

## Orta Asya Türk Cumhuriyetlerinden Gelen Öğrenciler ile Türkiye Cumhuriyeti Öğrencilerinin Stresle Başa Çıkma Stratejilerinin Karşılaştırılması

Seher BALCI ÇELİK<sup>1</sup>

Geliş Tarihi: 22.10.2007

Yayına Kabul Tarihi: 06.10.2008

### ÖZET

Bu araştırmanın amacı Türkiye Cumhuriyeti öğrencileri ile Orta Asya Türk Cumhuriyetlerinden gelen öğrencilerin stresle başa çıkma stratejilerinin karşılaştırılmasıdır.

Araştırma 2004-2005 öğretim yılında Ondokuz Mayıs Üniversitesine devam eden 125 Orta Asya Türk Cumhuriyetlerinden gelen öğrenciler ile 312 Türkiye Cumhuriyeti öğrencileri olmak üzere toplam 437 öğrenci üzerinde gerçekleştirilmiştir. Araştırmada öğrencilerin stres düzeyini belirlemek için Türküm (2002) tarafından Folkman ve Lazarus'un modellerine dayalı olarak geliştirilen Stresle Başa Çıkma Ölçeği (SBÖ) kullanılmıştır. Verilere uygulanan çok yönlü ve çok değişkenli MANOVA sonuçlarına göre Türkiye Cumhuriyeti ve Orta Asya Türk Cumhuriyetlerinden gelen öğrencilerin SBÖ'nin alt ölçeklerinden aldıkları puanlar anlamlı farklılık göstermemiştir.

**Anahtar Sözcükler:** Orta Asya Türk Cumhuriyetleri, Türkiye Cumhuriyeti, Stres, Stresle Başa Çıkma Stratejileri

## The Comparison of the Coping Strategies with Stress between the Students from Middle Asian Turkish Republics and the Students from Turkish Republic

### ABSTRACT

The aim of this study is to compare the coping strategies with stress of the students who are from the Turkish Republic and those of the Middle Asian Turkish Republics. The population of the study consists of the students from Middle Asian Turkish Republics at Ondokuz Mayıs University in 2004-2005 Academic Year. This study was carried out on a total number of 437 students; 125 of them are from Middle Asian Turkish Republics and 312 from Turkish Republic. In this study, to determine the level of stress, Coping Stress Scale (CSS) developed by Türküm (2002) based on the Folkman and Lazarus Models was used. According to the results of MANOVA, there is no significant difference between the Coping Strategies with stress of the students from Turkish Republics and the students from Middle Asian Turkish Republics in terms of sub-scale.

**Key Words:** Middle Asian Turkish Republics, Turkish Republic, Stress, The Coping Strategies

### GİRİŞ

Stres, çağın önemli hastalıklarından biri olarak görülmektedir. Bu sözcüğü yaşamın her alanında ve hemen her insandan duymak mümkündür. Üniversitede çalışan öğretim üyesi, fabrikada da çalışan işçi, tarlada çalışan çiftçi de stresten söz etmektedir.

Stresin çok farklı tanımları farklı yazarlar tarafından yapılmıştır. Folkman ve Lazarus (1984, 1988), Gonzalez ve Sellers, (2002) stresi, organizmanın bedensel ve ruhsal sınırlarının tehdit edilmesi ve zorlanması ile ortaya çıkan bir durum olarak tanımlamışlardır. Stresle başa çıkmayı ise stresli durum karşısında bireyin iç

<sup>1</sup> Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Eğitim Bilimleri Bölümü Samsun/Turkey

ve dış taleplerin üstesinden gelebilmesi için bilişsel ve davranışsal çabalar olarak tanımlamışlardır. Başa çıkma, duyguları düzenlemek ve bireyin çevre ile ilişkisini değiştirmek gereklidir.

Baş çıkma, Folkman ve Lazarus tarafından problem odaklı ve duygu odaklı olmak üzere iki başlık altında incelenmiştir. Problem odaklı baş çıkma, stres yaratan durumun unsurlarını doğrudan değiştirme ve aynı zamanda bilişsel ve davranışsal girişimler de stres yaratan durumları ya yok sayma ya da azaltmadır. Duygu odaklı baş çıkma ise stres yaratan durumun gerçekliğini inkar etme, sorundan uzaklaşma ve yaşanan olumsuz duyguları paylaşmayı ve duygusal durumlara neden olan tepkileri kontrol altına almayı kapsar (Lazarus, 1993: 3; Matud, 2004: 1403).

Bireylerin baş çıkma kullandıkları stratejilerin kişilik, cinsiyet, (Tuğrul, 1994: 54), iyimserlik (Rim, 1990: 89), yalnızlık (Odacı, 2004: 217) ve mizah duygusu (Thorson ve arkadaşları, 1997: 605; Durmuş ve Tezer, 2001: 25) gibi değişkenlerle ilişkili olduğu görülmüştür.

Şahin, 1995; Greenberg, 1984; Long, 1990; Yıldırım, 1991; Norvell ve Belles, 1993 stresle baş çıkma için meditasyon, gevşeme egzersizi, biyolojik geri bildirim verme, etkili iletişim becerileri, kendi kendine olumlu diyalog, stresi azaltan beslenme alışkanlıkları gibi farklı yöntemler kullanıldığını belirtmişlerdir.

Yapılan araştırmalar 18 yaş ve öncesi 40 ergenden %70'inin bir ya da daha fazla stres yaratan olayla karşılaştığını göstermektedir (Elliott, 1997: 813). Bal ve arkadaşları (2003: 889) 970 Flemish ergen üzerinde yaptıkları araştırmada, % 71'inin mutlaka en az stresli bir olayla karşı karşıya kaldıklarını belirtmişlerdir. Stres yaratan olayların sonuçları üzerinde yapılan araştırmalarda ise stres yaratan durumlara uyum sağlamada sosyal destek arama ve baş çıkmanın önemli bir rol oynadığı görülmüştür (Spaccarelli, 1994: 358).

Sovyetler Birliğinin 1990'lı yılların başında dağılmasıyla yeni bir değişim ve gelişim süreci içerisine giren Orta Asya Türk Cumhuriyetleri ile Türkiye Cumhuriyeti arasında siyasi, kültürel ve ekonomik bakımdan ilişkilerinde yeni boyutlar gelişmeye başlamıştır. 'Yeniden Yapılanma' olarak adlandırılan bu yeni dönemde Türkiye Cumhuriyeti ile Orta Asya Türk Cumhuriyetleri arasında her alanda işbirliği (T.C Milli Eğitim Bakanlığı ile adı geçen devlet ve topluluklar arasında) anlaşmaları imzalanmış ve hayata geçirilmeye başlanmıştır (Şahin, Esmeray ve Akgüney, 1993a, 1993b, 1993c). İlk uygulama 1992 yılında bu ülkelerden Türkiye'ye eğitim almaya gelen öğrencilerin 'Türkiye Türkçe'si' alanındaki dil becerilerini artırmak için olmuştur. Bu öğrenciler belli bir süre Türkçe Öğretim Merkezine (TÖMER) devam edip Türkçe dil becerileri geliştikten sonra üniversitelerin değişik eğitim programlarına yerleştirilmişlerdir. Gerek Türkiye Cumhuriyeti gerekse Orta Asya Türk Cumhuriyetlerinden gelen öğrencilerin yerleştirildikleri üniversite ve eğitim programlarında uyum sorunları yaşadıkları ve öğrencilerin yetişmiş oldukları kültürün farklılıklarını yeterince özümseyememiş olmaları nedeniyle de büyük bir çoğunluğun stres yaşadıkları gözlemlenmiştir.

Stresle baş çıkma biçimi ve tarzlarının geliştirilmesinde kişilerin içinde buldukları çevrenin ve kültürel öğelerin etkileri olabileceği (Şavaşır, 1995: 29) düşünüldüğü için Orta Asya Türk Cumhuriyetlerinden gelen öğrenciler ile Türkiye Cumhuriyeti öğrencilerinin stresle baş çıkma biçimlerinin yaş ve cinsiyete göre anlamlı bir fark gösterip göstermediği araştırılmıştır.

## YÖNTEM

### Örneklem

Araştırmanın kapsamını 2004-2005 öğretim yılında Samsun Ondokuz Mayıs Üniversitesinin farklı bölümlerinde eğitim almakta olan Orta Asya Türk Cumhuriyetlerinden (Azerbaycan, Kazakistan, Özbekistan, Kırgızistan, Türkmenistan) gelen öğrenciler ile Türkiye Cumhuriyeti vatandaşı öğrencileri oluşturmaktadır. Orta Asya Türk Cumhuriyetlerinden gelen öğrencilerin sayısı az olduğu için bütün öğrencilere ulaşılmaya çalışılmış ve 125 öğrenci [92'si erkek (% 73.6), 33 kız (% 26.4)] araştırma kapsamına alınmıştır. Türk öğrenciler ise Eğitim, Fen-Edebiyat, Ziraat, Mühendislik, İlahiyat ve Tıp fakültelerinden herhangi bir sınıf rastgele örnekleme yöntemiyle seçilmiştir. Bu Fakültelerin seçilme nedeni ise, Orta Asya Türk Cumhuriyetlerinden gelen ve araştırmanın kapsamına giren öğrencilerin bu fakültelerde öğrenim görüyor olmalarıdır. Fakültelerden seçilen birer sınıfa uygulama yapılmış ve toplam 312 öğrenci [131 kız (% 41.9), 181 erkek (% 58.1)] olmak üzere toplam 437 öğrenci araştırmanın kapsamına alınmıştır. Örnekleme giren öğrencilerin 164 kız (%37.5), 273'ü ise erkek (%62.5)'tir.

### Veri Toplama Aracı

Araştırmada veri toplama aracı olarak Türküm (2002) tarafından Folkman ve Lazarus'un modellerine dayalı olarak geliştirilen Stresle Başa Çıkma Ölçeği (SBÖ) kullanılmıştır. Ölçek likert tipinde 23 maddeden oluşmaktadır. Geçerlik güvenirlik çalışması 498 üniversite öğrencisi üzerinde gerçekleştirilmiştir. Ölçeğin yapı geçerliği için faktör analizi yapılmış ve 23 maddeli SBÖ'nin toplam varyansın % 41.7'sini açıklayan üç boyutlu olduğu görülmüştür. Ölçeğin ölçüt geçerliği Şahin ve Durak'ın (1995; 1994) uyarladıkları Stresle Başa Çıkma Tarzları ölçeği ile .43 ( $p < .001$ ), Beck Umutsuzluk Ölçeği ile -.32 ( $p < .01$ ) anlamlı bir ilişki bulunurken, Dağ'ın (1991) uyarladığı İç-dış kontrol odağı ile .06 ve Şahin, Şahin ve Heppner'in (1993) uyarladıkları Problem Çözme Envanteri ile -.31 ( $p > .05$ ) anlamlı bir ilişkinin olmadığı görülmüştür. Ölçeğin bütünü için bulunan iç tutarlık katsayısı .78; alt ölçekler için ise Sosyal Destek Arama .85, Soruna Yönelme .80 ve Sorunla Uğraşmaktan Kaçınma için .65 bulunmuştur. 10 hafta ara ile yapılan test tekrar test yöntemi ile bulunan korelasyon katsayısı ise .85 olarak bulunmuştur. Gerek betimsel, gerekse deneysel çalışmalarda SBÖ kullanıldığında, ölçeğin bütününden alınan tek bir puanın yanında, Sorunla Uğraşmaktan Kaçınma, Soruna Yönelme ve Sosyal Destek Arama alt ölçeklerinden alınan puanların da dikkate alınması, bireylerin kullandıkları stresle başa çıkma yolları hakkında daha ayrıntılı bilgi vermektedir. Ölçeğin tümünden alınabilecek en yüksek puan 23, en düşük puan ise, 115'dir. Puanların yüksekliği başa çıkma biçimlerinin daha yoğun olarak kullanıldığını göstermektedir.

### Verilerin Analizi

Veri toplama işlemi bittikten sonra elde edilen veriler Stresle Başa Çıkma ölçeğinin alt ölçeklerinden alınan puanların ülke, cinsiyet ve yaş değişkenine göre anlamlı farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla çok yönlü, çok değişkenli MANOVA uygulanmıştır. Her bir alt ölçeğin puanları ise ANOVA ile karşılaştırılmıştır.

## BULGULAR VE TARTIŞMA

Verilere uygulanan çok yönlü ve çok değişkenli MANOVA sonuçlarına göre Türkiye Cumhuriyeti ve Orta Asya Türk Cumhuriyetlerinden gelen öğrencilerin SBÖ'nin alt ölçeklerinden aldıkları puanlar arasında anlamlı düzeyde fark bulunmamıştır. [Wilks' Lambda ( $\lambda$ )=.96,  $F(9, 334) = 1.529$ ,  $p > .05$ ]. Kız ve

erkek öğrencilerin SBÖ'nin alt ölçeklerinden aldıkları puanlar arasında anlamlı düzeyde fark bulunmuştur [Wilks' Lambda ( $\lambda$ )=.96,  $F(9, 334) = 3.799$ ,  $p < .001$ ]. Yaşa göre öğrencilerin SBÖ'nin üç alt ölçeğinden aldıkları puanlar arasında da anlamlı düzeyde fark olduğu görülmüştür [Wilks' Lambda ( $\lambda$ )=.86,  $F(27, 976) = 1.833$ ,  $p < .01$ ]. Cinsiyetin ve ülke değişkeninin birlikte SBÖ'nin üç alt ölçeğinden alınan puanlar üzerindeki etkisi anlamlı bulunmamıştır [Wilks' Lambda ( $\lambda$ )=.89,  $F(27, 976) = 1.374$ ,  $p > .05$ ].

Cinsiyet, yaş ve ülke değişkenlerinin birlikte SBÖ'nün üç alt ölçeğinden aldıkları puanlar üzerindeki etkisi anlamlı bulunmuştur [Wilks' Lambda ( $\lambda$ )=.88,  $F(27, 976) = 1.531$ ,  $p < .05$ ].

Tablo 1'de Türkiye Cumhuriyeti ve Orta Asya Türk Cumhuriyetlerinden Gelen Öğrencilerin Cinsiyet ve Yaş Değişkenlerine Göre SBÖ'nin Alt Ölçekleri Ham Puanlarına ilişkin sayısal veriler verilmiştir.

Tablo 1: *Türkiye Cumhuriyeti ve Orta Asya Türk Cumhuriyetlerinden Gelen Öğrencilerin Cinsiyet ve Yaş Değişkenlerine Göre SBÖ'nin Alt Ölçekleri Ham Puanları*

Bağımlı Değişken	Cinsiyet	Ülke	Yaş grupları	X	SH
Sosyal Destek arama	Kız	TC	18-19	26,652	1,263
			20-21	23,905	,935
			22-23	24,735	1,039
			24+	24,400	1,916
		Yabancı	18-19	29,200	2,709
			20-21	25,583	1,749
			22-23	25,625	2,142
			24+	25,000	2,709
	Erkek	TC	18-19	24,167	1,237
			20-21	26,079	,983
			22-23	23,171	,946
			24+	24,667	1,166
Yabancı	18-19	19,308	1,680		
	20-21	21,900	1,106		
	22-23	23,792	1,237		
	24+	22,727	1,292		
Problem odaklı başa çıkma	Kız	TC	18-19	31,174	1,485
			20-21	26,167	1,099
			22-23	28,206	1,222
			24+	27,200	2,253
		Yabancı	18-19	26,000	3,186
			20-21	30,417	2,056
			22-23	31,625	2,519
			24+	33,800	3,186
	Erkek	TC	18-19	28,708	1,454
			20-21	28,632	1,156
			22-23	30,073	1,113
			24+	27,407	1,371
Yabancı	18-19	28,692	1,976		
	20-21	27,833	1,301		
	22-23	29,375	1,454		
	24+	28,864	1,519		
Kaçınma	Kız	TC	18-19	26,565	1,301
			20-21	23,690	,963
			22-23	22,765	1,070
			24+	27,800	1,973
		Yabancı	18-19	19,800	2,790
			20-21	26,250	1,801
			22-23	29,250	2,206

		24+	28,000	2,790
		18-19	25,417	1,274
	TC	20-21	26,079	1,012
		22-23	22,732	,974
Erkek		24+	24,778	1,201
		18-19	24,154	1,730
	Yabancı	20-21	25,800	1,139
		22-23	28,208	1,274
		24+	25,091	1,330

Tablo 2' de Türkiye Cumhuriyeti ve Orta Asya Türk Cumhuriyetlerinden gelen öğrencilerin cinsiyet ve yaş değişkenine göre SBÖ'nin alt ölçeklerinden aldıkları puanlarına ilişkin varans analizi sonuçlarına yer verilmiştir.

Tablo 2'de görüldüğü gibi Orta Asya Türk Cumhuriyetlerinden gelen öğrenciler ile Türkiye Cumhuriyeti öğrencilerinin SBÖ puanlarının cinsiyet ve yaş değişkenlerine göre incelenmesine ilişkin tek yönlü ANOVA sonuçlarına göre öğrencilerin sosyal destek arama düzeyleri cinsiyet açısından anlamlı düzeyde fark gösterirken [ $F_{(1, 358)} = 8.95, p < .003$ ] problem odaklı başa çıkma ile kaçınma puanlarının cinsiyete göre anlamlı düzeyde fark göstermediği bulunmuştur [ $F_{(1, 358)} = .439, p > .05; F_{(1, 358)} = .079, p > .05$ ]. Yaşa göre öğrencilerin kaçınma puanlarının ( $F = .16, p < .001$ ) anlamlı düzeyde fark gösterdiği bulunmuştur.

Tablo 2: *Türkiye Cumhuriyeti ve Orta Asya Türk Cumhuriyetlerinden Gelen Öğrencilerin Cinsiyet ve Yaş Değişkenlerine Göre SBÖ'nin Alt Ölçeklerinden Aldıkları Puanlar İlişkin Varyans Analizi Sonuçları*

Varyansın Kaynağı	Bağımlı Değişken	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	Anlamlılık Düzeyi (p)
cinsiyet	sosyal destek arama	328,797	1	328,797	8,959	.003*
	problem odaklı başa çıkma	22,118	1	22,118	,436	.510
	kaçınma	3,064	1	3,064	,079	.779
ülke	sosyal destek arama	19,024	1	19,024	,518	.472
	problem odaklı başa çıkma	72,188	1	72,188	1,422	.234
	kaçınma	39,989	1	39,989	1,027	.312
yaş	sosyal destek arama	10,363	3	3,454	,094	.963
	problem odaklı başa çıkma	110,100	3	36,700	,723	.539
	kaçınma	140,128	3	46,709	1,200	.310
Ülke* Cinsiyet	sosyal destek arama	228,238	1	228,238	6,219	.013*
	problem odaklı başa çıkma	73,994	1	73,994	1,458	.228
	kaçınma	2,763	1	2,763	,071	.790
Ülke * Yaş	sosyal destek arama	46,855	3	15,618	,426	.735
	problem odaklı başa çıkma	249,691	3	83,230	1,640	.180
	kaçınma	719,442	3	239,814	6,161	.000*
Cinsiyet * Yaş* Ülke	sosyal destek arama	121,465	3	40,488	1,103	.348
	problem odaklı başa çıkma	226,628	3	75,543	1,489	.217
	kaçınma	134,235	3	44,745	1,150	.329
Hata	sosyal destek arama	12551,138	342	36,699		
	problem odaklı başa çıkma	17356,139	342	50,749		

	<b>kaçınma</b>	13312,477	342	38,925
<b>Toplam</b>	<b>sosyal destek arama</b>	222625,000	358	
	<b>problem odaklı başa</b>	312382,000	358	
	<b>çıkma</b>			
	<b>kaçınma</b>	239069,000	358	

\*P<.05

Yapılan araştırmalar kültürün başa çıkma süreci üzerinde bir etkiye sahip olduğunu göstermiştir (Olah, 1995: 491). Jose ve arkadaşları (1998:) Amerikan ve Rus ergenlerini karşılaştırdıkları araştırmada Rus ergenlerin, Amerikan ergenlerden dışa-vurma başa çıkma stratejisini daha az, problem odaklı başa çıkma ve sosyal destek arama stratejilerini daha çok kullandıklarını, Gerdes ve Ping (1994) de Amerikan ve Çin Üniversite öğrencileri üzerinde yaptıkları araştırmada Çinli öğrencilerin Amerikalı öğrencilerden daha çok problem odaklı başa çıkma stratejisini kullandıklarını bulmuşlardır (Akt.: Liu ve ark., 2004: 77). Bu bulgular araştırmanın bulguları ile de örtüşmektedir. Farklı kültürlerde yetişen bireyler farklı başa çıkma stratejilerini kullanmaktadırlar.

Chan (1995: 267) Hong Kong'da 161 ergen üzerinde yaptığı araştırmada, cinsiyete göre başa çıkma stratejilerinde anlamlı bir fark olmadığını bulmuştur. Gomez (1997: 391). Aynı zamanda bu yaş grubu içinde de başa çıkma stratejileri üzerinde cinsiyetin etkisini tanımlamanın oldukça zor olduğu belirtilmiştir. Bu konuyla ilgili daha fazla araştırmaya ihtiyaç olduğunu, birçok çalışmada kadın ve erkeklerin stresle başa çıkmada farklı başa çıkma yöntemlerini kullandıklarını, bu durumun şartlara göre değiştiğini belirtmişlerdir (Matud, 2004: 1401). Gökçekan ve Yanılmaz (1998: 287) ile Şahin ve Durak'ın (1995: 56) yaptıkları araştırmalarda ise stresle başa çıkma tarzları açısından kız ve erkek öğrenciler arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bir fark ( $p > .05$ ) çıkmamıştır.

Liu, Tein ve Zhao' nun (2004: 75) yaptıkları araştırmada da Çinli ergenlerin stresle karşılaştıklarında birçok başa çıkma stratejisini kullandıkları ortaya çıkmıştır. Rim (1990: 89) yaptığı araştırmada, başa çıkma ile mizah arasında da cinsiyet ve yaş özellikleri bakımından ilişki olduğu, aynı zamanda iyimserlik ile 5 başa çıkma stratejisi arasındaki ilişkinin kadın ve erkeklerde zıt yönlerde olduğu bulunmuştur. Kadınların sosyal destek arama biçimini erkeklere göre daha çok kullandıkları (Amirkhan, 1990: 1066; Carver ve diğerleri, 1989: 267; Stone ve Neale 1984: 982), erkeklerin problem odaklı başa çıkmayı kadınlardan daha fazla kullandıkları (Türküm, 2002: 26) görülmüştür. Durmuş ve Tezer (2001: 25) 255 üniversite öğrencisi üzerinde yapmış oldukları araştırmada ise kız öğrencilerin daha çok çaresiz, erkek öğrencilerin ise daha çok iyimser başa çıkma tarzlarını kullandıkları, Aysan (1991) ise kız öğrencilerin erkek öğrencilere göre daha çok problem çözme yöntemlerine başvurdukları, sorunlarının çözümünde çevreden daha çok destek sağladıkları, (Puskar ve arkadaşları, 1999) yaptıkları araştırmada ise İyimser ergenlerin problem odaklı başa çıkma stratejilerini daha çok, duygusal odaklı başa çıkma stratejilerini ise daha az kullandıkları bulunmuştur (Akt.; Türküm 1999:). Matud (2004: 1401) 18-65 yaş arasındaki 2816 kişi üzerinde yaptığı araştırmada kadınların duygusal ve kaçınma başa çıkma stilleri puanlarının erkeklerden daha yüksek, akılcı ve ilgisizlik puanlarının ise erkeklere göre daha düşük olduğunu bulmuşlardır.

Bu araştırmanın sonucunda Türkiye Cumhuriyeti ve Orta Asya Türk Cumhuriyetlerinden gelen öğrencilerin stresle başa çıkma stratejilerinde cinsiyet ve yaş değişkenine göre anlamlı düzeyde fark bulunmuştur. Öğrencilerin sosyal destek arama düzeyleri cinsiyet açısından anlamlı düzeyde fark gösterirken,

problem odaklı başa çıkma ile kaçınma puanlarının cinsiyete göre anlamlı düzeyde fark göstermediği bulunmuştur. Yaşa göre öğrencilerin kaçınma puanları arasında anlamlı düzeyde fark bulunmuştur. Cinsiyetin ve ülke değişkeninin birlikte SBÖ'nin üç alt ölçeğinden alınan puanlar üzerindeki etkisi anlamlı bulunmamıştır. Cinsiyet, yaş ve ülke değişkenlerinin birlikte SBÖ'nün üç alt ölçeğinden aldıkları puanlar üzerindeki etkisi anlamlı bulunmuştur. Öğrencilerin stresle başa çıkmak için daha çok sosyal destek aradıkları görülmüştür. Bu nedenle üniversitelerde Akran Danışmanlığı yaygınlaştırılmalıdır. Ayrıca üniversiteye yeni başlayan öğrencilere oryantasyon programı içerisinde Stresle Başa Çıkma Stratejileriyle ilgili seminerler düzenlenebilir. Dönem içerisinde ise eğitim programları düzenleyerek yoğun stres yaşayan öğrencilere stresle nasıl başa çıkacakları öğretilir.

### KAYNAKLAR

- Amirkhan, J.H., (1990). A Factor Analytically Derived Measure of Coping: The coping Strategy Indicator. *Journal of Personality and Social Psychology*, 59 (5), 1066-1074.
- Aysan, F. (1991). Lise Öğrencilerinin Stres Yaşantılarında Kullandıkları Başa Çıkma Stratejilerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi. İzmir: 1. Eğitim Bilimleri Kongresi, 25-26-27 Kasım 1991, *Buca Eğitim Fakültesi Yayını*.
- Bal, S., Van Oost, P., De Bourdeaudhuij, I., ve Crombez, G. (2003). Avoidant coping as a mediator between self-reported sexual abuse and stres-related symptoms in adolescents. *Child Abuse & Neglect*, 27, (8), 883-897.
- Carver, C. S., Scheier, M. F., ve Weintraub, J. K., (1989) Assessing coping strategies: A theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56 (2), 267-283.
- Chan, D. W., (1995). Depressive symptoms and coping strategies among Chinese adolescents in Hong Kong. *Journal of Youth and Adolescence*. 24, 267-279.
- Durmuş, Y., ve Tezer, E. (2001). Mizah duygusu ve stresle başa çıkma tarzları arasındaki ilişki. *Türk Psikoloji Dergisi*, 16 (47), 25-32.
- Elliott, D. M. (1997). Traumatic events: Prevalence and delayed recall in the general population. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 65, 811-820.
- Folkman, S., ve Lazarus, R. S., (1988). Coping as a mediator of emotion. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54 (3), 466-475.
- Folkman, S., ve Lazarus, R. S., (1984). Stres, appraisal and coping. New York: *Springer Co.*
- Greenberg, F. S., (1984). Stres and the teaching profession. London: *Routledge*.
- Gomez, R., (1997). Locus of control and type A behavior pattern as predictors of coping styles among adolescents. *Personality and Individual Differences*, 23, 391-398.
- Gonzalez, L. O, ve Sellers, E. W. (2002). The effect of a stress-management program on self concept, locus of control, and the acquisition of coping skills in school-age children diagnosed with attention deficit hyperactivity disorder. *Journal of Child and Adolescent Psychiatric Nursing*, 15 (1), 5-15.
- Gökçekan, Z., ve Yanılmaz, B., (1998). Öğretmen adaylarının denetim odağı ve stresle başa çıkma tarzları. VII. Ulusal Eğitim Bilimleri Kongresi, Eylül 9-11 Konya. Selçuk Üniversitesi Eğitim Fakültesi Yayınları, Cilt I, 287-290.
- Lazarus, R. S., (1993). From psychological stres to the emotions. *Annual Review of Psychology*, 44, 1-21.
- Liu, X., Tein, Jenn-Yun., ve Zhao, Z., (2004). Coping strategies and behavioral/emotional problems among Chinese adolescents. *Psychiatry Research*. 126, 75-285.
- Long, C.B., (1990). Relation between coping strategies, sex-typed traits and environmental characteristics: A comparison of male and female managers. *Journal of Counseling Psychology*, 37 (29) 185-194.
- Matud, M., P. (2004). Gender differences in stress and coping styles. *Personality and Individual Differences*, 37, 1401-1415.
- Norvell, N., ve Belles, D., (1993). Psychological and physical benefits of circuit weight training in law enforcement personnel. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 61 (3), 520-527.
- Odacı, H, (2004). Üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkma biçimlerinin yalnızlık düzeyleri ile ilişkisi. *3P Dergisi*, 12, (3), 217-224.
- Olah, A., (1995). Coping strategies among adolescent a cross-cultural study. *Journal of Adolescence*, 18, 491-512.
- Rim, Y. (1990). Optimism and coping styles. *Personality and Individual Differences*. 11 (1), 89-90.
- Spaccarelli, S., (1994). Stres, appraisal and coping in child sexual abuse: A theoretical and empirical review. *Psychological Bulletin*, 2, 340-362.
- Stone, A. A., ve Neale, J. M. (1984). New measure of daily coping: Development and preliminary results. *Journal of Personality and Social Psychology*, 46 (4) 982-906.
- Şahin, N.H., (1995). Stresle başa çıkma; olumlu bir yaklaşım. İstanbul: *Sistem Yayıncılık ve Türk Psikologlar Derneği*.
- Şahin, N. H., Durak, A., (1995). Stresle başa çıkma tarzları ölçeği: üniversite öğrencileri için uyarlanması. *Türk Psikoloji Dergisi*, 10 (34), 56-73.

- Şahin, T. E., Esmeray, F. Z., Akgüney, M., (1993a). Türkiye ile Türk Cumhuriyetleri ve Türk Toplulukları arasında yapılan anlaşmalar, ilişkiler ve faaliyetler, *T.C. Milli Eğitim Bakanlığı Talim ve Terbiye Kurulu Başkanlığı Türk Cumhuriyetleri ve Türk Toplulukları Dairesi Yayın No: 1/1*.
- Şahin, T. E., Esmeray, F. Z., Akgüney, M., (1993b). Türkiye ile Türk Cumhuriyetleri ve Türk Toplulukları arasında yapılan anlaşmalar, ilişkiler ve faaliyetler, *T.C. Milli Eğitim Bakanlığı Talim ve Terbiye Kurulu Başkanlığı Türk Cumhuriyetleri ve Türk Toplulukları Dairesi Yayın No: 1/2*.
- Şahin, T. E., Esmeray, F. Z., Akgüney, M., (1993c). Türkiye ile Türk Cumhuriyetleri ve Türk Toplulukları arasında yapılan anlaşmalar, ilişkiler ve faaliyetler, *T.C. Milli Eğitim Bakanlığı Talim ve Terbiye Kurulu Başkanlığı Türk Cumhuriyetleri ve Türk Toplulukları Dairesi Yayın No: 1/3*.
- Şavaşı, I., (1995). Ölçek uyarlamasındaki sorunlar ve çözüm yolları. *Psikoloji Dergisi*, 9 (33), 27-32.
- Tuğrul, C., (1994). Alkoliklerin çocuklarının aile ortamındaki stres kaynakları, etkileri ve stresle başa çıkma yolları, *Türk Psikoloji Dergisi*, 9 (831), 54-73.
- Thorson, J. A., Powell, F. C., Sarmany-Schuller, I., & Hampers, W. P. (1997). Psychological health and sense of humor. *Journal of Clinical Psychology*, 53 (6), 605-619.
- Türküm, S., (2002). Stresle başa çıkma ölçeğinin geliştirilmesi: geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*. II (18) 25-34.
- Türküm, S., (1999). Stresle başa çıkma ve iyimserlik. Eskişehir: *C. Anadolu üniversitesi Yayınları*, Yayın no: 1098.
- Yıldırım, I., (1991). Stres ve stresle başa çıkmada gevşeme teknikleri. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 6, 175-189.