



TÜRK DÜNYASI UYGULAMA ve ARAŞTIRMA MERKEZİ HALK SAĞLIĞI DERGİSİ

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE ALGILANAN STRES DÜZEYİ ve İLİŞKİLİ OLABİLECEK FAKTÖRLERİN DEĞERLENDİRİLMESİ

Seval Çalışkan¹, Sevil Aydoğan¹, Burhanettin Işıklı¹, Selma Metintaş¹,
Fusun Yenilmez², Çınar Yenilmez³

1-Eskişehir Osmangazi Üniversitesi Tıp Fakültesi Halk Sağlığı Anabilim Dalı

2 -Eskişehir Osmangazi Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi İktisadi Gelişme ve
Uluslararası İktisat Anabilim Dalı

3-Eskişehir Osmangazi Üniversitesi Tıp Fakültesi Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Anabilim Dalı

Nasıl atıf yaparım;

Çalışkan S, Aydoğan S, Işıklı B, Metintaş S, Yenilmez F, Yenilmez Ç. Üniversite Öğrencilerinde Algılanan Stres Düzeyi ve İlişkili Olabilecek Faktörlerin Değerlendirilmesi. Türk Dünyası Uygulama ve Araştırma Merkezi Halk Sağlığı Dergisi. 2018;3(2):40-9.



ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE ALGILANAN STRES DÜZEYİ ve İLİŞKİLİ OLABİLECEK FAKTÖRLERİN DEĞERLENDİRİLMESİ

Seval Çalışkan¹, Sevil Aydoğan¹, Burhanettin Işıklı¹, Selma Metintaş¹,
Fusun Yenilmez², Çınar Yenilmez³

1-Eskişehir Osmangazi Üniversitesi Tıp Fakültesi Halk Sağlığı Anabilim Dalı

2 -Eskişehir Osmangazi Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi İktisadi Gelişme ve Uluslararası İktisat Anabilim Dalı

3-Eskişehir Osmangazi Üniversitesi Tıp Fakültesi Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Anabilim Dalı

Özet:

Çalışmanın amacı üniversite öğrencilerinde algılanan stres düzeylerinin belirlenmesi ve bazı sosyodemografik özellikler ile ilişkisinin incelenmesidir. Çalışma, 2018 yılında 405 üniversite öğrencisinde yapılan kesitsel tipte bir araştırmadır. Çalışmada üniversite öğrencilerinin sosyodemografik özelliklerini ve algılanan stres düzeyini sorgulayan sorulardan oluşan bir anket form uygulandı. Çalışmaya katılan 405 kişinin yaşları 17-28 arasında değişmekte olup ortalaması $\pm SS$ 20.68 \pm 1.53 yıl idi. Üniversite öğrencilerinin %12.8'inde yüksek düzeyde algılanan stres saptandı. Algılanan stres düzeyi, genel sağlık durumu algısı kötü olanlarda, kronik bir hastalığı olanlarda, A tipi kişiliği olanlarda, uyku düzeni ve kalitesi kötü olanlarda, boş zamanlarını değerlendirebileceği hobisi/uğraşı olmayanlarda, algılanan aile desteği kötü olanlarda, algılanan arkadaş desteği kötü olanlarda, geleceğin daha iyi olacağı ile ilgili düşüncesi olanlarda daha yüksek saptandı. Algılanan stres düzeyinin orta ve yüksek olduğu düşünülen gruplarda stres düzeyinin düşürülmesine yönelik eğitim çalışmaları yapılmalıdır. Bu bağlamda üniversitelerde psikolojik danışma ve rehberlik servisleri daha etkin hale getirilerek öğrencilere profesyonel destek sağlanmalıdır.

Anahtar kelimeler: Algılanan stres düzeyi, Üniversite öğrencisi, Eskişehir

ASSESSMENT of PERCEIVED STRESS LEVEL and RELATED FACTORS in UNIVERSITY STUDENTS

Abstract

The aim of the study was to investigate the perceived stress levels in university students and the relation with some sociodemographic characteristics. This cross-sectional study is performed 405 university students in 2018. In the study, a questionnaire consisting of questions about sociodemographic characteristics and perceived stress level. The mean age of the 405 participants was between 17 and 28 years and the mean±SD was 20.68±1.53 years. High perceived stress was detected in 12.8% of the university students. In the study group, it was found that perceived stress were higher in poor health status, in chronic disease, in type A personality, in poor sleep quality and patterns, in no hobbies, in poor perceived family and friends support. In conclusion, educational studies should be conducted to reduce the stress level in the groups where the perceived stress level is thought to be moderate and high. This context, psychological counseling and guidance services in universities might be made more effective and professional support should be provided to the students.

Keywords: Perceived stress level, University student, Eskişehir.

Yazışma Adresi: Arş. Gör. Dr. Seval Çalışkan, Eskişehir Osmangazi Üniversitesi Tıp Fakültesi Halk Sağlığı Anabilim Dalı, Eskişehir, Türkiye

e-posta: sevalclskn@gmail.com

Geliş tarihi: 24.03.2018, **Kabul tarihi:** 14.05.2018

Giriş

Hayatın her döneminde bireyi etkilemekte olan stres içsel ya da dışsal etkenlere karşı verilen tepki olarak tanımlanmaktadır. İnsanlar var olduğundan bu yana savunma ve uyum sağlama amacıyla birçok nedene bağlı olarak çoğu zaman stres altında kalmıştır. Başlıca stres kaynakları arasında yaşam koşulları, fiziksel veya ruhsal zorluklar, insan davranışları ve tepkileri sayılabilir. Günlük yaşam içinde tüm bu stres kaynaklarının birbirinden ayrı ele alınamayacağı belirtilmektedir. Stresin insanlar üzerinde normal işlevleri olumsuz yönde etkileyerek sıkıntı ve endişe yaratabildiği ve çeşitli sağlık sorunlarına neden olabildiği bilinmektedir (1). Diğer yandan stres her zaman olumsuz, zarar verici olmak durumunda değildir. Stres eğer başarı ve sonrasında mutluluğa sebebiyet veriyorsa olumlu, zarara yol açıyor ve mutsuzluğa sebebiyet veriyorsa olumsuz stres olarak nitelendirilmektedir (2).

Algılanan stres; bireyin hayatındaki durumlarla ilgili olarak hissettiği stres düzeyine işaret etmektedir. Kişisel deneyimler, ailesel özellikler, eğitim ve öğrenim durumu, değerler ve inanç sistemlerinin etkisiyle her birey karşılaştığı olayı farklı algılayıp, farklı anlamlar yüklemektedir. Bireyin durumlarla ilgili duygu ve düşünceleri ne kadar olumsuz olursa algıladığı stres düzeyi de o kadar yüksek olmaktadır (3). Stres tepkisi, ortamda ne olduğuna bağlı olarak değil, insanın olana nasıl tepki verdiğiyle bağlı olarak ortaya çıkmaktadır. Bu sebeple stres, bireyle olayların etkileşiminden ortaya çıkmaktadır (4,5).

Üniversite öğrencilerinde algılanan stresi tetikleyen faktörlerin belirlenmesi, stresle ilişkili ruhsal, fiziksel ve davranışsal sorunların önlenmesi açısından önemlidir. Gençlerde stresli olaylara maruz kalma, tepki gösterme ve stresli olaylarla başa çıkma sürecini doğrudan ve dolaylı yollarla etkileyen pek çok faktör vardır (6). Bu faktörlerin başında sosyal ortama adaptasyon gelmektedir. Meslek hayatına atılım öncesindeki en önemli süreçlerden biri olan üniversite yaşamı, gençlere farklı bakış açıları ve yaşam tarzlarını keşfedebilecekleri yeni sosyal ortamlar sunmaktadır. Üniversite yaşamında pek çok yeni sosyal rolü görüp deneyen gençler, içsel beklentileri ile çevresel beklentiler arasında bir denge kurmaya çalışırlar (7). Yeni beklentilerin ortaya çıktığı bu dönem, öğrencilerin stres düzeylerini artırabilecek birtakım güçlükleri de beraberinde getirmektedir. Öğrencilerin üniversite yaşamında karşılaşılabilecekleri uyum problemleri; kayıt sürecinde yaşanan problemler, arkadaşlarla iletişim, üniversite öğrenimine farklı bir şehirde devam edilecek ise aileden uzak kalma, barınma problemi, finansal problemler olabilir (8). Bu güçlüklerle etkili olarak başa çıkmalarını sağlayacak özelliklerden yoksun olan gençler stresi daha yoğun olarak algılamakta ve bu da onların kişiler arası ilişkilerini, uyumunu ve başarısını olumsuz etkileyerek çeşitli ruhsal sorunlar yaşamalarına neden olabilmektedir (9).

Çalışmada üniversite öğrencilerinde algılanan stres düzeylerinin belirlenmesi ve bazı faktörler ile ilişkisinin incelenmesi amaçlandı (10).

Gereç ve Yöntem

Çalışma Şubat-Mart 2018 tarihleri arasında Eskişehir Osmangazi Üniversitesi İktisat Fakültesinde öğrenim gören üniversite öğrencilerde yürütülen kesitsel tipte bir araştırmadır. Çalışmada örneklem hacmi güven aralığı %95, hata payı %5 ve algılanan stres sıklığı %50 alınarak en az 384 olarak hesaplandı. Çalışma grubunu, örnekleme giren ve çalışmayı kabul eden 405 kişi oluşturdu. Çalışma için gerekli idari ve 13.02.2018 tarih ve 80558721/G sayılı etik kurul izninin yanı sıra, katılımcılardan sözlü onam alındı.

Çalışma grubundakilere çalışmanın amacına uygun literatürden faydalanılarak hazırlanan anket uygulandı. Anket formu kişilerin sosyodemografik özelliklerini (yaş, cinsiyet...), stres ile ilişkili olabilecek faktörlerle ilgili soruları (genel sağlık durum algısı, kronik hastalık, düzenli ilaç kullanımı, kişilik tanımı, uyku düzeni ve kalitesi, ekonomik durum...) ve algılanan stres ölçmek için Algılanan Stres Düzeyi Ölçeği (ASDÖ)'ni içermekteydi (10,11). ASDÖ 14 maddelik haliyle 1983 yılında

Cohen ve arkadaşları tarafından geliştirilmiştir (12). Ölçek daha sonra faktör analizi yapılarak 10 maddelik ölçek haline dönüştürülmüştür. Bu 10 maddelik yeni versiyonun güvenilirlik katsayısı (Cronbach α :0.78), 14 maddelik şekinden (α :0.75) daha yüksek bulunmuştur. Ülkemizde kullanım için geçerlilik ve güvenilirlik çalışmaları Baltaş ve arkadaşları (1998) tarafından yapılmıştır (13). Ölçek 5'li Likert formattadır (0=hiçbir zaman; 4=her zaman) ve olumlu ifade boyutu 4 sorudan, olumsuz ifade boyutu 6 sorudan oluşmaktadır. Ölçekten alınan puanlar; 0-40 arasında değişmekte olup 27-40 puan arası, algılanan yüksek derecede stresi; 14-26 puan arası, algılanan orta derecede stresi; 0-13 puan arası, algılanan düşük derecede stresi göstermektedir (14).

Elde edilen verilerin analizi SPSS (v15.0) paket programı ile değerlendirildi. Verilerin analizinde ki-kare testi kullanıldı. İstatiksel anlamlılık değeri $p < 0.05$ kabul edildi.

Bulgular

Üniversite öğrencileri arasında yürütülen algılanan stres ve ilişkili olabilecek faktörlerin değerlendirmesini amaçladığımız çalışmaya katılan 405 kişinin yaşları 17-28 arasında değişmekte olup ortalama 20.7 ± 1.53 yıl idi. Katılımcıların %55.3'ü kadın, %53.0'ı 19 yaşında, %46.0'ı birinci sınıf, %62.0'ının kendi beyanlarına göre gelir durumları iyi idi.

Çalışma grubunda yaşanan ortamdaki stres kaynakları sorgulandığında bunlar arasında en çok gürültülü ortamlar

(%55.8) olmak üzere kalabalık ortamlar (%46.9), hava sıcaklığı (%46.2), doğal afetler (%33.3) ve çevre kirliliğinin (%28.9) yer aldığı saptandı.

Ölçekten alınan puan 2 ile 38 arasında değişmekte olup ortalaması $\pm SS$ 19.7 ± 6.0 puan idi. Algılanan stres düzeyi öğrencilerin %12.6'sında düşük iken, %74.6'sında orta, %12.8'inde yüksek idi. Çalışma grubundakilerin algılanan stres düzeylerinin bazı sosyodemografik özelliklere göre dağılımı Tablo 1'de verilmiştir.

Tablo 1: Çalışma grubunda algılanan stres düzeylerinin bazı sosyodemografik özelliklere göre dağılımı

Sosyodemografik özellikler		Algılanan Stres			
		Düşük n (%) ^a	Orta n (%) ^a	Yüksek n (%) ^a	Toplam n (%) ^b
Yaş	18 yaş ve altı	10(11.4)	69(78.4)	9(10.2)	88(21.7)
	19 yaş	32(14.7)	159(73.3)	26(12.0)	217(53.6)
	20 yaş ve üzeri	9(9.0)	74(74.0)	17(17.0)	100(24.7)
$X^2 = 4.098; p = 0.393$					
Cinsiyet	Kadın	20(8.9)	169(75.4)	35(15.7)	224(55.3)
	Erkek	31(17.1)	133(73.5)	17(9.4)	181(44.7)
$X^2 = 8.424; p = 0.015$					
Toplam		51(12.6)	302(74.6)	52(12.8)	405(100)

∴:Sıtr toplamına göre, ∴:Sütun toplamına göre yüzde alınmıştır.

Çalışma grubundakilerin %67.9'u genel sağlık algısını iyi, %84.0'ü uzun süreli bir hastalığı olmadığını, % 84.0'ü ciddi bir ameliyat ya da kaza geçirmediğini, %87.2'si düzenli ilaç kullanımının olmadığını, %53.3'ü kendi beyanlarına

göre A tipi kişilik yapısında olduğunu bildirdiler.

Çalışma grubundakilerin algılanan stres düzeylerinin ilişkili olabilecek faktörlere göre dağılımı Tablo 2'de verilmiştir.

Tablo 2: Çalışma grubunda algılanan stres düzeylerinin stresle ilişkili olabilecek faktörlere göre dağılımı

Algılanan Stres ile ilişkili olabilecek faktörler		Algılanan Stres Düzeyi			
		Düşük n (%) ^a	Orta n (%) ^a	Yüksek n (%) ^a	Toplam n (%) ^b
Genel sağlık durumu algısı	İyi	45(16.4)	211(76.7)	19(6.9)	275(67.9)
	Orta	5(5.0)	74(73.2)	22(21.8)	101(24.9)
	Kötü	1(3.5)	17(58.6)	11(37.9)	29(7.2)
$X^2 = 38.943; p = <0.001$					
Uzun süreli bir hastalığı olma durumu	Evet	7(10.8)	42(64.6)	16(24.6)	65(16.0)
	Hayır	44(12.9)	260(76.5)	36(10.6)	340(84.0)
$X^2 = 9.595; p = 0.008$					
Düzenli ilaç kullanımı	Evet	5(9.6)	36(69.2)	11(21.2)	52(12.8)
	Hayır	46(13.0)	266(75.4)	41(11.6)	353(87.2)
$X^2 = 3.860; p = 0.145$					
Kişilik tanımı	A tipi kişilik	15(6.9)	162(75.0)	39(18.1)	216(53.3)
	B tipi kişilik	36(19.0)	140(74.1)	13(6.9)	189(46.7)
$X^2 = 21.545; p = <0.001$					
Uyku düzeni ve kalitesi	İyi	25(24.5)	72(70.6)	5(4.9)	102(25.2)
	Orta	14(8.5)	135(81.3)	17(10.2)	166(41.0)
	Kötü	12(8.8)	95(69.3)	30(21.9)	137(33.8)
$X^2 = 31.751; p = <0.001$					
Hobi durumu	Var	43(15.0)	215(74.9)	29(10.1)	287(70.9)
	Yok	8(6.8)	87(73.7)	23(19.5)	118(29.1)
$X^2 = 10.223; p = 0.006$					

Algılanan ekonomik durum	<i>İyi</i>	38(15.1)	187(74.2)	27(10.7)	252(62.2)
	<i>Orta</i>	11(8.1)	106(77.9)	19(14.0)	136(33.6)
	<i>Kötü</i>	2(11.8)	9(52.9)	6(35.3)	17(4.2)
$X^2=12.414; p=0.015$					
Algılanan aile desteği	<i>İyi</i>	45(13.8)	246(75.5)	35(10.7)	326(80.5)
	<i>Orta-Kötü</i>	6(7.6)	56(70.9)	17(21.5)	79(19.5)
$X^2=7.883; p=0.019$					
Algılanan arkadaş desteği	<i>İyi</i>	42(14.5)	215(74.7)	31(10.8)	288(71.1)
	<i>Orta</i>	8(9.2)	66(75.9)	13(14.9)	87(21.5)
	<i>Kötü</i>	1(3.3)	21(70.0)	8(26.7)	30(7.4)
$X^2=9.583; p=0.048$					
Mesleğe yönelik iş bulamama kaygısı	<i>Var</i>	38(12.0)	233(74.0)	44(14.0)	315(77.8)
	<i>Yok</i>	13(14.4)	69(76.7)	8(8.9)	90(22.2)
$X^2=1,790; p=0.409$					
Gelecek ile ilgili düşüncesi	<i>Daha kötü olacak</i>	8(14.0)	41(72.0)	8(14.0)	57(14.1)
	<i>Şimdiki gibi olacak</i>	29(14.6)	154(77.8)	15(7.6)	198(48.9)
	<i>Daha iyi olacak</i>	14(9.3)	107(71.3)	29(19.4)	150(37.0)
$X^2=11.823; p=0.019$					
Alınan seçmeli dersler	<i>Ders Alanlar*</i>	5(10.4)	36(75.0)	7(14.6)	48(11.9)
	<i>Ders Almayanlar</i>	46(12.9)	266(74.5)	45(12.6)	357(88.1)
$X^2=30.335; p=0.846$					
Toplam		51(12.6)	302(74.6)	52(12.8)	405(100.0)

a: Satır toplamına göre, b: Sütun toplamına göre yüzde alınmıştır.

*Ders: Psikolojik Başarı teknikleri ve Kişisel Gelişim dersi alanlar

Tartışma

Üniversite öğrencilerinin erişkin yaşta olması, kimlik kazanmış olması, eğitim açısından belirli başarıları elde etmiş olmasından dolayı algılanan stresin orta düzeyde olması beklenmektedir (15). Üniversite öğrencilerinin algılanan stres düzeylerini değerlendirmek için yapılan bu çalışmada öğrencilerin %74.6'sında orta düzeyde algılanan stres saptandı. Savcı ve arkadaşlarının yaptığı çalışmada da üniversite öğrencilerinin %57.4'ünde algılanan stresin orta düzeyde olduğu bildirilmiştir (16).

Kadınlar hayal kırıklığı, baskı ve bireysel zorlanma nedeniyle erkeklere göre daha yüksek stres yaşayabilmektedir (17). Çalışmada kadınların algılanan stres düzeyi erkeklere göre daha yüksek saptandı. Yapılan bazı çalışmalarda da benzer sonuç rapor edilmiştir (17-22).

Çalışmada genel sağlık durumu algısı kötü olanlarda algılanan stres düzeyi yüksek saptandı. Keller ve arkadaşlarının yaptıkları çalışmada da sağlık algısı kötü olanlarda algılanan stresin daha yüksek saptandığı bildirilmiştir (23). Bu durum sağlık algısı kötü olan bireylerin sağlık durumları ile ilgili olarak daha dikkatli davranmaları sonucu stres düzeylerinde artış olmasına neden olabileceğini düşündürmektedir.

Çalışmada hekim tanıli bir hastalığı olanlarda olmayanlara göre algılanan stres düzeyi yüksek olarak saptandı. Kronik hastalıklar bireyin uyum kapasitesini değiştiren başlıca stresörlerden olmakla birlikte beraberinde getirdiği bir takım faktörler (tedaviler, ilaçlar, aile ilişkilerinde bozulma, beden imajında değişiklik, ağrı gibi) stresin artmasına neden olabilmektedir

(24). Yapılan çalışmalarda diyabet, kanser, kardiyovasküler hastalıklar gibi kronik hastalığı olan bireylerde psikososyal sorunların görüldüğü bildirilmiştir (25-29).

Çalışmada düzenli ilaç kullanımı olan bireylerde algılanan stres düzeyi yüksek saptandı. Kronik hastalıkların getirdiği düzenli ilaç kullanma zorunluluğu bireylerde algılanan stres düzeyinin yüksek saptanmasına neden olarak gösterilebilir.

Çalışmada A tipi kişilik yapısında olanların B tipi kişilik yapısında olanlara göre algılanan stres düzeyleri daha yüksek saptandı. Yapılan çalışmalarda da stres düzeyi yüksek olan bireylerin daha çok A tipi kişilik özellikleri gösterdikleri belirlenmiştir. B tipi kişilik yapısındaki bireylerin sabırlı, rahat, yumuşak başlı olmaları algılanan stresin düşük olmasına diğer taraftan A tipi kişilik yapısındaki bireylerin ise sabırsız, rekabetçi, hırslı, agresif olmaları algılanan stresin yüksek olmasına neden olabilmektedir (30,31).

Çalışmada uyku düzeni ve kalitesi kötü olanlarda algılanan stres düzeyi daha yüksek saptandı. Yapılan çalışmalarda uyku düzenindeki değişikliklerin algılanan stres düzeyini arttırdığı bildirilmiştir (15,32). Hudd ve arkadaşlarının yaptıkları çalışmaya göre ise uyku düzeninin stres üzerine bir etkisi olmadığı fakat yüksek düzeyde stresli öğrencilerin sadece %41.3'ünün düzenli uyku alışkanlıkları olduğu bildirilmiştir (33). Çalışılan gruplardaki bireylerin farklı sosyodemografik özelliklere sahip olması ve stresin uyku düzeni ve kalitesi için hem bir neden hem de sonuç ilişkisi içerisinde olması bu durumun nedeni olarak gösterilebilir.

Yapılan fiziksel aktivitelerin bedensel olarak faydalı olmasının yanında

Sonuç ve Öneriler

Çalışmada algılanan stres düzeyi kadınlarda, algılanan ekonomik durumu orta ve kötü düzeyde olanlarda daha yüksek saptandı. İlişkili olabilecek faktörlere bakıldığında genel sağlık durumu algısı

ruh sağlığı açısından da faydalı olduğu bilinmektedir (34). Çalışmada boş zamanlarını değerlendirmek için fiziksel ve ruhsal aktivitelerde bulunmayan bireylerde bulunanlara göre algılanan stres daha yüksek saptanmıştır. Misra ve arkadaşlarının yaptıkları çalışmada boş zamanlarını iyi değerlendiremeyen bireylerde stres düzeyinin yüksek saptandığı bildirilmiştir (17).

Sosyal destek bireyleri hayat değişkenlerinin stres dolu etkilerinden koruyabilmektedir. Bunun nedenleri arasında bireyin sevildiği, ailesi ve arkadaşları tarafından kabul edildiğine olan inancı olabilir (35). Çalışmada algılanan aile ve arkadaş desteği kötü olanlarda algılanan stres yüksek saptandı. Yapılan çalışmalarda sosyal desteği az olan öğrencilerin algıladıkları stresin daha yüksek olduğu saptanmıştır (36,37). Bireylerin kendilerine destek gerektiğinde, ailesinin ve arkadaşlarının yardımcı olacaklarını bilmesi, stres kaynaklarını daha kolay kontrol edebilmelerini sağlamaktadır (38).

Çalışmada gelecek ile ilgili düşüncesi 'daha iyi olacak' şeklinde olan öğrencilerin algılanan stres düzeyleri daha yüksek saptandı. Benzer olarak Ozen ve arkadaşlarının yaptıkları çalışmada stres kaynakları arasında gelecek ile ilgili endişe duymanın yer aldığı bildirilmiştir (39). Bireylerin gelecek ile ilgili beklenti ve düşüncelerinin, kişiyi baskı altına aldığı ve bu durumun stres düzeyinin yükselmesine neden olabileceği söylenebilir.

Çalışmanın kısıtlılığı, verilen yanıtların katılımcıların beyanları ile sınırlı olmasıdır.

kötü olanlarda, kronik bir hastalığı olanlarda, A tipi kişiliği olanlarda, uyku düzeni ve kalitesi kötü olanlarda, boş zamanlarını değerlendirebileceği hobisi/uğraşı olmayanlarda, algılanan aile

desteği kötü olanlarda, algılanan arkadaş desteği kötü olanlarda, geleceğin daha iyi olacağı ile ilgili düşünceyi olanlarda algılanan stres düzeyi daha yüksek saptandı.

Üniversite öğrencilerinin ergenlikten yetişkinliğe geçiş döneminde bulunmaları, artan sorumluluklar ile karşı karşıya kalmaları gibi durumlardan olumsuz etkilenmesine stres yaşamasına neden olabileceği göz ardı edilmemelidir. Algılanan stres düzeyinin orta ve yüksek olduğu düşünölen gruplarda stres düzeyinin düşürölmesine yönelik eğitim çalışmaları yapılmalıdır. Bu bağlamda üniversitelerde

psikolojik danışma ve rehberlik servisleri daha etkin hale getirilerek öğrencilere profesyonel destek sağlanmalıdır. Üniversite bünyesinde bulunan öğrencilerin medikal ve sosyal hizmetlerini karşılamak amacıyla kurulmuş olan Mediko-Sosyal Hizmetler Ünitesi'nin daha çok öğrenciye ulaşması sağlanmalıdır. Bu konuda çeşitli broşürler hazırlanarak öğrencilere dağıtılmalı ve bu yolla öğrenciler psikolojik danışma hizmetlerine yönlendirilmelidir. Bu konuda daha kapsamlı çalışmalara ihtiyaç olduğu görölmektedir.

Kaynaklar

1. Eskin M, Harlak H, Demirkıran F, Dereboy Ç, editors. *Algılanan Stres Ölçeğinin Türkçeye Uyarlanması: Güvenirlik ve Geçerlik Analizi*. *New/Yeni Symposium Journal*; Cilt:51, Sayı:3,2013,S:132-140.
2. Aydın Ş. *Örgütsel stres yönetimi*. *Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 2004;6(3), S: 49-74.
3. Gümüştekin GE, Özemiz AB. *Örgütlerde stresin verimlilik ve performansla etkileşimi*. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*. 2005;14(1), S:271-288.
4. Folkman S, Schaefer C, Lazarus RS. *Cognitive processes as mediators of stress and coping*. *Human stress and cognition*. 1979:265-98.
5. Ross RR, Altmaier EM. *Intervention in occupational stress: A handbook of counselling for stress at work*: Sage; 1994.
6. Asıcı E, Uygur SS. *Duygusal Öz-Yeterlik ve Affetmenin Algılanan Stres Düzeyini Yordayıcı Rolü*. *İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 2017;6(3), S:1353-1375.
7. Ceyhan AA, Ceyhan E, Kurtyılmaz Y. *Investigation of University Students' Depression*. *Eurasian Journal of Educational Research (EJER)*. 2009(36).
8. Kohn JP, Frazer GH. *An academic stress scale: Identification and rated importance of academic stressors*. *Psychological reports*. 1986;59(2):415-26.
9. Astı N, Acar G, Bağcı H, Bağcı I. *Sağlık Bakım Personeli Olarak Yetisecek Öğrencilerin Ruhsal Durumları ve Yaklaşımları*. *Muğla Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*. 2005;15:25-35.
10. Hancıoğlu Y. *Üniversite Öğrencilerinin Algıladıkları Stres Düzeyleri İle Stresle Başa Çıkma Tarzları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. *Yönetim ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi*, Cilt:15, Sayı:1,2017, S:130-149.
11. Akbağ M, Sayiner B, Sözen D. *Üniversite öğrencilerinde stres düzeyi, denetim odağı ve depresyon düzeyi arasındaki ilişki üzerine bir inceleme*, *M.Ü. Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, Sayı:21, 2005, S:59-74.
12. Cohen S, Kamarck T, Mermelstein R. *Perceived stress scale*. *Measuring stress: A guide for health and social scientists*. 1994.
13. Baltaş Z, Atakuman Y, Duman Y, editors. *Standardization of the perceived stress scale: Perceived stress in turkish middle managers*. *Stress and Anxiety Research Society. 19th International Conference, İstanbul*; 1998.
14. Aslan Ş. *Bireylerarası Çatışmayı Çözümleme Yöntemlerinin Algılanan Stres Düzeyiyle İlişkilerinin Araştırılması*. *Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi Sosyal Ve Ekonomik Araştırmalar Dergisi*. 2008;2008(2):303-23.
15. Ross SE, Niebling BC, Heckert TM. *Sources of stress among college students*. *Social psychology*. 1999;61(5):841-6.
16. Savcı M, Aysan F. *Üniversite Öğrencilerinde Algılanan Stres Düzeyi İle Stresle Başa Çıkma Stratejileri Arasındaki İlişki*. *Uluslararası Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*. 2014;2014(3):44-56.
17. Misra R, McKean M. *College students' academic stress and its relation to their anxiety, time management, and leisure satisfaction*. *American Journal of Health Studies*. 2000;16(1):41.
18. Dahlin M, Joneborg N, Runeson B. *Stress and depression among medical students: A cross-sectional study*. *Medical education*. 2005;39(6):594-604.
19. Von Bothmer MI, Fridlund B. *Gender differences in health habits and in motivation for a healthy lifestyle among Swedish university students*. *Nursing & health sciences*. 2005;7(2):107-18.
20. Martin RA, Kazarian SS, Breiter HJ. *Perceived stress, life events, dysfunctional attitudes, and depression in adolescent psychiatric inpatients*. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*. 1995;17(1):81-95.

21. Wichianson JR, Bughi SA, Unger JB, Spruijt-Metz D, Nguyen-Rodriguez ST. Perceived stress, coping and night-eating in college students. *Stress and health*. 2009;25(3):235-40.
22. Liu C, Xie B, Chou C-P, Koprowski C, Zhou D, Palmer P, et al. Perceived stress, depression and food consumption frequency in the college students of China Seven Cities. *Physiology & behavior*. 2007;92(4):748-54.
23. Keller A, Litzelman K, Wisk LE, Maddox T, Cheng ER, Creswell PD, et al. Does the perception that stress affects health matter? The association with health and mortality. *Health Psychology*. 2012;31(5):677.
24. Özdemir Ü, Taşcı S. Kronik Hastalıklarda Psikososyal Sorunlar Ve Bakım. *Erü Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi*. 2013;1(1):57-72.
25. Yeşilbalkan Öu, Akyol Ad, Çetinkaya Y, Altın T, Ünlü D. Kemoterapi Tedavisi Alan Hastaların Tedaviye Bağlı Yaşadıkları Semptomlar Ve Yaşam Kalitesine Olan Etkisinin İncelenmesi. *Hemşirelik Yüksek Okulu Dergisi*. 2005;13,S:13-209.
26. Bahar A, Sertbas G, Sönmez A. Diyabetes mellituslu hastaların depresyon ve anksiyete düzeylerinin belirlenmesi/Determination of depression and anxiety levels of patients with diabetes mellitus. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*. 2006;7(1):18.
27. Çam O, Saka Ş, Gümüüş AB. Meme Kanseri Hastaların Psikososyal Uyumlarını Etkileyen Faktörlerin İncelenmesi. *Meme Sağlığı Dergisi/Journal of Breast Health*. 2009;5(2), S:73-81.
28. Blumenthal JA, Babyak MA, O'Connor C, Keteyian S, Landzberg J, Howlett J, et al. Effects of exercise training on depressive symptoms in patients with chronic heart failure: the HF-ACTION randomized trial. *Jama*. 2012;308(5):465-74.
29. Gallagher D, O'Regan C, Savva GM, Cronin H, Lawlor BA, Kenny RA. Depression, anxiety and cardiovascular disease: which symptoms are associated with increased risk in community dwelling older adults? *Journal of affective disorders*. 2012;142(1):132-8.
30. Durna U. Stres, A ve B tipi kişilik yapısı ve bunlar arasındaki ilişki üzerine bir araştırma. *Yönetim ve Ekonomi: Celal Bayar Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*. 2004;11(1):191-206.
31. Şahin NH, Güler M, Basım HN. A tipi kişilik örüntüsünde bilişsel ve duygusal zekânın stresle başa çıkma ve stres belirtileri ile ilişkisi. *Türk Psikiyatri Dergisi*. 2009;20(3):243-54.
32. Seyedfatemi N, Tafreshi M, Hagani H. Experienced stressors and coping strategies among Iranian nursing students. *BMC nursing*. 2007;6(1):11.
33. Hudd SS, Dumlao J, Erdmann-Sager D, Murray D, Phan E, Soukas N, et al. Stress at college: Effects on health habits, health status and self-esteem. *College Student Journal*. 2000;34(2).
34. Moraska A, Fleshner M. Voluntary physical activity prevents stress-induced behavioral depression and anti-KLH antibody suppression. *American Journal of Physiology-Regulatory, Integrative and Comparative Physiology*. 2001;281(2):R484-R9.
35. Lambert VA, Lambert CE, Klipple GL, Mewshaw EA. Social Support, Hardiness and Psychological Well-Being in Women with Arthritis. *Journal of Nursing Scholarship*. 1989;21(3):128-31.
36. Saygın Y. Üniversite öğrencilerinin sosyal destek, benlik saygısı ve öznel iyi oluş düzeylerinin incelenmesi: Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi; 2008.
37. Kenny ME. College seniors' perceptions of parental attachments: The value and stability of family ties. *Journal of College Student Development*, 31(1): 39-46. 1990.
38. Cohen S, Syme SL. Issues in the study and application of social support. *Social support and health*. 1985;3:3-22.
39. Sakin Ozen N, Ercan I, Irgil E, Sigirli D. Anxiety prevalence and affecting factors among university students. *Asia Pacific Journal of Public Health*. 2010;22(1):127-33.