

## Üniversite Öğrencilerinde Stres Nedenlerinin ve Stresle Başa Çıkma Biçimlerinin Belirlenmesi

Özlem AŞCI\*  
Güleser HAZAR\*\*  
Ertuğrul KILIÇ\*\*\*  
Ahmet KORKMAZ\*\*\*\*

### Öz

Bu çalışmada üniversite öğrencilerinde stres nedenlerinin ve stresle başa çıkma biçimlerinin belirlenmesi amaçlandı. Betimsel tarama modeliyle yapılan bu çalışma Mart 2014 - Nisan 2015 tarihleri arasında bir devlet üniversitesindeki 504 öğrencinin katılımıyla gerçekleştirildi. Araştırmacıların hazırladığı kapalı uçlu soruları içeren soru formu ve Stresle Başa Çıkma Ölçeği (SBÖ) veri toplama aracı olarak kullanıldı. Araştırmanın verileri SPSS 16 paket programında, Kruskal-Wallis, Mann-Whitney U ve Ki-kare testi ile değerlendirildi. Öğrencilerin SBÖ ve alt boyut puan ortalamaları karşılaştırıldığında; sadece cinsiyet ve lisansüstü eğitim alma isteği değişkenlerinde anlamlı farklılıklar belirlendi. Kız öğrencilerin sosyal destek boyutundan aldıkları puanlar erkek öğrencilere göre, lisansüstü eğitim almak isteyenlerin problem odaklı başa çıkma puanları lisansüstü eğitim almak istemeyenlere göre daha yüksek bulundu ( $p<0,05$ ). İlişkilerin çıkara dayanması (%90,5), öğretim elemanlarının öğrenciler arasında ayırım yapması (%89,3) ve derslerin yoğunluğu (%89,1) öğrenciler arasında strese neden olduğu beyan edilen ilk üç durum olarak tespit edildi. Seçmeli derslerin yetersiz, teorik derslerin çok fazla olmasının, mezuniyet sonrası ne

---

\* Yrd. Doç. Dr., Artvin Çoruh Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Hemşirelik Bölümü

\*\* Öğr. Gör., Artvin Çoruh Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Hemşirelik Bölümü

\*\*\* Öğrenci, Artvin Çoruh Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Hemşirelik Bölümü

\*\*\*\* Öğrenci, Artvin Çoruh Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Hemşirelik Bölümü

yapacağını bilmemenin ve öğretim elemanlarının öğrenciler arasında ayırım yapmasının strese neden olduğuna katılım öğrencilerin okuduğu fakülte/yüksekokul açısından farklılık göstermekteydi. Üniversite öğrencilerinin stresle baş etmede problem odaklı baş etme yolunu daha çok tercih ettikleri, öğrencilerin stresle baş etme yöntemlerinin yaş, okunulan fakülte/yüksekokul, üniversite eğitimi sırasında barınılan yer, aylık gelir, anne, baba eğitimi açısından farklılık göstermediği sonucuna varıldı. Bununla birlikte, cinsiyetin kız olması ve lisansüstü eğitim almayı isteme stresle baş etme yöntemlerini değiştirmektedir.

**Anahtar Kelimeler:** Baş Etme Davranışı, Stres, Öğrenciler, Üniversite.

### **Determining the Reasons of Stress and the Ways of Coping with Stress in University Students**

#### **Abstract**

The purpose of this study was to determine the reasons of stress and the ways of coping with stress in university students. The study which was conducted with descriptive scanning model was completed with 504 students at a public university between March 2014 and April 2015. A questionnaire with close-ended questions formed by researchers and the Scale of Coping with Stress (SCS) were used as data collection tools. The data of the study were evaluated in SPSS 16 software package with Kruskal-Wallis, Mann-Whitney U, and Chi-square tests. Comparing the SCS and subscale mean scores of students; significant differences were determined only in the variables of gender and desire to receive postgraduate education. It was found that female students obtained higher scores from the social support scale compared to male students and students desiring to receive postgraduate education had higher problem-focused coping scores compared to those not desiring to receive postgraduate education ( $p<0.05$ ). The first three conditions causing stress in students were determined as benefit-oriented relations (90.5%), discrimination among students made by instructors (89.3%) and intensity of courses (89.1%). Agreeing with the fact that inadequate elective courses, abundant theoretical courses, obscurity after graduation and discrimination among students made by instructors cause stress varied in terms of the faculty/vocational high school of students. It was concluded that university students mostly preferred problem-focused coping method in coping with stress and the methods of students to cope with stress did not differ in terms of their age, faculty/ vocational high school, accommodation during undergraduate education, monthly income

and parents' education. Additionally, the female gender and the desire to receive postgraduate education changed the methods of coping with stress.

**Keywords:** Coping Behavior, Stress, Student, University.

### Giriş

Çağımız sosyal, siyasal ve ekonomik değişimlerin çok hızlı yaşandığı bir dönemdir. Bu dönemde bireylerin, meydana gelen değişimlere uyum sağlayıp sağlayamamaları önemli bir unsur olarak karşımıza çıkmaktadır (Kara ve Koç, 2009). Her geçen gün bir yenilik ortaya çıkmakta, var olanlar hızla eskimekte, insanların istek ve ihtiyaçları farklılaşmakta ve gündemdeki konular sürekli değişmektedir. İnsanlar, değişime uyma eğilimi içinde olduklarından, zaman zaman birtakım sıkıntılarla yüz yüze gelmekte ve yüz yüze geldikleri sıkıntılara karşı boyun eğmek ya da direnmek arasında çoğu zaman bir çelişki yaşamaktadır (Akgemci, 2001; Doğan ve Eser, 2013). İyi ya da kötü ne olursa olsun ortaya çıkan bu zihinsel değişiklikler günümüzün en gözde kavramlarından birisi olan "stres" kavramını bireye deneyimletmektedir (Güçlü, 2001; Doğan ve Eser, 2013). Stres için birçok kez farklı tanımlamalar yapılmıştır. Genel olarak stres, organizmanın bedensel ve ruhsal sınırlarının tehdit edilmesi ve zorlanması ile ortaya çıkan içe dönük bir tepki, bireyin fizik ve sosyal çevredeki uyumsuz koşullar nedeniyle üzerinde hissettiği baskı, gerginlik ve ruhsal gerilim olarak tanımlanabilir (Güçlü, 2001; Deniz ve Yılmaz, 2005; Durna, 2006). Stres kaynakları fiziksel, psiko-sosyal ve psikolojik kaynaklı olmak üzere üç grupta sınıflandırılabilir. Olumsuz çevre koşulları, ısıdaki ani değişiklikler, kalabalık, gürültü, doğal afetler, yaralanmalar, bedensel travmalar ve bir hastalığa maruz kalma gibi kişinin içinde ve dışında olan etkenler fiziksel stres uyaranlarıdır. Bireylerin yaşadığı sosyal çevre ve o çevrenin beklentileri, değer yargılarının kaybı, inanç sistemi, geçmiş yaşantılar ve sosyal hayatından kaynaklanan rollerle ilişkili yaşam amaçlarının olmaması gibi uyaranlar da psiko-sosyal stres uyaranları şeklinde sınıflandırılmaktadır. Psikolojik stres uyaranları ise, bireyin algıladığı tehlike ile ilgili duygu, düşünce ve endişeleri, sahip olduğu kişilik yapısı, algısal özellikler, kontrol odağı, zihinsel kaynaklar düşünce tarzları gibi daha öznel uyaranları kapsamaktadır (Aydın ve İmamoğlu, 2001; Yiğit, 2012). Stres altındaki bireyler baş ağrısı, kalp çarpıntıları, mide krampları gibi fiziksel, kolayca sinirlenme ve öfkelenme gibi duygusal, unutkanlık, karar verme yeteneğinde bozulma, olumsuzluklar üzerine odaklanma gibi zihinsel, uykusuzluk veya uyku düzeninde bozukluk, her zamankinden çok

içki ve sigara içmek, madde bağımlılığına yönelme gibi davranışsal belirtilerden şikayet edebilir (Deniz ve Yılmaz, 2005).

Stresle başa çıkma; stresin neden olduğu bedensel ve psikolojik aşırı uyarılma halini ve bunu belirleyen etkenleri azaltmaya ya da yok etmeye yönelik dışsal ve içsel tepkileri ya da bunlar arasındaki çatışmaları denetim altına almaya odaklı, bireyin kaynaklarını genişletici veya sınırlayıcı davranışsal ve zihinsel gayretler olarak tanımlanabilir (Yiğit, 2012; Savcı ve Aysan, 2014). Bir başka ifadeyle stresle başa çıkma, kişiye özgü stres kaynaklarını değiştirme, tolere etme ya da kaçınma amacıyla, dış kaynaklı olumsuz olaylara karşı verilen tepkileri olumlu bir düzeyde tutabilme anlamına gelmektedir (Doğan ve Eser, 2013). Bireyin stresle başa çıkma biçimlerini tanımlayan farklı yaklaşımlar vardır. Stresle başa çıkma çabaları, problem odaklı ve duygu odaklı olmak üzere iki grup altında toplanmıştır. Problem odaklı başa çıkma, tehdit edici olayı ortadan kaldırmaya veya onun etkisini azaltmaya yönelik etkinlikleri içermektedir (Türküm, 2002). Problem odaklı başa çıkma yaklaşımını kullanan kişiler, doğrudan stresli yaşantıyı değiştirmek için somut adımlar atma, problemle doğrudan meşgul olma, stresin kaynağına yönelik problemi direkt tanımlama, alternatifler hazırlama ve durumu değiştirmeye odaklı, aktif, mantıklı, serinkanlı, bilinçli çaba harcama eğilimindedir (Basut, 2006; Avşaroğlu ve Üre, 2007; Parmaksız 2012). Duygu odaklı başa çıkma; strese karşı olumsuz duyguları azaltma çabalarıdır. Duygu odaklı başa çıkma yaklaşımını kullanan kişiler için stres yaratıcı olan uyarıcı ile mücadele etmek yerine, bu uyarıcının etkisini azaltmaya yönelik durumun gerçekliğini yadsıma, sorundan uzak durma, kaçınma ve yaşadığı olumsuz duyguları sosyal çevresi ile paylaşma gibi etkinlikleri içerir (Türküm, 2002). Şahin ve Durak'a (1995) göre ise bireyin stresle başa çıkmasında beş farklı yaklaşımda tanımlanmıştır. Bunlar; kendine güvenli yaklaşım, çaresiz yaklaşım, boyun eğici yaklaşım, iyimser yaklaşım ve sosyal desteğe başvurmadır (Özdemir, Sezgin, Kaya ve Receptoğlu, 2011).

Stresle etkili bir şekilde başa çıkmak için, bahsedilen yaklaşımların dışında meditasyon, nefes alma egzersizi ve hayal gücünü kullanma yöntemini içeren gevşeme teknikleri, düzenli spor, dengeli ve sağlıklı beslenme, problem çözme becerileri geliştirme, alternatif yeni düşünceler geliştirme, etkili iletişim kurabilme, davranışsal olarak kendini kontrol etme ve zamanı etkin bir biçimde kullanma gibi yöntem ve tekniklerden de yararlanılabilmektedir (Aydın, 2001). Bununla beraber, stres bireysel (kişiye özgü) bir durum olduğu için, stresle başa çıkmada herkes için en iyi olan ortak bir çözüm yolu yoktur. Her insanın strese maruz kaldığı zaman açık veren zayıf bir yönü vardır. Bu nedenle, birey kendi kişilik yapısına ve hayat

görüşüne uygun olan stresle başa çıkma yöntemini bulup kendi stresini kendisi yönetmelidir (Doğan ve Eser, 2013).

Gençlik dönemi, insanın hayatına yön verdiği, dinamizmin ve değişimin en ön planda olduğu dönem olarak dikkat çekmektedir. Bu dönemde birey sosyal, fiziksel ve toplumsal birçok çatışma yaşamaktadır. Özellikle psiko-sosyal ve cinsel olgunlukla birlikte kimlik bulma çabalarının arttığı çelişkili dönemlerden geçtiği bilinmektedir (Kaya, Genç, Kaya ve Pehlivan, 2007). Gençlerin kaygı bozuklukları gibi huzursuzluk, gereksiz riske girme, kolay heyecana kapılma, heyecansal patlamalar ya da grup içindeki tartışmaları şikâyet, üretkenliğin düşmesi, eleştiriye duyarlılık, kurallara önem vermeme, hastalıkların artışı, itaatsizlik gibi stres belirtilerini ve sonuçlarını öğrencilik döneminde yoğun yaşadıkları bildirilmektedir (Aydın, 2008). Özellikle lisans düzeyindeki öğrenciler için üniversite yaşamı, öğrencilerin birçok yeni akademik, kişisel ve sosyal yaşantıları deneyimledikleri önemli bir gelişim sürecidir. Bu süreçte öğrenciler, üniversitenin yeni akademik ve sosyal ortamına uyum gösterme, akademik beklenti ve talepleri karşılama, edindiği sosyal özgürlükler içinde bağımsız olmayı başarma, kendi cins ve karşı cins arkadaşlarıyla olan ilişkilerini sorgulama ve mesleki olanakları araştırma gibi birçok konuyla baş etmek durumundadırlar (Gizir, 2005; Avşaroğlu ve Üre, 2007). Üniversiteye yeni başlayan öğrenciler, yeni ortamlarına uyum sağlamaya çalışırken, yeni arkadaşlar edinirken, ailelerinden ayrı yaşamaya alışmaya çalışırken; üniversite hayatına alışmaya çalışan öğrenciler kendilerinden beklenen “başarılı olma” ödevini yerine getirmeye çalışırken; mezun olma aşamasına gelmiş olan öğrenciler ise kariyer planlama çalışmalarını yaparken belirli düzeylerde stresle karşı karşıya kalmaktadırlar (Doğan ve Eser, 2013). Bununla birlikte üniversiteli öğrencilerin belediklerini bulamama, düşündüklerini gerçekleştirememeye, yerleştirildikleri bölümü benimseyememe gibi sorunlarının da olduğu bildirilmektedir (Temel, Bahadır ve Çuhadır, 2007). Karşı karşıya kalınan stres, öğrencinin kişilik yapısı ve hayat görüşüne bağlı olarak zaman zaman olumsuz birtakım durumların ortaya çıkmasına yol açtığı gibi, stresle uygun şekillerde başa çıkıldığı zaman, öğrencinin başarısını arttırmak için enerji vererek, öğrenciyi harekete geçirir ve olumlu durumların ortaya çıkmasına yol açar (Doğan ve Eser, 2013). Üniversite eğitimi, öğrencileri sadece bir meslek üyesi olarak değil, kendinden, yaşam rolünden, çevresiyle ilişkilerinden memnun, özgüveni tam, geleceğe umutla bakan, dinamik, kendini ifade eden, duygularını kontrol eden, yaşamı anlamlı bulan, düşünce üretebilen, amaç sahibi, verimli, sağlıklı ve davranışlarıyla topluma örnek olan gençler yetiştirmeyi hedeflemektedir (Savcı ve Aysan, 2014).

### **Araştırmanın Önemi**

Üniversite öğrencilerini etkileyen ve strese neden olan durumları tespit etme, fiziksel, psiko-sosyal ve psikolojik kaynaklı stres yaratan durumları yönetme, öğrenciler ile işbirliği yapılarak koşulların iyileştirilmesi veya mevcut durumla baş etme mekanizmalarının eğitimsel ya da danışmanlık hizmetleri ile güçlendirilmesi önemlidir.

### **Araştırmanın Amacı**

Bu çalışmada lisans düzeyindeki üniversite öğrencilerde stres nedenlerinin ve stresle başa çıkma biçimlerinin belirlenmesi amaçlanmıştır.

### **Araştırmanın Yöntemi**

Bu araştırmada betimsel tarama modeli kullanıldı. Betimsel tarama modeli, geçmişte ya da günümüzde, durumların mevcut halleri ile betimlenmesini amaçlayan çalışmalarda kullanılan bir yöntemdir.

### **Çalışma Grubu-Evren ve Örneklem**

Bu araştırmanın çalışma evrenini, Artvin Çoruh Üniversitesinin 2014 ve 2015 yıllarında Eğitim Fakültesi, Fen Edebiyat Fakültesi ve Sağlık Yüksekokulunda öğrenim gören, son sınıfta okuyan (4. sınıfın bahar dönemine kayıtlı) lisans öğrencileri oluşturmuştur. Çalışmaya birinci, ikinci ve üçüncü sınıfa kayıtlı öğrenciler dahil edilmemiştir. Sadece son sınıfta okuyan öğrencilerin çalışmaya dahil edilmesindeki amaç mezun olmalarına az zaman kalmış olması, üniversitede geçirdikleri sürenin diğer sınıf düzeyindeki öğrencilere kıyasla daha uzun olmasıdır. Çalışmanın yürütüldüğü iki yılda son sınıfta okuyan toplam 803 öğrenci vardır. Bu araştırma, kolayda örnekleme yöntemi kullanılarak evrenin %62'7'sini temsil eden 504 öğrenci ile tamamlanmıştır.

### **Veri Toplama Araçları**

Veri toplama aracı olarak araştırmacılar tarafından hazırlanan soru formu ve Türküm (2002) tarafından geliştirilmiş Stresle Başa Çıkma Ölçeği (SBÖ) kullanılmıştır. Literatür doğrultusunda hazırlanan soru formunda sosyo-demografik özellikleri belirlemeye yönelik sekiz, strese neden olan durumları belirlemeye yönelik yirmi bir kapalı uçlu soru yer almaktadır (Gizir, 2005; Ardic, 2009; Doğan ve Eser, 2013 ).

SBÖ, üniversite öğrencilerinde stresle başa çıkma yöntemlerini değerlendirilmek amacıyla kullanılmaktadır. Türküm (2002) tarafından geliştirilen bu ölçek likert tipi puanlama sistemi (5=tamamen uygun, 1=hiç uygun değil) ile değerlendirilmektedir. 23 maddelik ölçeğin üç alt boyutu

vardır. Bunlar Kaçınma alt boyutu (sekiz madde), Problem Odaklı Başa Çıkma alt boyutu (sekiz madde) ve Sosyal Destek alt boyutudur (yedi madde). Ölçeğin toplam puanı 23-115 arasında değişmektedir. Çalışmada kullanılan ölçeğin puanlaması 'Tamamen Uygun =5, Oldukça Uygun =4, Kararsızım = 3, Biraz Uygun = 2, Hiç Uygun Değil =1' şeklindedir. Türküm (2002)'ün bildirdiğine göre SBÖ'nin 1, 3, 11, 14, 15, 19, 21, 22 numaralı maddeleri Kaçınma alt boyutunu, 2, 5, 6, 7, 8, 9, 12, 16 numaralı maddeleri Problem Odaklı Başa Çıkma alt boyutunu, 4, 10, 13, 17, 18, 20, 23 numaralı maddeleri ise Sosyal Destek alt boyutunu oluşturmaktadır. Ölçekte 10, 17 ve 20 numaralı maddeleri tersine kodlanmaktadır (Tamamen Uygun =1, Oldukça Uygun =2, Kararsızım = 3, Biraz Uygun = 4, Hiç Uygun Değil =5). Türküm (2002) ölçeğin Cronbach Alfa Katsayısını Kaçınma alt boyutu için 0,65, Problem Odaklı Başa Çıkma alt boyutu için 0,80 ve Sosyal Destek alt boyutu 0,85 için olarak bildirilmiştir. Bu çalışma grubu için Cronbach Alfa Katsayısı tekrar değerlendirilmiş ve alt boyutlar için sırasıyla 0,61, 0,77 ve 0,77 olarak hesaplanmıştır.

#### **Verilerin toplanması**

Bu çalışma 1 Mart 2014 - 30 Nisan 2015 tarihleri arasında yürütülmüştür. Veriler toplanmadan önce, araştırmacılar ilgili bölümlerin öğrenci işleri ile görüşerek son sınıf öğrencilerinin hangi dersliklerde, ne zaman ders gördüklerini belirlemiştir. Bu bilgi dahilinde araştırmacılar öğrencilere ulaşılmış, dersin hemen bitiminde ya da hemen öncesinde öğrencilere soru formu ve SBÖ'yi kapsayan anket formunu dağıtmıştır. Araştırmaya katılan öğrencilere araştırmanın amacı, katılımında gönüllüğün esas olduğu ve istedikleri zaman araştırmadan ayrılacakları açıklanmıştır. Ulaşılan öğrencilerin hepsi çalışmaya katılmayı kabul etmiştir. Öğrencilerin anketi uygulaması yaklaşık 10-15 dakika sürmüştür. Bu çalışmanın yürütülebilmesi için Artvin Çoruh Üniversitesi Rektörlüğü Etik Kurulundan izin alınmıştır.

#### **Verilerin Analizi ve Kullanılan İstatistiksel Teknikler**

Anket formundan elde edilen veriler bilgisayar ortamına aktarılmış, istatistiksel analizi Statistical Package For Social Sciences (SPSS) 16.00 kullanılarak yapılmıştır. Verilerin değerlendirilmesinde tanımlayıcı istatistiksel metotlardan (ortalama, standart sapma, frekans) yararlanılmıştır. Kolmogrov Smirnov ve Levene test ile verilerin normal dağılıma uygunlu ve homojenliği test edilmiştir. Verilerin tamamının normal dağılım göstermemesi ve karşılaştırmalarda homojenlik varsayımının sağlanamaması nedeniyle nonparametrik testlerin kullanılmasına karar

verilmiştir. Çalışmada sosyodemografik değişkenlerin SBÖ puan ortalamaları ile karşılaştırılmasında Kruskal-Wallis ve Mann-Whitney U test, strese neden olan durumlar ile sosyodemografik değişkenlerin karşılaştırılmasında ki-kare testi kullanılmıştır. Sonuçlar %95'lik güven aralığında, anlamlılık  $p<0,05$  düzeyinde değerlendirilmiştir.

### **Bulgular**

Bu çalışma üç farklı bölümde okuyan, %62,1'i (n=313) kız, %37,9'u (n=191) erkek 504 öğrenci ile tamamlanmıştır. Öğrencilerin %43,8'inin (n=221) 23-25 yaş arasında olduğu belirlenmiştir. Öğrencilerin %54,6'sı (n=275) üniversite eğitimi esnasında yurtdışı kaldığını ifade etmiştir. Öğrencilere bir ay içerisinde burs, aileden gelen harçlık ya da çalışarak kazandıkları paranın toplam ne kadar olduğu sorulduğunda, beyanlarına göre aylık olarak ortalama  $496,29\pm 214,39$  lira gelirleri olduğu saptanmıştır. Öğrencilerin annelerinin %56,5'inin (n=285) ilk ve orta öğretim mezunu, babalarının %51'inin (n=257) ise lise ve üzeri eğitim aldığı belirlenmiştir. Öğrencilerin %52,1'inin (n=263) mezuniyet sonrasında lisansüstü eğitim almak istediği tespit edilmiştir (Tablo 1). Öğrencilerin bazı sosyodemografik değişkenleri ile SBÖ ve alt boyut puan ortalamaları karşılaştırıldığında; sadece cinsiyet ve lisansüstü eğitim alma değişkenlerinde anlamlı farklılık belirlenmiştir. Kız öğrencilerin sosyal destek ölçeğinden aldıkları puanlar erkek öğrencilere göre, lisansüstü eğitim almak isteyenlerin problem odaklı başa çıkma puanları lisansüstü eğitim almak istemeyenlere göre anlamlı olarak daha yüksek bulunmuştur ( $p<0,05$ ) (Tablo 1).

Çalışmada ilişkilerin çıkara dayanması (%90,5), öğretim elemanlarının öğrenciler arasında ayırım yapması (%89,3) ve derslerin yoğunluğu (%89,1) öğrenciler arasında strese neden olduğu beyan edilen ilk üç durum olarak tespit edilmiştir. En az strese neden olan durumlar arasında ise üniversitedeki spor tesislerinin, aktivitelerinin (%52,6) ve seçmeli derslerin yetersizliğinin (%39,1) yer aldığı saptanmıştır. Çalışmada öğrenciler arasında strese neden olan durumların bazı sosyodemografik değişkenler açısından farklılık gösterip göstermediği incelenmiştir. Stres nedenleri ile incelenen değişkenler arasında en fazla cinsiyet değişkeni açısından farklılıklar söz konusudur (Tablo 2). Ders yoğunluğunun, derslerde başarısız olma korkusunun, sınavların ezberle dayanmasının, ders konularının yeterince anlaşılmasının, mezuniyet sonrası ne yapacağını bilememenin, iş ya da mesleğe yönelik iş bulamama ya da yeterli mesleki formasyona sahip olmama kaygısının ve önyargılı tutum ve davranışların stres oluşturduğunu beyan etme oranının erkeklere kıyasla kızlarda



istatistiksel açıdan anlamlı bir şekilde daha fazla olduğu belirlenmiştir (Tablo 2).

Seçmeli derslerin yetersiz ve teorik derslerin çok fazla olmasına katılımın okunulan fakülte/yüksekokul açısından farklılık gösterdiği belirlenmiştir. Seçmeli derslerin yetersiz olduğuna katılımın yüksekten düşüğe sırasıyla Fen Edebiyat Fakültesinde (%47,2), Eğitim Fakültesinde (%36,5) ve Sağlık Yüksekokulunda (%16,2) olduğu belirlenmiştir ( $\chi^2=13,917$ ,  $p<0,01$ ).

Teorik derslerin çok fazla olmasının kendinde stres oluşturduğunu belirten öğrencilerin oranı ise yüksekten düşüğe sırasıyla Eğitim Fakültesi (%44,1), Fen Edebiyat Fakültesi (%32,7) ve Sağlık Yüksekokulu (%23,2) olarak bulunmuştur ( $\chi^2=17,508$ ,  $p<0,001$ ).

Mezuniyet sonrası ne yapacağını bilmemenin stres oluşturduğunu bildiren öğrencilerin oranı Sağlık Yüksekokulunda okuyan öğrencilerde %20,9 (n=106), Eğitim Fakültesinde %37,9 (n=191) ve Fen Edebiyat Fakültesinde %41,1 (n=207) olarak saptanmıştır ( $\chi^2=9,132$ ,  $p<0,05$ ).

Öğretim elemanlarının öğrenciler arasında ayırım yapmasının kendinde stres oluşturduğunu bildiren öğrencilerin oranı ise yüksekten düşüğe sırasıyla Fen Edebiyat Fakültesi (%38,1), Eğitim Fakültesi (%37,8) ve Sağlık Yüksekokulu (%24,1) olarak belirlenmiştir ( $\chi^2=7,392$ ,  $p<0,05$ ). Çalışmada incelenen diğer değişkenlerin (yaş, yaşanılan yer, anne, baba eğitimi, gelir düzeyi, lisansüstü eğitim alma) stres nedenleri ile arasında anlamlı bir fark saptanmamıştır ( $p>0,05$ ).

### **Tartışma**

Üniversite öğrencilerde stres nedenlerinin ve stresle başa çıkma yöntemlerinin belirlenmesi amacıyla yürütülen bu çalışma bir üniversitede Fen Edebiyat Fakültesi, Eğitim Fakültesi ve Sağlık Yüksekokulunda okuyan toplam 504 öğrencinin katılımıyla tamamlanmıştır.

Çalışmada kız ve erkek öğrencilerin SBÖ toplam puan ortalamaları birbirine benzer olarak sırasıyla 83,95 ve 83,24 olarak belirlenmiştir. Eskişehir’de bir üniversitenin Fen Edebiyat, Eğitim ve İletişim Bilimleri Fakültelerinin ikinci, üçüncü ve dördüncü sınıfta okuyan öğrencileri ile yapılan bir çalışmada; SBÖ toplam puanı kızlarda 79,63, erkeklere 74,09 olarak hesaplanmıştır (Türküm 2002).

**Tablo 1.** Öğrencilerin Bazı Sosyodemografik Özellikleri İle SBÖ ve Alt Boyut Puan Ortalamalarının Karşılaştırılması

| Özellikler                           | n                         | %   | Problem odaklı baş etme<br>X±SD | Kaçınma<br>X±SD | Sosyal destek<br>X±SD | SBÖ<br>X±SD |             |
|--------------------------------------|---------------------------|-----|---------------------------------|-----------------|-----------------------|-------------|-------------|
| Yaş                                  | 20-22 yaş                 | 223 | 44,2                            | 31,90±4,88      | 27,71±5,13            | 24,38±5,76  | 84,00±10,49 |
|                                      | 23-25 yaş                 | 221 | 43,8                            | 31,47±5,87      | 27,90±5,62            | 24,44±6,06  | 83,82±12,09 |
|                                      | 26 ve üzeri               | 60  | 12,0                            | 31,33±5,55      | 26,56±5,53            | 24,06±5,82  | 81,96±11,64 |
|                                      | KW                        |     |                                 | 0,257           | 3,468                 | 0,088       | 1,445       |
| Cinsiyet                             | Kız                       | 313 | 62,1                            | 31,51± 5,37     | 27,42±5,29            | 25,01±5,93  | 83,95±11,2  |
|                                      | Erkek                     | 191 | 37,9                            | 31,86±5,48      | 28,05±5,57            | 23,31±5,67  | 83,24±11,6  |
|                                      | U                         |     |                                 | 28668,00        | 28280,5               | 24958,5*    | 29178,0     |
| Mezun olunacak<br>fakülte/yüksekokul | Sağlık<br>Yüksekokulu     | 114 | 22,6                            | 31,27±4,96      | 27,01±4,95            | 24,69±5,58  | 82,98±9,48  |
|                                      | Eğitim Fakültesi          | 199 | 39,5                            | 31,66±4,97      | 27,83±5,19            | 24,25±5,81  | 83,75±11,10 |
|                                      | Fen Edebiyat<br>Fakültesi | 191 | 37,9                            | 31,85±6,09      | 27,86±5,85            | 24,30±6,16  | 84,03±12,60 |
|                                      | KW                        |     |                                 | 2,911           | 2,148                 | 0,390       | 2,224       |
| Kaldığı yer                          | Öğrenci evi               | 215 | 42,7                            | 31,93±5,13      | 27,82±5,41            | 24,04±5,75  | 83,80±11,09 |
|                                      | Yurt                      | 275 | 54,6                            | 31,23±5,63      | 27,51±5,34            | 24,57±5,94  | 83,41±11,51 |
|                                      | Ailenin yanı              | 14  | 2,8                             | 33,57±4,95      | 28,14±6,74            | 25,50±7,04  | 87,21±12,39 |
|                                      | KW                        |     |                                 | 2,900           | 0,438                 | 2,159       | 1,267       |

**Tablo 1. Devamı-** Öğrencilerin Bazı Sosyodemografik Özellikleri İle SBÖ ve Alt Boyut Puan Ortalamalarının Karşılaştırılması

|                                  |                     |     |      |            |            |            |             |
|----------------------------------|---------------------|-----|------|------------|------------|------------|-------------|
| Aylık Gelir                      | 496 lira ve altı    | 266 | 52,8 | 31,80±5,18 | 27,51±5,25 | 24,71±5,77 | 84,03±11,25 |
|                                  | 497 lira ve üstü    | 238 | 47,2 | 31,46±5,66 | 27,83±5,57 | 23,99±6,01 | 83,28±11,47 |
|                                  | U                   |     |      | 30984,0    | 30948,5    | 29088,5    | 29932,5     |
| Anne eğitim düzeyi               | Okuryazar değil     | 90  | 17,9 | 31,64±5,21 | 27,16±5,00 | 25,11±5,35 | 83,92±10,28 |
|                                  | İlk ve orta öğretim | 285 | 56,5 | 31,53±5,46 | 27,73±5,49 | 24,27±6,02 | 83,54±11,77 |
|                                  | Lise ve üzeri       | 129 | 25,6 | 31,89±5,46 | 27,85±5,48 | 24,07±5,96 | 83,82±11,19 |
|                                  | KW                  |     |      | 0,319      | 0,861      | 2,406      | 0,022       |
| Baba eğitim düzeyi               | Okuryazar değil     | 17  | 3,4  | 32,00±4,86 | 28,82±5,36 | 25,17±4,73 | 86,00±10,09 |
|                                  | İlk ve orta öğretim | 230 | 45,6 | 31,62±5,03 | 27,53±5,23 | 24,55±5,90 | 83,71±10,87 |
|                                  | Lise ve üzeri       | 257 | 51,0 | 31,64±5,78 | 27,70±5,56 | 24,15±5,96 | 83,50±11,86 |
|                                  | KW                  |     |      | 0,334      | 0,673      | 1,048      | 0,626       |
| Lisansüstü eğitim almayı düşünme | Evet                | 263 | 52,2 | 32,25±5,10 | 28,05±5,35 | 24,08±6,07 | 84,39±10,6  |
|                                  | Hayır               | 241 | 47,8 | 30,98±5,67 | 27,23±5,44 | 24,68±5,67 | 82,90±12,09 |
|                                  | U                   |     |      | 28017,5*   | 28717,5    | 29882,0    | 29886,0     |

KW= Kruskal-Wallis Test değeri, U= Mann-Whitney U test değerini ifade eder.

\* p<0,05 istatistiksel olarak anlamlı bir fark vardır.

**Tablo 2.** Cinsiyete Göre Strese Neden Olan Durumların Dağılımı

| Aşağıdaki durumların hangileri sizde stres oluşturur?               | Evet        |               | Hayır       |               |
|---|-------------|---------------|-------------|---------------|
|   | Kız<br>n(%) | Erkek<br>n(%) | Kız<br>n(%) | Erkek<br>n(%) |
| İlişkilerin çikara dayanması  | 289(63,4)   | 167(36,6)     | 24(50)      | 24(50)        |
| Öğretim elemanlarının öğrenciler arasında ayırım yapması            | 280(61,9)   | 172(38,1)     | 33(63,5)    | 19(36,5)      |
| Ders konularının yeterince anlaşılması *                            | 291(64,7)   | 159(35,3)     | 22(40,7)    | 32(59,3)      |
| Derslerin yoğunluğu *   | 290(64,6)   | 159(35,4)     | 23(41,8)    | 32(58,2)      |
| Mesleğe yönelik iş bulamama kaygısı**                               | 273(64,1)   | 153(35,9)     | 40(51,3)    | 38(48,7)      |
| Önyargılı tutum ve davranışlar ***                                  | 287(65,4)   | 152(34,6)     | 26(40)      | 39(60)        |
| İş bulamama kaygısı *   | 278(64,5)   | 153(35,5)     | 35(47,9)    | 38(52,1)      |
| Sınavların ezbere dayanması *                                       | 274(64,9)   | 148(35,1)     | 39(47,6)    | 43(52,4)      |
| Derslerde başarısız olma korkusu *                                  | 273(64,8)   | 148(35,2)     | 40(48,2)    | 43(51,8)      |
| Aşırı bireysellik ve bencillik                                      | 266(63,3)   | 154(36,7)     | 47(56)      | 37(44)        |
| Kendini yeterince ifade edememe                                     | 263(63,7)   | 150(36,3)     | 50(54,9)    | 41(45,1)      |
| Yeterli mesleki formasyona sahip olmama kaygısı *                   | 264(65,5)   | 139(34,5)     | 49(48,5)    | 52(51,5)      |
| Mezuniyet sonrası ne yapacağını bilememe ***                        | 266(66,3)   | 135(33,7)     | 47(45,6)    | 56(54,4)      |
| Derslerde teorik bilginin çok fazla olması                          | 230(62,2)   | 140(37,8)     | 83(61,9)    | 51(38,1)      |
| İlişkilerin yüzeysel olması   | 236(63,8)   | 134(36,2)     | 77(57,5)    | 57(42,5)      |
| Mesleğe yönelik olmayan dersler                                     | 209(64,2)   | 126(37,6)     | 104(61,5)   | 65(38,5)      |
| Kampüsün fiziki yetersizliği  | 206(62,8)   | 122(37,2)     | 107(60,8)   | 69(39,2)      |
| Öğrenciler arasındaki gruplaşma                                     | 197(63,8)   | 112(36,2)     | 116(59,5)   | 79(40,5)      |
| Üniversitedeki spor tesislerinin ve aktivitelerinin yetersiz olması | 155(58,5)   | 110(41,5)     | 158(66,1)   | 81(33,9)      |
| Seçmeli derslerin yetersiz olması                                   | 126(64,0)   | 71(36)        | 187(60,9)   | 120(39,1)     |

\*p <0,01, \*\*p <0,05, \*\*\*p<0,001 ki-kare (X<sup>2</sup>) testi ile istatistiksel olarak anlamlı bir fark vardır.

Bu çalışmaya kıyasla Eskişehir ilindeki öğrencilerin SBÖ puanlarının daha düşük olduğu söylenebilir. Bu durum son sınıfa gelen öğrencilerin, iş hayatına atılma aşamasına geldiklerinde ve tek başlarına ayakta kalma çabalarının yoğunlaştığı dönemde daha fazla baş etme yöntemi kullandıklarını bildiren çalışmalar ile uyumludur (Ekinci, Altun ve Can, 2013). Çalışmada öğrenciler en yüksek puanı problem odaklı başa çıkma boyutundan almıştır. Bu bulgu öğrencilerin stresle baş etmede problem odaklı başa çıkma biçimini daha çok tercih ettikleri şeklinde yorumlanabilir. Bununla birlikte diğer alt boyut puanları incelendiğinde; bu çalışmanın örneklemindeki öğrencilerin kaçınma alt ölçeğinden aldıkları puanların kızlar için 27,42, erkekler için 28,05'dir. Eskişehir'deki öğrencilerde ise bu puan kızlar için 21,30, erkekler için 20,55 olarak bildirilmiştir (Türküm 2002). Bu fark çalışmanın yürütüldüğü üniversitedeki öğrencilerin stresle baş etmede sorunla uğraşmaktan kaçınma yolunu diğer üniversiteli öğrencilere kıyasla daha çok tercih ettiklerine işaret edebilir. Bir çalışmada mezuniyete yakın üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkma stratejisi olarak doğüstü güçlere inanış stilini kullandığı saptanmış, mezuniyetin yaklaşmasının getirdiği yeni stres kaynaklarına (aile ve çevrenin beklentisi, atanma ve iş bulma kaygısı gibi) yeterince hazır olmamanın bu stili kullanmada etkili olabileceği bildirilmiştir (Savcı ve Aysan 2014). Stresle başa çıkmada kaçınma biçimini kullanan bireylerin stresle karşılaştığı durumlarda kaynaklarını verimli bir biçimde kullanmadığı, problemlerden ve karşılaşılan zorluklardan kaçınma eğilimi gösterdikleri düşünüldüğünde bulguların bu çerçevede de değerlendirilmesi önemlidir (Savcı ve Aysan 2014).

Bu çalışmada, kız öğrencilerin stresle problem odaklı baş etme ve kaçınma yöntemini erkeklere benzer olarak kullandığı ve stresle baş etmede erkeklere göre daha fazla sosyal destek alma eğiliminde olduğu belirlenmiştir. Bu çalışmaya paralel olarak, Çelik (2008) öğrencilerin sadece sosyal destek arama düzeylerinde cinsiyet açısından anlamlı fark olduğunu bildirmektedir. Literatür incelendiğinde; cinsiyetin üniversite öğrencilerinin algıladığı stres ve stresle başa çıkma stratejilerinde etkili bir faktör olduğu, çoğunlukla kız ve erkeklerin stresle baş etme yöntemlerinin aynı olmadığı görülmektedir (Türküm, 2002; Çelik, 2008; Güler ve Çınar, 2010; Savcı ve Aysan, 2014). Türküm (2002) kızların SBÖ, sosyal destek arama ve kaçınma alt boyut puanlarının erkeklerden anlamlı olarak yüksek olduğunu, Matud (2004) kadınların duygusal ve kaçınma başa çıkma stilleri puanlarının erkeklerden daha yüksek, akılcı ve ilgisizlik puanlarının ise erkeklere göre daha düşük olduğunu, Güler ve Çınar (2010), erkek öğrencilerin boyun eğici yaklaşım puanlarının kız öğrencilerden daha yüksek olduğunu

bildirmektedir. Bununla birlikte, kız ve erkek öğrencilerinin herhangi bir stres durumunda benzer tepkiler gösterdiğini ve aynı stresle başa çıkma yöntemlerini kullandıklarını bildiren çalışmalara da ulaşılmaktadır (Taşgın ve Çağlayan, 2011; Ekinci, Altun ve Can, 2013). Çalışmalardaki tutarsızlıklar ele alınan örneklerin niteliği, stres kaynakları, akademik durumları, kişilik özellikleri, çalışmalarda kullanılan veri toplama araçlarının çeşitliliği gibi pek çok faktörden kaynaklı olabilir (Matud, 2004; Durna, 2006; Taşgın ve Çağlayan, 2011). Bununla birlikte, erkeklere kıyasla kadınlarda algılanan stresin daha fazla olması, başa çıkma yöntemlerini kadınların lehine farklılaştırıyor olabilir (Mısra ve diğerleri, 2000; Aysan ve Özben, 2004).

Çalışmada öğrencilerin stresle baş etme yöntemlerinin yaş, okunan fakülte/yüksekokul, üniversite eğitimi esnasında yaşanan yer, aylık gelir, anne baba eğitimi değişkenleri açısından farklılık göstermediği belirlenmiştir. Taşgın ve Çağlayan (2011) öğrencilerin farklı yaş gruplarında olmalarının, stresle başa çıkma tarzlarında bir farklılık yaratmadığını ve karşılaşılabilecekleri stresli durumlarda hemen hemen aynı tutumu sergileyebileceklerini bildirmektedir. Ekinci, Altun ve Can (2013) anne-baba eğitim düzeyine, mesleğine ve aile tutumuna göre stresle baş etme tarzlarının farklılaşmadığını belirlemiştir. Ergin, Uzun ve Bozkurt (2014), yaş ve sosyoekonomik gruplar yönünden stresle başa çıkma tarzlarında anlamlı bir fark olmadığını saptamıştır. Ancak öğrencilerde yaş arttıkça aktif stresle başa çıkma tarzlarının daha fazla kullanıldığını ve sosyoekonomik seviyenin yükseldikçe pasif stresle başa çıkma tarzlarının kullanımının azaldığını bildirmiştir. Savcı ve Aysan (2014) ise algılanan sosyoekonomik düzeyin üniversite öğrencilerinde stresle başa çıkma stilleri üzerinde etkili bir faktör olduğunu, sosyoekonomik düzeyini orta olarak algılayan öğrencilerin diğer öğrencilere göre stresle başa çıkma stillerinden kaçınma stilini daha fazla kullandığını tespit etmiştir.

Çalışmada lisansüstü eğitim almak isteyen öğrenciler lisansüstü eğitim almak istemeyenlere kıyasla daha çok problem odaklı baş etme yolunu tercih etmekteydi. Problem odaklı baş etmenin, stresli yaşantıyı değiştirmek için somut adımlar atma, soruna odaklı bir baş etme yöntemi olduğu düşünüldüğünde, öğrencilerin lisansüstü eğitimi mezuniyet sonrası stresin kaynağını değiştirme ya da kontrol etme yönelimi olarak gördüğü söylenebilir (Parmaksız ve Avşaroğlu, 2012).

Savcı ve Aysan (2014) üniversite öğrencilerinin stres düzeyinin orta ve yüksek olduğunu bildirmiş, öğrencilerin 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. Akpınar (2013) öğretmen adaylarında strese yol açan nedenlerin sırayla KPSS, kişisel nedenler, öğretimsel sorunlar, ailevi nedenler, manevi (ruhsal) nedenler, maddi sorunlar, öğretim üyesi tavrı, sağlık, duygusal ilişkileri ve politik sorunlar olduğunu bildirmiştir. Abdel Rahman ve diğerleri (2013) öğrenciler arasında en sık görülen stresin, akademik ve psikososyal etki ile ilgili olduğunu saptamıştır. Bu çalışmada da ilişkilerin çıkara dayanmasının, öğretim elemanlarının öğrenciler arasında ayırım yapmasının, derslerin yoğunluğunun, yeterince anlaşılmasının, iş bulamama ve önyargılı tutum, davranışların öğrenciler arasında yüksek oranlarda strese neden olan durumlar olduğu belirlenmiştir.

Çalışmada ders yoğunluğunun, derslerde başarısız olma korkusunun, sınavların ezbere dayanmasının, ders konularının yeterince anlaşılmasının, mezuniyet sonrası ne yapacağını bilememenin, iş ya da mesleğe yönelik iş bulamama ya da yeterli mesleki formasyona sahip olmama kaygısının ve önyargılı tutum, davranışların stres oluşturduğu beyan etme oranı erkeklere kıyasla kızlarda istatistiksel açıdan anlamlı bir şekilde daha fazlaydı. Bulut (2005) öğretmenlerde, Abdel Rahman ve diğerleri (2013) tıp öğrencilerinde stres yaratan yaşam olaylarının cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermediğini, Savcı ve Aysan (2014) cinsiyetin üniversite öğrencilerinin algıladığı streste etkili bir faktör olduğunu ve kız öğrencilerin algıladığı stres düzeyinin erkek öğrencilere göre daha yüksek olduğunu bildirmektedir. Kacur ve Atak (2011) erkek öğrencilerin, öğretim elemanlarıyla, yaşamla, ekonomiyle, sağlıkla, meslek edinmeyle, kötü alışkanlıklarla, çevreyle iletişimle, aile ve toplumla, kendini ifade etmeyle ve psikolojik destekle ilgili sorunlarının kız öğrencilere kıyasla daha fazla olduğunu saptamıştır. Ocak (2013), cinsiyetin kadın olmasının algılanan stres belirtilerinin artması ile ilişkili olduğunu, kadınların daha fazla stres yaşamalarından ziyade, daha fazla stres belirtisi bildirme, erkeklerin ise toplumsal cinsiyet rolleri gereği zayıflıklarını açıklamaktan kaçınma ve bunu daha az bildirme eğiliminde olduğunu bildirmektedir.

### **Sonuç ve Öneriler**

Bu çalışma, lisans öğrencilerinin stresle başetmede problem odaklı başa çıkma yolunu daha çok tercih ettiklerini, öğrencilerin stresle baş etme yöntemlerinin, yaş, okunulan fakülte/yüksekokul, üniversite eğitimi esnasında barınılan yer, aylık gelir, anne, baba eğitimi açısından farklılaşmadığını ancak cinsiyetin kız olmasının ve lisansüstü eğitim almayı istemenin stresle baş etme yöntemlerini değiştirdiğini ortaya koydu. Stresle baş etmede kız öğrenciler erkek öğrencilere kıyasla daha fazla sosyal destek

almaktaydı. Lisansüstü eğitim almak isteyenler ise bu eğitimi almak istemeyenlere kıyasla daha fazla problem odaklı başa çıkma yöntemini kullanmaktaydı. Gelecek araştırmalar öğrencilerin sosyoekonomik ve ailesel özelliklerin öğrencilerin stresle baş etme yöntemlerine olan etkisini daha büyük örneklerde net olarak ortaya koymaya odaklanabilir.

Çalışmada ilişkilerin çıkara dayanması, öğretim elemanlarının öğrenciler arasında ayırım yapması ve derslerin yoğunluğu öğrenciler arasında strese neden olduğu beyan edilen ilk üç durumdu. Ders yoğunluğunun, derslerde başarısız olma korkusunun, sınavların ezbere dayanmasının, ders konularının yeterince anlaşılmasının, mezuniyet sonrası ne yapacağını bilmemenin, iş ya da mesleğe yönelik iş bulamama ya da yeterli mesleki formasyona sahip olmama kaygısının ve önyargılı tutum ve davranışların stres oluşturduğunu beyan etme oranı erkeklere kıyasla kızlarda anlamlı bir şekilde daha fazlaydı. Seçmeli derslerin yetersiz, teorik derslerin çok fazla olmasının, mezuniyet sonrası ne yapacağını bilmemenin ve öğretim elemanlarının öğrenciler arasında ayırım yapmasının strese neden olduğuna katılımın okunulan fakülte/yüksekokul açısından farklılık göstermesi önemli bir bulguydu. Fakülte/yüksekokulların bu bulgular doğrultusunda; ders müfredatını, öğrenci-öğretim elemanı ilişkilerini gözden geçirmesi ve mezun olacak öğrencilerin mesleki kariyer planlamalarına destek olmayı hedefleyen danışmalık hizmetlerini artırması önerilebilir.

#### Kaynakça

- Abdel Rahman, A. G., Hashim B. N., Hiji N. K., Al-Abbad Z. (2013). Stress among medical Saudi students at College of Medicine, King Faisal University, *Journal of Preventive Medicine and Hygiene* 54(4), 195-199.
- Akgemci, T. (2001). Örgütlerde stres ve yönetimi. *İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi*, 15(1-2), 301-309.
- Akpınar, B. (2013). Öğretmen adaylarının stres nedenleri, *Kalem Eğitim ve İnsan Bilimleri Dergisi*, 3(2), 147-174.
- Ardıç, A. (2009). Öğrencilerde strese neden olan etkenler ve başa çıkma davranışları, T.C. Millî Eğitim Bakanlığı, Eğitimi Araştırma ve Geliştirme Dairesi Başkanlığı, Ankara.
- Avşaroğlu, S. ve Üre, Ö. (2007). Üniversite öğrencilerinin karar vermede özsaygı, karar verme ve stresle başa çıkma stillerinin benlik saygısı ve bazı değişkenler açısından incelenmesi, *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (18), 85-100.



- Aydın, B. ve İmamoğlu, S. (2001). Stresle başa çıkma becerisi geliştirmeye yönelik grup çalışması, *Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 14, 41-52.
- Aydın, H. (2008). Ergenlerin kişilik özelliklerinin stresle başa çıkma ve bazı özlük niteliklerine göre karşılaştırmalı olarak incelenmesi, T. C. Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Psikolojik Danışma ve Rehberlik Bilim Dalı. *Yüksek Lisans Tezi, Konya*
- Aysan, F. ve Özben, Ş. (2004). Huzurevinde yaşayan bir grup yaşlının kullandığı başa çıkma stratejileri, *Ege Eğitim Dergisi*, 2(5), 1-12.
- Basut, E. (2006). Stres, başa çıkma ve ergenlik, *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi*, 13(1), 31-36.
- Bulut, N. (2005). İlköğretim öğretmenlerinde, stres yaratan yaşam olayları ve stresle başa çıkma tarzlarının çeşitli değişkenlerle ilişkisi, *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 13(2), 467-478.
- Çelik, S. B. (2008). Orta Asya Türk Cumhuriyetlerinden gelen öğrenciler ile Türkiye Cumhuriyeti öğrencilerinin stresle başa çıkma stratejilerinin karşılaştırılması, *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 9(3), 125-132.
- Deniz, M. E. ve Yılmaz, E. (2005). Üniversite öğrencilerinin duygusal zeka ve stresle başa çıkma stilleri arasındaki ilişkinin incelenmesi, *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(25), 17-26.
- Doğan, B. ve Eser, M. (2013). Üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkma yöntemleri: Nazilli MYO örneği, *Electronic Journal Of Vocational Colleges- Aralık UMYOS Özel Sayı*, 29-30.
- Durna, U. (2006). Üniversite öğrencilerinin stres düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi, *İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi*, 20(1), 319-343.
- Ekinci, M., Altun, Ş. Ö., Can, G. (2013). Hemşirelik öğrencilerinin stresle başa çıkma tarzları ve atılganlık düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi, *Psikiyatri Hemşireliği Dergisi*, 4(2), 67-74.
- Ergin, A., Uzun, S. U., Bozkurt, A. İ. (2014). Tıp fakültesi öğrencilerinde stresle başa çıkma yöntemleri ve bu yöntemlerin sosyodemografik özelliklerle ilişkisi, *Fırat Tıp Dergisi*, 19(1), 31-37.
- Gizir, C. A. (2005). Orta Doğu Teknik Üniversitesi son sınıf öğrencilerinin problemleri üzerine bir çalışma, *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1(2), 196-213.
- Güçlü, N. (2001). Stres yönetimi, *Gazi Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 21(1), 91-109.

- Güler, Ö. ve Çınar, S. (2010). Hemşirelik öğrencilerinin algıladıkları stresörler ve kullandıkları baş etme yöntemlerinin belirlenmesi, *Maltepe Üniversitesi Hemşirelik Bilim ve Sanatı Dergisi, Sempozyum Özel Sayısı*, 252-255.
- Kacur, M. ve Atak, M. (2011). Üniversite öğrencilerinin sorun alanları ve sorunlarla baş etme yolları, Erciyes Üniversitesi örneği. *Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 31(2), 273-297.
- Kara, D. ve Koç, H. (2009). Öğretim elemanlarının stresle başa çıkma davranışlarının bazı değişkenlere göre belirlenmesi, *İşletme Araştırmaları Dergisi*, 1/2, 35-50.
- Kaya, M., Genç, M., Kaya, B. ve 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.
- Matud, M. P. (2004). Gender differences in stress and coping styles, *Personality and Individual Differences*, 37, 1401-1415.
- Mısra, R., Mckean, M., West, S. and Russo, T. (2000). Academic stress of college students: comparison of student and faculty perceptions, *College Student Journal*, 8(30), 27-41.
- Ocak, M. ve Güler, M. (2013). A tipi kişilik ve başa çıkma yöntemlerinin stresle ilişkisi: Türk ve Bosnalı öğrenciler arasında karşılaştırmalı bir araştırma, *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 5 (8), 135-147.
- Özdemir, S., Sezgin, F., Kaya, Z. ve Receptoğlu, E. (2011). İlköğretim okulu öğretmenlerinin stresle başa çıkma tarzları ile kullandıkları mizah tarzları arasındaki ilişki, *Kuram ve Uygulamada Eğitim Yönetimi*, 17(3), 405-428.
- Parmaksız, İ. ve Avşaroğlu, S. (2012). Examining the teacher candidates levels of optimism and styles of coping with stress according to their self-esteem levels, *Elementary Education Online*, 11(2), 543-555.
- Savcı, M. ve Aysan, F. (2014). Üniversite öğrencilerinde algılanan stres düzeyi ile stresle başa çıkma stratejileri arasındaki ilişki, *Uluslararası Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 44-56.
- Şahin, N. H. ve Durak, A. (1995). Stresle başa çıkma tarzları ölçeği: üniversite öğrencileri için uyarlanması, *Türk Psikoloji Dergisi*, 10(34), 56-73.
- Taşgın, Ö. ve Çağlayan, H. S. (2011). Beden eğitimi ve spor öğretmenliği bölümü öğrencilerinin stresle başa çıkma tarzlarının incelenmesi, *Ulusal Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Kongresi, Van/Yüzüncü Yıl Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi Özel Sayısı*, 73-82.

- Temel, E., Bahadır, A., Çuhadır, D. (2007). Öğrenci hemşirelerin stresle baş etme tarzları ve depresyon düzeylerinin belirlenmesi, *Fırat Sağlık Hizmetleri Dergisi*, 2(5), 107-118.
- Türküm, A. S. (2002). Stresle başa çıkma ölçeğinin geliştirilmesi: geçerlilik ve güvenilirlik çalışmaları, *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 2(18), 25-34.
- Yiğit, R. (2012). Çevik kuvvet görevlilerinin benlik saygıları ile yaşam doyumu ve stresle başa çıkma tutumları arasındaki ilişkinin incelenmesi, *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 13(1), 61-75.

