

Üniversite Öğrencilerinin Algılanan Stres Düzeylerinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi

Levent BAYRAM*

Özge Deniz YÜCELOĞLU KESKİN**

Deniz GÜNAY DEREBAŞI***

Öz

Bu araştırmanın amacı üniversite öğrencilerinin algılanan stres düzeylerini bazı değişkenlerle ilişkileri yönünden ele almaktır. Araştırma grubu Ondokuz Mayıs Üniversitesi'nin farklı fakültelerinde eğitim görmekte olan öğrencilerden rastgele örneklem yoluyla seçilmiştir. Araştırmaya 68 kadın, 82 erkek olmak üzere 150 öğrenci katılmıştır. Katılımcılara Kişisel bilgi Formu ve Algılan Stres Ölçeği (Cohen ve ark., 1983) uygulandı. Verilerinin analizine SPSS for Windows Release 17.00 paket programında Mann Whitney U testi ve Kruskal Wallis testi ile bakılmış, Spearman's Rho korelasyon analizi kullanılmıştır. Sonuçlara göre öğrencilerin stres düzeyleri yüksektir. Algılanan stres ile yaş, cinsiyet veya gelir kaynağı ile arasında bir ilişki bulunmadığını, ancak gelir düzeyi ile ilişkili olduğunu göstermiştir.

Anahtar Kelimeler: Stres, algılanan stres, cinsiyet, gelir durumu

* Öğr. Gör., Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Yaşar Doğu Spor Bilimleri Fakültesi, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümü, levent.bayram@omu.edu.tr

** Öğr. Gör., Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Yaşar Doğu Spor Bilimleri Fakültesi, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümü, ozge_yuceloglu@hotmail.com

*** Öğr. Gör., Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Yaşar Doğu Spor Bilimleri Fakültesi, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümü, denizderebasi@hotmail.com

Investigation of Perceived Stress Levels of University Students in terms of Various Variables

Abstract

The objective of this study was to analyze the perceived stress levels of university students in terms of their associations with some variables. The research group was randomly selected from students studying at different faculties of Ondokuz Mayıs University. The sample consisted of 150 (68 female and 82 male) students. To collect data; Personal Information Form and Perceived Stress Scale (Cohen et al., 1983) were used. Statistical analysis of the data was conducted by Mann Whitney U test, Kruskal Wallis test and Spearman's rho correlation analysis in SPSS for Windows Release 17.00 package program. The results showed that students' stress levels were high. No association was found between perceived stress and age, gender or income source. On the other hand, positive correlation was found between perceived stress and income.

Keywords: Stress, Perceived Stress, Gender, Income

Giriş

Üniversite öğrenciliği kavramının bir toplum için önemi çok büyüktür. Üniversite düzeyinde eğitime devam eden bireyler toplumda söz sahibi olmaya, saygın bir yer edinmeye, o toplumun ilerleyişinde rol almaya aday olmuş kişilerdir. Kendisinin ve içinde bulunduğu toplumun geleceğini biçimlendirebilecek niteliklere ulaşma yolunda çaba harcarken, toplumun en dinamik, en çeşitli ve değişime açık sosyokültürel yapısını oluştururlar. Her biri farklı coğrafi, kültürel, ekonomik ve ailevi şartlarda yetiştiği, farklı idealler geliştirdiği gerçeğinden hareketle, hayata bakış açıları, olaylardan ve çevreden etkilenme düzeyleri de buna bağlı olarak geniş bir aralıkta farklılıklar göstermektedir. Üniversite öğrencilerinin her biri bir yandan kendisini diğerinden ayıran bireysel özelliklere sahipken, bir yandan da büyük çoğunluğunu içine alabilecek bir takım karakteristik davranış, duyu ve algısal benzerlikler gösterirler. Benzer durum ve olgulardan etkilenip, benzer duygusal yüklenmelere maruz kalabilirler.

Üniversite yılları ergenliğin son dönemlerini kapsamakta ve buna bağlı olarak da öğrenciler bazı sorunlarla baş etmek zorunda kalmaktadırlar. Birey gençlik döneminde sosyal ve fiziksel olarak yaşadığı değişikliklerden dolayı duygusal, davranışsal, cinsel, ekonomik, akademik ve toplumsal olarak birçok çatışmayı yaşarken, bir yandan da psikososyal ve cinsel olgunlukla birlikte kimlik bulma çabalarına girer. Bu dönemdeki üniversite gençliğinin ruhsal sağlığı da toplum sağlığı bileşenleri içinde önemli bir yere sahiptir (Bayhan, 2003; Özkürkçügil, 1999).

Gelişimleri ile ilgili görevler, aile ve akranlarla yürüttükleri ilişkiler, okul ve sınavlardan oluşan sorunlar , önemli birinin ölümü , sağlık sorunları ve cinselliği ilgilendiren problemler ergenler için stres verici faktörlerdir . (Oral, 1994; Kulaksızoğlu, 2001; Jose ve Huntsinger, 2005).

İnsanların çevreleri ile uyum sağlama süreci aralıksız devam eder . Bu süreç bireyin dış çevresindeki fiziksel koşullardan ya da bulunduğu sosyal ortamdaki psikolojik koşullardan dolayı kolaylaşabilir veya zorlaşabilir. Uyumun zorlaştığında birey bedensel ve psikolojik olarak yorulmaya başlar . Bu duruma “stres” denir (Cüceloğlu, 1998; Baltaş ve Baltaş, 2008). Ruh Bilimleri Sözlüğünde , “bir organizmanın üstesinden gelmesi gereken koşullar karşısında verdiği tepki durumu” olarak tanımlanmaktadır (Erkuş, 1994).

Stres, insanların fiziksel ve psikolojik iyi oluşlarını önemli düzeylerde etkilemektedir. Yapılan araştırmalara göre stres, bağışıklık sisteminin zayıflaması, kalp hastalıkları, madde kullanımı, depresyon, intihar gibi önemli psikolojik ve fiziksel etkilere neden olmaktadır (Greenberg, 1990; Lazarus ve Folkman, 1984). Hatay Mustafa Kemal Üniversitesi öğrencileri üzerinde yapılan bir araştırmada öğrencilerde yaşam boyu sigara, alkol ve uyuşturucu madde kullanım düzeyleri dikkat çekici oranda yüksek bulunmuştur (Turhan, İnandı, Özer, Akoğlu, 2011).

Stres, her zaman birey için olumsuz olarak değerlendirilmez. Stres koşulları, bireylerin kapasitelerini engelleyebilirken öte yandan kapasitelerini ortaya koymalarını sağlayabilir. Hafif düzeydeki stres, birey için uyarıcı olabilir, onu harekete geçirebilir, bir güdülenme aracı olabilir. Ancak stresin düzeyi yoğunlaştıkça, fiziksel, psikolojik ve davranışsal problemler görülebilir (Rowshan, 2000).

Materyal Metot

Bu araştırmanın amacı üniversite öğrencilerinin algıladığı stres düzeylerinin incelemektir. Araştırmanın örneklemini Ondokuz Mayıs Üniversitesinde; Fen Edebiyat Fakültesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Eğitim Fakültesi ve Mühendislik Fakültelerinde öğrenim gören 150 öğrenciden oluşmaktadır. Araştırmada veri toplama aracı olarak Algılanan Stres Düzeyi Ölçeği ve araştırmacı tarafından oluşturulan Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır.

Algılanan Stres ölçeği (ASÖ) Cohen, Kamarck ve Mermelstein (1983) tarafından geliştirilmiştir (Cohen ve ark., 1983). Türk Toplumuna uyarlama çalışması 2006 yılında Yerlikaya ve arkadaşları tarafından yapılmış olup geçerli ve güvenilir bulunmuştur (cronbach alfa: 0.84) (Yerlikaya ve İnanç, 2007). Ayrıca Eskin vd. tarafından da (2013) algılanan stres ölçeğinin Türkçe'ye uyarlanması, güvenilirlik ve geçerlik analizi gerçekleştirilmiştir. 14 maddeden oluşan ASÖ kişinin hayatındaki birtakım durumların ne derece stresli algılandığını ölçmek için tasarlanmıştır. Katılımcılar her maddeyi “Hiçbir zaman (0)” ilâ “Çok sık (4)” arasında değişen 5'li Likert tipi ölçek üzerinde değerlendirmektedir. Maddelerden olumlu ifade içeren 7'si tersten puanlanmaktadır. On dört maddelik uzun formunun yanı sıra ASÖ'nün 10 ve 4 maddelik olmak üzere iki formu daha bulunmaktadır (Eskin vd., 2013).

Verilerinin analizi normal dağılım gösterip göstermediğine Kolmogorov- Smirnov testi ile bakılmış, ikili karşılaştırmalara Mann Whitney U testi ile üç veya daha yukarısındaki gruplarda ise Kruskal Wallis testi ile bakılmış olup, Spearman's Rho kore lasyon analizi kullanılmıştır. Analizler bilgisayarda Windows for SPSS Release 17.00 paket programı ile yapılmıştır.

Bulgular

Tablo 1. Öğrencilerin Sosyo-demografik Özelliklerine İlişkin Bilgiler

| | Parametre | Frequency | Percent (%) |
|--------------------------|-----------------------------|------------|-------------|
| Fakülte | Spor Bilimleri Fakültesi | 18 | 12 |
| | Eğitim Fakültesi | 25 | 16,7 |
| | Fen Edebiyat Fakültesi | 33 | 22 |
| | Mühendislik Fakültesi | 24 | 16 |
| | Diğer | 50 | 33,3 |
| | Toplam | 150 | 100 |
| | Cinsiyet | Erkek | 82 |
| Kadın | | 68 | 45,3 |
| Toplam | | 150 | 100 |
| Yaş | 18-22 | 66 | 44 |
| | 23-26 | 84 | 56 |
| | Toplam | 150 | 100 |
| Gelir Kaynağı | Burs | 39 | 26 |
| | Maaş | 27 | 18 |
| | Aile | 84 | 56 |
| | Toplam | 150 | 100 |

Tablo 1'de araştırmaya katılan öğrenciler okudukları fakülte bazında incelendiğinde; Spor Bilimleri Fakültesi % 12, Eğitim Fakültesi 16.7, Fen Edebiyat Fakültesi % 22, Mühendislik Fakültesi % 16, diğer farklı fakülteler ise % 33.3'lük bir yere sahiptir. Araştırmaya katılan kadın öğrencilerin oranının % 45.3, erkek öğrencilerin oranının da % 54.7 olduğu

görülmektedir. Yaşları bakımından öğrencilerin % 44'ü, 18-22 yaş grubunda; % 56'sı 23-26 yaş grubunda yer almaktadır. Öğrencilerin; % 26'lık kısmı burs alarak; % 18'lik kısmı maaş ile; % 56'lık kısmının da aileden gelirlerini karşılamakta oldukları saptanmıştır.

Tablo 2. Tüm Öğrencilerin Algılanan Stres Ölçeği Puanlarının Ortalaması

| Parametre | N | Min - Max | Ort | SS |
|-------------------------------|-----|-----------|-------|-------|
| Algılanan stres düzeyi ölçeği | 150 | 26 -57 | 42,63 | 6,694 |

Tablo 2'de ise tüm öğrencilerin algılanan stres ölçeği puanlarının ortalaması, ölçekten alınan minimum ve maksimum puanları görülmektedir. Öğrencilerin puan ortalaması 42.63 olarak tespit edilmiştir.

Tablo 3. Algılanan stres ölçeği puanının cinsiyet ve yaşa göre karşılaştırması

| Parametreler | N | Min&Max | Median | Range | P | |
|--------------|-------------|---------|--------|-------|----|-------|
| Cinsiyet | Erkek | 82 | 26-57 | 44 | 31 | 0,618 |
| | Kadın | 68 | 27-55 | 44 | 28 | |
| Yaş | 18-22 | 66 | 27-57 | 100 | 46 | 0,144 |
| | 23 ve üzeri | 84 | 26-54 | 44,5 | 28 | |

Tablo 3'de görüldüğü gibi, örnekleme oluşturan öğrencilerin algılanan stres ölçeği puanlarının cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla gerçekleştirilen testi sonucunda, grupların Medyan puanları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ($p>0.05$).

Algılanan stres ölçeği puanlarının yaş grupları değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla gerçekleştirilen Mann Whitney testi sonucunda ise, Medyan puanları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ($p>0.05$).

Tablo 4. Algılanan stres düzeyi ölçeği puanlarının gelir düzeyi ve gelir kaynağına göre karşılaştırılması

| Parametreler | N | Min&Max | Median | Range | P | |
|--------------------------|--------------|---------|--------|------------------|----|--------|
| Gelir Düzeyi (TL) | 200-400 | 16 | 29-50 | 40 ^a | 21 | 0,013* |
| | 400-600 | 40 | 27-51 | 44 ^{ab} | 24 | |
| | 600-800 | 38 | 32-53 | 46 ^b | 21 | |
| | 800 ve üzeri | 56 | 26-57 | 44 ^{ab} | 31 | |
| Gelir Kaynağı | Burs | 39 | 32-53 | 44 | 21 | 0,625 |
| | Maaş | 27 | 30-54 | 44.00 | 24 | |
| | Aile | 84 | 26-57 | 43.50 | 31 | |

Tablo 4'de görüldüğü gibi, örnekleme oluşturan öğrencilerin algılanan stres ölçeği puanları gelir düzeylerine göre incelendiğinde, gelir düzeyi 200-400 TL olan öğrenciler ile 600-800 TL olan öğrenciler arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir ($p < 0.05$). Geliri 200-400 TL arasında olanların Algılanan Stres Ölçeği Puanı daha düşük bulunmuştur.

Tartışma

Çalışmamızda üniversite öğrencilerinin algıladığı stres düzeyleri incelenmiştir. Araştırmanın örnekleme Ondokuz Mayıs Üniversitesinde; Fen Edebiyat Fakültesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Eğitim Fakültesi ve Mühendislik Fakültelerinde öğrenim gören 150 öğrenciden (82 erkek, 68 kadın) oluşmaktadır. Ölçek toplam 0-56 puan arasında değer almakta olup puanın artışı algılanan stres düzeyinin arttığını göstermektedir.

Çalışmamıza katılan öğrencilerin cinsiyete göre Algıladığı Stres Ölçeği puanları incelendiğinde erkek ve kadın öğrencilerin puanları arasında istatistiksel olarak bir farklılık bulunmadığı tespit edilmiştir. Kadın ve erkek öğrencilerin Medyan puanları 44 olarak tespit edilmiştir. Algılanan Stres Ölçeğinde alınabilecek en yüksek puan 56 olduğuna göre çalışmamızdaki öğrencilerin Ortanca puanlarının yüksek olduğunu söyleyebiliriz.

Uyan (2012) çalışmasında 9.10.11.ve 12. Sınıflarında öğrenim görmekte olan öğrenciler algılanan stres ölçeği puanlarına göre anlamlı bir

farklılaşma görüldüğü ve kızların stres ölçeğinde aldıkları puan ortalamalarının erkeklerinkinden anlamlı olarak yüksek bulunmuştur.

Fırat Üniversitesi Eğitim Fakültesinde öğrenim gören öğrencilerin % 42.6'sının yüksek düzeyde stres yaşadığı ve % 57.4'ünün orta düzeyde stres yaşadığı ayrıca stres düzeyi düşük öğrencinin olmadığı da görülmektedir. Algılanan stres açısından kız öğrencilerin ortalama puanı erkek öğrencilerin ortalama puanından daha yüksektir. Bu bulgu cinsiyetin stresle başa çıkma stilleri ve algılanan stres üzerinde anlamlı bir etkiye sahip olduğunu göstermektedir (Savcı ve Aysan, 2014). Akpınar (2013) de öğretmen adayları üniversite öğrencilerinin stres düzeylerini yüksek olarak bulmuştur. Özyıldırım (2015), çalışmasında cinsiyete göre algılanan stres düzeyini incelendiğinde ise erkek hekimlerin algılanan stres puanı düşük bulunmuş, hekimlerin stres puanı ile ilgili olarak yaş gruplarına göre ilişki olmadığını, ancak yapılan analizde yaş arttıkça algılanan stres puanının anlamlı olarak azaldığını belirtmiştir.

Çalışmamıza katılan öğrencilerin yaş gruplarına göre Algıladığı Stres Ölçeği puanları incelendiğinde 18-22 yaş ile 23 ve üzeri yaş grupları arasında istatistiksel olarak bir tespit edilmemiştir. Her ne kadar istatistiksel olarak anlamlı bir fark tespit edilmese de 18-22 yaş grubundaki öğrencilerin Ortanca puanları, 23 yaş ve üzeri gruptan daha düşük olduğu gözlemlenmiştir.

Farklı bir çalışmada Algılanan stres ölçeği puanlarının öğrencilerin yaş değişkenine göre farklılaştığı görülmüş olup, yaşı 16 olan öğrenci grubunun stres ölçeğinde aldığı puan ile yaşı 15 ve altındaki öğrenci grubundan anlamlı olarak daha yüksek bulunmuştur (Uyan, 2012).

Gürel ve arkadaşları (2015) Gaziosmanpaşa Üniversitesi'ne bağlı Nixsar Sosyal Bilimler Meslek Yüksekokulu'nda eğitim gören öğrencilerin cinsiyet, yaş, okudukları program, sınıf, öğretim türleri ayrıca; sosyal yaşamları ile ilgili özellikleri bakımından elde edilen sonuçlara bakıldığında stres algılarında anlamlı bir fark bulunamamasının öğrencilerin sosyal yaşamla ilgili özelliklerinin genel anlamda birbirine yakın olmasından kaynaklı olabileceği düşünülmektedir.

Çalışmamıza katılan öğrencilerin Algılanan Stres Ölçeği Puanları gelir düzeylerine göre incelendiğinde, gelir düzeyi 200-400 TL olan öğrenciler ile 600-800 TL olan öğrenciler arasında istatistiksel olarak anlamlı

bir farklılık tespit edilmiştir ($p<0.05$). Geliri 200-400 TL arasında olanların Algılanan Stres Ölçeği Puanı daha düşük bulunmuştur. Gelir düzeyi arttıkça Algılanan Stres düzeyinde de bir artış görülmektedir.

Gelir düzeyi düşük öğrenciler harcama stratejilerini kurarken olabilecek en temkinli ve kararlı politikayı izlerler. Onların hayatlarında zaruri ihtiyaçlar dışında ekstra harcamalar söz konusu değildir. Gelirlerini idare etme konusunda daha profesyonel bir yaklaşım sergilerler. Beklenmedik sonuçlarla karşılaşma olasılığı yüksek olmadığından stres düzeylerinde de buna bağlı bir artış söz konusu değildir. Yüksek gelir düzeyi demek, daha fazla harcama olanağına sahip olmak demektir. Gelir düzeyinin yüksek olması ise bireylerde sürdürülmesi maddiyata dayalı bir yaşam tarzının ve alışkanlıkların oluşmasına neden olabilir. Bu yaşam tarzının ve alışkanlıkların sürdürülememesi düşüncesi bile bireyde stres nedeni olabilir. Esasen maddi olanaklarla stres bağlantısı, gelecek kaygısı yaşama ya da başa gelebilecek felaketlere karşı hazırlıklı olup olmama gibi durumları da içine alan çok boyutlu bir ilişkidir. Kişinin maddi olanaklarının stres düzeyini olumlu şekilde etkilemesi, harcıyabileceği daha çok parasının olması yerine, geleceğini güvence altına alabileceği ya da hayattaki olumsuzluklarla başa çıkabileceği bir gelire sahip olmasıyla gerçekleşir. Üniversite öğrencisi, imkanlarından gelecek için yatırım amaçlı olarak tasarruf etmek yerine, günün ihtiyaçları doğrultusunda kullanmayı tercih eden bir konumdadır. Bu durumda öğrencilikteki gelir düzeyi artışı, kişiyi daha az stresli biri yapmayabilir.

Gündoğdu (2012), Adana'da birinci basamakta çalışan hekimler ile yaptığı bir çalışmada, geliri yüksek olan hekimlerin algılanan stres puanları düşük olduğunu bildirmiştir .

Eğitim, kişilerarası ilişkiler, kimlik kazanma, duygusal bağımsızlık ve akademik başarı gibi alanlardaki görevleri başarmış üniversite öğrencilerinde stresin orta düzeyde yani optimum seviyede olması beklenmektedir. Ancak aileden uzaklaşma, ekonomik sıkıntılar, kişilerarası bozuk ilişkiler, üniversite ortamına uyum sağlama konusunda yaşanan problemler, akademik başarı düşüklüğü, öğrenim görülen bölüm ile ilgili problemler gibi faktörler üniversite öğrencilerinin yüksek düzeyde stres yaşamalarına neden olmaktadır. Ayrıca yüksek not beklentisi, yoğun ödevler, kısıtlı zaman, oturulan yerin koşulları, net olmayan görevler, arkadaş ve aile ilişkileri, ders

çalışmada verimsiz ortam, yalnızlık gibi konuların öğrenciler tarafından stres yaratıcı faktörler olarak algılandığı saptanmıştır (Ross ve ark., 1999).

Sonuç

Tüm bu bulgu ve sonuçlar ışığında, çalışmaya katılan tüm öğrencilerin algıladıkları stres ölçüğü puanın yüksek olduğu tespit edilmiştir. Öğrencilerin cinsiyet, yaş ve gelir kaynağı açısından algıladıkları stres düzeyleri bir farklılık göstermemektedir. Ancak gelir düzeyleri ile algıladıkları stres puanları arasında istatistiksel olarak bir farklılık görülmektedir. Gelir düzeyi 200-400 TL olanların algılanan stres puanları, gelir düzeyleri 600-800 TL olanlardan anlamlı olarak daha düşük bulunmuştur. Bu da öğrencilerin belirli bir yaşam standardını koruyabilmeleri için, gelir düzeyini yüksek tutabilmenin yol açabileceği stres durumu şeklinde yorumlanabilir.

Öneriler

Stres insanların günlük yaşamlarından başlayıp, hayatlarının uzun yıllarını da içine alabilecek bir dönem boyunca maruz kaldıkları, etkileri psikolojik ve fizyolojik boyutta ortaya çıkan bir sorundur. Bu yönüyle hayatlarının gelecek bölümü, büyük ölçüde öğrenim yıllarında gösterdikleri akademik performansla şekillenecek olan üniversite öğrencilerinin birçok olumsuz etkisi bulunan strese en az şekilde maruz kalmaları gerekmektedir. Bununla birlikte üniversite öğrenciliğinin doğasında var olan stres nedenlerinin (sınav kaygısı, gelecek kaygısı, barınma sorunları, ailevi sorunlar, arkadaşlarla sorunlar, beslenme yetersizlikleri v.b.) yol açtığı stresten daha az etkilenmeleri için stresle nasıl başa çıkabilecekleri konusunda gerek eğitim müfredatı yönünden, gerekse de seminer, panel, konferanslar yoluyla eğitim almaları sağlanabilir. Danışma ve rehberlik birimlerinin stresle başa çıkma ya da stres kaynaklarını azaltma konularında öğrencilere etkin destek vermesi gerekmektedir.

Kaynakça

- Akpınar, B. (2013). Öğretmen adaylarının stress düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından analizi. Dicle Üniversitesi Ziya Gökalp Eğitim Fakültesi Dergisi, 21; 229-241
- Baltaş, A., Baltaş, Z. (2008). Stres ve stresle başa çıkma yolları . 25 Baskı, İstanbul, Remzi Yayınevi.
- Bayhan, V. (2003). Genç kimliği: Üniversite gençliğinin sosyolojik profili. İnönü Üniversitesi Yayınları, Malatya.
- Cohen, S., Kamarck, T., Mermelstein, R.A. (1983). Global measure of perceived stress. Journal of health and social behavior. 385-96
- Cüceloğlu, D. (1998). İnsan ve davranışı. İstanbul: Remzi Kitapevi.
- Erkuş, A. (1994). Psikolojik Terimler Sözlüğü. Ankara: Doruk Yayınları.
- Eskin, M., Harlak, H., Demirkıran, F. & Dereboy, Ç. (2013). Algılanan Stres Ölçeğinin Türkçeye Uyarlanması: Güvenirlilik ve Geçerlik Analizi. New/Yeni Symposium Journal, (3), 132-140.
- Greenberg, J.S. (1990). Coping With Stress. A Practical Guide. Dubuque: W.C. Brown Publishers.
- Gündoğdu, P. (2012). Birinci Basamakta Çalışan Hekimlerin Stres Algısı ve Bu Algının Yaşam Kalitesi ile ilişkisi- Uzmanlık Tezi: Çukurova Üniversitesi.
- Gürel, S., Demir, Ö., Adaklı, O., Balcı, M. (2015). Öğrencilerin Stres Algıları Üzerine Bir Araştırma. Elektronik Mesleki Gelişim ve Araştırma Dergisi. Özel Sayı.
- Jose, P.E., Huntsinger C.S. (2005). Moderation And Mediation Mffects Of Coping By Chinese American And European American Adolescents. Journal of Genetic Psychology, 166(1): 16-43.
- Kulaksızoğlu, A. (2001). Ergenlik Psikolojisi. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Lazarus, R.S. & Folkman, S. (1984). Stress, Appraisal, And Coping. New York: Siproinger Publisher.
- Oral, A. (1994). Sources Of Stres And Coping Strategies During Adolescence. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ankara: ODTÜ Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Özkürkçügil, Ç.A. (1999). Bir Mediko-Sosyal Merkeze Genel Sağlık Sorunları İle Başvuran Öğrencilerden Psikiyatrik Tanı Alanlarda Bazı Sosyodemografik Özellikler . Türk Psikiyatri Dergisi, 10(2): 115-122.
- Özyıldırım, E. (2015). Erzurum İl Merkezinde Çalışan Hekimlerde Yaşam Kalitesi, Algılanan Stres Düzeyi ve Etkileyen Faktörlerin İncelenmesi. Atatürk Üniversitesi Tıp Fakültesi Halk Sağlığı Anabilim Dalı, Uzmanlık Tezi.
- Rowshan, A. (2000). Stres Yönetim : Hayatınızın Sorumluluğunu Almak İçin Stresi Nasıl Yönetebilirsiniz (Çev. Şahin Cüceloğlu). İstanbul: Sistem Yayıncılık.
- Ross, S. E., Niebling, B. C., And Helkert, T. M. (1999) ,,,Sources Of Stress Among College Students", College Student Journal, 33, 35 -46.
- Savcı, M., Aysan, F. (2014). Üniversite Öğrencilerinde Algılanan Stres Düzeyi İle Stresle İle Başa çıkma Stratejileri Arasındaki İlişki. Uluslararası Türk Eğitim Bilimleri Dergisi.
- Turhan, E., İnandı, T., Özer, C., Akoğlu, S. (2011). Üniversite öğrencilerinde madde kullanımı, şiddet ve bazı psikolojik özellikler. Türkiye Halk Sağlığı Dergisi. 9(1).

- Uyan, A. (2012). Arel Üniversitesi Ergenlerde Sosyal Destek ile Algılanan Stres Düzeyinin İncelenmesi. Yüksel Lisans Tezi. İstanbul
- Yerlikaya, E.E., İnanç, B. (2007). Algılanan Stres Ölçeği'nin (ASÖ) Türkçe Çevirisinin Psikometrik Özellikleri. IX Ulusal Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi, Çeşme-İzmir.

Karadeniz Sosyal Bilimler Dergisi Yazım Kuralları

Yazılar, PC uyumlu Microsoft Office Word 2003 veya sonrası sürümler ile yazılmış olmalıdır. Kelimelerin imlasında Türk Dil Kurumunun en son çıkardığı İmla Kılavuzu esas alınmalıdır.

I. Başlık

14 yazı büyüklüğünde, kelimelerin ilk harfi büyük, koyu ve ortalanmış biçimde yazılmalı ve konu hakkında bilgi verici olmalıdır.

II. Yazar(lar)ın Adı

Dergide yazar ad(lar)ı yazılırken herhangi bir akademik unvan belirtilmez. Yazar(lar)ın akademik unvanı, çalıştığı kurum ve yazışma adresi dipnot biçiminde sayfanın altına yazılır.

Yazarı tanıtıcı bilgi ilk sayfanın altında verilecek 9 yazı büyüklüğünde olmalıdır (Prof. Dr. M.S.

Eğitim Fakültesi, İlköğretim Bölümü gibi).

Makalenin yazarı; adını, soyadını, görev yaptığı kurumu ve akademik unvanını tam ve açık olarak belirtmeli kendisi ile doğrudan iletişim kurulabilecek telefon numarası, açık adresi ve elektronik posta adresini vermelidir.

III. Özet

Özet İngilizce ve Türkçe olmak üzere her iki dilde “Öz” ve “Abstract” başlığı altında yazılmalıdır. 10 yazı büyüklüğünde, tek satır aralığında, her iki yana yaslı ve 200 sözcüğü geçmeyecek şekilde yazılmalıdır. Türkçe ve İngilizce anahtar kelimeler “Anahtar Kelimeler” ve

“Keywords” başlığı altında 3 ile 5 kelime arasında bulunmalıdır. Türkçe özetten sonra Türkçe

“Anahtar Kelimeler”, İngilizce özetten sonra İngilizce “Keywords” kısmı yer almalıdır.

IV. Bölüm Başlıkları:

12 yazı büyüklüğünde, kelimelerin ilk harfi büyük, koyu ve ortalanmış biçimde yazılmalı ve numara verilmeden birbirini izleyecek şekilde sıralanmalıdır.

V. Alt Bölüm Başlıkları:

11 yazı büyüklüğünde, kelimelerin ilk harfi büyük, koyu ve ortalanmış biçimde yazılmalıdır.

VI. Metin

Ana metin;

- A4 kağıt boyutuna 3 cm kenar boşlukları ile,
- 11 yazı büyüklüğünde Times New Roman yazı tipi ile,
- 1,5 satır aralığı ile,
- Her iki yana yaslı olacak şekilde,
- 6000 sözcüğü geçmeyecek şekilde yazılmalıdır.

VII. Kaynaklar:

Kaynaklar kısmı APA (American Psychological Association, 2001: 5. baskı) kurallarına uygun olacak şekilde yazılmalıdır. APA ilgili daha fazla bilgiye ulaşmak için aşağıdaki web adreslerinden yararlanılabilir.

owl.english.purdue.edu/owl/resource/560/01/

www.english.uiuc.edu/cws/wworkshop/writer_resources/citation_styles/apa/apa.htm

Yazı Metninde Kaynak Gösterme

Cümlede yazarların isimleri kaynak olarak belirtilmişse yazarların soy isimlerinin yanında parantez içinde kaynağın basım tarihi yazılır.

Örnek: Özçağlar (2008),.....

Yazarlar cümle içinde kaynak olarak gösterilmemiş ise cümle bitiminde parantez içinde yazar soy isimleri ve tarih birlikte yer alır.

Örnek:(Özçağlar, 2006).

Eğer birden fazla kaynak varsa kaynaklar “;” işareti ile ayrılır ve alfabetik sıraya göre ilk yazarın soy isim baş harfine göre yazılır.

Örnek; (Akçay, 2002; Bozkurt ve Koray, 1992; Kılıçoğlu ve Altun, 2002).

Kaynakta ikiden fazla (5 yazara kadar) yazar varsa ilk defa referans verirken bütün yazarlar soy isimleri ile sıraladıktan sonra daha sonraki referanslarda ilk yazarın soy isimi ile birlikte Türkçe makalelerde “ve diğer.” şeklinde kullanılır.

Örnek: (Başaran, Yılmaz, Ertegün ve Öztürk, 1985). Başaran ve diğer. (1985) göstermiştir ki...

Eğer kaynak, altı ya da daha fazla yazar içeriyorsa her zaman ilk yazarla birlikte Türkçe makaleler de “ve diğer.” şeklinde kullanılır.

Bir kaynaktan yararlanırken o kaynak başka bir kaynaktan yararlanmış ise;

Örnek: Ana kaynak "Doğan" olsun ve siz o kaynaktan yararlanmadınız bu kaynağı ("Demir") çalışmasından yararlandınız, bu durumda aşağıdaki gibi referans yazılmalı:

Doğan (aktaran Demir, 2001).....

VIII. Alıntılar

I. Direkt alıntılarda her zaman yazar, tarih ve sayfa numaraları referansta belirtilmelidir. Alıntı 40 kelimedenden az ise cümle çift tırnak içinde belirtilmez,

Örnek 1. “.....”(Güneş, 2006, s. 2).

Örnek 2. Başar (2001) öğrenmeyi “.....” (s.46) olarak tanımlamaktadır.

II. Alıntı 40 ya da daha fazla kelimeyi içeriyorsa tırnak içinde değil normal makaledeki yazıdan ayırmak için, block format'ında, her satır soldan itibaren beş boşluk olacak şekilde yazılmalıdır.

IX. Kaynakça

Kitap

Piaget, J. (1929). *The Child's Conception of the World*. London: Routledge and Kegan Paul.

Fidan, N. ve Erden, M. (1994). *Eğitime Giriş*. Ankara: Meteksan Anonim Şirketi.

Editörlü Kitap

Güneş, T. (2006). Fen Bilgisi Laboratuar Deneyleri. Anı Yayıncılık (Ed.), *Fen Bilgisi Öğretiminde Laboratuvarın Yeri ve Önemi* (s. 3-4). Ankara.

Hakemli Dergideki Makale

Sheridan, J.M. (1968). Children's Awareness of Physical Geography. *The Journal of Geography*, 67, 82-86.

Eraslan, A., ve Aspinwall, L (2007). Quadratic Functions: Students' Graphic and Analytic Representations. *Mathematics Teacher*, 101 (3), 233-237.

Basılmamış Lisansüstü Tezler

Fakir, B. (2007). *Eğitimde Yeni Yönelim*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

ERIC Dokümanı

Huld, A., ve Belle, F. (2002). *The Psychology of Mathematical problem solving* (Report No. ABCDE-RR-99-2). East Lansing, MI: National Center for Research on Teacher Learning. (ERIC

No. ED123456)

Sempozyum /Konferans, Toplantı ve Proceedings

Barlow, D. H., Chorpita, B. F., ve Turovsky, J. (1996). The modeling perspective on world

problems. In R. Jacques (Ed.), *Atlanta Symposium on Activation: Vol. 22. Constructing Meaning for The Concept of Equation* (pp. 333-343). Lincoln: University of Atlanta Press.

Walter, J. K., ve Huston, H. N. (1995). Student understanding of topics in linear algebra.

Proceedings of the National Academy of Physics, USA, 25, 11111-12222

Web sitesi

www.abcdefg.org (24.08.2008)

X. Dipnot

Yazılarda dipnot verilmesi gerektiğinde, açıklamalar metin içinde numara verilerek sayfa sonunda belirtilmelidir. Dipnotlar 8 punto, Kaynakça kısmındaki referanslar 9 punto olmalıdır.

XI. Şekiller

Şekil yazısı şeklin altında 10 yazı büyüklüğünde koyu olarak yazılmalıdır. Eğer

metnin içinde birden fazla şekil yer alıyorsa numaralı olarak verilmelidir. Şeklin adı belirtildikten sonra, eğer şekil bir başka kaynaktan alınmış ise, alıntı yapılan kaynağa gönderme yapılır.

XII. Tablolar

Tablolar metin içinde, tablo yazısı tablonun üstünde ve numaralandırılarak verilmeli, içeriği tablo numarasının yanında başlık olarak açıklanmalıdır. Tablo başlıklarının sadece ilk harfleri büyük olarak düzenlenmelidir. Tabloların sağına ya da soluna herhangi bir yazı yazılmamalıdır. Tablo başlığı 10 yazı büyüklüğünde olarak, tablo içeriği de 9 veya 10 yazı büyüklüğünde olmalıdır.

Not:

APA'nın genel özellikleri bölümünde örnek olması amacıyla verilmiş olan referanslardan bir kısmının gerçek referanslarla ilgisi yoktur. Bu referanslardan bir kısmının bulunması gerçek olmadıklarından dolayı mümkün değildir.