi sonuçları

| Alt Boyutlar | Gelir Düzeyi | N | S.O. | Sd | X ² | p |
|----------------------------------|----------------------|-----|--------|----|----------------|------|
| Kaçınma | Gelir giderden az | 27 | 97.91 | 2 | 0.039 | |
| | Gelir gidere eşit | 131 | 95.77 | | | .981 |
| | Gelir giderden fazla | 33 | 95.36 | | | |
| Problem Odaklı Başa Çıkma | Gelir giderden az | 27 | 92.59 | 2 | 0.194 | |
| | Gelir gidere eşit | 131 | 97.15 | | | .908 |
| | Gelir giderden fazla | 33 | 94.23 | | | |
| Sosyal Destek | Gelir giderden az | 27 | 77.19 | 2 | 3.949 | |
| | Gelir gidere eşit | 131 | 97.93 | | | .139 |
| | Gelir giderden fazla | 33 | 103.74 | | | |

*p<0.05

Tablo 6 incelendiğinde, üniversite öğrencilerinin aile gelir düzeyi ile stresle başa çıkma ölçeği alt boyutlarına ait puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı derecede bir farklılık belirlenmemiştir (p>0.05).

Tablo 7. Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin anne öğrenim durumuna göre stresle başa çıkma ölçeğinin alt boyutlarına ilişkin Kruskal Wallis -H testi sonuçları

| Alt Boyutlar | Anne öğrenim | N | S.O. | Sd | X ² | p |
|----------------|-----------------|-----|--------|----|----------------|------|
| Kaçınma | Okuryazar değil | 17 | 108.29 | 5 | 2.277 | .810 |
| | Okuryazar | 11 | 107.77 | | | |
| | İlkokul | 104 | 93.77 | | | |
| | Ortaokul | 23 | 89.59 | | | |
| | Lise | 25 | 101.16 | | | |



| | Üniversite | 11 | 88.00 | | | |
|----------------------------------|-----------------|-----|--------|---|--------|-------------------------|
| Problem Odaklı Başa Çıkma | Okuryazar değil | 17 | 87.38 | 5 | 6.630 | .250 |
| | Okuryazar | 11 | 85.00 | | | |
| | İlkokul | 104 | 100.09 | | | |
| | Ortaokul | 23 | 74.41 | | | |
| | Lise | 25 | 100.54 | | | |
| | Üniversite | 11 | 116.45 | | | |
| Sosyal Destek | Okuryazar değil | 17 | 50.85 | 5 | 20.722 | .001* 1-2,1-6 |
| | Okuryazar | 11 | 113.23 | | | |
| | İlkokul | 104 | 103.13 | | | |
| | Ortaokul | 23 | 73.83 | | | |
| | Lise | 25 | 97.60 | | | |
| | Üniversite | 11 | 123.82 | | | |

*p<0.05

Tablo 7’de görüldüğü gibi, üniversite öğrencilerinin anne öğrenim durumu ile stresle başa çıkma ölçeği alt boyutlarına ait puanlar arasında anlamlı bir farklılık olup olmadığını belirlemek amacıyla yapılan “Kruskal Wallis-H” testi sonucunda sadece sosyal destek boyutu sıra ortalamaları arasındaki fark ($X^2 = 20,722$; $p < .05$) istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur. Bu farklılığın hangi gruplardan kaynaklandığını belirlemek üzere “Mann Whitney-U” testi uygulanmıştır. Analiz sonucunda anne öğrenim durumu okur-yazar ve üniversite olan öğrencilerin sıra ortalamalarının okur-yazar olmayan anneye sahip öğrencilerden daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Tablo 8. Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin baba öğrenim durumuna göre stresle başa çıkma ölçeğinin alt boyutlarına ilişkin Kruskal Wallis -H testi sonuçları

| Alt Boyutlar | Baba öğrenim | N | S.O. | Sd | X ² | p |
|----------------------------------|-----------------|----|--------|----|----------------|------|
| Kaçınma | Okuryazar değil | 5 | 135.60 | 5 | 8.472 | .132 |
| | Okuryazar | 7 | 135.36 | | | |
| | İlkokul | 64 | 94.26 | | | |
| | Ortaokul | 35 | 83.36 | | | |
| | Lise | 43 | 100.63 | | | |
| | Üniversite | 37 | 92.80 | | | |
| Problem odaklı başa çıkma | Okuryazar değil | 5 | 115.30 | 5 | 4.570 | .471 |
| | Okuryazar | 7 | 97.29 | | | |
| | İlkokul | 64 | 102.67 | | | |
| | Ortaokul | 35 | 79.84 | | | |
| | Lise | 43 | 95.85 | | | |
| | Üniversite | 37 | 97.07 | | | |
| Sosyal Destek | Okuryazar değil | 5 | 55.40 | 5 | 5.543 | .353 |
| | Okuryazar | 7 | 73.21 | | | |
| | İlkokul | 64 | 100.83 | | | |
| | Ortaokul | 35 | 89.39 | | | |
| | Lise | 43 | 102.78 | | | |
| | Üniversite | 37 | 95.82 | | | |

*p<0.05

Tablo 8 incelendiğinde, üniversite öğrencilerinin baba eğitim düzeyi değişkenine göre Stresle Başa Çıkma Ölçeğinin kaçınma, problem odaklı başa çıkma ve sosyal destek boyutlarına ait puanlar arasında anlamlı bir fark olmadığı saptanmıştır ($p > 0.05$).



TARTIŞMA VE SONUÇ

Yapılan araştırmada birinci sınıfa devam eden öğrencilerin sınıf düzeyine göre kaçınma alt boyutunda sıra ortalamalarının daha yüksek olduğu ve puanlar arasında farkın anlamlı olduğu görülmektedir. Bu sonuç, birinci sınıf öğrencilerinin stresle başa çıkmada benimsenen bir yaklaşım tarzı olan kaçınma davranışları aracılığı ile stresten uzaklaşma davranışlarını, dördüncü sınıf öğrencilerine göre daha başarılı bir şekilde gerçekleştirebildikleri şeklinde yorumlanabilir. Tully (2004) araştırmasında son sınıf öğrencilerinin diğer sınıflara göre daha fazla strese sahip olduklarını belirtmektedir. Üniversite yılları, insanların ruhsal açıdan en çalkantılı oldukları gelişim dönemlerinden biri olan, hem toplumsal hem de biyolojik olarak geçiş dönemi kabul edilen ergenliğin son evresidir. Bu dönemdeki fizyolojik, ruhsal ve toplumsal değişiklikler gençleri zorlamaktadır. Zorlanmalara verilen tepkilerin bir grubunu da depresif belirtiler oluşturmaktadır. Bunlarla birlikte eğitim kademesinin son sınıfında yer alan öğrencilerin akademik başarı kaygısı ile KPSS gibi durumlara yoğunlaşmaları da onların stresten kaçınma davranışlarını birinci sınıflara oranla daha az gösterdikleri sonucunu desteklemektedir.

Öğrencilerin cinsiyet değişkenine göre sosyal destek alt ölçeği puanları arasındaki farkın anlamlı olduğu ve kız öğrencilerinin sıra ortalamalarının erkek öğrencilerden daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Bu durum kız öğrencilerin stresle başa çıkabilme, çevrelerindeki diğer bireylerden destek alma, onları strese sokan durumları paylaşma isteklerinin erkek öğrencilere oranla daha fazla olduğunu düşündürmektedir. Bireyin kendisine yakın kişilerle mutluluk, üzüntü vb. duygularını paylaşması stres yaratan durumlara engel olabilmektedir. Çoğu zaman da stres altında kalmış bireylere güven duydukları, samimi arkadaşlıklar edinmeleri tavsiye edilmektedir (Ferdinand, 1988). Altundağ (2011) çalışmasında, cinsiyet ile stres arasında bir ilişki olduğunu, kız öğrencilerin stresle başa çıkmada benimsenen bir yaklaşım tarzı olan sosyal destek aracılığı ile stresten uzaklaşma davranışlarına, erkek öğrencilere göre daha çok başvurduklarını ortaya koymuştur. Yurtsever (2009) çalışmasında stresle başa çıkma ile cinsiyet arasında anlamlı bir ilişki olduğunu, kızların stresle başa çıkma puanlarının erkeklere oranla daha yüksek olduğunu saptamıştır. Day ve Livingstone (2003) yaptıkları araştırmada, kadınların erkeklere oranla eşlerinden ya da arkadaşlarından daha çok sosyal destek almak istediklerini ve duygusal desteğe daha çok başvurduklarını belirlemişlerdir.

Hemşirelik bölümü öğrencilerinin kaçınma ve problem odaklı başa çıkma alt boyutlarına ait sıra ortalamalarının çocuk gelişimi bölümü öğrencilerinden daha yüksek olduğu saptanmıştır. Bu sonuç, hemşirelik bölümü öğrencilerinin stresle başa çıkmada benimsenen bir yaklaşım tarzı olan kaçınmaya dönük davranışlar ile stresten uzaklaşma davranışlarını, çocuk gelişimi bölümü öğrencilerinden daha başarılı bir şekilde gerçekleştirebildiklerini düşündürmektedir. Ancak yapılan analiz sonucunda öğrencilerin devam ettikleri bölümün stresle başa çıkma ölçeğinin alt boyutlarından alınan puanlar üzerinde anlamlı farklılık yaratmadığı saptanmıştır.

Araştırmada, üniversite öğrencilerinin ailelerinin gelir düzeyi değişkeninin stresle başa çıkma ölçeğinin alt boyutlarına ait puanları arasında anlamlı bir farklılık yaratmadığı belirlenmiştir. Sıra ortalamaları incelendiğinde, kaçınma alt boyutunda aile geliri giderinden az olan öğrencilerin puanlarının daha yüksek olduğu görülmektedir. Bu durum, ailelerinin gelir



düzeyi düşük olduğunda öğrencilerin stres yaratan durumlarla daha çok mücadele etmeye yönelik davranışlar geliştirmelerine neden olduğunu düşündürmektedir.

Üniversite öğrencilerinin anne öğrenim durumu değişkenine göre ölçeğin sosyal destek alt boyutu puanları arasındaki farkın anlamlı olduğu saptanmış; okur-yazar olmayan anneye sahip öğrencilerin puanları ile okuryazar ve üniversite mezunu anneye sahip öğrencilerin sıra ortalamaları arasındaki farkın anlamlı olduğu belirlenmiştir. Ancak baba öğrenim durumunun stresle başa çıkma ölçeğinin alt boyutlarına ait puanlar arasında anlamlı bir farklılık yaratmadığı belirlenmiştir. Bu sonuç, üniversite mezunu anneye sahip öğrencilerin, annelerinin de aynı sorunları yaşadıkları için çocuklarıyla daha kolay empati kurabildikleri, dolayısıyla annenin çocuğuna stresle baş etmesinde yardımcı olacak etkili tavsiyelerde bulunabildiği, onların stresle başa çıkmada sosyal destek olarak stresten uzaklaşma davranışlarını daha başarılı bir şekilde gerçekleştirebildikleri şeklinde yorumlanabilir.

Araştırma sonuçlarına göre; üniversite öğrencileri için onlarda stres yaratan gelecek kaygılarını en aza indirmek amacıyla birtakım sosyal aktivitelerin üniversiteler bünyesinde artırılması, stres yaratan durumlarla başa çıkabilmeleriyle ilgili üniversite bünyelerinde danışma servislerinin yaygınlaştırılması, eğitim ve seminer çalışmalarının artırılması, stres düzeyi, stresle baş etme yöntemleri gibi birtakım durumların saptanmasına yönelik farklı üniversitelerde ve bölümlerde durum tespit çalışmaları yapılarak gerekli önlemlerin alınması önerilebilir.

KAYNAKLAR

- Altundağ, G. (2011). *Üniversite Öğrencilerinde Bağlanma Stilleri, Stresle Başa Çıkma Tutumları ve Stresi Algılama Düzeyinin İncelenmesi*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Haliç Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Atkinson, R.L., Atkinson, R.C., Smith, E.E., Bem, D.J. & Nolen-Hoeksema, S. (1996). *Psikolojiye Giriş*. (Y. Alagon, Çev.). Ankara: Arkadaş Yayınları.
- Baltaş, Z.& Baltas, A. (1999). *Stres ve Başa Çıkma Yolları*. (19. Baskı). İstanbul: Remzi Kitapevi.
- Büyüköztürk, S. (2002). *Veri Analizi El Kitabı*. Ankara: Pegem Yayıncılık.
- Day, Arla L.& Livingstone, Holly A. (2003). Gender differences in perceptions of stressors and utilization of social support among university students. *Canadian Journal of Behavioral Science*, 35 (2).
- Doğan, B., Eser, M. (2013). Üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkma yöntemleri: Nazilli Myo örneği. *Electronic Journal of Vocational Colleges*. UMYOS Özel Sayı, 29-39.
- Durna, U. (2006). Üniversite öğrencilerinin stres düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi. *İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi*, 20(1), 319-343.
- Ferdinand, B. (1988). Stress management. *ICT*, July-August, 14-17.
- Güçlü, N. (2001). Stres yönetimi. *Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 21 (1), 91-109.



AKADEMİK BAKIŞ DERGİSİ

Sayı: 64 Kasım – Aralık 2017

Uluslararası Hakemli Sosyal Bilimler E-Dergisi

ISSN:1694-528X Calal-Abad Uluslararası Üniversitesi,

Türk Dünyası Kırgız – Türk Sosyal Bilimler Enstitüsü

Calal-Abad – KIRGIZİSTAN

<http://www.akademikbakis.org>



Karasar, N. (1999). *Bilimsel Araştırma Yöntemi*. Ankara: Nobel Yayıncılık

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.

Lazarus, R. S. & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*, New York: Springer

Örnek, A.Ş. & Aydın, Ş. (2008). *Kriz ve Stres Yönetimi*. Ankara: Detay Yayıncılık.

Sdorow, L., M. (1998), *Psycholog.*, Boston: Mc Graw Hill.

Şahin, N., Rugancı, N., Taş, Y., Kuyucu, S. & Sezgin, N. (1992). *Üniversite Öğrencilerinin Stresle İlişkili Gördükleri Faktörler, Stres Belirtileri ve Başa Çıkma Yöntemleri*. Yayınlanmamış Araştırma Raporu. Bilkent Üniversitesi Psikolojik Danışma ve Araştırma Merkezi, Ankara.

Şengün, G. (2012). *İlköğretim Okulu Öğretmenlerinin Teftiş Uygulamalarına Yönelik Stres Kaynakları ve Stres Belirtileri, (Kırıkkale İli Örneği)*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Kırıkkale Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Kırıkkale.

Tully, A. (2004). Stress, sources of stress and ways of coping among psychiatric nursing students. *Journal of Psychiatric and Mental Health Nursing*, 11, 43-47.

Türküm, A., S. (1999). Stresle Başa Çıkma Ölçeğinin Geliştirilmesi: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışmaları. *Trabzon VIII Eğitim Bilimleri Kongresinde* Bildiri olarak sunulmuştur.

Yurtsever, H. (2009). *Kişilik Özelliklerinin Stres Düzeyine Etkisi Ve Stresle Başa Çıkma Yolları: Üniversite Öğrencileri Üzerine Bir Araştırma*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.