

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN STRESLE BAŞA ÇIKMA STRATEJİLERİ[♦]

Öğr.Gör.Dr. H. Aydan SİLKÜ*
Prof.Dr. Asuman Seda SARACALOĞLU**
Öğr. Gör. Nilay ÖZKÜTÜK***

ÖZET

Araştırmanın temel amacı,, üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkma stratejilerini belirlemektir. Araştırma, Ege ve Dokuz Eylül Üniversiteleri Eğitim Fakültelerindeki Bilgisayar ve Öğretim Teknolojileri Eğitimi, Sınıf Öğretmenliği ve Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik bölümlerinde okuyan 1. sınıf öğrencilerinden olmak üzere toplam 273 öğrenci üzerinde yapılmıştır.

*Verilerin elde edilmesinde, araştırmacılar tarafından geliştirilen bir kişisel bilgi formu ile Amirkhan (1990) tarafından geliştirilen ve Aysan (1994) tarafından geçerlik-güvenirlik çalışmaları yapılan "Başa Çıkma Stratejisi Ölçeği (BCSÖ)" kullanılmıştır. Ölçeğin üç alt boyutuna ilişkin alfa güvenilirlik katsayıları sırasıyla Problem Çözme için $r=.79$, Sosyal Destek Arama için $r=.88$ ve Kaçınma için de $r=.70$ 'tir. Araştırmada tek yönlü varyans analizi, *t* ve Scheffe testleri uygulanmış, önem düzeyi .05 olarak alınmıştır.*

Araştırma sonuçlarına göre; gençlerin başa çıkma stratejilerinin bazı değişkenlere göre değiştiği, öğretmen adaylarının en çok; problem çözme, sosyal destek arama ve kaçınma stratejilerini kullandıkları ortaya konmuştur. Öğrencilerin sosyal problem çözme davranışları genel olarak "yeterli", buna karşın sosyal destek arama ve kaçınma davranışları "orta" düzeyde bulunmuştur.

Anahtar Kelimeler: *Stresle Başa Çıkma Stratejileri, Problem Çözme, Sosyal Destek Arama, Kaçınma, Üniversite Öğrencileri.*

ABSTRACT

This is a descriptive study conducted to research the stress-coping strategies of university students. The study-sample is composed of a total number of 273 freshman students of the departments of Computer and Teaching Technologies Training, Classroom Teaching, and Psychological Counseling and Guidance, of the Education Faculties of Ege and Dokuz Eylül Universities.

♦ 23-26 Ekim 2002 tarihinde KKTC Yakın Doğu Üniversitesi'nde yapılan "XI. Eğitim Bilimleri Kongresi"nde bildiri olarak sunulmuştur.

* Ege Üniversitesi İletişim Fakültesi Halkla İlişkiler ve Tanıtım Bölümü

** Adnan Menderes Üniversitesi Eğitim Fakültesi

*** Ege Üniversitesi Hemşirelik Yüksek Okulu

In the study, "Stress-Coping-Strategy Scale" of Amirkhan (1990), whose reliability was tested by Aysan (1994), and a questionnaire developed by the researchers, requesting demographic information, are administered to the sample. The Cronbach-Alpha reliability coefficients of the three sub-levels of the scale are respectively $r = .79$ for Problem-Solving, $r = .88$ for Social Support-Seeking, and $r = .70$ for Avoidance strategies. Variance analysis and t- and Scheffe tests were utilized in evaluating the data. The point of meaningful difference is .05.

The research findings revealed that the stress-coping strategies of the university students differed from one another due to some variants, and mostly "Problem-Solving", "Social Support-Seeking" and "Avoidance" strategies were employed by the prospective teachers. The Problem-Solving strategies of the students were generally found out to be adequate, whereas their Social Support-Seeking and Avoidance strategies were seen to be on the average level.

Key Words: *Stress-Coping Strategies, Problem-Solving, Social-Support Seeking, Avoidance, University Students.*

GİRİŞ

Günümüz dünyası, hızlı sosyal ve kültürel dönüşümlerin yaşandığı, değişim ve rekabet duygularının yoğun bir biçimde algılandığı, toplumsal ve örgütsel yaşamın, bireyin içinden çıkılması pek kolay olmayan bunalımlara sürüklediği bir görünüm taşımaktadır. İnsanlar, çalışma yaşamının getirdiği sınırlılıklarla birlikte öteki etkinliklerini dengeli bir biçimde yürütmek istemekte, her şeyden önce yaptıkları işle kendi yeteneklerini de zorlamaktadırlar.

Bu nedenle stres sözcüğü giderek günlük yaşamın ayrılmaz bir parçası haline gelmiş, bir çocuktan en üst düzeydeki yöneticiye kadar kullanım alanı bulmuştur. (Ertekin,1993). Günlük yaşamda bu denli çok kullanılan, birçok düzeyde algılanan stres kavramı, organizmanın bedensel ve ruhsal sınırlarının tehdit edilmesi ve zorlanması ile ortaya çıkan bir durumdur (Baltaş,1986).

Stresi geçmişte doğanın getirdikleri yaratırken; bugün insanın yarattıkları yaşatmaktadır. 20. yüzyılın tehlikeleri, tehditleri ve stresleri, büyük çoğunlukla insanın bedensel gücünü kullanmasını gerektiren türden değildir. İşini kaybetme endişesi, arkadaşın ve eşin olumsuz davranışının zihne takılması, sinemaya bilet bulamama sıkıntısı, konsere geç kalma korkusu, otobüse, derse, randevuya zamanında yetişememe ihtimali gibi yüzlerce sebep her gün bize stres tepkisini yaşatmaktadır. Kısacası beynimiz çağın hızla değişen ve gelişen problemlerine uyarken, bedenimiz bu konuda geride kalmaktadır (Baltaş,1986).

Stres, 1960'lı yıllarda önemli yaşam olayları üzerine yapılan araştırmalarda çeşitli psikolojik sorunlarla ilişkisi kurulan bir kavram olmuştur. Ancak 1970'lerde, stres yaşayan her kişinin hastalanmadığı ileri sürülerek, bir ara değişken aranmış ve Freud'un "Savunma Mekanizmaları" yeniden gözden geçirilerek, "Başaçıkma" kavramı ortaya atılmıştır (Şahin ve Durak,1995).

Başaçıkma; stresörlerin uyandırdığı duygusal gerilimi azaltma, yoketme ya da bu gerilime dayanma amacıyla gösterilen davranış veya duygusal tepkiler bütünüdür (Uçman, 1990).

Sağlıklı yaşamak için “stresi olmayan bir hayat dileyerek”, stresin yol açtığı zararlardan ve muhtemel tehlikelerden uzak durulamaz. Çünkü hem stres veren pek çok şey hayatın içinde vardır, hem de stres vericilerin bir bölümü başarı için gerekli olan dinamizmin ve gelişmenin sebebidir (Baltaş,1986).

Doğal felaketler ya da yaşamdaki diğer yıkıcı olayların yol açtığı duygusal ve fiziksel zorlamaların yarattığı stres ile bazı insanlar, kendi başlarına baş edebilirler. Ancak bazı insanlar için bu ciddi sorunlar çok uzun sürebilir. Örneğin bazı insanlar, baş edemedikleri bir gerginlik ya da hiç dinmeyen bir üzüntü duygusu içinde kalabilirler. Bütün bu duygular öğrenim hayatlarını, iş hayatlarını ya da aile içi ilişkilerini olumsuz bir biçimde etkiliyor olabilir (Şahin, 1998). Stresle ilgili yapılan çalışmalar, etkin başaçıkma stratejilerinin kullanımının bireyin psikolojik uyumu üzerinde olumlu etkisi olduğunu vurgulamaktadır (Endler ve Parker, 1990). Nitekim söz konusu araştırmalar günlük yaşamda etkin başaçıkma stratejilerinin kullanımı ile ruh ve fizik sağlığının korunması arasında önemli bir ilişki olduğunu ortaya koymaktadır (Aysan, 1998). Ayrıca stresin, performansı düşürdüğü yönündeki araştırma bulguları (Linn ve Zeppa, 1984; Macan ve ark. 1990; Plante, Goldfarb ve Wadley, 1993) da başaçıkma stratejilerinin etkin kullanımını gündeme getirmektedir.

Stresle başaçıkma kullanılabilecek bazı kaynaklar bulunmaktadır. Bu kaynaklar; bireyin problem çözme becerilerini, kişilerarası ilişkilerdeki becerilerini, olumlu benlik kavramı gibi kişiliğinin bazı yönlerinin ve sosyal desteklerini oluştururken; başaçıkma tarzları, belli durumlarda genellikle kullandığı ya da benzer durumlarda zaman içinde tekrarladığı başaçıkma yöntemlerini kapsamaktadır (Baltaş, 1986).

Streste olan birey ile kurulan yapıcı iletişim, gerginliği en iyi şekilde kontrol eden iletişim yoludur. Duyguya yönelik baş etmede birey; durumun iyileşeceğini ümit etme, yeme, sigara, sakız, ilaç, dua, sinirlenme, küfredme, ağlama, depresyon, suçlama vb, gibi davranışlara içine girmektedir. Soruna yönelik baş etmede; birey, stresöre sınır koyma, problemi objektif olara değerlendirme, problemi çözmek için çeşitli yollara deneme, durumu kabullenme, problemi birisiyle tartışma, bir başkasının problemi çözmesini isteme gibi davranışlar içine girmektedir (Özer,2002). Genellikle en çok kullanılan başaçıkma stratejileri sırasıyla; problem çözme, sosyal destek arama ve kaçınmadır (Crocker, 1992; Frydenberg ve Rowley, 1998).

Günümüzde stresle baş etmek konusunda pek çok öneriler verilmekte ve çalışmalar yapılmaktadır. Stresi azaltma teknikleri arasında; meditasyon, davranışların ve kişiliğin analizi, biyofeedback yöntemi ile adale gerginliklerinin saptanması ve bu adalelerin gevşetilmesinin kazandırılması, gevşeme teknikleri sayılabilir (Ertekin,1993; Özer, 2002).

Gittikçe karmaşıklaşan ve zorlaşan yaşam koşullarında, öğretmen adayları da, hem okul hem de özel yaşamlarında çeşitli problemlerle karşı karşıya kalmakta bu durum performanslarını azaltmakta, fizyolojik ve psikolojik problemlere yol açabilmektedir. Bu bağlamda, fiziksel ve psikolojik sağlığın korunabilmesi, karşılaşılan stresle başa çıkma stratejilerinin gelişimine bağlı bulunmaktadır. Öğretmen adaylarından, sezgi gücünü kullanarak problemleri görebilme, problemin çözümüne yönelik yaratıcı düşünme, olaylar ve kavramlar arasında bağlantı kurma becerilerini kazanması, stresle baş edebilen ve çözüm yolları üretebilen insanlar olmaları beklenmektedir. Bu bağlamda öğretmen adaylarının stresle baş etme stratejilerinin belirlenmesi gereği ortaya çıkmaktadır. Söz konusu gereksinimden kaynaklanan bu araştırma, Ege ve Dokuz Eylül Üniversiteleri Eğitim Fakültelerinde okuyan öğretmen adaylarının stresle başa çıkma stratejilerini belirlemek amacıyla planlanmıştır.

Araştırmanın problemi

Araştırmanın problemi; “Öğretmen adaylarının stresle başa çıkma stratejileri nedir?” biçiminde ifade edilmiştir. Bu amaçtan hareketle şu alt problemlere cevap aranmıştır.

Alt problemler

Öğretmen adaylarının stresle başa çıkma stratejilerine ilişkin görüşleri;

1. Üniversitelere,
2. Bölümlere,
3. Cinsiyete,
4. Yaşa,
5. Bitirilen lise türüne,
6. Bitirilen lise bölümüne,
7. Anne-baba öğrenim durumuna,
8. Anne-baba mesleğine,
9. Sosyo-ekonomik düzeyine (SED)
10. Stresle başa çıkma ile ilgili herhangi bir toplantıya katılıp katılmama durumuna göre farklılaşmaktadır mıdır?

Sayıtlar

Bu araştırma, çalışmaya katılan öğrencilerin görüşlerini içtenlikle yansıttıkları temel sayıtlısına dayanmaktadır.

Sınırlılıklar

Bu araştırma;

1. 2001-2002 öğretim yılı bahar yarıyılı ile,
2. Ege ve Dokuz Eylül Üniversiteleri Eğitim Fakültelerinde Bilgisayar ve Öğretim Teknolojileri, Sınıf Öğretmenliği ve Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık bölümlerinde okuyan I. sınıf öğrencileri ile sınırlandırılmıştır.

YÖNTEM

İlişkisel tarama modelinde olan bu araştırma; Ege ve Dokuz Eylül Üniversiteleri Eğitim Fakültelerinde okuyan öğretmen adaylarının stresle başa çıkma stratejilerini belirlemek amacıyla gerçekleştirilmiştir.

Araştırmanın evrenini, Ege ve Dokuz Eylül Üniversiteleri Eğitim Fakültelerinde okuyan öğrenciler oluşturmaktadır.

Tesadüfi örnekleme yöntemi ile seçilen Ege Üniversitesi Eğitim Fakültesi Bilgisayar ve Öğretim Teknolojileri (n=46), Sınıf Öğretmenliği (n=50) ve Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık (n=57) programları, Dokuz Eylül Üniversite Eğitim Fakültesi Bilgisayar ve Öğretim Teknolojileri (n=17), Sınıf Öğretmenliği (n=52) ve Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık (n=51) programlarında okuyan ve araştırmaya gönüllü olarak katılan I. sınıf öğrencileri (n=273) örnekleme oluşturmuştur. Katılımcıların %52'si kız, % 48'i erkektir.

Verilerin toplanması ve analizi

Verilerin elde edilmesinde, araştırmacılar tarafından geliştirilen bir kişisel bilgi formu ile Amirkhan (1990) tarafından geliştirilmiş, Aysan (1994) tarafından geçerlik ve güvenilirlik çalışması yapılmış olan "Başa Çıkma Stratejisi Ölçeği (BÇSÖ)" kullanılmıştır. Ölçeğin üç alt boyutuna ilişkin alfa güvenilirlik katsayıları sırasıyla Problem Çözme (PÇ) için $r=.79$, Sosyal Destek Arama (SDA) için $r=.88$ ve Kaçınma (K) için de $r=.70$ 'dir. Ölçeğin her alt boyutunda onbir madde bulunmakta ve toplam puanları 11-33 arasında değişmektedir. Her alt boyut bağımsız değerlendirilmektedir (Aysan, 1998). Yüksek puanlar PÇ ve SDA'da "yeterli", K'da ise "yetersiz" stratejileri ifade etmektedir.

Verilerin çözümlenmesinde, SPSS 10.0 istatistik paket programı kullanılarak, yüzdelik, tek yönlü varyans analizi, t ve Scheffé testleri ile Pearson korelasyon analizi uygulanmıştır. Önem düzeyi .05 olarak alınmıştır.

BULGULAR VE TARTIŞMA

Birinci Alt Probleme İlişkin Bulgular

Araştırmanın ilk alt problemi; “Üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkma stratejileri üniversitelere göre farklılaşmakta mıdır?” biçiminde ifade edilmiştir.

Öğretmen adaylarının stresle başa çıkma stratejileri üniversitelere göre t-testi ile incelenmiş ve bulgular Tablo 1’de verilmiştir. Buna göre; öğrencilerin SBC stratejileri üniversitelere göre istatistiksel olarak anlamlı bir biçimde farklılaşmamaktadır.

Tablo-1: Üniversite Öğrencilerinin Stresle Başa Çıkma Stratejilerinin Üniversitelere Göre Dağılımı

| BÇSÖ | E.Ü (n=153) | | D.E.Ü (n=120) | | t | p |
|--------|-------------|------|---------------|------|--------|------|
| | x | s | x | s | | |
| S.D.A. | 24.46 | 5.26 | 24.89 | 4.82 | -.691 | .490 |
| P. Ç. | 26.97 | 3.46 | 27.04 | 3.83 | -.168 | .867 |
| K. | 20.79 | 3.73 | 21.40 | 4.05 | -1.289 | .198 |

Katılımcıların PÇ davranışlarının “yeterli”, SDA ve K stratejilerinin “orta” düzeyde olduğu saptanmıştır. Bu durumda öğrencilerin stresle başa çıkma stratejilerinin birbirine benzediği ve üniversite değişkeni ile bağlantılı olmadığı söylenebilir.

İkinci Alt Probleme İlişkin Bulgular

Araştırmanın ikinci alt problemi; “Üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkma stratejileri bölümlere göre değişmekte midir?” biçiminde ifade edilmiştir.

Gençlerin stresle başa çıkma stratejileri bölümler açısından irdelendiğinde, Tablo 2’de de görüldüğü üzere, kaçınma stratejileri dışında istatistiksel olarak anlamlı bir değişim saptanamamıştır. Katılımcıların kaçınma stratejileri ise, .001 düzeyinde anlamlı bir biçimde farklılaşmaktadır. Buna göre D.E.Ü. BÖTE ile E. Ü. PDR ve E.Ü BÖTE; D.E.Ü Sınıf öğretmenliği ile D.E.Ü BÖTE dışındaki tüm bölümler arasında fark bulunmuştur. Bu durum D.E.Ü. Sınıf Öğretmenliği aleyhinedir. Başka bir anlatımla, kaçınma stratejisi puanları en düşük bulunan grup D.E.Ü BÖTE’dir ve en yüksek puanlara D.E.Ü sınıf Öğretmenliği sahiptir. Stresle başa çıkma stratejilerinin bölümlere göre farklı olduğu yönündeki araştırma bulguları (Frydenberg ve Rowley, 1998; Bozkurt ve Özben, 1999; Aysan ve Bozkurt, 2000) ile elde edilen araştırma bulguları birbirlerini desteklemektedir.

Tablo-2: Üniversite Öğrencilerinin Stresle Başa Çıkma Stratejilerinin Bölümlere Göre Dağılımı

| Ölçek | D.E.Ü.B ÖTE (n=17) | | D.E.Ü. SINIF ÖĞRT (n=52) | | D.E.Ü. PDR (n=51) | | E.Ü. BÖTE (n=46) | | E.Ü. SINIF ÖĞRT (n=50) | | E.Ü. PDR (n=57) | | F | p |
|-------|--------------------------|-----|-----------------------------------|-----|-------------------------|-----|------------------------|-----|---------------------------------|-----|-----------------------|-----|-----|-------|
| | x | s | x | s | x | s | x | s | x | s | x | s | | |
| S.D.A | 26.0 | 5.5 | 25.2 | 4.5 | 24.3 | 4.9 | 23.8 | 5.3 | 25.2 | 5.5 | 24.4 | 5.0 | .77 | .571 |
| P.Ç | 25.8 | 3.6 | 26.9 | 4.2 | 27.5 | 3.4 | 26.7 | 3.4 | 26.8 | 3.4 | 27.3 | 3.6 | .73 | .599 |
| K. | 18.5 | 3.2 | 22.2 | 4.4 | 21.5 | 3.3 | 21.0 | 3.8 | 21.8 | 3.4 | 19.7 | 3.7 | 4.7 | .000* |

*p<.001

Üçüncü Alt Probleme İlişkin Bulgular

Araştırmanın üçüncü alt problemi; “Üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkma stratejileri cinsiyete göre farklılaşmakta mıdır?” biçiminde ifade edilmiştir.

Cinsiyet değişkenine ilişkin yapılan t-testi sonucuna göre, Tablo 3’te de verildiği gibi SDA stratejisi dışında katılımcıların stresle başa çıkma stratejileri istatistiksel olarak anlamlı bir biçimde değişmemektedir.

Tablo-3: Üniversite Öğrencilerinin Stresle Başa Çıkma Stratejilerinin Cinsiyete Göre Dağılımı

| BÇSÖ | Kız (n=142) | | Erkek (n=131) | | t | p |
|--------|-------------|------|---------------|------|-------|-------|
| | x | s | x | s | | |
| S.D.A. | 25.63 | 4.78 | 23.59 | 5.17 | 3.371 | .001* |
| P.Ç. | 26.92 | 3.56 | 27.08 | 3.68 | -.368 | .713 |
| K. | 21.21 | 4.03 | 20.89 | 3.72 | .676 | .500 |

*p<.05

Ancak SDA stratejisinde kız öğrencilerin puanlarının, erkeklerden daha yüksek olduğu görülmektedir. Bu bulgu, Hovanitz (1986), Şahin ve ark. (1992), Phelps ve Jarvis (1994), Şahin ve Durak (1995), Anshel, Williams ve Hodge (1997), Bozkurt ve Özben (1999), Greenglass ve ark. (1999), Köksal (1999) ile Aysan ve Bozkurt (2000) tarafından yapılan araştırma bulguları ile paralellik göstermektedir. Bunun yanı sıra, eldeki araştırmada PÇ stratejisi puanları birbirine oldukça yakın bulunmakla birlikte, kaçınma davranışını kızların erkeklere oranla daha fazla kullandıkları saptanmıştır. Köksal (1999), Balcı (2000) ile Yalçınkaya ve Güven (2001) tarafından yapılan araştırmalar da bu bulguyu destekler niteliktedir.

Dördüncü Alt Probleme İlişkin Bulgular

Araştırmanın dördüncü alt problemi; “Üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkma stratejileri yaşa göre değişmekte midir?” biçiminde ifade edilmiştir.

Üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkma stratejileri yaş açısından incelenmiş ve bulgular Tablo 4’de verilmiştir.

Tablo-4: Üniversite Öğrencilerinin Stresle Başa Çıkma Stratejilerinin Yaşa Göre Dağılımı

| BÇSÖ | 17-18 (n=37) | | 19-20 (n=157) | | 21-23 (n=79) | | F | p |
|---------|--------------|------|---------------|------|--------------|------|-------|------|
| | x | s | x | s | x | s | | |
| S. D.A. | 25.62 | 5.19 | 24.90 | 5.11 | 23.69 | 4.85 | 2.299 | .102 |
| P. Ç. | 26.49 | 3.95 | 27.02 | 3.52 | 27.21 | 3.68 | .496 | .609 |
| K. | 20.11 | 4.30 | 21.39 | 3.91 | 21.06 | 3.88 | 1.805 | .167 |

Tablo 4’ten de anlaşılacağı üzere, öğrencilerin problem çözme becerileri yaş büyüdükçe artmakta, SDA stratejileri azalmakta, kaçınma stratejileri ise görece bir artış göstermektedir. Ne var ki, bu durum istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır. Buna göre, öğretmen adaylarının stresle başa çıkma stratejilerinin “yeterli” düzeyde ve yaş değişkeninden bağımsız olduğu söylenebilir. Bozkurt ve Özben (1999) ile Aysan ve Bozkurt (2000) tarafından yapılan çalışmada da yaş ilerledikçe, problem çözme stratejilerinin kullanımının arttığı sonucuna ulaşılmıştır. Bu durumda, söz konusu çalışmalar birbirini desteklemektedir.

Beşinci Alt Probleme İlişkin Bulgular

Araştırmanın beşinci alt problemi; “Üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkma stratejileri mezun olunan lise türlerine göre farklılaşmakta mıdır?” biçiminde ifade edilmiştir.

Üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkma stratejileri bitirdikleri lise türüne göre irdelendiğinde, istatistiksel olarak anlamlı bir biçimde farklılaşmadığı saptanmıştır.

Tablo-5: Üniversite Öğrencilerinin Stresle Başa Çıkma Stratejilerinin Mezun Olunan Lise Türlerine Göre Dağılımı

| Ölçek | Genel L. (n=133) | | Öğrt L. (n=16) | | Mes.Tek. L. (n=26) | | Anadolu L. (n=39) | | Süper L. (n=59) | | F | p |
|-------|------------------|-----|----------------|-----|--------------------|-----|-------------------|-----|-----------------|-----|-----|-----|
| | x | s | x | s | x | s | x | s | x | s | | |
| S.D.A | 24.7 | 4.7 | 22.4 | 5.5 | 23.5 | 5.4 | 24.1 | 5.6 | 26.0 | 5.0 | 2.4 | .05 |
| P.Ç | 27.6 | 3.6 | 26.1 | 4.3 | 26.8 | 3.5 | 26.0 | 3.4 | 26.7 | 3.7 | 2.1 | .08 |
| K. | 21.2 | 3.9 | 22.8 | 3.7 | 20.5 | 4.0 | 21.0 | 4.3 | 20.8 | 3.7 | 1.2 | .31 |

Tablo 5’te görüldüğü gibi, öğrencilerin SDA stratejisinde en yüksek puanları süper lise mezunları, en düşük puanları öğretmen lisesi mezunları almıştır. PÇ davranışlarında, en yüksek puanlar genel lise mezunlarının, en

düşük puanlar ise Anadolu lisesini bitiren öğrencilerindir. Kaçınma davranışı açısından en yüksek puanları öğretmen lisesi mezunları, en düşük puanları ise mesleki-teknik lise mezunları elde etmişlerdir. Ancak üniversite öğrencilerinin mezun oldukları lise türüne göre stresle başa çıkma stratejileri istatistiksel olarak anlamlı bir biçimde değişmemektedir. Bu durumda, bazı farklılıklar olmakla birlikte stresle başa çıkma stratejilerinin bitirilen lise türünden bağımsız olduğu söylenebilir. Saracaloğlu ve ark. (2000) tarafından yapılan çalışma bulguları, öğretmen lisesi mezunu gençlerin problem çözmeye yönelik aktif yöntemlere başvurdukları saptanmıştır. Bu çalışmada da, tüm öğrencilerin PÇ stratejisini etkin kullandığı anlaşılmaktadır. Bu bağlamda, elde edilen araştırma ile tutarlıdır.

Altıncı Alt Probleme İlişkin Bulgular

Araştırmanın altıncı alt problemi; “Üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkma stratejileri bitirilen lise bölümüne göre değişmekte midir?” biçiminde ifade edilmiştir.

Üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkma stratejileri mezun olunan lise bölümüne göre incelenmiş ve bulgular Tablo 6’de verilmiştir.

Tablo-6: Üniversite Öğrencilerinin Stresle Başa Çıkma Stratejilerinin Bitirilen Lise Bölümüne Göre Dağılımı

| BÇSÖ | F/M/MF/B (n=98) | | TM (n=90) | | Ed/Sos (n=85) | | F | p |
|--------|--------------------|------|-----------|------|---------------|------|-------|-------|
| | x | s | x | s | x | s | | |
| S.D.A. | 24.50 | 5.35 | 25.22 | 4.98 | 24.22 | 4.80 | .917 | .401 |
| P.Ç. | 26.57 | 3.72 | 26.61 | 3.49 | 27.90 | 3.50 | 3.952 | .020* |
| K. | 20.97 | 4.11 | 21.43 | 3.78 | 20.75 | 3.72 | .702 | .496 |

*p<.05

Tablo 6’den de anlaşılacağı gibi, katılımcıların stresle başa çıkma stratejileri PÇ becerileri dışında diğer boyutlara göre istatistiksel olarak anlamlı bir değişim oluşturmamaktadır.

Problem çözme stratejisi ise, lisedeki bölümlere göre .05 düzeyinde farklılaşmaktadır. Farklılaşan grupları belirleyebilmek amacıyla verilere Scheffe testi uygulanmış ve değişimi yaratan grupların edebiyat/sosyal bölümler lehine fen bilimleri bölümleri arasında olduğu saptanmıştır. Aysan ve Bozkurt (2000)’un gerçekleştirdiği çalışmada da benzer bulgular elde edilmiştir. Bu durum, sosyal bilimleri bitiren öğrencilerin iletişim becerilerinden kaynaklanabilir. Nitekim bu konuda yapılan araştırmalar (Saracaloğlu, Özkütük ve Silkü, 2001; Güven ve Yalçınkaya, 2001) sosyal bilimlerde öğrenim gören öğrencilerin iletişim becerilerinin diğer gruplara göre daha iyi olduğu

yönündedir. Bu bağlamda, yukarıdaki vargı, sözü edilen çalışmalarla desteklenmektedir.

Yedinci Alt Probleme İlişkin Bulgular

Araştırmanın yedinci alt problemi; “Üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkma stratejileri anne-baba öğrenim durumuna göre farklılaşmakta mıdır?” biçiminde ifade edilmiştir.

Üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkma stratejileri anne öğrenim durumu açısından incelenmiş ve stresle başa çıkma stratejilerinin ($F_{SDA}=1.64$, $p=.148$; $F_{PÇ}=1.32$, $p=.257$; $F_K=1.53$, $p=.179$) istatistiksel olarak anlamlı bir biçimde değişmediği saptanmıştır. Bu bulgu, Köksal (1999) ile Saracaloğlu ve ark. (2000)’nin araştırma bulguları ile tutarlıdır. Buna göre, stresle başa çıkma stratejilerinin anne eğitiminden bağımsız olduğu söylenebilir.

Baba öğrenim düzeyi ($F_{SDA}=1.23$, $p=.297$; $F_{PÇ}=2.71$, $p=.02$; $F_K=.649$, $p=.662$) açısından ise, PÇ alt boyutu dışında anlamlı bir değişim göstermediği belirlenmiştir. Buna göre, babası okur-yazar olmayan öğrenciler diğer öğrenim düzeylerinde olanlara göre daha düşük puanlar elde etmişlerdir. Başka bir ifadeyle, okur-yazar olmayan babaların çocuklarının problem çözme becerileri daha yetersizdir. Bu durumda, baba öğrenim düzeyi yüksek olan katılımcıların problem çözme becerilerinin yeterli düzeyde olduğu söylenebilir. Bu bulgu, Bozkurt ve Özben (1999) ile Köksal (1999)’ın eğitim düzeyi yükseldikçe olumlu stresle başa çıkma stratejilerinin kullanıldığı yönündeki bulgularına paraleldir.

Sekizinci Alt Probleme İlişkin Bulgular

Araştırmanın sekizinci alt problemi; “Üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkma stratejileri anne-baba mesleğine göre değişmekte midir?” biçiminde ifade edilmiştir.

Üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkma stratejileri anne ($t_{SDA}=1.05$, $p=.296$; $t_{PÇ}=-.909$, $p=.367$; $t_K=1.49$, $p=.136$) ve baba ($F_{SDA}=.858$, $p=.490$; $F_{PÇ}=2.04$, $p=.089$; $F_K=.603$, $p=.661$) meslekleri açısından irdelendiğinde, istatistiksel olarak anlamlı bir değişim oluşturmadığı saptanmıştır. Bu bulgu, Saracaloğlu ve ark. (2000) tarafından yapılan araştırma bulguları ile birbirini desteklemektedir. Bu durumda, üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkma stratejilerinin anne-baba mesleğinden bağımsız olduğu söylenebilir.

Dokuzuncu Alt Probleme İlişkin Bulgular

Araştırmanın dokuzuncu alt problemi; “Üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkma stratejileri sosyo-ekonomik düzeylerine göre farklılaşmakta mıdır?” biçiminde ifade edilmiştir.

Üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkma stratejileri sosyo-ekonomik düzey açısından incelendiğinde, Tablo 7’de de verildiği gibi, istatistiksel olarak anlamlı bir biçimde farklılaşmadığı görülmektedir. Ancak PÇ stratejisinde “orta” ve “alt” SED, SDA stratejisi “orta” SED ve K stratejisinde “alt” SED’deki katılımcılar en yüksek puanları elde etmişlerdir. Bu durumda “orta” SED’deki öğrencilerin stresle başa çıkma stratejisinin daha yeterli olduğu söylenebilir.

Tablo-7: Üniversite Öğrencilerinin Stresle Başa Çıkma Stratejilerinin Sosyo-ekonomik Düzeylerine Göre Dağılımı

| BÇSÖ | Orta SED (n=196) | | Alt SED (n=77) | | t | p |
|---------|------------------|------|----------------|------|-------|------|
| | x | s | x | s | | |
| S.D. A. | 25.15 | 5.04 | 23.37 | 4.92 | 2.635 | .009 |
| P. C. | 26.99 | 3.45 | 27.01 | 4.02 | -.037 | .970 |
| K. | 20.97 | 3.73 | 21.27 | 4.24 | -.571 | .569 |

Eldeki araştırma bulgusu, Aysan (1988) ile Saracaloğlu ve ark. (2000)’nin orta üstü SED’deki öğrencilerin, SDA stratejisini orta ve ortanın altındaki öğrencilerden daha fazla kullandığı yönündeki bulguları ile tutarlıdır.

Onuncu Alt Probleme İlişkin Bulgular

Araştırmanın onuncu alt problemi; “Üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkma stratejileri, stres ve stresle başa çıkma stratejileri ile ilgili toplantıya katılma durumlarına göre değişmekte midir?” biçiminde ifade edilmiştir.

Katılımcıların stres ve stresle başa çıkma stratejileri ile ilgili toplantıya katılma durumlarına ilişkin t-testi sonuçları Tablo 8’de verilmektedir.

Tablo-8: Üniversite Öğrencilerinin Stresle Başa Çıkma Stratejilerinin Stres ve Stresle Başa Çıkma İle İlgili Toplantıya Katılma Durumlarına Göre Dağılımı

| BÇSÖ | Evet (n=44) | | Hayır (n=229) | | t | p |
|-------|-------------|------|---------------|------|-------|-------|
| | x | s | x | s | | |
| S.D.A | 24.84 | 5.10 | 24.61 | 5.07 | .269 | .788 |
| P. C. | 28.15 | 2.91 | 26.77 | 3.70 | 2.338 | .020* |
| K. | 21.15 | 4.15 | 21.03 | 3.83 | .187 | .852 |

*p<.05

Stres ve stresle başa çıkma ile ilgili toplantıya katılma durumu açısından öğrencilerin başa çıkma stratejileri incelendiğinde, PÇ stratejisi dışında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık saptanamamıştır. PÇ stratejisi, SBC toplantılarına katılan öğrenciler lehinedir (p<.05). Başka bir anlatımla, SBC toplantılarına katılan gençlerin problem çözme stratejisi puanları daha yüksektir. Bu durumda, bu tür toplantılara katılan öğretmen adaylarının stresle başa çıkma stratejilerinin daha etkin olduğu söylenebilir.

SONUÇ VE ÖNERİLER

Üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkma stratejilerini belirlemek amacıyla yapılan bu araştırmada; gençlerin başa çıkma stratejilerinin üniversitelere, yaşa, lise türlerine, anne öğrenim düzeyine, anne-baba mesleğine ve sosyo-ekonomik düzeye göre istatistiksel olarak anlamlı bir biçimde farklılaşmadığı, buna karşın bölümler, lise bölümleri, baba öğrenim düzeyi ile stres ve stresle başa çıkmaya ilişkin toplantıya katılma durumu açısından anlamlı bir değişim gösterdiği saptanmıştır.

Sonuç olarak, öğretmen adaylarının en çok kullandıkları başa çıkma stratejilerinin sırasıyla; *problem çözme*, *sosyal destek arama* ve *kaçınma stratejileri* olduğu ortaya konmuştur. Bayan öğrencilerin sosyal destek arama stratejisine daha çok başvurdukları saptanan bu araştırmada, gençlerin problem çözme davranışları “yeterli” buna karşın sosyal destek arama ve kaçınma davranışları “orta” düzeyde bulunmuştur.

Öneriler

Araştırma bulguları ışığında aşağıdaki öneriler getirilmiştir:

Öğretmen adaylarının stresle başa çıkma düzeylerinin daha etkin hale getirilmesi amacıyla, bireylere ve gruplara yönelik özellikle D.E.Ü. öğrencileri, Sınıf Öğretmenliği Anabilim Dalları ve kızlar için olmak üzere stresle başa çıkma ile ilgili seminer, konferans, kurs vb. programlar düzenlenmelidir. Böylece öğrenciler, karşılaştıkları sorunlarla başa çıkmada probleme yönelik etkin (olumlu) başa çıkma becerisini kazanabilirler. Benzer araştırmalar Eğitim Fakültelerinin çeşitli bölüm ve sınıflarında yapılmalıdır.

KAYNAKÇA

Amirkhan, J. (1990). “A Factor Analytically Derived Measure of Coping: The Coping Strategy Indicator”. *Journal of Personality and Social Psychology*, 59(5), 1066-1074.

Anshel, M.H., Williams, L.R.T. and K. Hodge. (1997). “Cross-Cultural and Gender Differences on Coping Style in Sport”. *International Journal of Sport Psychology*, 28, 141-156.

Aysan, F. (1988). “Lise Öğrencilerinin Stres Yaşantılarında Kullandıkları Başa Çıkma Stratejilerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi”. *Yayınlanmamış Doktora Tezi*. Ankara: H.Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Aysan, F.(1994). “Başa Çıkma Stratejisi Ölçeğinin Üniversite Öğrencileri İçin Geçerliliği, Güvenirliği”. *I. Eğitim Bilimleri Kongresi Bildiriler Kitapçığı*, 1158-1168

Aysan, F. (1998). “Stresle Başa Çıkma Programı:Lise Öğrencileri Üzerinde Bir Uygulama”. *Ç.Ü. Eğitim Fakültesi Dergisi* cilt:2, (17) s.118-128

- Aysan, F, ve Bozkurt N.(2000). “Bir Grup Üniversite Öğrencisinin Kullandığı Başa Çıkma Stratejileri İle Depresif Eğilimleri Ve Olumsuz Otomatik Düşünceleri Arasındaki İlişki”. *Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Dergisi*. (12):25-38
- Balci, A. (2000). *İş Stresi*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım. Yayın no:174
- Baltaş, A.(1986). *Stres ve Başa Çıkma Yolları*. İstanbul: Cenker Matbaacılık.
- Bozkurt, N.ve Özben, Ş. (1999). “Buca Eğitim Fakültesi Formasyon Kursuna Katılan Öğrencilerin Stresle Başa Çıkma Tarzları İle Olumsuz Otomatik Düşünceler Arasındaki İlişkinin İncelenmesi”, *Yayınlanmamış Araştırma*.
- Crocker, P.R.E. (1992). “Managing Stress by Competitive Athletes: Ways of Coping”. *International Journal of Sport Psychology*. (23), 161-175.
- Endler, N.S. and J.D.A. Parker. (1990). “Multidimensional Assessment of Coping: A Critical Evaluation”. *Journal of Personality and Social Psychology*. 58 (5), 844-854.
- Ertekin, Y. (1993). *Stres ve Yönetim*. Ankara: Türkiye ve Orta Doğu Amme İdaresi Enstitüsü Yayınları, No:253
- Frydenberg, E and G. Rowley. (1998). “Coping with Social Issues: What Australian University Students Do”. *Issues in Educational Research*. 8 (1), 33-48.
- Greenglass, E., Schwarzer, R. Jakubiec, D., Fiksenbaum, L. and S. Taubert. (1999). “The Proactive Coping Inventory (PCI): A Multidimensional Research Instrument”. *20th International Conference of the Stress and Anxiety Research Society (STAR)*. Cracow, Poland, July 12-14, 1999.
- Güven, A. ve M. Yalçinkaya. (2001). “Öğretmen Adaylarının İletişim ve Problem Çözme Becerilerine İlişkin Görüşleri”. *Ege Eğitim Dergisi*. 1 (1): 13-32.
- Hovanitz, C.A. (1986). “Life Events Stress and Coping Style Contributors to Psychopathology”. *Journal of Clinical Psychology*. 42 (1), 34-41.
- Köksal, A. (1999). “Üniversite Öğrencilerinin Stresle Başa Çıkma Yolları Üzerine Bir Araştırma”. *Çağdaş Eğitim*. 24, (252) 27-31, Mart.
- Linn, B.S. and R. Zeppa. (1984). “Stress in Junior Medical Students: Relationship to Personality and Performance”. *Journal of Medical Education*. 59, 1: 7-12, Jan.
- Macan, T.H., Shahani, C., Dipboye, R.L. and A.P. Phillips. (1990). “College Students’ Time Management: Correlations with Academic Performance and Stres”. *Journal of Educational Psychology*. 82 (4), 760-768.

- Phelps, S.B. and P.A. Jarvis. (1994). "Coping in Adolescence: Empirical Evidence for a Theoretically Based Approach to Assessing Coping". *Journal of Youth and Adolescence*. 25 (3), 359-371.
- Plante, T.G., Goldfarb, L.P. and V. Wadley. (1993). "Are Stress and Coping with Aptitude and Achievement Testing Performance among Children? A Preliminary Investigation". *Journal of School Psychology*. 31 (2), 259-266, Summer.
- Özer, M (2002). "Stres ve Teorileri". Hemşirelik Kuram ve Felsefesi Doktora Dersi Ders Notları
- Saracaloğlu, A.S., Bozkurt, N., Serin, O. ve U. Serin. (2000). "Eğitim Bilimleri ve Biyoloji Öğretmen Adaylarının Stresle Başa Çıkma Tarzlarının Başa Değişkenler Açısından İncelenmesi". *IX. Ulusal Eğitim Bilimleri Kongresi. Erzurum: 27-30 Eylül 2000.*
- Saracaloğlu, A.S., Özkütük, N., Silkü, H.A. (2001). "Üniversite Öğrencilerinin İletişim Becerileri". *X. Ulusal Eğitim Bilimleri Kongresi. Abant:7-9 Haziran 2001.*
- Şahin, N. (1998). "Yıkıcı Stresi Yönetmek: Yıkıcı Felaketler ve Olaylardan Sonra Ayakta Kalabilmek İçin İpuçları". *Türk Psikoloji Bülteni*. (9)
- Şahin, N. ve Durak, A. (1995). "Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği: Üniversite Öğrencileri İçin Uyarlaması". *Türk Psikoloji Dergisi*. 10 (34),56-73.
- Şahin, N.H., Rugancı, N., Taş, Y., Kuyucu, S. and N. Sezgin. (1992). "Stress Related Factors and Effectiveness of Coping among University Students". *International Journal of Psychology*. 27, 355-364.
- Uçman, P. (1990). "Ülkemizde Çalışan Kadınlarda Stresle Başa Çıkma ve Psikolojik Rahatsızlıklar". *Psikoloji Dergisi*. 7-24, Ocak.