



T.C.

AKDENİZ ÜNİVERSİTESİ

EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

EĞİTİM BİLİMLERİ ANA BİLİM DALI

YÜKSEK
LİSANS
TEZİ

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN ALGILADIKLARI
STRES DÜZEYLERİ İLE STRESLE BAŞA ÇIKMA
STRATEJİLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN
İNCELENMESİ

Meryem DOĞU

REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK
TEZLİ YÜKSEK LİSANS PROGRAMI

Antalya, 2025

T.C.

AKDENİZ ÜNİVERSİTESİ

EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

EĞİTİM BİLİMLERİ ANA BİLİM DALI

REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK

TEZLİ YÜKSEK LİSANS PROGRAMI

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN ALGILADIKLARI STRES DÜZEYLERİ İLE
STRESLE BAŞA ÇIKMA STRATEJİLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN
İNCELENMESİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Meryem DOĞU

Danışman: Prof. Dr. Demet EROL

Antalya, 2025

DOĞRULUK BEYANI

Yüksek lisans tezi olarak sunduğum bu çalışmayı, bilimsel ahlak ve geleneklere aykırı düşecek bir yol ve yardıma başvurmaksızın yazdığımı, yararlandığım eserlerin kaynakçalardan gösterilenlerden oluştuğunu ve bu eserleri her kullanışırmda alıntı yaparak yararlandığımı belirtir; bunu onurumla doğrularım. Enstitü tarafından belli bir zamana bağılı olmaksızın, tezimle ilgili yaptığım bu beyana aykırı bir durumun saptanması durumunda, ortaya çıkacak tüm ahlaki ve hukuki sonuçlara katlanacağımı bildiririm.



18/06/2025

Meryem DOĞU

T.C.
AKDENİZ ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

Meryem DOĞU 'nun bu çalışması 18.06.2025 tarihinde jürimiz tarafından Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı **Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık** Tezli Yüksek Lisans Programında **Yüksek Lisans Tezi** olarak **oy birliği** ile kabul edilmiştir.

İMZA

Başkan (Danışman): Prof. Dr. Demet EROL

.....

(Akdeniz Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık)

Üye : Doç. Dr. Ayşe Sibel BİÇER

(Alanya Alaaddin Keykubat Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık)

Üye : Prof. Dr. Tuba SARI

(Akdeniz Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık)

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN ALGILADIKLARI STRES DÜZEYLERİ İLE
STRESLE BAŞA ÇIKMA STRATEJİLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN
İNCELENMESİ**

ONAY: Bu tez, Enstitü Yönetim Kurulunca belirlenen yukarıdaki jüri üyeleri tarafından uygun görülmüş ve Enstitü Yönetim Kurulunun tarihli ve sayılı kararıyla kabul edilmiştir.

Doç. Dr. Güçlü ŞEKERCİOĞLU
ENSTİTÜ MÜDÜRÜ

TEŞEKKÜR

Tez yazım sürecim boyunca bana bilimselliğin rehberliğinde yol almanın ne kadar önemli olduğunu aşıl原因 ve her anlamda kendimi geliştirmeme destek olan, nitelikli bir araştırma yapmanın inceliklerini en iyi şekilde anlamamı ve uygulamamı sağlayan kıymetli danışman hocam **Prof. Dr.Demet EROL'a** en içten teşekkürlerimi sunarım.

Yüksek lisans sürecimde içten gülümsemesiyle, sözleriyle ve hal diliyle bana ayna olan ve bu yolculukta motivasyonumu diri tutan pozitif cümleleriyle bana güç veren kıymetli hocam **Prof.Dr.Tuba SARI'ya** sonsuz teşekkürler.

Dosttan öte kardeşlik duygusuyla bağlandığım, evlerinin kapısını bana açan, sevgi ve hoşgörüyle kucaklandığım aile ortamını sunan, yarı meslektaş olduğum candan gülüşüyle bu sürecimi kolaylaştıran **Psikolog Hilal BULUT'a** ve her an desteklerini yanı başımda hissettiğim **BULUT ailesine** yürekten minnettarım.

Bugüne kadar tüm başarılarımda ve başarısızlıklarımda kalbime sarılan, bu süreçte yaşadığım sıkıntılarda fedakarca yanımda olan, yorulduğum zamanlarda beni ayağa kaldıran, bu işin de üstesinden geleceğime dair duydukları güvenle ilerlememe destek olan ve gökyüzü kadar sonsuzluğa uzanan sevgileriyle beni her daim kucaklayan **Anneme, Babama** ve **Kardeşime..** İyi ki Varsınız..

MERYEM DOĞU

ÖZET

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN ALGILADIKLARI STRES DÜZEYLERİ İLE STRESLE BAŞA ÇIKMA STRATEJİLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

DOĞU, Meryem

Yüksek Lisans Tezi, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı

Tez Danışmanı: Prof. Dr. Demet EROL

Haziran, 2025, 133 sayfa

Stres, hayatımızın merkezinde yerini alarak toplumların kaçınılmaz gerçekliği haline gelen bir kavram olarak karşımıza çıkmaktadır. İnsan yaşamının her döneminde çeşitli sebeplerle deneyimlenen stres yaşantısının en yoğun yaşandığı dönemlerden biri de beliren yetişkinlik dönemine rastlayan üniversite yıllarıdır. Özellikle bu dönemde yer alan genç nüfus arasında strese bağlı gelişen ruhsal rahatsızlıkların yaygın olması, stresle etkili bir şekilde başa çıkma üzerinde durulması gerektiğine işaret etmektedir. Bu çalışmanın amacı, üniversite öğrencilerinin algıladıkları stres düzeyleri ile stres başa çıkma stratejileri arasındaki ilişkinin; üniversite öğrencilerinin algıladıkları stres düzeylerinin ve stresle başa çıkma stratejilerinin sosyo-demografik değişkenlerden cinsiyet, sınıf düzeyi, öğrenim görülen bölüm, yaşanan yer, sosyo-ekonomik düzey, üniversite ortamından memnuniyet derecesi, hobi sahibi olma ve romantik ilişki durumu değişkenlerine göre incelenmesidir.

Araştırmaya 2023- 2024 Akdeniz Üniversitesi Eğitim Fakültesi'nde Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık, Sınıf, Okulöncesi, İlköğretim Matematik, İngilizce ve Türkçe Öğretmenliği Bölümlerinde öğrenim gören 319'u kız 135'i erkek toplam 454 üniversite öğrencisi katılım sağlamıştır. Araştırmada Algılanan Stres Ölçeği(ASÖ), Stresle Başa Çıkma Tazları Ölçeği(SBTÖ) ve Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır. Araştırmada kullanılan veri toplama araçları olarak Cohen, Kamarck, Mermelstein (1983) tarafından geliştirilen ve Eskin vd.(2013) tarafından Türkçeye uyarlanan Algılanan Stres Ölçeği(ASÖ), Folkman ve Lazarus(1984) tarafından geliştirilen ve Şahin ve Durak (1995) tarafından Türkçeye uyarlanan Stresle Başa Çıkma Tazları Ölçeği(SBTÖ) ve araştırmacı tarafından hazırlanan Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır.

Araştırma verilerinin analizi “SPSS for Windows 27.00” istatistik paket programı kullanılarak yapılmıştır. Spearman Momentler Çarpım Korelasyon analizi 0.01 anlam düzeyinde gerçekleştirilmiştir. Diğer testler ise sosyal bilimlerde tercih edilen 0.05 anlam düzeyinde gerçekleştirilmiştir. Verilerin çözümlenmesinde ortalama, standart sapma, araştırma verilerinin normal dağılım özelliği taşıyıp taşımadıklarının tespiti için Kormogorov-Smirnov Testi kullanılmış olup, verilerin normal dağılıma sahip olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Parametrik olmayan testler olan ikili gruplar için Mann-Whitney U testi, çoklu gruplar için Kruskal-Wallis testi kullanılmıştır. Çoklu gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olması durumunda gruplar arasındaki farklılıklar, Dunnett’s T3 post-hoc testi ile belirlenmiştir.

Ulaşılan sonuçlara göre, araştırmaya katılan öğrencilerin orta düzey stres düzeyine sahip olduğu gözlenmiştir. Üniversite öğrencilerinin algıladıkları stres düzeyleri ile stresle başa çıkma stratejileri arasında anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Stresle başa çıkma stratejilerinin alt boyutlarıyla algılanan stres düzeyi arasındaki ilişkiler incelendiğinde sonuçlar şu şekildedir: Algılanan stres düzeyi ile problem odaklı-etkili başa çıkma stratejilerinden kendine güvenli yaklaşım arasında negatif yönlü orta düzeyde; iyimser yaklaşım arasında negatif yönlü orta düzeyde; sosyal destek arama yaklaşımı arasında negatif yönlü zayıf düzeyde; duygu odaklı-etkisiz başa çıkma stratejilerinden çaresiz/ kendini suçlayıcı yaklaşım arasında pozitif yönlü orta düzeyde; boyun eğici yaklaşım arasında ise pozitif yönlü zayıf düzeyde bir ilişki olduğu saptanmıştır. Algılanan stres düzeyleri ile stresle başa çıkma stratejileri arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır. Bununla beraber öğrencilerin algıladıkları stres düzeylerinin ve stresle başa çıkma stratejilerinin sosyo-demografik değişkenlerden cinsiyet, öğrenim görülen bölüm, sosyo-ekonomik düzey, üniversite ortamından memnuniyet derecesi ve hobi sahibi olmaya göre farklılaştıkları belirlenmiştir. Ayrıca stres düzeylerinin sınıf düzeyinde de farklılaştığı görülmüştür. Araştırmanın sonuçlarına göre, kız öğrencilerin erkek öğrencilere göre; 2. ve 4. sınıf düzeyindeki öğrencilerin, 1. sınıf düzeyindekilere göre; İngilizce ve Sınıf Öğretmenliği Bölümündeki öğrencilerin, Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Bölümündekilere göre; sosyo-ekonomik düzeyi düşük olan öğrencilerin sosyo-ekonomik düzeyi orta olanlara göre; üniversite ortamından memnuniyet derecesini iyi değil olarak değerlendiren öğrencilerin, memnuniyet derecesini orta ve iyi olarak değerlendiren öğrencilere göre; hobi sahibi olmayan öğrencilerin hobi sahibi olanlara göre stres düzeylerinin daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Stresle başa çıkma stratejileri açısından

değişkenler değerlendirildiğinde iyimser yaklaşımı erkek, sosyal destek arama yaklaşımını ise kız öğrencilerin; Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Bölümü öğrencilerinin Sınıf Öğretmenliği Bölümündekilere göre kendine güvenli ve iyimser yaklaşımı, İlköğretim Matematik Öğretmenliği Bölümündekilere göre iyimser yaklaşımı; Okulöncesi Öğretmenliği Bölümündeki öğrencilerin Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik ve Türkçe Öğretmenliği Bölümündeki öğrencilere göre boyun eğici yaklaşımı; sosyo-ekonomik düzeyi düşük olan öğrencilerin orta olanlara göre çaresiz/ kendini suçlayıcı yaklaşımı; memnuniyet derecesi iyi olan öğrencilerin kendine güvenli, iyimser, sosyal destek arama yaklaşımlarını; memnuniyet derecesi iyi olmayan öğrencilerin çaresiz/kendini suçlayıcı yaklaşımı; hobi sahibi olan öğrencilerin kendine güvenli ve iyimser yaklaşımı, hobi sahibi olmayan öğrencilerin ise çaresiz/ kendini suçlayıcı ve boyun eğici yaklaşımı daha çok kullandıkları saptanmıştır. Bulgular literatür ışığında tartışılmış ve gelecekte yapılacak çalışmalara yönelik öneriler sunulmuştur.

Anahtar Kelimeler: Algılanan stres düzeyi, stresle başa çıkma stratejileri, üniversite öğrencileri

ABSTRACT

EXAMINING THE RELATIONSHIP BETWEEN UNIVERSITY STUDENTS' PERCEIVED STRESS LEVELS AND STRESS COPING STRATEGIES

DOĞU, Meryem

Master's Degree, Educational Sciences

Supervisor: Prof. Dr. Demet EROL

June, 2025, 133 pages

Stress has become a concept that has taken its place at the center of our lives and has become an inevitable reality of societies. One of the most intense periods of stress experienced for various reasons in every period of human life is the university years that coincide with emerging adulthood. The prevalence of stress-related mental disorders, especially among the young population in this period, indicates that it is necessary to focus on effectively coping with stress. The purpose of this study is to examine the relationship between the perceived stress levels of university students and their coping strategies according to socio-demographic variables such as gender, grade level, department, place of residence, socio-economic level, degree of satisfaction with the university environment, having hobbies and romantic relationship status.

A total of 454 university students, 319 female and 135 male, studying in the Guidance and Psychological Counseling, Classroom, Preschool, Primary Mathematics, English and Turkish Teaching Departments at the Akdeniz University Faculty of Education in 2023-2024 participated in the research. The Perceived Stress Scale(PSS), the Coping Styles Scale(WSS) and the Personal Information Form were used in the study. The Perceived Stress Scale (PSS), developed by Cohen, Kamarck, Mermelstein (1983) and adapted to Turkish by Eskin et al. (2013), the Ways of Coping Scale (WSS), developed by Folkman and Lazarus (1984) and adapted to Turkish by Şahin and Durak (1995), and the Personal Information Form prepared by the researcher were used as data collection tools in the study.

The analysis of the research data was done using the "SPSS for Windows 27.00" statistical package program. Spearman Product Moment Correlation analysis was performed at the 0.01 significance level. Other tests were performed at the 0.05 significance level preferred in social sciences. In the analysis of the data, the Kormogorov-Smirnov Test was used to determine whether the mean, standard deviation, and the normal distribution of the research data were determined, and it was concluded that the data did not have a normal distribution. Nonparametric tests, Mann-Whitney U test was used for binary groups and Kruskal-Wallis test was used for multiple groups. In case of a statistically significant difference between multiple groups, differences between groups were determined by Dunnett's T3 post-hoc test.

According to the results, it was observed that the students who participated in the study had a medium level of stress. Significant relationships were found between the perceived stress levels of university students and their stress coping strategies. When the relationships between the sub-dimensions of strategies of coping with stress and the perceived stress level are examined, the results are as follows: There was a negative moderate relationship between the perceived stress level and the problem-focused-effective coping methods of self-confident approach; a negative moderate relationship between the optimistic approach; a negative weak relationship between the social support seeking approach; a positive moderate relationship between the emotion-focused-ineffective coping methods of helpless/self-blaming approach; and a positive weak relationship between the submissive approach. No significant difference was found between the perceived stress levels and the ways of coping with stress. However, it was determined that the students' perceived stress levels and stress coping strategies differed according to socio-demographic variables such as gender, department, socio-economic level, degree of satisfaction with the university environment and having a hobby. It was also observed that stress levels differed at the class level. According to the results of the study, it was determined that female students had higher stress levels than male students; students in the 2nd and 4th grades had higher stress levels than students in the 1st; students in the English and Classroom Teaching Department had higher stress levels than students in the Psychological Counseling and Guidance Department; students with low socio-economic status had higher stress levels than students with medium socio-economic status; students who rated their satisfaction with the university environment as not good compared to students who rated their satisfaction as medium or good; and

students who did not have hobbies had higher stress levels than those who did. When variables were evaluated in terms of coping strategies with stress, it was found that male students used the optimistic approach and female students used the social support seeking approach; students of the Psychological Counseling and Guidance Department used the self-confident and optimistic approach more than those of the Classroom Teaching Department and the optimistic approach more than those of the Primary School Mathematics Teaching Department; students of the Preschool Teaching Department used the submissive approach more than those of the Psychological Counseling and Guidance and Turkish Language Teaching Department; students with low socio-economic status used the helpless/self-blaming approach more than those of the middle socio-economic status; students with a good level of satisfaction used the self-confident, optimistic, social support seeking approaches; students with a low level of satisfaction used the helpless/self-blaming approach; students with hobbies used the self-confident and optimistic approach more than those of the hobby; and students without hobbies used the helpless/self-blaming and submissive approach more. The findings were discussed in the light of the literature and suggestions for future studies were presented.

Keywords: Perceived stress level, stress coping strategies, university students

İÇİNDEKİLER

TEŞEKKÜR	i
ÖZET	ii
ABSTRACT	v
TABLolar LİSTESİ	xii
KISALTMALAR LİSTESİ	xiii
BÖLÜM I	1
GİRİŞ	1
1.1. Problem Durumu	1
1.2. Araştırmanın Amacı	5
1.3. Araştırmanın Önemi	5
1.4. Sayıtlar	7
1.5. Sınırlılıklar	7
1.6. Tanımlar	8
BÖLÜM II	9
KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR	9
2.1. Stresin Hayatımızdaki Yeri	9
2.1.1. Stres Kavramının Tanımı	10
2.1.2. Stres Kavramını Algılama Süreci	12
2.1.3. Stres Kaynakları	16
2.1.4. Stresin Çok Yönlü Etkileri	18
2.2. Stresle Başa Çıkma	20
2.2.1. Stresle Başa Çıkma Kavramının Tanımı	21
2.2.2. Stresle Başa Çıkma Süreci	22
2.2.3 Stresle Başa Çıkma Stratejileri	24
2.2.4 Başa Çıkmayı Etkileyen Faktörler	30
2.2.5 Stresle Başa Çıkma Davranışının İnsan Yaşamı Üzerindeki Etkileri	33
2.3 Stres ve Stresle Başa Çıkma Kuramları	34
2.3.1 Lazarus ve Folkman'ın Transaksiyonel Stres Modeli	34
2.3.2 Yaşam Olayları Kuramı	36
2.3.3 Yılmazlık Kuramı	37
2.3.4 Algılama Biçimleri Kuramı	39
2.4 Üniversite Öğrencilerinde Stres	39

2.4.1 Beliren Yetişkinliğe Geçiş ve Üniversite Dönemi	39
2.4.2 Üniversite Öğrencilerinde Stres	42
2.3.3 Üniversite Öğrencilerinin Stres Etkenleri	44
2.4.4 Stresin Üniversite Öğrencileri Üzerindeki Etkileri	47
2.4.5 Üniversite Döneminde Stresle Başa Çıkmanın Önemi	50
2.5 İlgili Araştırmalar	52
2.5.1 Üniversite Öğrencilerinin Algılanan Stres Düzeyleri İlgili Araştırmalar.....	52
2.5.2 Üniversite Öğrencilerinin Stresle Başa Çıkma Yollarıyla İlgili Araştırmalar.....	55
2.5.3 Üniversite Öğrencilerinin Algılanan Stres Düzeyleri ve Stresle Başa Çıkma Yolları Arasındaki İlişkinin İncelenmesiyle İlgili Araştırmalar	59
BÖLÜM III	64
YÖNTEM	64
3.1. Araştırma Modeli	64
3.2. Araştırmanın Örneklemi.....	64
3.3. Veri Toplama Araçları	66
3.3.1. Algılanan Stres Düzeyi Ölçeği (ASÖ)	66
3.3.2. Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği (SBTÖ)	67
3.3.3. Kişisel Bilgi Formu	68
3.4. Verilerin Toplanması.....	69
3.5. Verilerin Analizi.....	69
BÖLÜM IV	71
BULGULAR	71
4.1. Katılımcılara İlişkin Demografik Bilgiler	71
4.2. Üniversite Öğrencilerinin Algılanan Stres Düzeylerine İlişkin Bulgular.....	72
4.3. Üniversite Öğrencilerinin Algılanan Stres Düzeyleri İle Stresle Başa Çıkma Stratejileri Alt Boyutları Arasındaki İlişkiye İlişkin Bulgular	72
4.4. Algılanan Stres Düzeyine Göre Stresle Başa Çıkma Stratejilerinin Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin Bulgular.....	73
4.5. Algılanan Stres Düzeyi ve Stresle Başa Çıkma Stratejilerinin Cinsiyete Göre Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin Bulgular.....	74
4.6. Algılanan Stres Düzeyi ve Stresle Başa Çıkma stratejilerinin Sınıf Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığına ilişkin Kruskal-Wallis testi sonuçları	75
4.7. Algılanan Stres Düzeyi ve Stresle başa Çıkma Stratejilerinin Öğrenim Görülen Bölüm Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin Bulgular	77
4.8. Algılanan Stres Düzeyi ve Stresle Başa Çıkma Tarzlarının Sosyo-ekonomik Düzey Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin Bulgular	78

4.9. Algılanan Stres Düzeyi ve Stresle Başa Çıkma Stratejilerinin Yaşanılan Yer Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin Bulgular.....	80
4.10. Algılanan Stres Düzeyi ve Stresle Başa Çıkma Stratejilerinin Üniversite Ortamından Memnuniyet Derecesi Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin Bulgular.....	81
4.11 Algılanan Stres Düzeyi ve Stresle Başa Çıkma Stratejilerinin Hobi Sahibi Olma Durumuna Göre Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin Bulgular.....	82
4.12. Algılanan Stres Düzeyi ve Stresle Başa Çıkma Stratejilerinin Romantik İlişki Durumuna Göre Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin Bulgular.....	83
BÖLÜM V.....	85
SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER	85
5.1 Sonuç ve Tartışma.....	85
5.1.1 Üniversite Öğrencilerinin Algıladıkları Stres düzeyleri ve Algıladıkları Stres Düzeyleri ile Stresle Başa Çıkma Yolları Arasındaki İlişkinin İncelenmesine İlişkin Bulguların Tartışılması ve Yorumu	85
5.1.2 Üniversite Öğrencilerinin Algıladıkları Stres Düzeylerinin ve Stresle Başa Çıkma Yollarının Cinsiyete Göre İncelenmesine İlişkin Bulguların Tartışılması ve Yorumu	86
5.1.3. Üniversite Öğrencilerinin Algıladıkları Stres Düzeylerinin ve Stresle Başa Çıkma Yollarının Sınıf Düzeyine Göre İncelenmesine İlişkin Bulguların Tartışılması ve Yorumu	88
5.1.5 Üniversite Öğrencilerinin Algıladıkları Stres Düzeylerinin ve Stresle Başa Çıkma Yollarının Öğrenim Görülen Bölüme Göre İncelenmesine İlişkin Bulguların Tartışılması ve Yorumu	90
5.1.6. Üniversite Öğrencilerinin Algıladıkları Stres Düzeylerinin ve Stresle Başa Çıkma Yollarının Sosyo-Ekonomik Düzeye Göre İncelenmesine İlişkin Bulguların Tartışılması ve Yorumu	91
5.1.7. Üniversite Öğrencilerinin Algıladıkları Stres Düzeylerinin ve Stresle Başa Çıkma Yollarının Yaşanılan Yere Göre İncelenmesine İlişkin Bulguların Tartışılması ve Yorumu	92
5.1.8. Üniversite Öğrencilerinin Algıladıkları Stres Düzeylerinin ve Stresle Başa Çıkma Yollarının Üniversite Ortamından Memnuniyet Derecesine Göre İncelenmesine İlişkin Bulguların Tartışılması ve Yorumu.....	93
5.1.9. Üniversite Öğrencilerinin Algıladıkları Stres Düzeylerinin ve Stresle Başa Çıkma Yollarının Hobi Sahibi Olma Durumuna Göre İncelenmesine İlişkin Bulguların Tartışılması ve Yorumu	94
5.1.9. Üniversite Öğrencilerinin Algıladıkları Stres Düzeylerinin ve Stresle Başa Çıkma Yollarının Romantik İlişki Durumuna Göre İncelenmesine İlişkin Bulguların Tartışılması ve Yorumu	94
5.2 Öneriler	95
5.2.1. Araştırmacılara Dönük Öneriler	95
5.2.1. Uygulayıcılara Dönük Öneriler	96
KAYNAKÇA	98

EKLER	122
EK 1: KİŞİSEL BİLGİ FORMU.....	122
EK 2: AYDINLATILMIŞ ONAM FORMU	123
EK 3: ALGILANAN STRES DÜZEYİ ÖLÇEĞİ (ASÖ).....	124
EK 4: STRESLE BAŞA ÇIKMA TARZLARI ÖLÇEĞİ(SBTÖ)	126
EK 5: ETİK KURUL KARARI	128
ÖZGEÇMİŞ	131
İNTİHAL RAPORU	132
BİLDİRİM RAPORU	133



TABLÖLER LİSTESİ

Tablo 3.2. Katılımcılara İlişkin Demografik Bilgiler	64
Tablo 3.3. 5. Değişkenlere İlişkin Normallik Analizi Sonuçları	70
Tablo 4.1 Katılımcılara İlişkin Demografik Bilgiler	71
Tablo 4.2 . Üniversite Öğrencilerinin Algılanan Stres Düzeyi.	72
Tablo 4.3 Üniversite Öğrencilerinin Algılanan Stres Düzeyleri İle Stresle Başa Çıkma Stratejileri Arasındaki Spearman Momentler Çarpım Korelasyon Analizi.....	73
Tablo 4.4. Stresle Başa Çıkma Stratejileri Algılanan Stres Düzeyine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin Kruskal-Wallis Testi Sonuçları	74
Tablo 4.5 Algılanan Stres Düzeyi ve Stresle Başa Çıkma Stratejilerinin Cinsiyete Göre Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin Mann-Whitney U Testi Sonuçları.	75
Tablo 4.6. Algılanan Stres Düzeyi ve Stresle Başa Çıkma stratejilerinin Sınıf Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin Kruskal-Wallis Testi Sonuçları	76
Tablo 4.7 Algılanan Stres Düzeyi ve Stresle Başa Çıkma Stratejilerinin Öğrenim Görülen Bölüm Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin Kruskal-Wallis Testi Sonuçları.	77
Tablo 4.8. Algılanan Stres Düzeyi ve Stresle Başa Çıkma Stratejilerinin Sosyo-ekonomik Düzey Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin Kruskal-Wallis Testi Sonuçları	79
Tablo 4.9. Algılanan Stres Düzeyi ve Stresle Başa Çıkma Stratejilerinin Yaşanılan Yer Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin Kruskal-Wallis Testi Sonuçları.	80
Tablo 4.10. Algılanan Stres Düzeyi ve Stresle Başa Çıkma Stratejilerinin Üniversite Ortamından Memnuniyet Derecesi Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin Kruskal-Wallis Testi Sonuçları.	81
Tablo 4.11. Algılanan Stres Düzeyi ve Stresle Başa Çıkma Stratejilerinin Hobi Sahibi Olma Durumuna Göre Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin Mann-Whitney U Testi Sonuçları.	82
Tablo 4.12 Algılanan Stres Düzeyi ve Stresle Başa Çıkma Stratejilerinin Romantik İlişki Durumuna Göre Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin Mann-Whitney U Testi Sonuçları.	83

KISALTMALAR LİSTESİ

APA: American Psychological Association

ASÖ: Algılanan Stres Düzey Ölçeği

DSÖ: Dünya Sağlık Örgütü

EPA: European Psychiatric Association

SBTÖ: Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği

WHO: World Health Organization



BÖLÜM I

GİRİŞ

1.1.Problem Durumu

Yaşadığımız çağ, teknolojinin her an kendini güncelleyerek hayatın akışını hızlandırdığı ve bununla birlikte ekonomik, politik, sosyal alanlarda oluşan değişim ve dönüşümlerin gerçekleştiği bir dönemdir. Bu dönemin getirilerinin insanlık üzerinde farklı boyutlarıyla etkileri bulunmaktadır. Bu sonuçlardan biri de strestir. Stres, insanın var oluşundan bu yana gündelik hayatın olağan bir parçası haline gelmektedir ve yaşamın kaçınılmaz bir gerçeğidir (Deniz ve Akdoğan, 2014).

Birey yaşam olayları, bireysel ve çevresel sorunlar sebebiyle stresle karşı karşıya kalmaktadır. Diğer tüm türler gibi insan da yaşamının devamlılığını sağlamak adına bu sorunlarla başa edebilmeye ve değişen şartlara uyum sağlamaya çalışmaktadır. Birey bu değişimlere bağlı olarak uyma davranışını göstermek konusunda uzun süren bir zorluk yaşadığında, fizyolojik ve psikolojik olarak zarar görmekte ve birtakım yıkıcı etkiler altına girebilmektedir (Kundakçı, 2005). Bu etkiler sağlık sorunlarına yol açmakta, bireyin iyi olma halini ve yaşam kalitesini sarsacak seviyeye gelebilmektedir.

Stres olgusu, stresli hayat olayları ve stresle ilişkilendirilen konular üzerine çalışılmış birçok araştırmanın olması, bu konunun insan yaşamına yön veren etkilerinin literatürde genişleyen bir paya sahip olduğunun bir göstergesidir.

Stres konusunu ele alan ilk araştırmalardan bu yana bu kavramı, farklı yönleriyle ele alan birçok tanım bulunmaktadır. Bir açıklamaya göre stres, bireylerin birtakım fiziksel ya da psikolojik uyaranlar karşısında gereken uyumu göstermek amacıyla fiziksel ve ruhsal olarak davranışta bulunması olarak tanımlanmaktadır (Özkaya, Yakın ve Ekinci, 2008). Başka bir tanımla ele aldığımızda stres kavramı olarak “ Bir organizmanın üstesinden gelmesi gereken yeni koşullar karşısında verdiği tepki” şeklinde açıklanmaktadır (Tanhan ve Özok, 2018). Organizma bir olayın kendi bilişsel değerlendirmelerine göre, ne ölçüde stres verici olup olmadığına karar verebilmektedir. Algılanan stres düzeyi, insanın hayatındaki birtakım durum ve olayları ne ölçüde stresli algıladığıyla alakalıdır. Bulunulan şartlara göre bu düzey düşük,

orta ve yüksek olarak derecelendirilebilir. Stres düzeyi orta ya da optimum seviyede olduğunda, insanı olumlu şekilde etkileyebilmektedir. Bireyin gelişen durumlara uyum davranışı gösterebilmesinde motive edici olabilmektedir. Kısaca, orta seviyede stres, bireyin yaşam gayretine destek olan bir nitelik taşıırken; bireyin uyumunu güçleştiren ve fiziksel, ruhsal yönden sağlık sorunlarına yol açabilecek bir stres düzeyi yıkıcı bir etki oluşturmaktadır.

İnsanın çevresinde meydana gelen olay ya da durumlara karşı uyum sağlayıp, bütünlüğünü koruyabilmesi verilen tepkilere bağlıdır. Dolayısıyla birey dengesini bozacak tehditlere karşı, kendini korumaya yönelik tepkiler geliştirmektedir. Bu tür tepkiler, bireyin stresle başa çıkma süreci kapsamında değerlendirilir. Stresle başa çıkma; yaşanan stresin birey üzerindeki olumsuz etkilerini en aza indirmeyi veya tamamen ortadan kaldırmayı hedefleyen, böylece stresin yönetilebilir düzeyde kalmasını sağlayan bilişsel ve davranışsal stratejileri ifade eder. Bireyler stres yaratan durumlarla karşılaştıklarında genellikle iki ana strateji doğrultusunda tepkiler geliştirirler: probleme yönelik çözüm üretmeye odaklanan yaklaşımlar ve duygusal tepkileri düzenlemeyi amaçlayan yaklaşımlar. Folkman ve Lazarus'ın (1980) stresle başa çıkma kuramına göre, problem odaklı başa çıkma bireyin, stres yaratan durumu değiştirmek veya kontrol altına almak amacıyla bilgi toplaması ve aktif girişimlerde bulunmasıyla ilişkilidir. Buna karşılık duygu odaklı başa çıkma ise, stresin ortaya çıkardığı duygusal yükü hafifletmeye yönelik düşünsel, duygusal ve davranışsal yollarla sürdürülen bir uyum sürecidir; bu yaklaşım doğrudan sorunun çözümüne değil, bireyin duygusal tepkilerini düzenlemeye yöneliktir. (Lazarus ve Folkman, 1984).

İnsanların yaşam dönemlerinin getirdiği sorumluluk ve gelişim görevlerinin sonucu olarak var olan stres, ergenliği sona erip, yetişkin hayatına hazırlanan “beliren yetişkinlik” dönemindeki gençlerin de hayatlarında önemli bir yer tutmaktadır. Beliren yetişkinlik dönemi, insan hayatının 20-30 yaşlar arasındaki zamanı temsil eden bir gelişim dönemidir. Bu dönemde birey bilişsel, duygusal ve sosyal olarak gelişim göstermeye devam eder. Beliren yetişkinler bu süreçte birçok konuyla uğraşırlar; fakat öne çıkanlardan biri kimliğini keşfetme sürecidir. Beliren yetişkinler kendi varoluşlarına ilişkin sorgulamalarda bulunurlar, kendi değerlerini oluşturur, hedefler belirlerler. Hayatlarına nasıl yön verecekleriyle ilgili kararlar vermeye çalışırlar. Tüm bunları yaparlarken bir yandan arayışlarına cevap bularak yaşamda yerini sağlamlaştırmaya odaklanırken, bir yandan da bazı kararlarında, planlarında, dünya

görüşlerinde, kariyerlerinde, eğitim hayatlarında değişim yapmanın yollarını ararlar. Bu anlamda beliren yetişkinlik dönemi istikrarsızlık boyutuyla kendini gösterir. Yapılan bir ankette beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerin büyük bir bölümü “Hayatın bu dönemi değişimlerle doludur.” ifadesini onaylamışlardır (Arnett, 2016). Döneme özgü keşif süreci ve istikrarsızlık, beliren yetişkinlik sürecindeki bireylerde baskı, gerginlik ve kısaca strese neden olabilmektedir.

Bu dönem içerisinde bir ergen veya bir yetişkin olmayan kişiler, duygu ve düşünceler bakımından kafa karışıklığı yaşayabilmektedirler (Atak ve Çok, 2010). Bazı beliren yetişkinler, yetişkin olmayı kabul edemeyip, ebeveynlerine olan bağımlılıklarını devam ettirmek isteyebilmektedirler. Dönemin sorumlulukları olan çocuk yetiştirme, eş seçimi, kariyer hedeflerine ulaşma gibi konuları ele almadan önce kişiler kendilerine odaklı bir süreç yaşarlar ve henüz almadıkları sorumlulukların verdiği konforla hareket ederler. Bir yandan ergenliğe veda ederken diğer yandan yetişkin rollerini tanımaya çalıştıkları ve yükümlülüklerinin ne kadarını yerine getirebileceklerini ölçtükleri bir dönem içerisindeyler. Kendi güçlü, zayıf yönleriyle yüzleşirler. Arada kalmışlık hissinin yarattığı zorlanma, onlarda stres yaratan diğer bir konudur. Tüm bu zorlayıcı, karmaşık sürece rağmen beliren yetişkinler yine de iyimserliklerini korurlar. Gelecekte iyi şeyler olacağına dair beklentiler oluştururlar.

Tüm bunların yanı sıra üniversite eğitim süreci beliren yetişkinler için uyum gerektiren bir yaşam olayıdır (Işıklı, 1998). Üniversite eğitimi öğrencilerin sadece bir meslek sahibi olmasını değil, kendinden, hayattaki rolünden, çevreyle etkileşiminden memnun, yaşamı anlamlı bulan, fikir üretebilen, hedef ve değer sahibi, sağlıklı gençler yetişmesini hedeflemektedir (İmamoğlu ve Gültekin, 1993). Bu amaçlara ulaşma yolunda olan gençler zaman zaman stres yaşayabilmektedirler (Savcı ve Aysan, 2014). Ülkemizde yapılan bazı araştırmalar göstermiştir ki , üniversite öğrencilerinin en fazla karşılaştıkları stres etkenleri arasında eğitimin niteliği , ekonomik sıkıntılar , akademik başarı, iletişim sorunları, romantik ilişkiler, bireysel sorunlar ve aile problemleri vardır (Erkan vd., 2012; Topkaya ve Meydan, 2013).

Gerek beliren yetişkinlik döneminin yerine getirilmesi gereken yaşam görevleri gerekse üniversite döneminin beraberinde gelen sorumluluklar ve uyum süreci, üniversite öğrencilerinin bilişsel, duyuşsal ve davranışsal alanlarda zorluklar yaşamalarına sebep olmaktadır. Bu süreçle etkili bir şekilde başa çıkamadıklarında ise üniversite öğrencilerinin

stres seviyeleri artmakta hem akademik başarısızlık hem de uyum problemleri yaşamaktadırlar. Öğrencilerin, yaşadıkları yüksek stresle etkili bir şekilde başa çıkamadıklarında alkol, tütün ve internet bağımlılığı, uyku sorunları, akademik sorunlar ve yalnızlık gibi risklerle karşı karşıya kaldıkları birçok çalışma tarafından ortaya konulmaktadır (Bruffaerts vd., 2018; Günay vd., 2018; Ramon –Arbues vd., 2020). Stres ortaya çıktıkça ve devam ettikçe, öğrenciler becerilerine olan güvenlerini kaybedebilir ya da şartlarından endişe duymaya başlayabilirler; dolayısıyla intihara yönelik tutumların artma riski oluşabilir (Işıklı, 1998).

Yapılan çalışmalar, bireylerin karşılaştığı stresli yaşam olaylarının sıklığının ve bu durumlarla başa çıkma biçimlerinin, değişim sürecinin tüm evrelerinde belirleyici bir rol oynadığını ortaya koymaktadır. Bu bağlamda, stresle başa çıkma stratejilerinin bireyin uyum sürecine etkisi incelendiğinde, özellikle problem odaklı başa çıkma yöntemlerinin psikolojik iyi oluş üzerinde olumlu etkiler yarattığı görülmektedir.

Üniversite öğrencileriyle yürütülen bir araştırmada Meyer hoffer- Kubalik (2013), problem odaklı başa çıkma stratejilerinin yüksek düzeyde psikolojik iyi oluşla pozitif, stres düzeyleriyle ise negatif yönde ilişkili olduğunu ortaya koymuştur. Araştırma bulguları, duygu odaklı başa çıkma stratejilerinin psikolojik iyi oluşla anlamlı bir ilişki gösterdiğini; ancak stres düzeyini azaltma açısından benzer bir etki yaratmadığını göstermektedir.

Üniversite dönemindeki öğrencilerin, hayatlarındaki değişim ve problemlerin getirdiği stresle etkili baş edebilmeleri ve bu evreyi sağlıklı bir şekilde geçirebilmeleri büyük önem arz etmektedir (Dinç ve Erden-Çınar, 2019). Tüm bu çalışmalar ışığında söylenebilir ki üniversite çağındaki gençler çeşitli nedenlerle stres yaşamakta ve stresle etkili başa çıkma stratejilerini öğrenmeleri yaşam kariyerlerini inşa etmelerinde kolaylaştırıcı ve destekleyici bir etki sunmaktadır.

Sonuç olarak, Türkiye’deki üniversite öğrencilerinin stres düzeylerini inceleyen birçok çalışma olmasına karşın stres düzeyi ile stresle baş etme stratejileri arasındaki ilişkiyi ele alan çalışmaların az olduğu dikkate alındığında, bu çalışmanın hem kuramsal çerçeveye hem de uygulama çalışmalarına katkı sağlayacağı öngörülmektedir. Buradan hareketle, bu çalışma ile farklı stres düzeylerine sahip üniversite öğrencilerinin stresle baş çıkma stratejilerinin anlamlı düzeyde değişip değişmediğinin araştırılması hedeflenmektedir.

1.2. Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın temel amacı, üniversite öğrencilerinin algıladıkları stres düzeyi ile kullandıkları stresle başa çıkma stratejileri arasındaki ilişkinin; cinsiyet, sınıf düzeyi, öğrenim görülen bölüm, yaşanılan yer, sosyo-ekonomik durum, üniversiteye yönelik memnuniyet düzeyi, hobi edinme durumu ve romantik ilişki içinde olma gibi değişkenler doğrultusunda anlamlı farklılık gösterip göstermediğini incelemektir.

Araştırmanın amacı doğrultusunda araştırma soruları aşağıda listelenmiştir:

- 1) Üniversite öğrencilerinin algıladıkları stres düzeyleri nasıldır?
- 2) Üniversite öğrencilerinde algıladıkları stres düzeyi ile stresle başa çıkma stratejileri arasında bir ilişki var mıdır?
- 3) Üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkma stratejileri algıladıkları stres düzeylerine göre farklılaşmakta mıdır?
- 4) Üniversite öğrencilerinin algıladıkları stres düzeyleri ve stresle başa çıkma stratejileri cinsiyet, öğrenim görülen bölüm, sınıf düzeyi, yaşanılan yer, sosyo-ekonomik düzey, üniversite ortamından memnuniyet derecesi, boş zamanı değerlendirdiği hobiler, romantik ilişki durumuna göre farklılaşmakta mıdır?

1.3. Araştırmanın Önemi

Türkiye, nüfus yapısı itibarıyla genç bireylerin yoğunlukta olduğu bir toplumdur. Farklı sosyo-ekonomik düzeylerden ve çeşitli aile yapılarından gelen gençlerin her geçen yıl artan oranlarda karşılaştıkları çatışma ve sorunları analiz etmek, genç nüfusun ihtiyaçlarını daha iyi anlamak ve toplumsal yapının geleceğine yönelik sağlıklı değerlendirmeler yapabilmek açısından önem taşımaktadır.

Genç nüfusun yoğun olarak bulunduğu kurumlardan biri de üniversitelerdir. Üniversite öğrencilerinin karşılaştığı stres kaynaklarını belirlemek; bu stresin fiziksel, psiko-sosyal ve psikolojik boyutlarını analiz etmek; stres yaratan koşulları iyileştirmeye ya da mevcut durumla başa çıkma becerilerini geliştirmeye yönelik eğitim ve danışmanlık hizmetleri sunmak, dikkatle ele alınması gereken konular arasında yer almaktadır. Alan

yazındaki bulgular, bireylerin başa çıkma yeterliliklerini geliştirmelerinde örgün eğitimin belirleyici bir rol oynadığını ortaya koymaktadır.

Arnett'in (2000) "beliren yetişkinlik" olarak adlandırdığı ve 18-26 yaş aralığını kapsayan dönemde bireyler, yetişkinliğe özgü sorumluluklarla yüzleşmeye başlar. Bu döneme denk gelen üniversite yılları, bireylerin yalnızca akademik değil, aynı zamanda duygusal ve sosyal açıdan da çeşitli zorluklarla karşılaştığı bir süreçtir. Dolayısıyla, bu yaşa aralığı üniversite öğrencileri için ruh sağlığı ve psikolojik iyi oluş açısından kritik bir dönem olarak değerlendirilmektedir. Yapılan araştırmalar, ruhsal bozuklukların çoğunlukla ilk kez gençlik yıllarında ortaya çıktığını göstermekte ve bu durum, üniversite dönemini psikolojik açıdan riskli hale getirmektedir.

Pek çok ülkede ciddi halk sağlığı sorunu olarak kabul edilen intihar, bireyin stresle başa çıkma kapasitesinin yetersiz kaldığı kriz durumlarında ortaya çıkabilen ciddi bir risk unsurudur. Özellikle 15-29 yaş aralığındaki bireyler, intihar açısından yüksek risk grubunda yer almakta olup, bu bireylerin erken dönemde tanınması, stresle başa çıkma becerilerinin güçlendirilmesi ve koruyucu müdahalelerin uygulanması büyük önem taşımaktadır. Bu doğrultuda, Avrupa Psikiyatri Birliği (EPA) 2019 Dünya ruh Sağlığı Günü kapsamında yaptığı açıklamada, intiharı önlemeye yönelik programların ulusal düzeyde geliştirilmesi ve bu programların tüm eğitim kademelerine entegre edilmesi gerektiğine dikkat çekmiştir. (Dikici,2022). Amerikan Üniversitesi Sağlık Derneği-Ulusal Üniversitesi Sağlık Değerlendirme anketine göre, dört üniversite öğrencisinden üçü stresli hissettiğini belirtirken, beş üniversite öğrencisinden biri kendini stresli hissettiğini bildirmiş ve strese bağlı intihar düşüncesi rapor edilmiştir (Liu, vd., 2019; APA, 2020; akt. Barbayannis vd., 2022).

Gençlerin yetişkinliğe adım attığı üniversite dönemi, bir değişim ve dönüşüm evresi olmasının yanında stres oluşturan faktörleri de bireyin hayatına taşıyan bir dönemdir. Üniversite öğrencileri, bu süreçte stres ile kendilerine yarar sağlayacak şekilde baş edemediklerinde akademik başarısızlık, kişilerarası ilişkilerde sorunlar yaşamaktadırlar. Yapılan bir çalışmada ABD'de üniversite öğrencilerinin yaklaşık %10'u depresyondan muzdarip olduğunu bildirmiştir (Beiter vd., 2015) ve bu oran 2000 yılından bu yana %15'e çıkmıştır (Hunt ve Esisenberg, 2010). Bu artışın arkasında yatan önemli bir nedensel faktör akademik kaynaklı strestir (Babicka-Wirkus, Stasiak ve Kozlowski, 2021). Dolayısıyla

mevcut araştırma, böyle durumdaki öğrenciler için stresle etkili baş etme yollarına yönelik düzenlenebilecek psiko-eğitim programları ve danışma hizmetleri için önem taşımaktadır.

Ülkemizde ve yurtdışında düzenlenen araştırmalar incelendiğinde, stresle ilgili birçok kuramın olmasına karşın, stres olgusunun stresle başa çıkma stratejileriyle ilişkilendirildiği yaklaşım ve kuram sayısının sınırlı olduğu görülmüştür. Dolayısıyla araştırmanın bu kavramların birbirleriyle ilişkisinin açık ve daha net bir şekilde anlaşılmasına kuramsal bir katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Literatürde üniversite öğrencilerinin algıladıkları stres seviyeleri ve stresle baş etme stratejileri arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmaların sınırlı olduğu göze çarpmaktadır. Bu bağlamda çalışmanın alanımıza katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

1.4. Sayıtlar

- Araştırmaya katılan öğrencilerin ölçüm araçlarına verdiği cevaplar dürüst ve samimi kabul edilmektedir.

1.5. Sınırlılıklar

- Bu araştırma grubunu Antalya ilinde Akdeniz Üniversitesi Eğitim Fakültesi Psikolojik Danışma ve Rehberlik, Sınıf Öğretmenliği, Türkçe Öğretmenliği, İngilizce Öğretmenliği, Okulöncesi Öğretmenliği, İlköğretim Matematik Öğretmenliği Bölümlerinden uygun örnekleme yöntemiyle seçilen 454 öğrenci oluşturmaktadır. Araştırma grubunda 319 kız öğrenci ve 135 erkek öğrenci bulunmaktadır. Genellenebilirliği bu verilerle sınırlıdır.
- Araştırma zaman açısından 2023-2024 eğitim- öğretim yılı ile sınırlıdır.
- Araştırma ölçüm açısından katılımcıların verdiği yanıtlar ile sınırlıdır.
- Araştırma kullanılan ölçme araçlarının ölçtüğü niteliklerle sınırlıdır.

1.6. Tanımlar

Stres : . Lazarus ve Folkman (1984) stresi, iç ve dış ortamların kaynaklık ettiği unsurların, kişinin değerlendirmeleriyle tahrip edici veya tehdit olarak görülmesi sonucunda fiziksel ve ruhsal açıdan yoğun uyarılma olarak tanımlamaktadır. Stres dışsal olaylardan ya da herhangi bir duruma dair yapılan içsel yorumlamalardan etki alan ve bireyin duygusal, ruhsal, fiziksel yönlerden rahatsızlık duymasıyla neticelenen bir süreçtir. (Cohen, Kessler ve Gordon, 1995).

Algılanan Stres Düzeyi: Kişinin hayatındaki birtakım durumları ve olayları, öznel değerlendirme sürecinden geçirerek ne ölçüde stresli algıladığıyla ilgilidir. Durumlara göre bu düzey, düşük, orta ve yüksek olarak nitelendirilir. Değerlendirilen stres düzeyi, günlük stres verici durumlardan, zorluklardan, büyük olaylardan ve başa çıkmada kullanılan kaynaklardaki değişimlerden etkilenmektedir(Cohen, Kamarck ve Mermelstein,1983).

Stresle Başa Çıkma: Lazarus ve Folkman(1984) ise stresle baş etmeyi, bireyin sahip olduğu gücü aşan iç ve dış beklentileri, dengesini koruyacak şekilde karşılamasını sağlayan biliş ve tutum içeren çabaların tümü olarak belirtmişlerdir.

BÖLÜM II

KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

2.1. Stresin Hayatımızdaki Yeri

İnsanlık geçmişten günümüze değin, zaman zaman baskı hissettiği ve güçlükler yaşadığı zaman zaman da kendisini gelişimsel olarak ileriye taşıyacak birçok yaşamsal olay ve durumla karşı karşıya kalmıştır ve kalmaktadır. İçinde yaşanan çağda yetişilmeye çalışılan, hızlı oluşum ve değişimler, artısı ve eksisi ile insan hayatının birçok alanını etkisi altına almaktadır. Bu bağlamda meydana gelen kontrol edilmesi zor olan ekonomik, sosyal, politik ve teknolojik dönüşümler uyum sağlamayı güçleştirmektedir. Örneğin, ülkemizde ve dünyada yaşanan salgınlar, doğal afetler, sağlık-egitim-sosyal hayat gibi birçok alandaki değişimi zorunlu kılmıştır. Uyum gerektiren bu toplumsal değişim süreci, bireyin hayatını kolaylaştırıp, yeni imkanlara fırsat verirken; diğer yönüyle de insanın ruhsal dengesini bozan veya tehdit eden birtakım etkenleri de yanında getirmektedir. Bu etkenler nedeniyle birey, bazı zorluklarla karşılaşmakta ve bunun neticesinde de “stres” yaşamaktadır.

Modern yaşamın merkezinde yer alan konuların başında gelen stres, yaşamımızın her aşamasında kaçınılmaz bir olgu olarak karşımıza çıkmaktadır. Çoğunlukla olumsuz olarak nitelendirilse de, makul bir düzeyde olduğunda insanın hayatına olumlu yönde katkı sağlayabilmektedir. Diğer yandan, içinde bulunduğumuz çağın gerekliliklerini yerine getirmeye çalışırken bireyin yaşam enerjisinin azalmasına, hem kendi hem de çevresiyle olan iletişimde kötüleştirmeye gitmesine sebep olan etmenlerin üst sıralarında stres yer almaktadır. Stresin yıkıcı etkileri arasında , bireyi yakın ilişkilerden geri çekme, potansiyelini düşürme ve esenlik halini azaltma gibi etkileri vardır ve insan hayatını tüm yönleriyle etkileyen bir faktör olmuştur (Turan vd., 2019)

Stresin insan hayatındaki büyüyen yerini ifade etmek ve ne denli tehlikeli bir boyuta ulaştığını göstermek adına DSÖ stres için “21. Yüzyılın Sağlık Salgını” ifadesini kullanmıştır (Fink, 2010). Buradan hareketle stres ile ilgili, “modern hayatın önüne geçilmesi zor olan bir konu haline gelmiştir” çıkarımı yapılabilmektedir. Bu durumu destekleyecek bir çıkarım olarak stresin gündelik konuşmalarımızın içinde sıkça yer alan, çoğu zaman başa çıkmakta zorlandığımız konular için kullandığımız bir sözcük olması gösterilebilir. Kullanımındaki

yaygınlık, hayatımızdaki olay veya durumların sık sık kişisel ve çevresel kaynaklarımızı aştığı ve yeterli gelmediği durumlarda daha çok, gerilim yaratan bir baskı oluşturduğunu anlatmaktadır. Dolayısıyla insanlar arasında genel anlamda stres kavramı; baskı, gerilim, yetememe duygusu ve negatiflik ile karakterize olmuştur.

Stres, bireyin gelişmesini sağlayabildiği gibi, mevcut potansiyelinin düşmesine de neden olabilmektedir. İlmli düzeydeki stres bireyi geliştirir; yüksek stres düzeyi ise bireyi tüketen, iyi olma halini tehlikeye sokan durum veya olayları içerir. Beraberinde çeşitli bedensel ve ruhsal hastalıkları da getirir (Hannigan vd., 2004 ; De Frank ve Ivancevich, 1998). Bu yüzden insanların stres düzeylerinin saptanması ve makul düzeylerde tutulup yönetilebilir olması önemlidir. Stres verici olay ve durumlara karşı gösterilen çabanın yetersiz kalması, bireyin olumsuz duygulanımını arttırmakta ve kişinin psikolojik refahını korumasına engel olmaktadır. Bireyin hayatını bedensel ve ruhsal olarak esenlik halinde devam ettirebilmesi, hayatın karşısına çıkardığı olaylarda iç ve dış bütünlüğünü koruyabilmesi; gerektiğinde mücadele edebilmesini sağlayacak etkili yollar bulmasına bağlıdır. Eğer kişi bu gelişen olay ve durumlara uyum sağlayamaz, uzun süren bir stres dönemi içine girerse, bireyin ciddi fiziksel ve psikolojik sağlık sorunları yaşaması yüksek ihtimaldir.

Stres birçok hastalığa sebebiyet vermesi açısından modern toplum hastalığı olarak nitelendirilmektedir. Stresin etkileri bireyin yaşamını oluşturan ve ruhsal refahını sağlayan öğelere doğrudan veya dolaylı olarak temas etmektedir. Kişinin tutumları , ilişkileri ve potansiyeline etki etmektedir (Redhwan vd., 2009).

Stres, stres kaynakları, oluşum süreci, etkileri yıllar boyunca psikoloji, nöroloji, sosyoloji gibi pek çok disiplinin araştırma konusu olmuştur (Ülev, 2014). Tüm bunlar göz önünde bulundurulduğunda stresin, tüm toplumların ızdırap çektiği, bireylerin hayatlarındaki dengeyi bozan ortak ve yaygın bir olgu halini aldığı görülmektedir. Toplumun sağlıklı işleyişini sürdürebilmek için ruh sağlığına yapılacak yatırımlar öncelikli sıraya alınarak çalışmaların yürütülmesi büyük önem arz etmektedir.

2.1.1. Stres Kavramının Tanımı

Günümüzde birçok kişinin kullandığı stres kavramı, yaşamın kabul edilmesi gereken kaçınılmaz bir olgusudur. Ayrıca bireyin bilişsel işleyişini, duygusal hayatını ve ilişkilerinin

niteliğini doğrudan ya da dolaylı bir biçimde etkileme gücüne sahip bir kavramdır. Stresli yaşam olaylarının bu etkide önemli bir rolü vardır. İnsan hayatını birçok yönden etkileyen stres, kişisel ve çevresel unsurlardan etki alan bir nitelik taşıdığından, açıklanması kolay olmayan, karmaşık bir yapıya sahiptir. Stres, literatürde farklı odak noktaları ele alınarak birçok şekilde ifade edilmektedir. Bazı çalışmalar stresi açıklarken bedensel süreçlere vurgu yapmakta, bazıları ise bilişsel süreçler üzerinde durmaktadır.

Stres kavramı olarak 1936 yılında Hans Selye tarafından gerçekleştirilen çalışmalar ile literatürde yerini almıştır. Selye (1977) stresi, bedeninin gerilim yaratan durumlara karşı verdiği genel bir tepki olarak yorumlamıştır (Kundakçı, 2005). Folkman ve Lazarus'a (1988) göre stres, organizmanın fiziksel ve psikolojik olarak kaldıramayacağı zorluklar ile karşı karşıya kalması ve baskı altında hissetmesiyle meydana gelen bir durumdur. Bir başka yönüyle stres, insanın bedensel ve psikolojik kapasitesinin aşılma ihtimali ve tehlikeye girmesiyle meydana gelen bir durumdur (Baltaş ve Baltaş, 2000). Bireysel farklılıkların öne çıkmasıyla çevresel koşulların stresli algılanıp algılanmaması durumuna göre stresör ya da stresör olmayan olarak kodlanmaktadır. Yapılan çalışmalar da bireylerin strese yönelik açıklamalarının bireyden bireye farklılık gösterdiğini belirtmiştir. Örneğin, bir anne için evladının başka bir şehirde okuması sıkıntı veren bir durum olarak algılanırken, başka bir anne için çocuğunun kendi ayakları üstünde durup, bağımsızlığını elde edecek olması mutluluk verici olabilir. Bireyin mevcut donanımının yeterli olup olmaması karşılaştığı güçlükleri yorumlamasında etkili olmaktadır.

Stres, ortamın tetiklemesine verilen bir karşılıktır. Temelinde bireyi ruhsal veya fiziksel tehlikeye sokan ve istenmedik olarak algılanan, değerlendirilen yaşamsal olaylar ve durumlara verilen tepkiler yer almaktadır. Bu tepkiler bedensel, duyuşsal, davranışsal reaksiyonlar olarak çok yönlü olabilmektedir (Madenoglu, 2010).

Stres, yaşamsal denge ve bütünlüğe etki eder ve hayati bir rolü vardır. Toplumun iş görebilme yeteneğini azaltan ve bireylerin hayattan doyum almalarına engel olan depresyon, anksiyete gibi bir rahatsızlık olarak belirtilmektedir. (Akdeniz, 2014). Stres terimi bedensel, bilişsel ya da duyuşsal alanlardaki dengeyi olumsuz yönde etkileyen varolan ya da varolduğu yorumlanan tehdit unsurları olarak açıklanabilir (Bilge ve Bilge, 2020). Kişinin hayatını kendisini uyumlu bir şekilde yönetmesine engel olan yaşantılara karşı verilen reaksiyondur.

Stres, kişiye özgü bilişsel filtrelerin bir ürünüdür. Lazarus’a (1999) göre stres, bireyin kendine özgü direncinin üstüne çıkan, kişinin kendi bireysel algılamasında bir tehlike olarak görülen ilişkilerin tümüdür. Dolayısıyla stres tanımı, bireylerin algısal farklılıklarına bağlı olarak, kişiden kişiye göre değişmektedir. İnsanın kendine özgü algısal süreçleri ile içinde bulunduğu ortamın koşulları arasındaki uyumu tehdit eden ve bireyin sahip olduğu mevcut var olma gücünü zorlayan ya da gücünün üstüne çıkan yaşam olay veya durumlarına gösterilen tepkinin adına stres denir.

Stres kişinin ve bulunduğu ortamın iletişiminden doğmaktadır. Çünkü stres, dışsal olaylardan ya da herhangi bir duruma dair yapılan içsel yorumlamalardan etki alan ve bireyin duygusal, ruhsal, fiziksel yönlerden rahatsızlık duymasıyla neticelenen bir süreç olarak tanımlanmıştır. (Cohen, Kessler ve Gordon, 1995). Bireyin içinde bulunduğu ortam ile ilişkisi çatışmalı, uzlaşması ve uyumu zor hale geldiğinde bilişsel, ruhsal, davranışsal, duygusal alanlardaki dengesi tehdit edildiğinde sergilediği tepkinin adıdır.

Stres, bireyin sahip olduğu kaynaklarında yeterliliği ölçmesini sağlar. Kavramsal olarak kişilerin mücadele gerektiren durumlarla baş etmek için bulundurduğu kaynakların, beklentileri karşılamakta güçlük yaşaması ve bireylerin kendilerine özgü değerlendirmeleri içinde dikkatle üzerinde durdukları durumlar olarak ifade edilebilmektedir (Folkman, 2010). İnsanın yaşamsal refahına katkıda bulunan kaynaklar zarar gördüğünde ya da böyle bir ihtimal olduğunda, kişi bu durumu çözecek bir yol ya da kaynak bulup bulamayacağını düşündüğü süreçteki duygusal ve zihinsel boyuttaki yaşantılardır.

Stres çok yönlü etkileri ve işleyişi itibarıyla karmaşık bir konudur, fakat önceki çalışmalardan günümüze kadar yapılan birçok tanımda “gerilim, zorlanma, baskı, tehdit edici” temaları içeriğini oluşturan temel olgular olmuştur.

2.1.2. Stres Kavramını Algılama Süreci

Stres, iki bileşenin bir araya gelmesiyle meydana gelen bir oluşumdur. Bu bileşenlerden biri çevre diğeri bireyin kendisidir. Birey ruhsal ya da bedensel olarak zarar görebileceğini ve kendi gücünü aşabileceğine dair algısı olduğu anda stres ortaya çıkmaktadır. Kişi yaşadığı bir olay veya durumu kendine özgü değerlendirme şekliyle “stresli” ya da “stresli değil” olarak sonuçlandırabilmektedir.

Bireyin kaynaklarını aşan, belirsiz, öngörülemeyen, bazı çevresel şartlar kişinin, olayı tehdit olarak algılamasına neden olurken; bireyin kapasitesini aşmayan sınırlar içinde kalan daha halledilebilir çevresel koşullar meydan okuma olarak kabul edilir (Lazarus, 2001; Lazarus ve Folkman, 1984). Bireyin olayları algılama ve yorumlama tarzı, olayın niteliğini belirler. Örneğin, araba kullanmayı öğrenmek bir birey için kaza yapma ihtimalini ortaya koyan bir tehdit olarak algılarken, başka biri için özgürce gezip, dolaşabilme imkanına sahip olacağı bir zorluklara meydan okuma anlamına gelebilir. Yaşamımızın her alanında etkin olan bilişsel yönümüz, stres konusunu ele alırken üzerinde durmamız gereken konuların başında gelmektedir. Yaşamsal stres verici olayların, üzerimizdeki etkisini açıklamak ve önlemek için, onları nasıl algıladığımızı, değerlendirdiğimizi ve gelişen süreci anlamak önemlidir. Konuyla ilgili yürütülen çalışmalar, araştırmacıların bilişsel değerlendirmelerin, stres kavramının ne olduğuna dair bir kanaat oluşturmada önemli bir rolü olduğunu kabul etmelerini sağlamıştır.

Stres kavramının zihinsel süreçlerini açıklayan öne çıkan isimlerden biri Richard Lazarus'tur. Lazarus'a (1991) göre, stres kişinin bireysel algılarından oluşur ve herkese göre tanımı ve kaynağı farklı farklıdır. Ayrıca stres sürecini birincil ve ikincil değerlendirme olarak iki aşamalı biçimde ele almıştır. Birinci değerlendirmede birey, deneyimlediği yaşamsal olay veya durum, hayatının değer verdiği alanlarını nasıl bir zarara soktuğu konusunda ya da bu alanlarında kayıp yaşama ihtimaline dayalı bir değerlendirme yapar. Birey tarafından tecrübe edilen olay ya da durum, kişi açısından ne gibi etkileri olabileceğine ilişkin bir bilişsel filtreden geçirilir (Hancıoğlu, 2017). Yaşanılan olay ya da karşılaşılan durum, bireyin hayatındaki değer verdiği konu veya kişilere zarar verecekse ve aşılması gereken bir engel olarak görülüyorsa stres verici olarak algılanır. Birey birincil değerlendirmeyi yaparken algılayışını, yorumlama şeklini etkileyen bazı kişisel faktörler vardır. Kişinin yaşamdaki bireysel amaçları ve amaçlarının öncelik sıralaması bunlardan birkaçıdır. İnsanoğlu yaşamı boyunca birçok konuda ekonomik, sosyal, bedensel alanlarda esenlik halini devam ettirmeye yönelik amaçlar belirler ve bu amaçların her biri için öncelik sırası yer almaktadır. Kişi bu hedeflere ulaşırken karşılaştığı bazı engelleri aşabileceğine dair karar verirken kendine olan özgüveni, yeterlik inancı, dünyaya dair görüş açısı belirleyici olmaktadır. Bu değerlendirme kapsamına girmeyen durum veya olaylar stres yapıcı olarak görülmemekte ve ikincil değerlendirmeye ihtiyaç duyulmamaktadır. Mevcut alanları korumak adına engeller ya da değişimler olduğuna karar verildiğinde, bilişsel ve davranışsal çaba gösterilmesi gerektiğine dair bir sonuca varılır, ikinci aşamaya geçilir.

İkinci aşamada kişi tarafından, birinci aşama neticesinde zarar, kayıp tehdit ya da zorlukla mücadele edilmesi gerekliliği yönünde çıkarımların yapılması halinde, bu değerlendirmeleri takip eden yorumları içerir. Stres oluşturan unsurlarla ilgili bireyin yapmış olduğu analizler, uygulamaya koyulan başa çıkma yolunun tercihinde önemli bir rol oynamaktadır (Deniz ve Sümer, 2010). İkincil değerlendirmeler, problemli durumlara ilişkin benimsenen çözümleri, karşılaşılan durumlara özel başa çıkma stratejilerini içerir. İkincil değerlendirme, bireyin birincil değerlendirme sonucunda tehlike içeren, mücadele edilmesinin gerekli olduğuna kanaat getirdiği olay ve durumla ilgili, müdahale yöntemine karar verdiği aşamadır. Seçilen savunma yolları kişinin mevcut denge ve bütünlüğünü bozacak zorluk oluşturan etmenlerin olumsuz etkisini azaltma veya kontrolünü ele almak için gösterilen bilişsel ve davranışsal yönelik gayretleri içermektedir (Folkman ve Lazarus, 1980).

Bu baskılayıcı, stres veren uyaranlarla yapılan mücadelede yeterli savunma gerçekleştirmemek, bireyde bütünlüğü sağlayan hassas dengeyi sarsarak birtakım fiziksel ve psikolojik problemler yaşamasına sebep olmaktadır. Sağlıklı psikolojiye sahip olmanın ön koşullarından biri, sağlıklı ve verimli bilişsel değerlendirmelerdir.

2.1.2.1. Algılanan Stres Düzeyi

Yaşamımıza dahil olan her yeni durum veya olay karşısında geçirdiğimiz uyum sürecinde bütün bireyler farklı düzeylerde stres yaşar. Algılanan stres düzeyi, bireyin yaşamındaki olay ya da durumlarla alakalı olarak yaptığı bilişsel değerlendirmelere göre belirlenen stres düzeyine denir. Algılanan stres düzeyi aynı zamanda, meydana gelen olaylara uyum sağlamanın güçlüğüne ilişkin bir derecelendirmedir. Değerlendirilen stres düzeyi, günlük stres verici durumlardan, zorluklardan, büyük olaylardan ve başa çıkmada kullanılan kaynaklardaki değişimlerden etkilenmektedir (Cohen, Kamarck ve Mermelstein, 1983).

Birey karşılaştığı stresli bir durum ya da olayı, kendi gelişimi ve ilerlemesi için bir fırsat olarak görüyor, başarılı olmak yolunda motive edici bir güç olarak bunu değerlendiriyor ve başa çıkabileceğine ilişkin bir yorum yapıyorsa, bireyin orta düzeyde yani optimum bir stres düzeyine sahip olduğu söylenebilmektedir. Fakat birey zihinsel ve ruhsal, fiziksel olarak zarar görüyor, semptomlar gösteriyor, mücadele edilemeyecek bir durum ya da olarak algılıyorsa, burada yüksek düzey stresten bahsedilebilir. Örneğin bir üniversite öğrencisi için sınavlardan 70 puan almak mutluluk vericiyken, başka bir öğrenci için üzüntü sebebi

olabilmektedir. Buna bağlı olarak stres düzeyleri de farklı olacaktır. Stresi ortaya çıkaran, içinde bulunulan çevredeki olayların niteliğinden çok insanın algısal özellikleridir (Gibbons, 2012). Düşük stres düzeyi ise bazı çalışmalarda olumlu bazı çalışmalarda motivasyon düşüklüğü olarak değerlendirilmekte ve olumsuz nitelendirilmektedir.

Selye'nin (1974) yararlı stres olarak tanımladığı orta düzey stres, bir problemi çözmek, bir durumu başarılı bir şekilde sonuçlandırmak için lazım olan fiziksel ve ruhsal yetilerin oluşturduğu hareket enerjisidir. (Yanardağ ve Özmete, 2020). Optimum düzeyde yaşanan stres, yaşamsal faaliyetleri etkili bir şekilde sürdürebilmeyi sağlamakta, kişinin kapasitesini işlevsel olarak kullanmasına, üretmeye, yeni yaşantılara katılmaya teşvik etmektedir. Aşırı ya da yüksek stres hali kaygıya, depresyona, iletişimsel sorunlara, duygusal yönsüzlüğe neden olur.

Stresli olaylar arttıkça algılanan stres düzeyinde de artış gözlenmektedir. Stres düzeyi duruma yönelik algılanan kontrol edilebilirliğe bağlıdır. Krizli, kontrolü zor yaşantılarla karşılaşan bireyler , stres düzeylerinin artmasına eğilimli olurlar (Agbaria ve Mokh, 2022). İnsanlar stres düzeylerini yüksek olarak nitelendirdiğinde sorunları çözüme kavuşturmada güçlük çekmekte, bu da esenlik haline yıkıcı bir etkide bulunmaktadır (Chang, 2006; Eşigül ve Cenkseven- Önder, 2017). Bireyin bulunduğu içsel ve dışsal koşulları iyileştirebilecek değişimler bilişsel, duygusal, davranışsal olarak olumlu bir etki yaratırken; bireyin ilişkilerini çıkmaza sokan , onu yalnızlaştıran , fiziksel ve ruhsal problemler oluşturan olaylar olumsuz bir etki yaratmaktadır.

İnsanların stresli olarak değerlendirdiği durum ve olaylar karşısında ne düzeyde stres yaşayacaklarını belirleyen birçok faktör vardır. Bunlardan biri, bireyin kişilik özellikleridir. Kişilik özelliği olarak daha tahammüllü olan bireyler, hayatlarında başlarına gelen zorlayıcı olayları değişimin öncüsü olarak görür, var olan baş etme becerilerini verimli bir şekilde kullanırlar (Moorhead, 1992). Çevreyle ilişki kurmak konusunda istekli olan, dışadönük bireyler, oldukça sosyal, enerjik, iyimser bireylerdir ve daha çok arkadaşları olup, sosyal çevrelerde fazla zaman geçirirler. Araştırmalara göre dışadönük bireyler , daha olumlu bir bakış ile birlikte ruh halleri daha dengelidir (Williams,1990) ve daha az stres algıladıkları belirtilmektedir (Lau vd., 2006). Zorlayıcı mükemmeliyetçi kişiliğe sahip kişiler daha kolay yüksek stres yaşamakta, etkili olmayan başa çıkma stratejilerine daha çok başvurmaktadır (Henning, Ey ve Shaw, 1998; Mehr ve Adams, 2016; Dahan ve Bedos, 2010). Kendine

anlayışlı, empatik yaklaşan bireyler daha az stres, daha az depresyon yaşamakta ve yaşam doyumları daha yüksek olmaktadır (Deniz ve Sümer, 2010). Belirsizliğe tahammülü az olan bireyle daha çabuk strese girmekte, davranışsal ve bilişsel alanlardaki işlevselliği ve refahı, yaşam kalitesi bundan etkilenmektedir (McCuvay ve Mahoney, 2011).

Bireyin sahip oldukları değer yargıları onun önceliklerini ve davranışlarını belirler (Doğanay, 2006). İnsanın kendine özgü değerleri ya da inanç sistemleri olayları nasıl değerlendirecekleri konusunda belirleyici olmaktadır. Örneğin, bazı kişiler için romantik ilişkiye sahip olup olmama stres sebebi değilken, bazı insanlar için bu durum öncelikleri arasında olabilir ve ilişkinin olmaması durumunda yüksek düzeyde strese sebep olabilir. Stres düzeyi, kişinin durumları onarıcı, geliştirici, ya da yıpratıcı değerlendirme şekline göre belirlenir. Bu noktada devreye talepler, hedefler, inançlar, ön kabuller olayların yorumlanmasında önemli faktörlerdir ve stresin yoğunluğu, stresin seviyesini etkiler.

Stres ile ilgili açıklamalarda genellikle tehdit içeren, zarar veren, tahrip eden, anlamlarında kullanılsa da, bilim insanları stresin geliştiren, ileriye götüren yapıcı yönleri olduğunu da ifade etmektedir. Örneğin, orta ve düşük düzey stres problemleri çözmek, mücadele edebilmeyi öğrenme, hedeflere ulaşmak için gereken fiziksel ve ruhsal çabaların bütününden oluşan bir güdüdür. (Akdeniz, 2014)

2.1.3. Stres Kaynakları

İnsanların var olan hayat düzenlerine, bireyselliğine ve çevresine olumlu ya da olumsuz etkileri olan birçok stres etkeni bulunmaktadır. Kişi tarafından tehlikeli veya tahrip edici olarak düşünülen gerginliğe, zorlanmaya neden olan durum ya da olaylar stres uyararı veya stresör olarak ifade edilmektedir (Sarafino,1994). Bunlar ekonomik, sağlık veya çevreyle ilişkilerde yaşanan durumlar olabilmektedir. İnsan hayatının her alanında ve döneminde, algılanan düzeye göre olumlu ya da olumsuz etkiler yaratan stres sebeplerini araştırmak, bilim dünyasındaki birçok disiplin alanlarının önde gelen konusu olmuştur.

Bireyin hayat akışında karşılaştığı olaylar veya durumların “stresli” olarak adlandırılabilmesi için, kontrol edilebilirlik, yenilik, öngörülebilirlik, kişinin sınırlarını zorlayıp zorlamaması gibi özelliklere sahip olması gerekmektedir (Lazarus ve Folkman, 1984). Eğer olay veya durum, kişi için bu özelliklere sahipse, o zaman stres kaynağı olarak nitelendirilmektedir. Cüceloğlu’ na (2003) göre stresin kaynağını oluşturan şey, bireyin

algılarını ve tecrübelerini nasıl değerlendirdiği; bu yaşantılara yüklediği anlam, yorumlama biçimi, stresi optimum hale getirmesine ya da yüksek düzeyde yaşamasına neden olan öncü kaynaktır.

Yaşam olayları (Lin ve Ensel, 1989) ve yaşam değişiklikleri (Sarason, Johnson, Siegel, 1978) insanlar için stres kaynakları olarak değerlendirilmektedir. Hayat döngüsünde kontrolü zor, istenmeyen, beklenmedik, anda meydana gelen olaylar istenmeyen sonuçlara sebep olabilmektedir (Evans ve Cohen, 1987). Günümüzde insanların stres kaynaklarının diğer bir ifadeyle yaygın ve zorlayıcı yaşam olaylarının arttığı görülmektedir. İnsan sadece kişisel hayatında deneyimlediği olaylardan etkilenmez, aynı zamanda toplumsal boyuttaki olay ve durumlardan etki alır. Yaşam şartlarının getirdiği ekonomik zorluklar, iş yaşamı ve aile, arkadaş, iş ilişkilerine dayalı problemler, eğitim hayatının getirdiği sorumluluklar, afet ya da salgın hastalıkların getirdiği hayati sonuçlar; bireyin yeterliliğini aşabilecek fizyolojik ve psikolojik sınırlarını zorlayan başlıca stres kaynakları olmaktadır.

Mevcut toplumlarda ve yaşadığımız coğrafyada, insani değerlerden hayati kaynaklara kadar gerçekleşen birçok farklılaşma ya da zorluk, yeni stres kaynaklarına sebep olmaktadır. Yaşanan ani ve büyük bir olay değil sadece, gündelik stresli yaşam olayları da bireyin davranışlarını ve tepkilerini negatif yönde etkileyebilmektedir. Örneğin, trafik, iş yerindeki ağır sorumluluklar, eğitim sürecindeki zorluklar, ilişkilerdeki dengeleri uygun seviyede tutma, evliliğin boşanma ile sonuçlanması, sevilen veya yakınlık duyulan birinin yaşamını yitirmesi, ekonomik sorunlar, ilişkilerdeki denge, toplum yapısındaki değişiklikler (Durna, 2006) gibi süregelen durumlar, stres tepkisinin nedenleridir. Gündelik durumlara bağlı stresin devam etmesi travmatik bir olay kadar yıkıcı sonuçlara neden olabilmektedir.

Stres etkisi veren uyarıcılar, stresör olarak isimlendirilmektedir (Işıksan, 2001; Kumaş, 2008; Topal, 2011) . Stresörler iki grupta toplanabilir:

1) *Bireysel Stres Kaynakları*: Bireysel alandaki stresörler, kişinin yaşamını doğrudan etkileyen faktörlerdir, bireyin özel sorumlulukları, yaşam şekli ile ilgili konulardır. Çevrenin beklentileri, yaşam hedeflerinin olmaması, algısal özellikler, kişilik yapısı gibi. İnsanların kişilik yapılarına ve yaşam tarzlarına bağlı olarak ortaya çıkan, bireye özgü niteliklerden ileri gelen stres verici sebepler bu kategoride yer almaktadır. Kişilik özelliklerimiz, nasıl hissettiğimizi, nasıl düşündüğümüzü, kısaca nasıl bir algısal çerçeveye sahip olduğumuzu

göstermektedir. Bireyin ilişkileri, sorumluluk alanları, fiziksel görünüşünden kaynaklanan stres vericiler de kişiseldir.

2) *Çevresel Stres Kaynakları*: Bireyin içinde bulunduğu çevreyle etkileşimi sonucunda kişiye zorlanma hali veren ortam koşullarıyla ilgili niteliklerdir (Zoraloğlu,1998). Örnek olarak; teknolojik uygulamaları tehlikeli boyutlarda kullanmak, trafik, doğal afetler, zor çalışma koşulları, iklimsel olağandışı değişiklikler, radyasyon gibi faktörler bu grupta girmektedir. Çevresel stres kaynaklarına örnek olarak, hızlı sosyo-ekonomik geçişler, olgunlaşmamış topluma entegre edilen değerler (Wu vd., 2020), hayatımızın sosyal, ekonomik, eğitim gibi alanlarına yerleşmiş teknolojik uygulamalardan çeşitli sebeplerle yoksun kalmak, sorunlar yaşamak çağımızın en önemli stres sebeplerinden biri haline gelmiştir.

2.1.4. Stresin Çok Yönlü Etkileri

Stres insanı, bedensel, ruhsal, zihinsel ve sosyal yönden etki altına alabilmektedir. İnsanın hayati işlevlerini negatif olarak etkilemekle birlikte , strese uzun süre maruz kalmak , kişide çeşitli sağlık problemlerine neden olmakta ve bireyin hayat kalitesini de olumsuz şekilde etkilemektedir (Eskin vd., 2013). Çağımızdaki hastalıkları öncülü, baş sebebi haline gelen stres, yıkıcı etkileriyle insan yaşamını tüm yönleriyle tehdit etmekte ve büyük bozulmalar meydana getirmektedir. Şahin'e (1995) göre stresin neden olduğu bedensel ve ruhsal hastalıklar içinde özellikle kaygı, uyku sorunları, depresyon, kanser, bağışıklık sisteminin zayıflaması, kalp hastalıkları, psikosomatik hastalıklar yer almaktadır (Deniz ve Sümer, 2010).

Yoğun stres altında olan bireyler rutin yaşantısını devam ettirmede güçlük yaşamaya ve tükenmeye başlarlar. Uzun süren ve yüksek düzeyde deneyimlenen stres, insanın doğal yapısına zarar vermekte ve onu hem bedenine hem de ruhuna yönelik tahripde bulunmaktadır. Yoğun ve aşırı düzeydeki stresin bireyler üzerindeki etkileri 4 kategoride ele alınmaktadır: (Braham, 1998; Altuntaş, 2003; Baltaş ve Baltaş, 2008).

1)*Fizyolojik Etkiler*: Stres vücudun sistemlerine hasar verecek boyutlara ulaşabilmektedir. Nörolojik ve hormonal mekanizmalara etki edebilmekte, organlarda çeşitli bozulmalara neden olabilmektedir. Bunun yanı sıra immün sistemini güçsüz kılarak grip, solunum yolları enfeksiyonu gibi hastalıklara ve kalp rahatsızlıkları, deride döküntü, iştah

azalması, kaslarda gerilim, sindirim sistemi hastalıkları ve kansere sebebiyet verebilmektedir (Henderson ve Baum, 2004). Halsizlik, yeme bozuklukları, aşırı terleme, yüksek tansiyon baş ağrısı da sıklıkla görülen belirtilerdir.

2)*Bilişsel Etkiler*: Stresin etkisiyle bireyin mental alanlarını oluşturan bellek, dikkat, algı ve karar verme süreçlerinde aksamalar ya da olumsuz anlamda değişiklikler meydana gelmektedir. Yapılan bilimsel araştırmalar stresin öğrenme süreçleri ve belleği olumsuz etkilediğini ve çeşitli tıklere sebep olduğunu göstermiştir. Sürekli kafa karışıklığı yaşamak, karar verememek, hatırlamada güçlük, dikkati toplama ve odaklanma sorunları, bir düşünceyle sürekli meşgul olma, verimlilikte düşüş, muhakemede zayıflık da bu etkilerdendir. Braham'a (1998) göre, tek bir düşünceyle meşgul olma, sık sık unutkanlık yaşama, hatalarda artış, mizahın kalmaması; Rowshan'a (2003) göre fobiler, intihar etme fikirleri; yüksek stresin, bilişsel bulanıklığı beraberinde getirmesiyle kararsızlık artar, emin olamama hissi oluşur. Baskı hissi yaşayan birey, sağlıklı bilişsel değerlendirmelerde bulunamaz, olay ve durumları gerçekliğe uygun şekilde ele alması zorlaşır.

3)*Duyuşsal Etkiler*: Stres bireyin duygusal yönünü, bireyde korku, kaygı, depresyon, psikolojik ani değişimler, kırılganlık, öfke nöbetleri, güvensizlik durumları yaratarak etkiler (Henderson ve Baum, 2004). Bunun yanı sıra endişe kaygı, depresyon, öfke kontrolünde güçlük, tükenme gibi neticeler ortaya çıkmaktadır (Rosch, 1986; akt. Çetinkaya ve Korkmaz, 2019). Duygusal dengesizlik, yoğun endişe hissi, genel bir keyifsizlik hali, yalnızlık, izole olma, çaresizlik, suçluluk, engellenmişlik duygularını sık yaşanır. Rowshan'a (2003) göre, boşluk hissi, kin duyma, yaşamın anlamını bulamama, suçluluk duygusunu yoğun yaşama, esnek olamama.

4) *Davranışsal Etkiler*: Carpi'ye (1996) göre, stresi deneyimleyen biri, strese yönelik içsel tepkiler ortaya koymanın yanında, stresin sonucu olarak dışa yönelik tepkiler sergileyerek, çevresindeki kişilerle olan ilişkilerine bu durumu yansıtabilmektedir. Öfkeyi kontrolsüz yansıtarak zarar verme davranışı, alkol ve sigara içeren bağımlılık davranışları, beslenme şeklinde özensizlik ve bozulma, diğer insanları yargılama, hareketsizlik ve tehlikeli cinsel davranışlarda bulunma, stresin bireyin kendisiyle ve çevresiyle ilişkisine zarar verecek, stres sonucu oluşmuş tutumlardır (Steptoe ve Ayers, 2005). Aşırı savunmacı olma, başkalarını suçlama, intihar girişimi, suç işleme gibi etkiler de bu kategoride yer alır.

Bireyin kendi doğası ve çevresiyle tam fonksiyonel olarak uyum içinde olabilmesi, bedensel, bilişsel ve psikolojik boyutlarda makul, dengeli bir işlevselliğe sahip olması gerekir. Stres insanın bütünselliğini sağlayan bu boyutlara sınırları aşan, tehlike yaratan bir düzeye ulaştığında, bireyin yaşamını sağlıklı bir şekilde sürdürebilmesi zorlaşacaktır. Tüm bunlar göz önüne alındığında, stresi kontrol altına almak, verimli bir şekilde onunla baş etmek, kişinin kendi özelliklerinden doğrudan etkilenmektedir. Çevresel stresörlere maruz kalmak kaçınılmaz olduğundan, bunlarla ruhsal ve fiziksel dengeyi ve refahı koruyacak şekilde başa çıkmanın yollarını bilmek, yaşamı daha doyum sağlanabilir kılacaktır.

2.2. Stresle Başa Çıkma

İnsan stresli olarak algıladığı yaşantılarının, bedensel ve ruhsal sağlığı için tehlikeli olabilecek sonuçlarının olumsuz yansımalarını azaltmak ya da yok etmek amacıyla bilişsel, duyuşsal ve davranışsal boyutlarda gösterdiği mücadelecı davranışların tamamı başa çıkma stratejileri olarak ifade edilmektedir. Hayatın kaçınılmazı haline gelen zorlu olaylarla işlevsel ve sağlıklı bir şekilde baş etmek, ruhsal refahı korumada en önemli koruyucu etkidir. Stresle başa çıkmanın amacı, bireye stres veren olay ya da durumu ortadan kaldırmak, etkinin en aza indirilmesi veya bireyin stres kaynağıyla ilişkisini değiştirmesidir.

Stres, yaşamın herhangi bir döneminde tüm insanlığın deneyimlediği olağan bir olgu olup, başa çıkmayı zorunlu kılmaktadır. (Freeburn ve Sinclair, 2009). Bireylerin yaşamlarında karşılaştıkları zorluk veren durumlara yönelik sergiledikleri davranış kalıpları, onların duyuşsal hallerinin, uyum düzeylerinin ve esenlik içinde oluşlarının kritik bir ölçütü olduğu varsayılmaktadır. Kişilerin stres verici durumlarla ilgili nasıl bir yol izlediği, bu yolu belirlerken nelerden etkilendiği, nasıl karar verdiği gibi konular, yıllardır süren ve bilimin geniş yelpazesinde sıklıkla yerini alan konuların başında gelmektedir.

Mcgrath (1970) stresi, kişinin başa çıkma sistemi ile çevrenin beklentileri arasındaki bir denge sorununun oluşması şeklinde ifade etmiştir. Yaşamın sağlıklı, sürdürülebilir bir nitelikte olabilmesi için tercih edilen baş etme yollarına dikkat edilmesi gerekir. İnsanın içinde bulunduğu sancılı, baskı hissi yaratan bu süreçten kurtulması, başa çıkmak için seçeceği yollara bağlıdır. Başa çıkma becerileri, her bireyde bulunan ve geliştirilmesi önemli olan yetilerdir (Konaszewski, Kolemba ve Niesiobędzka, 2021).

2.2.1. Stresle Başa Çıkma Kavramının Tanımı

İnsanın günlük hayatında karşılaştığı problemleri durum ve olaylar karşısında, duygudurum- davranış boyutlarındaki kontrolü, ruhsal dengeyi sağlayacak düzeyde tutabilmesi, sahip olduğu kaynaklara yönelik tutumuna bağlı olmaktadır. Stresle başa çıkma, bireyin yaşamsal sisteminin sağlıklı bir şekilde sürmesini sağlayan kaynakların baskı görmesi ve işlevsiz hale getirilmeye çalışılması karşısında uyumu düzenleyen, sıklıkla değişkenlik gösteren zihinsel ve davranışa yönelik gayretleri içermektedir (Şahin ve Durak, 1995).

Baş etme tarih boyunca araştırılan, tanımı fazlaca yapılmaya çalışılan, kullanımı yaygın bir kavramdır ve birçok farklı şekilde literatürde ifade bulmuştur. Farklı çalışmalarda, “baş etme yolu”, “başa çıkma yolu” , “başa çıkma stratejisi” , “başa çıkma tarzı ya da stili” olarak nitelendirilen “ başa çıkma” kavramı stres yapıcıların ortaya çıkardığı gerginlik hissini azaltma, ortadan kaldırma ya da bu gerginliği karşı gücünü korumak suretiyle verilen tutuma ve duygulara yönelik reaksiyonların tümüdür (Fleming, Baum ve Singer, 1984). Diğer bir ifadeyle başa çıkma eylemi, insanın içsel ve dışsal etkileşimlerinin sonucunda gösterdiği uyum sağlayıcı tutumları kapsar.

Lazarus ve Folkman (1984) ise stresle baş etmeyi, bireyin sahip olduğu gücü aşan iç ve dış beklentileri, dengesini koruyacak şekilde karşılamasını sağlayan biliş ve tutum içeren çabaların tümü olarak belirtmişlerdir (Akdeniz, 2014). Stresle başa çıkma davranışı, stresin düzeyini optimum ya da orta düzeyde kalmasını sağlamayı hedefler (Baltaş ve Baltaş, 1999). Bireyin zorlu geçen yaşantılarında gerginliği azaltmaya dönük olarak tampon görevi görür. Stres vericilerin tetiklediği psikolojik ve fiziksel gerginliği düşük tutmak, ortadan kaldırmak veya olumsuz sonuçlarını tolere edebilmek için ortaya koyulan tutum ve tepkilerin hepsi, verilen mücadeleyi gösterir. Kişinin bütünlüğünü sağlayan hayati kaynaklarını genişleten davranışa ve bilişe yönelik eylemlerdir. Farklı bir tanıma göre ise, bireyin kendine has olan stresörlerini değiştirme, zararlı etkisini hafifletme, çevreden gelen zorluk yaratan olaylara karşı gösterilen tavır makul bir düzeyde tutabilme olarak da ifade edilmektedir (Doğan ve Eser, 2013).

Stresin doğal yapısında bireyin bütünselliğini sağlayan alanların sınırlarının tehdit edilmesi, baskı kurulması ve zorlanması vardır. Baş etme, algılanan bu zorlu deneyimin zararlı yansımalarını en aza indirmeye çalışan bir sürecin adıdır. Bu yüzden stresin yıkıcı etkilerinden korunmak isteyen birey birtakım zihinsel ve davranışsal yolları ve yöntemleri

içselleştirerek, hayatına entegre eder. Kabul ettiği bu yol ya da yöntemler kümesi bireyi koruyucu bir görev üstlenmektedir.

Stres yaratan durum ve yaşam olaylarıyla etkili bir şekilde başa çıkmak, ruhsal refahın en önemli parçalarından biridir (Karahana, 2016). Etkili bir şekilde başa çıkma, kişide oluşan gerilimin azalmasını, daha olumlu duygular oluşmasını sağlar. Bunun yanı sıra problemi iyi yönde değiştirir ve stresin oluşturduğu fizyolojik ve ruhsal sorunların gelişmesine engel olur. Sonuç olarak stresle baş etmek, hayat kalitesini arttırmak kastıyla, yaşanan durumu veya duruma karşı gösterilen tutumları değiştirmeyi içermektedir (Bakırcı, 2010). Bu yüzden başa çıkma kavramını anlamak, strese karşı etkili bir savunma gerçekleştirmek için üzerinde durulması gereken bir konudur.

2.2.2. Stresle Başa Çıkma Süreci

Stresle başa çıkma süreci, birçok unsuru içinde barındırmaktadır. Süreç, işleyiş şekli itibariyle bireyin hayatında meydana gelen stres verici olay karşısında bazı ölçütler üzerinden değerlendirmeler yapıp, karar vermeyi; gerektiğinde de bu kararları değiştirebilecek ara yorumlarla devam eder. Yapılan en son bilişsel değerlendirmeye göre kişi karşılaştığı duruma özgü uygun olan baş etme stratejisini belirleyerek davranış seçer. Lazarus ve Folkman (1984) stresle başa çıkma sürecini, bireyin yaşamsal gücünü sağlayan temel kaynaklarını tehlikeye sokan içsel ve dışsal beklentilerin yeterli ve işlevsel bir biçimde kontrolünü hedefleyen bir süreç olarak değerlendirirler.

Sürecin içeriğinde algıya dayalı kişisel değerlendirmeler ön plana çıkmaktadır. Birey bu değerlendirmeyi iki aşamada gerçekleştirmektedir. Bu aşamalar bazı kaynaklarda birincil ve ikincil değerlendirme, bazılarında ise bilişsel değerlendirme ve başa çıkma başlıkları kullanılarak bahsedilmektedir (Ülev, 2014). Birincil değerlendirme diye adlandırılan ilk aşamada birey, olayın stresli olduğuna dair karar verirken, stres yaratan durumu kendi öznel algılarına göre kendine ya da çevresine zarar vererek tehdit içeren bir durum olarak da görebilir, kendini ileriye taşıyacak, güçlendirecek meydan okuması gereken bir durum olarak da görebilir. Bu düşünceleri kapsayan birincil değerlendirme sonucunda ikincil değerlendirmeye geçilir ve birey seçeceği baş etme stratejisini belirler. Buna ikinci aşama denir ve bu aşamada insan “yapabileceğim şeyler neler?” sorusuna yanıt arar (Lazarus ve Folkman,1984).

İkincil değerlendirmeler ya da stresle başa çıkma süreci, problemli durumlarla ilgili ortaya koyulan çözümleri, karşılaşılan duruma özgü başa çıkma stratejilerini içerir. İkincil ve birincil değerlendirmelere göre baş etme stratejileri esneklik göstermektedir (Aldwin, 2007; Folkman ve Lazarus, 2008). Kişinin süreçleri yönetirken ulaşmak istediği hedef, sahip olduğu, değerli attettiği kaynaklarını korumak, süreçten fayda sağlamak ve her yönden ruhsal esenliğini devam ettirmektir. Yaptığı bu analizlerle birey kendisi için en doğru, zorluğu kolaylaştırıcı başa çıkma yolunu belirlemiş olmaktadır.

Baş etme sürecinde iki önemli nokta üzerinde durulmaktadır: Birincisi, kişinin var olan başa çıkma yöntemlerini gözden geçirmesi; diğeri ise bireyin deneyimlediği olay ya da durumun tehlikeli olma derecesini düşürmeyi, kişinin etkin olarak mı yoksa pasif bir şekilde mi gerçekleştireceği konusudur (zbay ve şahin, 1997; akt. Deniz ve Yılmaz, 2006; Folkman ve Lazarus, 1988). İkincil değerlendirme ya da başa çıkma süreci kendi ruhsal esenliğini göz önünde bulundurarak, kişi-evre ilişkisinden doğan beklentileri düzenlemek için mevcut düşünce ve davranışları kullanma kademesidir. Birey içinde bulunduğu ortam ile bir uyum yakalamaya çalışır, bunu da bireysel algı çerçevesinin kendine özgü işleyişi ile yapmaktadır.

Stres oluşturan durumla ilgili olarak kişi kendi değerlendirmeleri sonucunda tercih ettiği başa çıkma stratejileri, onun hangi duygusal geri bildirimleri vereceğini belirleyen önemli bir etkidir (Lazarus,1989). Birey karşılaştığı yaşam olaylarını, gelişimsel bir fırsat, bir kazanım olarak değerlendirdiğinde olumlu biliş ve duygu oluşur ve etkili baş etme yollarının tercih edilmesinde önemli bir rol oynar. Tam tersine kişinin boyun eğdiği, kendini yetersiz gördüğü, çaresiz ve güvensiz hissettiği bir etki oluşturuyorsa, birey faydalı olmayan yolları tercih etmektedir. Sonuç olarak, karşi karşiya kalınan zorlayıcı olay veya durumlar kişide duygu oluşturmakta ve bireyin başa çıkma şeklini belirlemede nc olmaktadır. Aynı zamanda seçilen başa çıkma tarzı da kişinin duygusunu ve zihinsel süreçlerini etkileyebilmektedir. Eğer etkili bir başa çıkma gerçekleştiyse kişinin esenlik hali artacak, fakat etkisiz bir başa çıkma yöntemi tercih edildiyse, bu durumda kişinin psikolojik refahına, kaygı ve depresyon gibi ruhsal rahatsızlıklara sebebiyet verebilecektir. Bu süreç duygu ve bilişin mücadeleyi, mücadelenin de duygu-bilişi etkilediği i içe geçmiş bir süreçtir.

Başa ıkma, bireylerin kendine özgü niteliklerinden etki alan bir süreçtir. Dolayısıyla işleyiş, hem birey hem de onu çevreleyen ortamın algısal alışverişindeki nitelikleri anlamak

ile daha net ortaya koyulabilmektedir. İnsanların karşılaştıkları durum ya da olaylara müdahale etme şekli bireyin kişisel amaçlarına, kendisi ve çevresi hakkındaki düşüncelerine, sahip olduğu değerlere göre farklılaşmaktadır (Folkman ve Lazarus, 1980). Baş etme yolunu belirlerken kullandığımız birtakım kaynaklar vardır: Bunlar kişisel kaynaklar ve çevresel kaynaklar olarak ikiye ayrılır. Sağlık, enerji, mali durum, sosyal beceriler, eğitim düzeyi, zeka, olumlu inançlar, olumlu değerlendirmeye yatkınlık, yüksek özsaygı, kendini yeterli görme- özgüven, empati, atılgan olma, ilişkiler kurmaya istekli oluş, gibi özellikler kişinin esenlik haline de hizmet etmektedir (Reuter ve Schwazer, 2009; Taylor ve Stanton, 2007) ve bireysel kaynaklardır. Sosyal destek, ise çevresel kaynaklara girer. Bireyin kaynaklarına ne düzeyde güvendiği önemli bir faktördür. Birey sahip olduğu kaynakları aşılması için gayret gösterilen durum ya da olay için yeterli ve işe yarar görüp görmemesi, tercih edilecek baş etme yolunun kritik bir belirleyicisi olmaktadır.

Süreç, düşünceyi değerlendirme, analiz etme, yorumlama ve karar verme kavramlarını içeren karmaşık ve değişebilen bir sistemsel, çok yönlü çalışmayı gerektirmektedir. Baş etme tutumu genel olarak stresli duruma göre şekillenmesinin yanı sıra, başa çıkmada kişilik kaynakları, içinde bulunduğu ortam ve geçmiş deneyimlerin etkisi de göz önünde bulundurulmaktadır.

2.2.3 Stresle Başa Çıkma Stratejileri

Alana yönelik araştırma yürüten akademisyenler 400’ den fazla başa çıkma yolu arasında ayıklama yapmıştır (Skinner vd, 2003) ve baş etme yollarını farklı farklı sınıflara ayırmışlardır. Bunlar “ yaklaşma ya da kaçınma” modeli (Finset vd, 2002; Roth ve Cohen, 1986); “duygu veya problem odaklı” başa çıkma modelidir (Lazarus ve Folkman, 1984). Kişilerin stresle başa çıkma biçimlerini tanımlayan çeşitli tanımlar ve kategoriler bulunmaktadır. Özellikle yaygın olarak adından bahsedilen kategori problem ve duygu odaklı başa çıkma stratejileridir.

Stres veren durumlara karşı sıklıkla bahsedilen mücadele yaklaşımları olan problem odaklı ve duygu odaklı stratejiler, bireylerin zorlu yaşantılarını nasıl atlatacaklarına yön veren önemli koruyucu ruhsal ve bilişsel araçlardır (Hancıoğlu, 2017) . Probleme odaklanan stratejilerde kişi, sorunu denetim altına alabildiğine dair eylemlerde bulunur, strese kaynaklık eden durumla aktif bir şekilde mücadele eder. Bu yaklaşımları kullanan bireyler çok tatsız,

zorluk yaratan durumları kendilerini geliştirecek imkanlar olarak değerlendirirler. Duygu odaklı stratejiler ise, stresi meydana getiren olayın yarattığı duygusal zorlanmanın etkisini azaltmaya dönük bilişsel değerlendirmeleri içerir. Asıl amaç negatif duygulanımdan çıkmaktır.

Problem odaklı başa çıkma, bilişsel ve davranışsal birçok unsuru içinde barındırır. Bu unsurlar tehlike oluşturma ihtimali olan durumları çözme, bu durumların sonucunda meydana gelen olumsuzlukları en aza indirme üzerine yapılandırılmıştır (Türküm, 2002) ve stres veren durumları değiştirme veya ortadan kaldırmaya odaklı zihinsel süreçleri ve buna bağlı gelişen davranışların ortaklaşa gayretlerdir. Problem odaklı başa çıkmada, tehdit unsurları yaratan olaydan kurtulma ya da olayın etkilerini minimuma çekmek için, stresli atfedilen olayı oluşturan faktörleri doğrudan ele alıp, düzenlemeye çalışan çabaların tümünü içerir. Problem odaklı ya da bazı araştırmacılara göre (Endler ve Parker, 1990a; 1990b, 1994) görev odaklı başa çıkma tarzı, biliş sürecindeki dönüşümler ile bir problemi kontrol edebilmek için sorumluluklar almayı ve çabalamayı, asıl amaç olarak sıkıntı veren sorunu çözüme ulaştırmayı içerir. Ayrıca stres etkenlerini ele almayı kapsayan aktif yollar uygulamaya yönelik kişisel tutumlardan oluşur.

Bu stratejileri kullanan insanlar, stres verici olayın üstesinden gelebilmek için çeşitli eylemlerde bulunur, stresörün niteliğini araştırır, bilgi toplar, algılarına yön verir, farklı bakış açıları ve çözüm getiren faaliyetler geliştirir, sorunu doğrudan ele alır, soğukkanlı ve yüksek farkındalıkla gayret göstermeye yatkın olur (Basut,2006; Avşaroğlu ve Üre, 2007; Parmaksız, 2012). Bireyler bu yaklaşımı, sorunla ilgili değişikliklerle yapabileceklerini, çözüm bulabileceklerine dair yapıcı faaliyetlerde bulunabileceklerini düşünüp hissettikleri zaman kullanırlar (Folkman ve Lazarus, 1980). Bu yaklaşımın stratejileri benimseyen bireylerin durumla ilgili var olan gerçeklik ile kişinin kendi algısal gerçekliği birbirleriyle uyumludur . Bunun yanı sıra kişiler kendilerine güvenen, ölçülü bir kontrol duygusuna sahip, sorunu merkeze alan, mücadele etmeye istekli kişilerdir. Bazı kaynaklarda görev odaklı olarak da isimlendirilen problem odaklı başa çıkma stratejileri, bireyin psikolojik sağlamlığıyla pozitif yönde ilişkili bulunmuştur. Yani etkili stratejiler kişilerin atlatılması güç yaşantıları kolaylaştırmakta ve ruhsal refahı sürdürmede etkili olmakta; bireylerin özellikleri de bu stratejilere yönelmesinde etkindir.

Problem odaklı yaklaşım, fayda sağlayan tutumlarla bağlantılıdır. İstikrarlı , duygusal tutumlar geliştirir; zorluklara uyumu kolaylaştırır, bedensel ve ruhsal esenliği korur (Awoke vd., 2021) onları yönetmeyi içeren yolları kapsar. İncelenen çalışmalardan elde edilen bilimsel verilerin kuramsal çerçeve göz önünde bulundurulduğunda, sorunu merkeze alan başa çıkma stratejileri, kişinin eyleme geçerek stres üreten olayı çözüme ulaştıracak bilgiyi ve zihinsel değerlendirmeleri işlevsel uygulamasını kapsamaktadır. Problemi ele alan başa çıkma yolları, uyum sağlayıcı stratejiler olup, stres verici unsurlara karşı mantıklı, düzen sağlayan hareketleri içerir.

Duygu odaklı stratejiler, stres yapıcı durumların tahrip edici etkilerini azaltmayı amaçlayan davranış modelleridir. Bu tür stratejiler; strese neden olan olaylara karşı mücadele biçimi olarak yaşanan duygusal gerilimi azaltmayı hedefler (Folkman ve Lazarus, 1980). Problemi çözmeye yarayan yollardan ziyade, olumsuz duygulanımı azaltmayı içeren ruhsal gerilemeye sebep duygularla karakterize yolları kapsar. Bireyi etkisiz, psikolojik olarak güçsüz kılan stratejilerdir. İşlevselliği düşük, tahrip edici olarak nitelendirilmektedir (Korkut, 2004).

Duygu odaklı başa çıkma stratejisini kullanan kişi, sorundan çok yaşadığı öfke, üzüntü gibi duygularına odaklanma eğilimindedir. Sorunun temeline inip, halletmek yerine neden olduğu olumsuz duygular merkeze alınır, bunlar üzerinde denetim kurulmaya çalışılır. Amaç, problemi çözüme kavuşturmak yerine duyguların yönünü değiştirmektir (Lenz, 2010). Fakat bu tarz baş etme yolları, bunun aksine durumun yarattığı gerginliği arttırabilir ve depresif hallere sürükleyebilir. Kişiyi pasifleştirir ve bireyin içinde bulunduğu durumu umursamamasını ve sorun üzerinde durmaktan uzak kalmasını içeren eylemleri barındırır. Duygu odaklı baş etme yolları kullanımı arttıkça ruhsal esenliği sürdürme azalmaktadır. Bu da duygu odaklı baş etme yollarının tercih edilmemesi gerektiğine dair önemli bir kanıttır (Stratta vd., 2013).

İnsanlar bu iki kategoriden her ikisini de zaman zaman kullanabilmektedir. Başa çıkma konusuna dair yapılan araştırmalar, duygu odaklı baş etme yollarının, problem odaklı baş etme yollarına göre daha verimsiz olduğunu ve daha çok çeşitli psikolojik sorunlara kaynaklık ettiğini doğrulamaktadır (Billings ve Moos, 1984; Sigmon, Stantan ve Snyder, 1995). Problem odaklı başa çıkma stratejileri, öznel iyi oluşa katkı sağlarken; duygu-odaklı başa çıkma stratejileri bireyin bütünlüğünü sarsan bir niteliğe sahiptir.

Lazarus ve Folkman'ın (1984) ortaya koyduğu stresle başa çıkma yollarını dikkate alarak Şahin ve Durak (1995) stresle başa çıkma yollarını beş farklı yaklaşım üzerinden açıklamaktadır. Bunlar iki başlık altında toplanmaktadır:

1) *Etkili baş etme yolları*, kendine güvenli yaklaşım, iyimser yaklaşım, sosyal destek arama boyutlarından oluşmaktadır. Problem odaklı başa çıkmayla benzer nitelikleri taşımaktadırlar. Etkili baş etme, sorunu çözüme ulaştıracak stratejileri içeren, olumsuzlukları işe yarar biçime dönüştürmek için verilen çabalardır.

2) *Etkisiz başa çıkma yolları* ise, çaresiz/kendini suçlayıcı yaklaşım, boyun eğici yaklaşım boyutlarından oluşmaktadır. Duygu odaklı başa çıkmayla ilişkilendirilebilmektedir. Birey var olan gerilimli olay karşısında boğun eğici, çaresiz, kendine yüklenecek şekilde tutum benimsediğinde, kendini saran olumsuz duygusallıktan kurtulabileceğini düşünmektedir. Durumu görmezden gelmek, varlığına ilişkin önemsizlik atfetmek, problemi geçiştirmek, bir süreliğine duygusal gerilimi azaltabilir, fakat ilerleyen süreçte, bireyi yıpratıcı neticelerle yüzleşmesine sebep olabilmektedir. Bu da, birey tarafından kabul gören davranışın işlevsel olmadığını göstermektedir (Babicka-Wirkus vd., 2021).

Problem odaklı ya da etkili baş etme yollarından biri olan sosyal destek , insanın hayatındaki stres faktörlerine karşı uyumunda dışarıdan gelen yardımcı bilgi, yardım, güç verecek yapıcı destekler olarak tanımlanabilir. Sarason (1983), sosyal destek kavramını, bireyin güven duyulabildiği kişilerden onu önemsediklerini ve dikkate aldıkları ile ilgili geri bildirimler alması şeklinde açıklamaktadır. Yüksek stres düzeyine sahip bireylerde kişinin olumsuz ve değişen koşullara uyum sağlamasını ve bunlarla başa çıkmasını sağlayarak, psikolojik olarak sağlığını korumasına yardımcı olmaktadır. Bununla beraber sosyal desteğin, çoğu insan için zorlayıcı karşılaşmaların hasar veren etkilerini hafiflettiği birçok kez ispatlanmıştır (Cohen ve Wills, 1985; Winefield, Winefield ve Tiggman, 1992; Uchino, Cacioppo ve Kiecolt-Glaser, 1996; Uchino ve Garvey, 1997; Ystgaard, 1997). Ruhsal esenliğe olumlu anlamda katkı sağlayacak birinin mevcudiyeti, stres yaşayan kişinin psikolojik olarak daha güçlü bir şekilde eylemde bulunmasını sağlamaktadır. Sosyal destek, insanın bilişsel yorumlarını biçimlendirir ve stresli durumlarla mücadele etme sürecinde kolaylaştırıcı bir rol oynar (Schwazer ve Knoll, 2007; Revenson ve Lepore, 2012).

Bireyin ihtiyaç duyduğu doğrudan ilişkilerin yerini herhangi bir iletişim araçları tutamamaktadır. Bu araçlar kişinin yalnızlığını tam olarak gidermemekle beraber sosyal destekle aynı etkiyi sağlayamamaktadır (Ellis, Dumas ve Forbes, 2020). Sosyal destek hem bilişsel hem de duyuşsal bir ihtiyaçtır. Anlaşıldığı hissettiği, gerginliği azaltan, birçok boyutta ona pozitif fıkırsel yollar açan insanların olması, kişiyi hayatının birçok alanında doyum almasıyla birlikte işlevselliğine olumlu etkide bulunmasını sağlayacaktır. Yakın çevre olarak görülen bireylerden destek alma becerisi, stresin ve onun yarattığı tahrip edici neticelerine karşı koruyucu bir etki oluşturmaktadır. Problemlerin derinleşmesine engel olup yıkıcı sonuçların önüne geçmektedir (Babicka-Wirkus vd., 2021).Yapılan çalışmalar, sosyal desteğin bireyin bedensel ve ruhsal rahatsızlıklarını gidermede, süregelen hastalıklara uyum göstermede ve can kaybını azaltma gibi terapötik özelliklere sahip olduğunu kanıtlamıştır (Umberson ve Karas Montez, 2010). Birçok bilim insanı, sosyal çevreden gelen desteğin, paha biçilemez bir baş etme olduğuyla ilgili olarak ortak bir görüşe sahiptir.

Burada dikkat edilmesi gereken hususlardan biri de sosyal desteğin niteliği olmaktadır. Birey verilen desteği yeterli görmüyor, ihtiyaçlarını karşılama konusunda eksik buluyorsa ve destek sağlayıcılar ile etkileşiminde olumsuz neticeler elde ediyorsa, bu destek, yarardan çok zarar getirir (Revenson, 1990; akt. Agbaria ve Mokh, 2022). Kişiyi işlevsizleştiren değil, pozitif yönde ruhsal kalkınmasını sağlayan bir duygusal destek anlaşılmalıdır. Çalışmalara bakıldığında, pozitif yönlü sosyal desteğin bireyin, hayattaki olumlu katılımını arttıran, çok yönlü gelişimini sağlayan bir başa çıkma yolu olduğunu göstermektedir (Agbaria ve Mokh, 2022). Kişinin ihtiyaç duyduğu yapıcı, onarıcı, güçlendiren duygusal bağı sağlayabilen etkiye sahip insanlarla kurulan etkileşim, stresin yıkıcı etkilerine karşı bireye kalkan olabilmektedir (Babicka-Wirkus, 2021).

Etkili başa çıkma stratejilerinden biri de iyimser yaklaşımdır. İyimserlik, iyi olay ve durumların ortaya çıkacağına dair bir bakış açısı olmakla birlikte, kişinin kendisini ve hayatını kontrol edebileceğine ilişkin olumlu inancıdır. Birey bu tavrı hayatına yerleştirdiğinde immün sistemi güçlendiği için stresle daha etkili başa çıkmakta ve esenlik haline pozitif yönde hizmet edip, birçok hastalıktan daha kısa zamanda kurtulabilmektedir (Brissette, Scheier ve Corver, 2002; Taylor, 2010). Dünyaya dair bakış açısı, olumluları toplamaya daha istekli olan bireyler, kişisel iyi oluşları daha yüksek ve çevresel kaynaklarını daha sık kullanan kişiler olmaktadır (Maruta vd., 2002). Kısaca, hayata karşı artıları toplayan bir yaklaşım içerisinde

olan insanlar, stres yaratan durumlarla aralarına mesafe koyabilmekle beraber kaçınılması güç stresli durumlarla mücadele etmede daha başarılı olmakta ve içsel huzursuzluktan daha kolay kurtulmaktadırlar. Bireyi geliştiren, ileriye taşıyan neticeler elde edileceğine dair oluşturulan bu eğilim, hem bir kişilik özelliği hem de algılama şekli veya baş etme yolu olarak değerlendirilir. İyimser bireyler gerçeklikten uzaklaşmaz, mevcut gerçeği göz önünde bulundurarak hareket ederler. Uzun vadede baskılı durumlara karşı tutumlarda, iyimser bir yaklaşım sergileyen bireyler, stresin tahrip edici tesirlerinden kendilerini koruyabilmektedirler.

Kişinin yaşam içinde kaçamadığı stresli olay ve durumlara yönelik etkili ve yapıcı savunma gücünü oluşturan en önemli başa çıkma yollarından biri de kendine güvenli yaklaşımdır. Kendine güvenli yaklaşım, bireyin zorlayıcı olayları veya durumsal engelleri aşabilmeye ilgili olarak yeterli olduğuna güvenmesi, inanması olarak tanımlanır (Jerusalem ve Schwarzer, 1992). Bandura (1997), kendine güvenli oluşu, belirlenen amaçlara ulaşabilme veya yerine getirilmesi gereken sorumlulukların üstesinden gelebileceğine dair kuvvetli bir güven duygusu, kendine inanmak olarak açıklamıştır. Kendine güvenli yaklaşım, stres etkeninin oluşturduğu zorluklarla yüzleşmeyi ve kişisel kaynaklarını değerlendirip, uygulamaya koyma süreçlerinin bir bileşenidir. Zorlukların üstesinden gelinebileceğine dair güçlü bir güdülenmeyi içinde barındırır.

Kendine güvenli yaklaşım, kişinin yeni çevrelere girmeye istekli olmasında ve yeni ortamlara kolaylıkla uyum sağlamasında etkili olmaktadır (Bandura, 1997; Scholz vd., 2002). Bu bireyler iç baskıyı, gerginliği kolay bir şekilde tolere edip, karşılaştıkları zorlayıcı olayların üstesinden kolaylıkla ve işlevsel bir şekilde gelebilmektedirler. Kendine güvenen, kendini yeterli algılayan insanlar, stres yapıcılara karşı algılarını uygun şekilde derleyip, yıkıcı düşüncelerden arınmayı başarabilmektedirler. Bu duyguya sahip kişiler bir soruna saplanıp kalmak yerine, kişisel ve çevresel kaynaklarını nasıl kullanabileceklerini planlamaktadırlar; aynı zamanda yaşadıkları olumsuzlukların etkisinden daha hızlı ve kolay çıkmaktadırlar.

Etkili olmayan, baş etme stratejilerinden biri olan kendini suçlayıcı yaklaşım/çaresiz yaklaşım, bireyin hata yapmaya toleranslı olmadığı bir bilişsel yapı ve algılama süreciyle bağlantılıdır. Birey kendini katı bir anlayışın içine hapseder, duygusal ve zihinsel olarak esnek değildir. Kendini yargılayan birey, kendini çevresinden ve ilişkilerden izole eder, uzaklaştırır.

Bu da sorunu çözmek, kendini geliştirecek fırsatı değerlendirmek yerine normal seviyede olan üzüntünün ve suçluluğun, depresif bozukluklara dönüşmesine neden olur (Horwitz ve Wakefield, 2007).

Diğer etkili olmayan başa çıkma stratejilerinden biri olan boyun eğici yaklaşımı tercih eden bireyler ,olanlar karşısında ilgili yapabilecekleri bir şeyleri olmadığına inanırlar, olumsuz sonuçlarına katlanmaları gerektiğini düşünür ve mücadele etmek için gayret göstermezler. Bununla birlikte boyun eğen bakış açısı, genel sağlıklarını da bozabilmektedir (Sdrow,1988; akt. Durna, 2006).

İnsan, hayatındaki zorlukları daha yapıcı ele alıp, kendini geliştiren yaşamsal bir deneyim olarak görerek artılarla ilerleyen bir bireye de dönüşebilir; daha yıkıcı bir bakış açısıyla değerlendirip, birçok alanda gerileyen bir kişi de olabilir. Kişi sorunu çözemeyeceğine inanır, çaresizlik yaşar veya kendini suçlar. Çözümlemeyen problemin negatif sonuçlarına boyun eğer. Başa çıkmak yerine , stresörün yaydığı sömürücü , bilişi bozan duyguların etkisini düşürmeye çalışır. (Aşçı vd., 2015). Etkisiz başa çıkma stratejileri bireyi kendini çaresiz ve suçlayıcı hissetmesine, bu da beraberinde madde kullanımına, intihar girişimi gibi yollara sürüklenmesine neden olmaktadır. Bu durum beraberinde kötüleşen bedensel sağlıkla da ilişkilendirilebilmektedir (Awoke vd., 2021).

Stresle etkili bir biçimde baş etmenin etkili ve etkisiz yaklaşımlar dışında, imajinasyon, nefes egzersizleri, düzenli spor, sağlıklı beslenme, bilişsel esneklik geliştiren eğitimlere katılma, etkili iletişim becerileri, problem çözme becerilerini geliştirme gibi yöntemlerden de faydalanılabilmektedir. Zorluklara karşı verilen mücadelecı tepkilerin çokluğu, başa çıkma mekanizmalarının durumsal özgüllüğüne işaret eder. Bu tespit, son çalışmalarda şu görüşün üzerinde durulmasını sağlamıştır: başa çıkmaya yönelik esnek tutum, bireyin farklı stratejileri bir araya getirip, karşılaşılan özel duruma göre birini ya da diğerini uygulamaktan geçer (Eisenbarth, 2012; Kobylinska ve Kusev', 2019).

2.2.4 Başa Çıkmayı Etkileyen Faktörler

Her insan stresle mücadeleyi farklı stillerde gerçekleştirebildiğinden, stres yapıcılarla etkili veya etkisiz yollarla başa çıkma sürecini anlamak, bireysel farklılıkları gözeterek ele almak önemlidir. Bazı insanlar mücadele gerektiren, gerilime sebep olan olayları daha kolay atlatırken, bazıları ise başa çıkmakta zorlanır ya da baş edemez. Kişisel farklılıklar ve baş

etme stilleri bu durumun yordayıcılarıdır. Kullanılan stratejiler bireyin hem geçmiş deneyimlerine hem de o andaki bilişsel süreçlerine göre farklılıklar göstermeleriyle birlikte, kişisel özellikler de strateji seçiminde etkili olmaktadır (Folkman ve Lazarus, 1980).

İnsanların stresle baş etme tarzlarını belirlemelerinde etkili olan bazı özellikler vardır. Birtakım bireysel özellikler stresle mücadeleyi, iyi olma halini korumayı ve etkili bir şekilde organize etmeyi sağlamaktadır. Başa çıkma tarzları belirlenirken, insanın içinde bulunduğu ortam hakkındaki fikirleri, değer yargıları, inançları ve kişilik yapısını oluşturan nitelikler öncül olmaktadır (Folkman ve Lazarus, 1985). Stresle baş etmede fayda sağlayan birtakım kişilik özellikleri vardır. Etkili ya da etkili olmayan yolların seçiminde kişiliğin bir parçası olan düşünme, algılama , hissetme ve davranış biçimlerindeki farklılıkların önemli bir paya sahip olduğu düşünülebilir (Zainah vd., 2019). Bunlardan biri yılmazlık (Öğülmüş, 2001; akt. Terzi, 2008) özelliğidir. Bu özelliğe sahip bireyler zorlu şartlara hızlı bir şekilde adapte olup, olumsuz etkilendiklerinde hemen toparlanırlar. Kendilerini onarma güçleri yüksektir. Başka bir ifadeyle yılmazlık, karşılaşılan krizli, zorlu hallerde beklenen uyumla birlikte, başa çıkma konusunda etkili olma ve koruyuculuk ile birlikte bahsedilen bir özelliktir.

Bir diğer kişilik özelliği ise dışadönüklüktür. Dışadönük bireylerin doğrudan stres etkenlerine yönelik, olumsuz etkileri azaltıcı ya da önleyici etkili başa çıkma yollarını kullandıkları belirlenmiştir. İçe kapanık bireyler daha pasif, etkili olmayan baş etme yolları tercih etmektedir. Sonuç olarak dışadönük olma özelliği, dengesini düzenleyen, negatif sonuçları ve etkileri azaltan yollara başvurmada etkili bir konumdadır. Bununla ilgili birçok destekleyici çalışma bulunmaktadır (Karimzade ve Besharat, 2011; Roesch vd., 2006; Wang ve Miao, 2009; Zainah vd., 2019).

Bireyin bilişinin işleyişinde önemli rol oynayan bir diğer faktör ise, esneklik ya da tolerasyon gücüdür. Kişinin karşılaştığı stres yaratan durumlara göre alternatif fikirler, çözümler üretebilmesi, uyum sağlayabilmesi, düşüncelerinde farklılaşmalara açık olması onun zihinsel süreçlerinde esneklik gösterdiğinin bir kanıtıdır. Bu özellik bireylerin değişkenlik gösteren stres verici durum ve olaylara karşısında algılama süreçlerine, değerlendirmelerine ve tercih edeceği stresle başa çıkma yollarına yön vermektedir. Dolayısıyla bu niteliğe sahip olan kişiler kendi esnekliğini destekleyen, etkili olacak stresle başa çıkma stilini seçecektir. Bilişsel esnekliği olan bireyler, değişen koşullara daha çabuk uyum sağlar, sorunları çözmede daha istekli olurlar ve bu bireylerin ilişkileri yönetebilme becerisi daha ileridedir. Algısal

olarak stresörlere karşı esnek olmak, stresin tahrip edici etkilerine karşı faydalı bir özelliktir (Aytaç, 2009). Gerçekleşen olay ya da durumun özgül beklentilerini karşılayabilmek konusunda esnek olmayan bireylerin, sıkıntılı durumu atlatabilmeleri için gereken etkili başa çıkma stratejisine dayanan yelpazesi daha dardır (Cheng ve Cheung, 2005). Tek bir baş etme yönteminden ziyade birkaç yöntemi uygulamak, bazı durumlarda daha yararlı neticeler verebilmektedir. Bunun için de bireyin, tolerans geliştirmesi ve esneklik oluşturmaya gerektirir. Bilişsel esneklik, aynı zamanda kendine güvenle de ilişkili bir kavramdır.

Empatik yönü gelişmiş bireyler kendi içsel ve dışsal motivasyon veren desteklerini olumlu yönde kullanmaya yatkındırlar. Bu bireyler sorunu çözmeye isteklidirler ve kendilerini ifade etmeye açıktırlar. Empatik olan birey, ilişkilerinde de bu yönü yansıtır ve çevresinden destek almaya karşı olumlu bakar, aktif ve etkili başa çıkma stratejilerini kullanmaya yatkın olur (Deniz ve Yılmaz, 2006).

Tüm bu saptamalar üzerinden şu çıkarım yapılabilmektedir; bilgi ve becerilerini aktif bir şekilde kullanan, sosyal hayata katılım sağlayan, yaşam tatmini sağlayan bireysel ve çevresel kaynaklarından memnun olan, geleceğe umutla bakan, kişilerarası ilişkilerinde destekleyici geri bildirimler alan ve iletişim kurmaya istekli olan bireyler, stresle mücadele etme konusunda daha başarılı olmaktadır (Baltaş ve Baltaş, 1996).

Baş çıkma tarzı seçiminde, bireyin kişiliğini oluşturan kaynakların dikkat çekici bir rolü olduğunu bazı çalışmalar ortaya koymaktadır. (Konaszewski, Kolemba ve Niesiołędzka, 2021). Bireyin, stres oluşturan hayat olayları ile baş çıkmasında yön veren birtakım içsel ve dışsal faktörler vardır:

İçsel Faktörler (kaynaklar): Özgeciliği, ilişki kurma yeteneği, mizah yeteneği, esnek düşünme, iç denetim odağı, kişisel yetkinlik hissi, güdülenebilme, yaşam becerileri.

Dışsal Faktörler (kaynaklar): Bireyin yakın çevresinde yer alan aile, akran grubu, okul ve toplumda bulunan özellikler, destekleyici ilişkiler, eğitime teşvik edici koşullar, her bireyin kendine özgü özelliklerini takdir eden sosyal bir yapı, yüksek başarı beklentisi, temel gereksinimlere ulaşmayı kolaylaştırıcı olanaklar.

2.2.5 Stresle Başa Çıkma Davranışının İnsan Yaşamı Üzerindeki Etkileri

Stres etkeninin kişinin hayatını ve bütünselliğini ne yönde etkileyeceğini belirleyen faktörlerden en önemlilerinden biri de stresle başa çıkma stilleridir. Seçilen veya tercih edilen stratejiler kişilerin fiziksel ve ruhsal iyi oluşuyla bağlantılı olup uyuma yardımcı etkileri konusunda birçok araştırmacı arasında görüş birliği vardır (Clarke, 2006; Syed ve Seiffge-Krenke, 2015, Gustems- Cornicer vd., 2019).

Erken yaşlarda benimsenen, sonraki zamanlarda sıklıkla kullanılan, kristalleşen etkisiz başa çıkmanın geniş kapsamlı olumsuz sonuçları olabilmektedir. Örneğin, kendini suçlama yolunu seçen bir birey, bununla baş etmek için madde kullanımına başlayabilir. Bazı çalışmalarda artan stresle beraber, madde kullanımının da paralel olarak arttığı görülmüştür (Mancevska vd, 2008; Kumar ve Basu, 2000). Madde kullanımı bir süre sonra başa çıkma tarzı olarak kullanılabilir. (Cherkil, Gardens ve Soman, 2013). Bunun yanı sıra, stresle etkili baş etme becerileri düşük olan kişiler, yaşadıkları içsel zorlanmaları girdikleri farklı ortamlardaki farklı bireylere yansıtabilmektedir. Bu durumun sonucunda, ilişkilerden yana sorunlar yaşayabilmektedirler. Sosyal alanlarda yaşanan strese dayalı yıkıcı etkiler, bireyi yalnızlaştıracak düzeye getirebilmektedir. Bu yüzden insanın hayatı boyunca karşılaştığı stresli durumlar ve zorlayıcı yaşam olaylarının sıklığı ve yoğunluğu, hayatın her döneminde kendine yer bulması, stresle etkili bir şekilde baş etmenin değerine vurgu yapmaktadır.

Stresle etkili bir şekilde baş edebilen bireylerin, bedensel dirençleri yüksektir, yaşamından doyum alırlar, madde kullanımı gibi zararlı alışkanlıklardan uzak dururlar. İletişim kurmada beceriklidirler. Yaşamsal olay ve durumlara karşı esnektirler. Tüm bu unsurlar bireyin ruhsal refahı korumada ve sürdürmede önemli tutumlardır. Bu davranışların içerisinde stresle etkili başa çıkma stratejileri de ciddi bir yer tutmaktadır. Stresle sağlıklı bir başa çıkan birey, stres vericilerini tanır, tepkilerinin farkındadır, çözümde yardımcı olacak yollara hakimdir, varolan kaynaklarının yetersiz olması halinde alternatif destek vericiler bulur, kendini korumaya alacak yöntemler öğrenir ve gelişimi hayat boyu devam eder.

Lazarus ve Folkman'a (1984) göre, etkili yollara başvuran kişilerin stres düzeylerinde azalma ve esenlik hallerinde artış meydana gelmektedir. Tersine, tutumları içselleştiren bireylerde ise ruhsal iyi oluş halleri tehlike altında kalır ve istenmeyen sonuçlara hedef olur. İşe yarar, faydalı stresle başa çıkma yollarının, stresin tahrip edici etkilerine karşı tampon görevi üstlendiği gibi etkilerini azaltabileceğine dair fikirler ortaya konmuştur (Lazarus ve

Folkman, 1984). Stresi deneyimleyen birey, yeterli ve verimli olacak şekilde baş etme kaynaklarını kullanamadığında, ruhsal ve bedensel potansiyeli sürdürebilmesini sağlayacak depoları hızla tükenir. Bu tükenme beraberinde kişiyi korumasız, savunmasız bir hale getireceğinden, stresle mücadele daha hayati bir konu olmaktadır.

2.3 Stres ve Stresle Başa Çıkma Kuramları

2.3.1 Lazarus ve Folkman'ın Transaksiyonel Stres Modeli

Stres, kişinin kendi ruhsal refahını tehdit edebileceğini düşündüğü ve onu psikolojik manada güçlü kılan kaynaklara zarar verme veya işlevsizleştirme potansiyeli olan, bulunduğu ortam ile arasındaki özgül etkileşim sonucu gelişen olay ya da durumlara karşı verdiği tepkiye denir. Karşılaşılan her durum veya olay stres verici olarak yorumlanmamakla birlikte, bireyin öznel algı çerçevesinde bu etiketi almasıyla stresli olarak nitelendirilir. Bu bağlamda kişinin biliş sürecinin sonundaki değerlendirmeler, kuramın temelini oluşturur. Değerlendirmeler iki biçimde gerçekleşir: Birincil değerlendirme ve ikincil değerlendirme. Birincil değerlendirme kademesinde, bireyin yaşamını nasıl etkileyeceğine ilişkin olarak problem durumu zihinsel bir süzgeçten geçer. Bu süreç sonundaki çıkarımlarda problemle ilgili olarak, kayba uğratan veya zarar veren; kayıp yaşama veya zarar verme olasılığı olan; aşılması gerekli olan bir engel şeklindeki değerlendirmelerden birine ulaşılır. Bu yorumlamalardan herhangi birine ulaşılmayıp ve durum etkisiz bir nitelik taşıyorsa, ikincil değerlendirme kademesine geçilmez. Fakat bu çıkarımlardan birinin yapılması neticesinde stresle hangi yollarla başa çıkılacağı yönünde bir değerlendirme yapılır. Bu nedenle sorun yaratan durumlara dönük seçilen stratejiler, mevcut soruna özel başa çıkma yollarını içerir (Lazarus, 2006).

İkincil değerlendirme sürecini etkileyen unsurlar üç kategoriye ayrılmaktadır: İlki sonuçtan kimin ya da neyin ne derece sorumlu olduğu, ikinci olarak başa çıkma motivasyonu ve son olarak ileriye dönük beklentiler. Başa çıkma gayretleri sonunda, meydana gelecek neticeleri bireyin üstlenip üstlenmemesi, kişinin hangi başa çıkma stratejilerini seçeceği konusunda öncüdür. Başa çıkma motivasyonu, kişinin sorunları aşabileceğine dair kendine olan güvenini ifade eder. İleriye dönük beklentiler ise, mevcut olan çevreyle iletişim olumlu yönde mi gelişecek yoksa olumsuz yönde mi gerileyecek konularını içeren beklentilerdir. Seçilen başa çıkma yolları, kişinin tüm bu süreç sonunda hangi duygusal tepkileri vereceğini belirlemektedir (Folkman ve Lazarus, 1988).

Lazarus’a (1993b, 1999) göre stresle başa çıkma, bireyin potansiyel gücünü ve destek unsurlarını aşan kişisel veya çevresel zorlayıcı durumların üstesinden gelmek ve esenliğini sağlayan unsurları dengede tutmak için gösterdiği değişken özellikteki biliş ve davranışa dönük gayretlerdir. Stresle başa çıkma stratejileri, durum veya olaya özgü olarak seçilir. Kişi durumun üstesinden gelmeye çabalarken, hem kendi içsel hem dışsal adaptasyonunu sağlamaya çalışır. (Folkman ve Moskowitz, 2004). Başa çıkmanın iki temel hedefi vardır: İlk olarak strese neden olan sorunu kişiye olumlu katkıda bulunacak şekilde dönüştürmek ve negatif etki oluşturan duyguları yeniden yapılandırmak. Bireyin ruhsal ve bedensel esenliği, bu amaçların gerçekleşmesine bağlıdır.

Tüm bu bilişsel çıkarımlar yapılandırılırken bazı bireysel faktörler etkili olur. Bunlar kişisel amaç hiyerarşileri, kişinin kendine ve dünyaya dair inanışları, bireysel kaynaklardır. Amaç hiyerarşileri, bireysel hedeflerin kişi için önem sırasına göre sıralanmasını kapsar. Bunun anlamı en önemli amaç olarak tanımlanan konuya yönelik herhangi bir tehdit, yüksek strese sebep olabilmektedir. Ayrıca kullanılan stratejiler, stres oluşturan durum farklılaştıkça, kişinin bilişsel değerlendirmelerine etki eden zeka, enerji, sağlık gibi bireysel faktörlerden ve bireyin sahip olduğu aile, kültür gibi dış kaynaklardan etki almaktadır. Lazarus (1993a,1999) yaptığı birçok çalışma neticesinde başa çıkma sürecine yönelik birtakım ilkeler ortaya koymuştur:

1. *Başa çıkma stratejilerinin seçimi, stresli duruma göre değişebilir ve farklı durumlarda farklı stratejiler kullanılır.*
2. *Başa çıkma yollarının tercihinde bilişsel değerlendirmeler önemi bir rol oynar. Eğer üstesinden gelinebilecek bir durum olarak görülüyorsa “problem odaklı” , çözüme ulaşılamayacağı yönünde bir değerlendirme varsa da “duygu odaklı” stratejiler tercih edilir.*
3. *Kadınlar ve erkekler kariyer, sosyal hayat, sağlık gibi konularla ilgili durumlarda benzer başa çıkma yollarını tercih etmektedirler.*
4. *Başa çıkma stratejilerinin bir kısmı doğrudan kişilik özelliklerine bağlıken , bir kısmı da çevrenin etkisiyle oluşur. Örneğin, iyimser bir bakış açısı bireyin kişilik yapısını yansıtırken, sosyal destek arama çevreden beklenir.*
5. *Herhangi bir stres verici olayın değişen süreçlerinde farklı stratejiler belirlenebilir.*

6. *Başa çıkma stratejileri, bireyin durumun neticesinde hissedeceği duyguların neler olacağı konusunda kritik bir roledir. Bu sonuç bazen olumlu bazen de olumsuz duygulara neden olabilir.*
7. *Başa çıkma süreci, stresli durum ve kişilik yapısına göre şekillenir.*

Lazarus ve Folkman'ın (1984) yaklaşımı, zihinsel değerlendirme süreçleri ile başa çıkma yollarının tercihi yapılırken tam bir ayırım yapılmamış olmasıyla eleştirilmektedir. Örneğin iyimser bir bakış açısı hem birincil değerlendirmenin bir parçası hem de stresle başa çıkma sürecinin bir ögesi olarak görülebilir. Bunu gibi çevredeki bir tehlikeyi inkar etme, durum değerlendirmesi yapıldığı için birincil değerlendirme olarak adlandırılırken, tehlikenin yıkıcı yanları değiştirildiği için duygu odaklı başa çıkma sürecinde yer alabilir (Hobfoll, 1988). Buna benzer şekilde boyun eğici yaklaşım seçilerek, hem duygu odaklı veya etkisiz başa çıkma yoluna başvurulup olumsuz duygu azaltılmaya çalışılır, hem de birincil değerlendirmede sonucundaki stres yaratan duruma, baş dilemeyecek bir durum niteliği verilmiş olur. Bilişsel süreçler ile başa çıkma süreçleri iç içe geçmiş bir yaklaşım olarak değerlendirilmektedir.

2.3.2 Yaşam Olayları Kuramı

Stresin meydana geliş sürecini ele alan kuramlardan biri yaşam olayları kuramı, Holmes ve Rahe (1967) tarafından ortaya konulmuştur. Kuram stres kavramını, insanın mevcut gücünün sınırlarının üstüne çıkabilecek bir durumla karşılaşması sonucu, ortaya çıkan negatif duygudur olarak ifade eder. Bireyler hayatları boyunca birçok olayla karşı karşıya kalmaktadırlar. Olaylar bireyin yaşam rutinini düzenlemeye gidip, tekrar uyum sağlamasını bekleyen olaylardan oluşuyorsa, kişi stres yaşayabilir. Holmes ve Rahe (1967) olayın olumlu ya da olumsuz bir nitelikte olmasından çok yeni bir uyum sağlama çabalarına neden olması üzerinde durmuşlar ve geliştirmiş oldukları ölçekte boşanma, eşin ölümü, evlilik gibi 43 yaşam olayına yer vermişlerdir.

Kurama göre uzun süren, zorlayıcı yaşam olayları, bireyin karşı karşıya kaldığı başka olayların da stres yapıcı olmasına sebebiyet verebilmektedir. Bir alandaki stres başka bir alana da sıçrayabilmektedir. Kişinin yaşadığı duygusal problemler iş ve aile hayatına da bulaşarak, buradaki dengeyi de bozabilmektedir. Bir yaşam olayının stresör olarak nitelik kazanması, kontrol ve tahmin edilip edilememe, sınırları aşıp aşmama özelliklerine göre belirlenir. (

Evans ve Cohen, 1987). Bunun yanı sıra bireyin kişilik yapısı, içinde bulunduğu ortamın imkanları, onun karşılaştığı olayları stresli olarak adlandırmasında öncü olmaktadır.

Evlenme, eşin vefat etmesi, hapse girme ve benzeri büyük etki yaratan olayların yanı sıra kişiye yük getiren gündelik yaşantılar da bireyi ruhsal ve fiziksel anlamda olumsuz etkileyebilmektedir. İş yerinde süregelen sorunlar, fiziksel rahatsızlıklar, sevilen biriyle ilgili yaşanan endişeler ve sorumluluklarda aksamaların meydana gelmesini içine alan çevresel yaşantılar da bireyde gerilim, öfke, üzüntü yaratan olaylardır. Dolayısıyla stres kaynaklı olayların oluşturduğu bu olumsuz duygulanım uzun süre, sık sık ve yoğun bir şekilde devam etmesi halinde, birey üzerinde onun bütünlüğünü sarsıcı etkiler bırakabilmektedir. Bu etkiler kişide kaygı, depresyon gibi sorunlara sebep olabilir (Lazarus, 1999).

Stres getiren yaşam olaylarının bireyler üzerindeki etki düzeyleri göz önüne alındığında gündelik hayatta karşılaşılan kronikleşmiş, uzun süre yoğun bir şekilde etkisinde kalınan olayların travmatik bir boyutta tahrip edici yanlarının olabileceğini gösteren çalışmalar bulunmaktadır. Bu bağlamda zamana yayılan stres verici durumlar kişide ruhsal ve fiziksel olarak ciddi bozulmalara yol açmaktadır (DeLongis vd., 1982).

2.3.3 Yılmazlık Kuramı

Yılmazlık kavramı, güçlü yanların farkında olarak, zorluklarla karşılaşıldığında bu avantajlı yanları kullanıp, mücadele edebilmeyi ve yıkıcı görünen durum ya da olayları kendi lehine çevirmeyi içeren bir kavramdır. Özellikle stresli durumlarla başa çıkmada kişiye işlevsellik katan bir biliş ve davranış biçimidir. Yılmazlık seviyesi yüksek olan bireyler engeller karşısında kolayca etkili yollar bulabilmekte ve ruhsal refahlarını korumaya devam edebilmektedirler. Bununla birlikte stres verici durumlar sonucunda yaşadıkları kayıp ve zarara karşı esenlik hallerini sürdürebildikleri görülmüştür. (Mastern, 2001; Bonanno, 2004).

Holling vd. (1995) yılmazlık terimini, bireyin içinde bulunduğu ortamda meydana gelen beklenmedik durum ve değişikliklere verilen dengeyi koruma tepkisidir olarak açıklar (Boysan, 2012). Diğer bir yanıyla yılmazlık, stresle başa çıkma kavramına anlam olarak yakındır. Stresle başa çıkma sürecinde olduğu gibi yılmazlık da bilişsel, duyuşsal, bedensel ve ruhsal bütünlüğü korumakla ilişkilendirilebilir. Bloke eden, zorluk yaşıtan durumla karşılaşmadan önceki mevcut esenlik halini korumak, yılmazlığın temel hedefidir.

Stresli yaşantılar karşısında koruyucu bir özellik olarak yılmazlık, birtakım bileşenlere sahiptir. Bunlar, bireye dönük bileşenler ve çevreye dönük bileşenlerdir (Öğülmüş,2001; akt. Terzi, 2008). Bireyin sahip olduğu yılmazlık özelliğinin kişisel bileşenleri iletişim becerileri, mizah kullanımı, bağımsız hareket edebilme, geleceğe dair umutla beklenti oluşturma, esnek bir biliş, kendine güvenme, içsel denetim kurabilme ve motivasyon sağlamadır. Çevresel bileşenler ise, kişinin baş etme gücünü olumlu olarak destekleyen arkadaş grupları, ailesi, içinde bulunduğu toplumun geliştiren yapısıdır. Yılmazlığı oluşturan bu iki temel bileşen bireyin kariyer hayatında, kişilerarası ilişkilerinde, ihtiyaçlarını karşılayacak yollar bulmasında, toplumun geliştiren değerlerini benimsemesinde başarılı olmasını sağlamaktadır.

Bonanno (2004) yılmazlık teriminin içeriğinde yer alan özellikleri itibari ile çeşitli biçimlerde kullanıldığını ve bunlardan birinin de psikolojik sağlık olduğunu belirtmiştir. Psikolojik sağlık veya yılmazlık stres verici olay ya da durumları gerçekçi bir şekilde ele alıp, çözüme giden yolu bulmaya çalışan bireylerdeki bir kişilik özelliği olarak da ifade edilmektedir. Maddi'ye (2002) göre yılmazlık, stres getiren durumları gelişme fırsatına çevirme becerisidir. Yılmazlığın 3 temel ögesi bulunmaktadır. Bunlar bağlanma, kontrol ve meydan okuma öğeleridir. Bireyin tüm olumsuz gelişmelere rağmen hayatının süregelen alanlarına bu gerginliği yansıtmadan, mevcut durumunu koruyabilmesine bağlanma denir. Kontrol, bireyin işlevsel bir mücadele gerçekleştirerek, hayatını zora sokan durumların üstesinden gelebileceğine dair inancıdır. Meydan okuma ise, hayatta gelişen, güçlük yaşatan olayları olağan kabul ederek, bireysel gelişimde ileriye götüren bir etken olarak değerlendirmektir. (Maddi ve Khoshaba, 2006).

Maddi ve Khoshaba (2006), stres veren, zorlayıcı durum ve olayları, kişiye faydalı olacak hale getiren davranış biçimlerine “dönüştürücü başa çıkma yolları” ; bireyin olumsuz etki almasına sebep olan davranış biçimlerine ise “geriletici başa çıkma yolları” adını vermektedir. Dönüştürücü başa çıkma yollarına sahip kişilerin, hayatın güçlük veren durumlarına karşı kendilerine gelişme fırsatları yaratan alanlar açabildikleri görülmektedir (Maddi ve Hightower, 1999). Yılmazlık becerisi yüksek olan bireylerin dönüştürücü başa çıkma yollarını daha sık yararlanması olasıdır.

2.3.4 Algılama Biçimleri Kuramı

Byrne (1964) stresle başa çıkma yollarını bir algılama şekli olarak ifade etmiştir. Başa çıkma stratejilerini iki kategoriye ayırarak, bastırma ve duyarlılık olarak adlandırmıştır. Bu kurama göre insanlar stres veren bir durum karşısında bu iki eğilimle yani bastırma ve duyarlılık ile davranışlarına yön vermektedirler. Çözülmesi gereken bir sorunu veya aşılması beklenen bir zorluğu umursamayan bireyler bastırma eğiliminde olan kişilerdir. Tam aksine sorunun halledilmesi için gereken tüm bilgileri toplayan bireyler duyarlılık eğiliminde olan kişilerden oluşmaktadır (Aldwin ve Revenson, 1987).

Genel manada kuram, engellerle ilgili verilerin bireyin biliş alanında işlenip işlenmemesine yönelik karar vermesi üzerinde durmaktadır (Roth ve Cohen, 1986). Duyarlı bireyler istekli bir şekilde algılarını verileri işlemeye açarken; bastırma eğiliminde olanlar kapatırlar. Bireyin sağlıklı bir bütünlüğe ve dengeye sahip olması duyarlılık derecesine bağlıdır. Buna benzer sınıflamalar literatürde şu şekilde bulunmaktadır: Seçici dikkatsizlik-seçici dikkat (Kahneman, 1973; akt. Boysan,2012), Aldırmaz-tetikte (Averill ve Rosenn, 1972), görmezden gelenler- gözleyenler (Miller ve Mangan, 1983).

2.4 Üniversite Öğrencilerinde Stres

2.4.1 Beliren Yetişkinliğe Geçiş ve Üniversite Dönemi

Ülkemiz beliren yetişkinlerin yoğunlukta olduğu bir profil çizmekte olup, birçok sosyo-ekonomik, kültürel yapıların içinde büyümüş genç bir nüfusa sahiptir. Diğer ülkelerde olduğu gibi ülkemizdeki kurumların da toplum yapılarını inşa ederken, genç nüfusun bu konudaki rolünü dikkate alması büyük önem taşımaktadır. Hayatlarına yön veren bir gelişim sürecinden geçen gençler, ilgili kurum ve kuruluşların kendileri için oluşturdukları imkanlarla geleceklerini şekillendirmektedirler. Dolayısıyla üniversite öğrencileri bir toplumun gelecekteki iyi oluşu açısından önemli bir nüfusu temsil eder ve ülkenin gelişmesine ve başarılı olmasına imza atacak olan dikkate değer bir topluluktur. Bu bağlamda toplum psikolojisini incelerken, gençlerin ilgileri, özellikleri, sorun yaşadıkları alanları değerlendirmek isabetli olacaktır. Üniversiteler de bu görevi üstlenen kurumlardan biridir. Ülkeleri çeşitli yönden ileriye taşıyacak olan özellikleri genç nüfusla tanıştıracak yerlerden biri olan üniversitelerin en önemli sorumlulukların başında, öğrencilerin hem gelişim

görevlerinin sağlıklı ve işlevsel bir şekilde yerine getirmelerini sağlamak hem de karşılaştıkları problemlerinde yol gösterici olmaktır.

Ergenlikten erişkinliğe geçiş sürecine rastlayan üniversite yılları, kişiliği oluşturan niteliklerin görünür hale geldiği ve geliştirildiği önemli bir yaşam dönemi sayılmaktadır (Ghrouz vd, 2019). Beliren yetişkinlik dönemi olarak adlandırılan bu dönemde, öğrencinin kişiliğini kazanması, eğitim alanında başarılı olabilmesi ve çevresiyle ilişkilerinde aktif olabilmesi istenen bir durumdur. Dönem karakteristik olarak iniş çıkışların olduğu zorlu yaşantılara sahip bir zaman dilimidir. Yetişkinliğe adım atmaya çalışan genç bireyler, bir yandan geçiş döneminin getirdiği duygusal baskıyla mücadele eder; bir yandan da yeni kazanımlarını oturtmaya çalışır. Bilişsel ve duyuşsal karışıklıkların yoğun olduğu bu evre, ergenliği sonlandırıp, yetişkinliğe geçmenin arada kalmışlığıyla dengesizlik yaşatabilen bir niteliktedir. Aynı zamanda psiko-sosyal ve cinsel olgunlaşma çabalarının olduğu fırtınalı bir gelişim kademesidir (Kaya vd., 2007). Bireyin her boyutta işlevsel olması beklenen bu süreç, gençlerden çoklu yaşam taleplerinde bulunur, bazı yaşam rollerini benimsemesini ister. Tutumlarını dengeleyebilen, sürdürülebilir hale getiren bireyler, ruhsal refahını da sağlamış olurlar.

Genç nüfusun yetişkinliğe adım attıkları sürece denk gelen üniversite dönemi, öğrencilerin fiziksel, davranışsal, zihinsel ve ruhsal yönlerden değişime uğradığı bir zaman aralığını kapsar. Üniversite kademesindeki genç, yeni düzene alışmanın ve eğitim-öğretim sürecinin getirdiği sorumlulukların yanında bir de döneme özgü gelişimsel görevi yerine getirmekle meşgul olmaktadır. “Ben kimim?” sorusuna yanıt arama, duygu dünyasını anlamlandırma, geleceğe dair düşünceleri düzenleme ve yaşama dair görüşünü belirleme gibi birçok konuda netlik kazanmaya çalışır.

Üniversite hayatı, gençler için çeşitli açılardan değişimi, zorlanmaları beraberinde getiren, bilişin, duyusun etkili mücadelesini isteyen, kritik bir yaşam olayıdır. Üniversite eğitime başlamak beliren yetişkinlere eğitim-öğretime bağlı , bireysel ve çevreyle etkileşimini kapsayan birçok alanda büyük ve kalıcı nitelikte değişikliklere yol açar (Eccles, vd., 1993). Pek çok farklı kişiliğe ve niteliklere sahip insanlarla karşılaşan genç, bir yandan bireysel hedeflerine doğru ilerlerken bir yandan da yaşam düzenini kuracağı çevrenin taleplerini birleştirir. Genç bu görevlerini yerine getirmeye çalışırken, yaşanan baskıya stres eşlik etmektedir.

Yükseköğretim dönemi genel manada stres verici etkenlerin yoğun olarak yer aldığı bir süreç olarak görülmektedir. Yeni ilişkiler inşa edebilme, kimliğini sağlamlaştırma, bağımsız bir yaşam tarzını benimseme, maddi durumunu kontrol edebilme görevleri, bireyin büyüme ve olgunlaşmasına katkı sağlayan birtakım beklentiler, bu dönemin ana temasıdır. Diğer bir ifadeyle üniversite yaşamı, öğrencilerin akademik hayata adım attıkları, farklı sosyo-ekonomik düzeylerden, kültürlerden gelen kişilerle aynı ortamları paylaştıkları, kendi başına yetebilmeyi öğrendikleri, karşı cins ile ilişki kurmaya çalıştıkları bir gelişim aşamasıdır. Aynı zamanda gelecekte kim olacaklarına karar verdikleri ve bunun için çabaladıkları bir döneme karşılık gelmektedir. Üniversite, öğrencilere bu gelişim ortamını sunmakta ve onlardan da birtakım isteklerde bulunmakta ve karşı istekleri karşılamaları beklenmektedir. Bu talepler bireyin hem kişisel hem de gelecekteki kariyer ilerlemesi için uyumu zorunlu kılar.

Üniversite yaşamına atılan her öğrencinin, stresle ilgili koşul ve durumlarla karşılaşması muhtemeldir. Karşılaşılan stres verici durumların içeriği, öğrencinin üniversite döneminin hangi aşamasında oluşuna göre değişkenlik göstermektedir. Üniversiteye yeni başlayan öğrenciler genellikle yeni çevreye ayak uydurmaya çabalar, farklı insanlarla ilişkiler kurup, ailesinden bağımsız bir düzene alışmaya çalışırken; üniversite yaşantısına uyum sağlamış öğrenciler akademik performanslarına odaklanıp başarılı olmaya çabalamakta; mezun olma düzeyine gelmiş öğrenciler ise kariyer yönetimine yönelik hazırlıklar yapmakta ve belirli seviyelerde stres olgusuyla baş etmek durumunda kalmaktadırlar.

Üniversite, öğrenciler için hem bireysel hem eğitim anlamında son derece güçlük verici bir yaşantıyı temsil eder. Gençler yaşam kariyerlerini oluştururken birçok konuda sorun yaşayabilmekte ve hayatlarını istedikleri yönde ilerletmek konusunda zorlanmaktadır. Bu zaman aralığı getirdiği zorluklardan dolayı, insanın hayat dönemleri içinde stres yapıcı unsurların en çok yer aldığı dönemlerden biridir (Wahed ve Hassan, 2016). Gencin akademik sorumlulukları dışında, mali durumu idare etmek, boş zamanlarını yönetmek, ailenin ve kendi beklentilerini dengelemek, yeni insanlarla iletişim kurmak gibi bazılarını ilk kez deneyimlediği güçlüklerle karşılaşmaktadır. Bu tür sorumluluklar zaman zaman duygusal ve zihinsel yük hissi oluşturmakta ve gencin stres yaşamasına neden olmaktadır. Bu dönemde öğrenciler sürecin etkisiyle veya kendi ruhsal donanımlarının yeterli gelmemesinden dolayı yaşadıkları zorlukların üstesinden gelemeyebilirler. Bunun sonucunda derin bozulmalar

meydana gelebilmektedir; zayıf akademik performans, gergin ilişkiler, okuldan ayrılma bunlardan birkaçıdır. Stresin etkileriyle bireyde meydana gelen fiziksel ve ruhsal sağlığındaki bozulmalar, gelecekteki kariyer potansiyeline zarar vermektedir (Cuijpers vd, 2019).

Üniversite yıllarını içine alan bu dönemde genç bireyler, strese bağlı olarak çeşitli ruhsal bozukluklardan dolayı acı çekmekte ve çare aramaktadır. Üniversite öğrencilerinin yaşadığı psikolojik sorunlara kaygı bozuklukları, depresyon, yeni ortamlara uyum gösterememe, kişilerarası ilişkilerde yetersiz kalma veya sorun yaşama, beslenme ve uyku bozuklukları gibi hayati problemler örnek verilebilir.

Üniversiteyi içine alan bu dönemde öğrencilerin ruhsal problemlerle karşı karşıya kalma riskleri yüksektir. Onların belirledikleri hedefleri gerçekleştirmelerini bloke eden sorunlardan biri de bu dönemle birlikte ortaya çıkan ruhsal problemlerdir (Wu vd., 2016; Cuijpers vd., 2019). Yapılan çalışmalar, üniversite öğrencilerinin stres kaynaklı ruhsal sorunlarında artış olduğunu göstermektedir, bununla birlikte gençlerin yardım arama isteğinde de paralel olarak bir artış olmaktadır. Bu yüzden, üniversite öğrencilerinin psikolojik refahı, esenliği ile ilgili koruyucu çalışmalara daha fazla yoğunlaşmak gerekmektedir (Sprung ve Rogers, 2021). Problemlerin ele alınıp, çözüm yolları üretilmesi, toplumun gelişmesini sağlayacak gençlerimize büyük fayda sağlayacaktır.

2.4.2 Üniversite Öğrencilerinde Stres

Yükseköğretim kademesindeki beliren yetişkinler, rutin yaşamları içinde bazen eğitim-öğretim kaynaklı, bazen de bu konuların dışında kalan etkenlerden dolayı esenlik hallerini etkileyebilecek birtakım beklentilerle yüzleşmek durumunda kalmaktadırlar. Üniversite öğrencilerinin deneyimlediği stres çok değişkenlidir ve deneyimin niteliği bu değişkenlere bağlanabilir (Reddy, Menon ve Thattil, 2018; Karyoteki vd., 2020). Kimliğini oturtma, akademik başarı, yeni roller edinme, aileden uzakta kendine yetebilme, bazı kurumlarda iş arama, kariyer planlama temalarını içeren, stres potansiyeli taşıyan yaşam görevleri, bireyi yüksek seviyede strese maruz bırakabilmektedir. Bu alanlarda başarıyı bir şekilde gerçekleştirmiş bireylerin orta düzey veya optimum düzeyde strese sahip olduğu söylenebilir. Her birey için olduğu gibi üniversite öğrencileri içinde orta düzeyde stres, hedeflerine ulaşmaları, motive olabilmeleri ve sorumluluklarını yerine getirip, hayatın çeşitli alanlarında etkin olabilmeleri için gereklidir. Eğer öğrenciler sorunların üstesinden

gelemeyeceğini düşünüp, işlevsel bir şekilde başa çıkamıyorsa, yüksek stres yaşamakta ve pasifleşmektedir. Bu durum beraberinde hem akademik hem de kişisel sorunlara sebep olmaktadır.

Üniversite öğrencileriyle yapılan bir araştırmada, stres kavramını açıklamaları istendiğinde, öğrenciler stresi zorlanma, baskı, kederli olma, bunaltı, gerginlik, isteksizlik, günlük yaşama devam etmeyi zorlaştıran parçaların bileşkesi olarak belirtmişlerdir (Deniz ve Yılmaz, 2006). Yürütülen başka bir araştırmada ise üniversite öğrencileri stresi şu şekilde ifade etmişlerdir: Stres, kişide bedensel ve ruhsal talepler yaratan çevresel bir olay ya da durum karşısında kişinin kendine özgü donanımıyla adapte olma göstergesidir (Erden, 2015). Öğrencilerin yaptıkları stres tanımları, stres kavramının genel olarak gençlerin yaşamlarını kolaylıkla sürdürmelerine engel olan bir olgu olduğunu göstermekle birlikte, gelişen durumlara karşı bir cevap anlamına geldiğini göstermektedir.

Birçok psikolojik rahatsızlık gençlik döneminde kendini gösterir. Şimdiye kadar yapılan çalışmalar, günümüzde üniversite öğrencileri arasında ruh sağlığı problemlerinde belirgin bir yükselme olduğunu göstermektedir (Son vd., 2020) . Üniversite yıllarında deneyimlenen stres etkenleri de bu bozuklukların ortaya çıkmasında veya gelişmesinde büyük bir role sahiptir. Önceki çalışmalar öğrencilerin üniversite kademesinde öğrenim görürken, spesifik olarak, ruhsal rahatsızlıklara karşı hassas ve savunmasız olduklarını saptamıştır. Konuyu yakından inceleyen çalışmalar gösteriyor ki öğrencilerin yaklaşık yarısı strese bağlı psikolojik problemler yaşamaktadır (Regehr, Glancy ve Pitts, 2013).

Üniversiteler toplum mühendisliği yapan, gelecekteki yapıya şekil veren önde kurumlardandır. Bu bağlamda bu eğitim yuvalarına çok büyük sorumluluklar düşmektedir. Hem ülkemizde hem dünyadaki birçok ülkede üniversiteler nitelikli bir eğitim-öğretim vermenin yanında öğrencilerin yaşamlarından memnun olan, ruhsal olarak sağlıklı bireyler yetişmesinde de eşsiz bir role sahiptir. Yapılan çalışmalarda bireylerin stres düzeylerine kaynaklarına ve stresle başa çıkmaya dair elde edilen veriler, üniversite öğrencilerinin sorunlarını daha iyi anlamamıza yardımcı olurken, ruhsal ve fiziksel rahatsızlıkların da, önüne geçmede koruyucu bir faktör olmaktadır.

2.4.3 Üniversite Öğrencilerinin Stres Etkenleri

Üniversite ortamı gençlere yaşam planlarını inşa edebilmelerine yardımcı olabilecek imkanlar oluşturmakla beraber, hem gelişim döneminin hem de ortamın getirdiği sorumluluklar gençler için stres kaynağı olabilmektedir. Ergenlik döneminden kalan sorunlar, üniversitelerin öğrenci birimiyle ilgili kollarından öğrenciye sunulan hizmetin yetersizliği, ekonomik zorlanma, başarısız olma endişesi, aile ve üniversite ortamındaki ilişkilerde yaşanan problemler stres kaynaklarının başında gelmektedir. Bunun yanı sıra öğrencilerin hayatlarında meydana gelen olumsuz ya da değişim gerektiren yaşam olayları, bireyin algılayış şekli ve çevrenin beklentileri, karşı cinsle yaşanan ilişki problemleri strese neden olmaktadır.

Ülkemizde yükseköğrenim talebelerinin büyük bir kısmı ailelerinden ayrı kalmakta ve bu durum zaman zaman okul giderleri, beslenme, kalınan yerle ilgili sorunlar, boş vakitleri değerlendirme ve genel sağlık problemleri açısından güçlükler oluşturmaktadır. Ayrıca iş bulmada etkili olan mezuniyet sonrası sınavlar, verilen derslerin öğrenilmesiyle ilgili zorluklar, öğrenim elemanlarının tutumları, mevcut fiziksel ve ruhsal sağlık, romantik ve diğer ilişkiler gibi etkenler stresör grubunda yer alır. Çok sayıda hem fiziksel hem ruhsal gelişimsel zorluklar, kariyer seçimi, akran kabulü, akademik performans stres etkenleridir (Agbaria ve Mokh,2022).

Öğrenciler üniversite döneminin değişen yıllarında, yaşamlarının farklı alanlarına etki eden türlü problemlere rastlamaktadır. İlk zamanlar farklı şehre yerleşmek, yeni kişiler tanımak, bir düzen oturtmak, finans konuları bireysel alanda yer alan stres verici durumlardır. Bu durumda dahil olunan, bireylerin tanışık olmadığı üniversite ortamı, kişiyi uyumu gerçekleştirmeye yardımcı olacak yeni davranışları geliştirmesi için teşvik eder. Örneğin birçok işle bir arada ilgilenme, zamanı yönetmeyi öğrenme, ikamet yerini değiştirme zorunluluğu gibi talepler bunlardan birkaçıdır (Teixeira, Brandão ve Dore, 2021). Birinci sınıf öğrencilerinin akademik baskının yanı sıra ailelerinden ayrı kalıp, kendi yetebilme gibi bireyselleşmeyi içeren görevleri vardır (Pedrelli vd., 2015). Sonraki süreçte ise derslerden yüksek notlar almanın yanında ödevler ve sınıf ortamının niteliği de öğrenciye baskı yaratabilmektedir. Bunun yanı sıra üniversite ortamındaki kişiler de stres kaynağı teşkil edebilmektedir (Sgan-Cohen ve Lovental, 1998). İlerleyen yıllarsa stres konuları daha çok mezun olduktan iş bulmayla ilgili endişeler, kariyer planlama şeklinde devam eder. Tüm

bunların yanında aile içi sorunlar ve iletişim şekli, anne-babanın eğitim durumu ve yaptığı iş (Tao vd., 2002) ve mali baskılar öne çıkmaktadır.

Genel manada öğrenciler, akademik yükten, sınıf içi veya dışı ortamdaki, öğretmen öğrenci etkileşiminden, hastalıklardan, duyuşsal endişelerden ve olumsuz etkenleri kendine çeken yaşam biçimlerinden dolayı yüksek düzeyde stres yaşayabilmektedirler. Bununla beraber ergenlikten yetişkinliğe doğru gelişimsel bir aşamayı atlamak, öğrencileri bedensel ve ruhsal problemlere daha bir açık hale getirmektedir (Zhang vd., 2018). Strese doğru zamanda ve etkili müdahale edilmediğinde yaygın olarak genç bireylerde intihara neden olabilmektedir (Davis, Doley ve Nahar 2019). Stres olgusu, bu öğretim kademesindeki öğrencilerin tutumlarına yön veren önemli bir faktördür. Çünkü öğrenciler hem akademik alanın içindeki hem de dışında çeşitli stres yapıcılara karşı uğraş vermektedir. Bu yüzden strese neden olan öncülleri incelemek önemlidir.

Ülkemizdeki üniversite öğrencilerinin yaşadığı problemler genel olarak incelendiğinde uyuma yönelik ve akademik alanlarda toplandığı saptanmıştır. Üniversite yıllarında öğrencilerin yaşadığı stres konularını iki başlık altında toplamak mümkündür: Akademik odaklı stres etkenleri ve uyumu zorlaştıran birey odaklı stres etkenleri.

2.4.3.1. Akademik Odaklı Stres Etkenleri

Öğrenciler ders başarılarını ve kariyerlerini negatif yönde etkileyebilecek birçok stres etkiyle karşılaşmaktadırlar. Akademik veya öğretime dayalı sorun yaratan konular; yüksek başarı talebi, ödevlerin çok olması, ders çalışma çevresi, zamanı idare edememe, sınavlardan kötü not almak, derslerin zorluk derecesinin artması gibi konuları kapsar. Akademik sorumlulukların bireyde yarattığı baskının yanı sıra öğrencilerden beklenen yüksek başarı talebi de baskıyı arttırmakta ve yüksek seviyede strese neden olmaktadır.

Bazı çalışmalarda üniversite öğrencileri, eğitim süreleri boyunca yaşadıkları en yaygın stres kaynağının akademik konularla ilgili olduğunu belirtmişlerdir (Ramlı vd., 2018). Bu stres verici akademik konulara; öğrencinin mezun olma durumunu etkileyecek önemli sınavlar, öğrenciler arasındaki başarılı olma rekabeti, öğretim elemanı-öğrenci ilişkilerindeki problemler örnek verilebilir. Ders notlarındaki düşüklük, öğrenim görülen bölüm ile ilgili sorunlar üniversite öğrencilerinin stres düzeylerini yükselten sebeplerdendir (Savcı ve Aysan, 2014).

Yapılan çalışmalar göstermiştir ki, öğrencilerde en fazla stres kaynağı olan faktörler ilişkilerin çıkarlar doğrultusunda olması, öğretim elemanlarının bazı öğrencilere ayrıcalık tanınması, derslerin bireyin hayatını kaplamasıdır. En az stres kaynağı ise, üniversitenin sunduğu spor alanlarının ve etkinliklerinin, seçmeli derslerin yetersiz kalmasıdır (Aşçı vd., 2015). Akademik stres kaynakları arasında derslerde başarılı olamamak kaynaklı gerginlik, sınavların ezber tekniğine dayanması, ders içeriklerinin anlaşılabilmesi ve benzeri sorunlar büyük bir paya sahiptir.

2.4.3.2 Uyum Sağlamayı Zorlaştıran-Birey Odaklı Stres Etkenleri

Gençlerde stresli durumlarla karşılaşma, bu durumlarla baş etme sürecini etkileyen birçok faktör bulunmaktadır. Bunlar ortama uyum sağlayamaya etki eden unsurlardır. Öğrencilerin üniversite hayatında yaşayabilecekleri uyum sorunlarının içeriğini; yeni kişilerle ilişki kurma, ailenin eskisi kadar kolay ulaşılabilir olmayışı, kalınan yerle ilgili sorunlar, mali kontrolü sağlamada yaşanan güçlükler oluşturmaktadır. Bu kategori aynı zamanda ebeveynlerin boşanması, aile üyelerinden birinin hasta olması, aynı ortamı paylaştıkları arkadaşlarla zorluklar, romantik ilişkilerinde sorun yaşama, bağımsız bir şekilde kendine yetebilme, sosyal destekten yoksun olma gibi problemleri de içerir.

Üniversitenin ilk yılında stres kaynağı daha çok, yeni bir ortama uyum sağlama zorluklarından oluşmaktadır. Kariyerin inşa edildiği en mühim zaman aralığından biri olan üniversite dönemi, başka kişilerin bakış açılarının, yaşam şekillerinin farkına varıldığı yeni çevreler sunmaktadır. Burada öğrenciler bağımsız bir yaşam biçimindeki rolünü deneyimler. Sonraki sınıflarda daha çok akademik problemlerle ilgili sıkıntılar ön plana çıkmaktadır, bunun yanı sıra arkadaşlık, romantik ilişkiler, mali durumlarla ilgili sorunlar ele alınır. Son sınıftaki mezun olacak öğrenciler ise iş hayatıyla ilgili olası korku ve endişelerden muzdariptir (Çakmak ve Hevedalı, 2005).

Üniversite öğrencilerinin bireysel ve çevresel özellikleri, bu ikisi arasındaki etkileşim ve hayata dair algıları, bilişsel yapısı, gelişen olay ve durumları stresli olup olmadığına ilişkin bir çıkarımda bulunmasını etkileyen faktörlerdir. Örneğin, sorunları çözme konusunda kendine güvenen öğrenciler, kendini yetersiz gören öğrencilere göre daha düşük stres seviyesine sahiptirler. Dolayısıyla bireyin kendine yönelik algısı, stres düzeyini etkileyen büyük bir etmendir. Bunun yanında, genç kendine dair hedeflerini, hayatın gerçekliğini göz

önünde bulundurarak belirleyemiyorsa, hayal kırıklığıyla birlikte stresin tahrip edici etkilerine de maruz kalabilir. Bireyin üniversite ortamına taşıdığı genel sağlık sorunları da ortamın taleplerinden kaynaklı kötüleşebilmekte ve depresyon, intihar girişimleri gibi sonuçlara neden olabilmektedir (Garlow vd.,2008).

Bu dönemde gençleri gerilime sürükleyen etmenlerden biri, aile ilişkilerin yaşanan çatışmalar ve bireyin özneliliğiyle uyuşmayan ailenin istekleridir. Ebeveynleri olarak gördükleri kişiler bireyin gerçekliğine ters düşecek gerek kariyer gerekse bireyin değişim göstermeye istekli olmadığı alanlarda ısrarcı olarak, genci strese sürüklemektedir (Kula-Saraç,2016). Türkiye gibi gelişmekte olan ülkelerde üniversitede öğrenim görmek; daha iyi sosyo-ekonomik düzeye ve kariyere sahip olmaya dayandırılmakta; bu durum beraberinde öğrencilerin ebeveynlerinin “başarı odaklı” tutumlarına ve gençlerin yüksek seviyede stres yaşamalarına neden olmaktadır (Bodas ve Ollendic, 2005; Doğan, 2020).

Sosyo-ekonomik durumun yetersiz kalması, öğrenciyi kişisel ve öğrenim hayatına olumsuz etki yapmaktadır. Mali sorunlar nedeniyle öğrenciler sosyal hayata uzak kalmak zorundalar, ayrıca eğitim araç-gereçlerine erişme imkanları kısıtlı olduğu için başarısızlıklar yaşarlar. Mali nedenlerle yaşanan endişeler, öğrencilerin stres, tükenmişlik düzeylerinin artmasına ciddi ölçüde etki etmektedir. Özellikle bazı çalışmalar mali konuların kişi için bedensel ve ruhsal sağlığına negatif etkileri olduğunu göstermektedir (Andrews ve Wilding, 2004; Jessop, Herberts ve Solomon, 2005; Robert vd, 2000).

Mezuniyetin ardından inşa edecekleri yeni hayatı düzenini kurmayı hedefleyen genç bireyler olarak sadece kariyer ve eğitim alanlarında değil, ilişkilerini etkili bir şekilde yönetebilen bir kişi olmayı istemektedir. Genç bireylerin kişilerarası ilişkilerinin önemli stres kaynağı olduğunu düşünürsek özellikle bu zaman aralığındaki ilk romantik ilişkilerin büyük bir önemi olduğunu göz önünde bulundurmak gerekir. Romantik ilişkiler kurma aynı zamanda gelişim dönemi görevlerindendir. Herhangi bir ilişki başlatma, sürdürme ve sonlandırma gibi konular zaman zaman genç bireyler için stres yapıcı olabilmektedir.

2.4.4 Stresin Üniversite Öğrencileri Üzerindeki Etkileri

Gençlerin yeni kazanımları hayatına katmaya çalıştıkları bir zaman dilimi olan üniversite dönemi, çoğu kişinin alışlagelen yaşam şeklinin dışında bir düzene geçmesinin önünü açmaktadır. Bu düzen bazı zorlukları da beraberinde getirdiğinden, zayıf bir mücadele

karşısında kişinin çok yönlü zarar görmesine zemin hazırlar. Zorluğun kaynağını oluşturan unsurlardan biri olan bireyin çevreden beklentileri ile çevrenin talepleri arasındaki uyumsuzluk, stresin olumsuz etkileriyle kişiyi karşı karşıya bırakır. Üniversite yılları da stresli bir yaşam geçişini temsil ettiğinden, öğrenciler kendilerinden beklenen rollerin sorumluluklarını karşılamakta zorlandıklarında algılanan stres seviyesinin artması yüksek ihtimaldir. Akademik talepler, üst üste gelen sorumluluklar, verimsiz zaman yönetimi, para endişeleri, yeni sosyal ilişkiler yaratma gereksinimi, yer değişikliği, iş bulma konusundaki belirsizlik ve benzeri konularla ilgili süreç etkin bir şekilde ele alınamadığında kişinin yaşam motivasyonu da düşmektedir.

Üniversite yaşamına dahil olan gençler kendisini sıkıntıya sürükleyen durumlarla uygun şekilde başa çıktığında hem uyumuna yönelik hem de akademik performansa yönelik kazanımlar elde etmektedir. Bu bağlamda gelişen optimum seviyedeki stres, öğrenciler için yarar sağlar. Akran grubu ile geliştiren bir rekabet yaratır, yeni ilişkiler kurmasına öncül olur, akademik konularda potansiyelini tam ve işlevsel bir şekilde kullanmasını sağlar (Malathi ve Damadoran, 1999; Afolayan vd, 2013). Ters durumda birey aşırı stres durumunun etkisiyle var olan gücünü gösteremez, her türlü ilişkisi ve psikolojik refahı bozulur, bireyin hayatında ciddi bir şekilde yıkıcı etkiler yaratır; örneğin depresyon, anksiyete, tutumsal dengesizlik, izole olma, fiziksel hastalıklar gibi sonuçları olur. Stres yaşantısının yoğunluğu ve sıklığı artarak devam ettiğinde, öğrenciler becerilerine olan güvenlerini yitirebilir ya da koşulların iyileşmesine dair inancı azalabilir; intihar fikir ve tutumlarını doğurabilir. Bunun yanı sıra yönetilemeyen stres, bireyin algılarını değiştirir ve öğrenciler için eğitim yuvası olan üniversite ortamını “ sorun yuvası” haline getirir.

Etkili bir şekilde başa çıkılamayan stres, öğrencilerde zihinsel, duygusal ve bedensel tükenmişliği getirmenin haricinde, umursamazlık ve akademik işlevsellikte düşmeyle de sonuçlanabilmektedir. Öğrencinin güdülenmesi, üretkenliği azalır ve yaşamından memnuniyet duymamaya başlar. Bununla birlikte derslere öğrenci odaklamada, düzenli bir çalışma disiplini yakalamada, başarılı olmaya dair olumlu inançlarını sürdürmede zorluk çekmekte ve bu durumda öğrencinin akademik yeterliliğini azaltmakta ve performansını düşürmektedir.

Bir alandaki stres etkeni başka bir alana zarar verebilmektedir. Örneğin, mali sorunlar öğrencinin gerekli kırtasiye ürünlerine, ders kitaplarına ulaşılabilirliğine engel olabilmekte, bu da düşük notlara sebebiyet vermektedir. Böylelikle bireyi derinden etkileyen stres,

öğrencilerde üniversiteyi terk etme, devamsızlığa sebep olur. Öğrenmeye karşı ilgisiz , tükenmiş bir tavır sergileyen öğrenciler derslere sürdürülebilir bir katılım sağlamada zorlanmakta ve akademik sorumluluklarını yerine getirememektedirler (Chou vd., 2011; Turner vd., 2015). Akademik alana yönelik stres yaşantısının uzun süreli sonuçları arasında üniversiteyi bırakma oranlarının artması, konunun ciddiyetle ele alınması gerektiğine işaret eden önemli bir neticedir (Pascoe, Hetrick ve Parker, 2020). Bazı çalışmalarda (İskit, 2006; akt. Karakurt vd., 2010), üniversite öğrencileri öğrenme süreçlerini ciddi bir şekilde etkileyen neden olarak stresi işaret etmişlerdir Eğitim-öğretimin bu kademesindeki genç bireyler derslerin, kişisel hayatlarına yönelik yüklerin bombardımanına maruz kalmaktadırlar.

Üniversite nüfusunun büyük parçası olan öğrencilerde, stresin bütüncül etkileri ruhsal ve fiziksel sağlıkla ilişkilendirilebilir (Lee, Koeske ve Sales, 2004; Holland, 2016). Stresi yoğun bir şekilde deneyimleyen bireyler daha kolay kaygı yaşar ve depresif semptomlar gösterebilir (Sprung ve Rogers, 2021). Algılanan stres seviyesi yüksek olan öğrenciler de yaşadıkları olumsuz duygulanımın ve anksiyetenin üstesinden gelebilmek için sağlıklı olmayan, hazır gıdalar tüketme davranışı daha sık görülmekte, bunun sonucu olarak da bireyin memnun olmayacağı beden ölçülerine, dış görünüşe sebebiyet verebilmektedir. Stresi iyi yönetememek öğrencileri, duygusal yiyici olmaya yatkın hale getirebilmektedir. Özellikle kız öğrenciler stresli dönemlerinde düzensiz ve sağlıksız yemek yediklerini ifade etmişlerdir (Weinstein, Shide ve Rolls, 1997; Zellner vd., 2006;).

Ortam değişikliğine ve yükümlülöklere bağılı olarak gelişen uyum sağlama, öğrencilerin sınırlarını zorlayacak şekilde olduğunda çeşitli psikolojik hastalıkların oluşmasına veya ilerlemesine zemin hazırlamaktadır. Bu bağlamda önleyici veya etkili mücadele edilmediğinde, öğrencilerin hem kişisel hem de kariyer hayatlarının tehdit altına girdiğini söylemek yerinde olacaktır. Stresin neden olduğu psikolojik sorunlar iyileştirilemezse , bu gelişim aralığı içindeki üniversite öğrencilerinde akademik hayatı bırakma, çevreden kopma, öz-benlik gelişiminde sorunlar yaşama ve intihar (Firth vd., 2017), zararlı madde bağımlılığına saplanmayla hayati sonuçlara sebebiyet vermektedir. Ayrıca yeni çevreye uyum sağlamak konusunda başarısız olan kişiler stres nedeniyle çok fazla alkol tüketmekte ve aşırı ya da yetersiz yeme şeklinde zararlı alışkanlıklar edinmektedir (T.C Sağlık Bakanlığı, 2022; akt. Dikici, 2022). Dolayısıyla genç bireylerin ruhsal durumlarına etki eden strese bağılı faktörleri ve etkileri belirlemek büyük önem taşımaktadır.

2.4.5 Üniversite Döneminde Stresle Başa Çıkmanın Önemi

Geçmişten günümüze kadar birçok araştırma, genç bireylerin stres yaşantısı ve stresle başa çıkma biçimleriyle ilgili çeşitli tespitlerde bulunmuştur. Geleceğin mimarları olan üniversite gençliği de stres kaynaklı birçok problemle karşı karşıya kalmakta, onların kendilerine iyi gelecek çözümleri oluşturmaları, zorlukların üstesinden gelebilmeleri, stresin olumsuz etkilerinden korunabilmeleri seçtikleri stresle başa çıkma yolları ile gerçekleştirebilmektedir. Bu yüzden geleceğin inşasında büyük bir role sahip olan gençliğin stresle nasıl mücadele ettiklerini bilmek, bilimsel çalışmaların temel konularından biri olmaktadır.

Yükseköğretim öğrencilerinin eğitim hayatlarında ve psiko-sosyal gelişim sürecinde yüzleştikleri birtakım stres etkenleri bulunmaktadır. Öğrencilerin karşı karşıya kaldıkları uyum problemleri ve akademik sıkıntılar gibi stres yapıcı etkenler, çözüm getiren yollara başvurulduğunda kolaylıkla aşılabilmekte; fakat genç bireyler pasif, etkili olmayan yöntemlere başvurduklarında ruhsal esenlikleri tehlikeye girmekte, hayal kırıklığına uğramaları kaçınılmaz olmaktadır. Üniversite öğrencilerinin ruh sağlıklarını koruyabilmeleri, çevrenin onlardan talep ettikleri sorumlulukları yerine getirebilmeleri, uyumsal dengeyi kurabilmelerine bağlıdır. Stres verici durumlar karşısında kurulan bu denge, etkili stratejiler ile mümkün olmaktadır. Diğer bir ifadeyle stresle işlevsel bir mücadele, stresle etkili başa çıkma yolları ile sağlanmaktadır. Bir öğrencinin stresle ne şekilde başa çıktığı, onun bedensel ve ruhsal olarak alacağı neticelerin niteliğinde öncü faktördür (Lenz, 2010).

Üniversite ortamının getirisi olan stres yükleyen durumlarla baş etmek, öğrencilerin yeterli ve etkili stratejileri kullanabilmesiyle gerçekleşmektedir. Öğrenciler için stresle başa çıkmak, sorunun kendisine veya olumsuz etkilere karşı etkili yollar tercih edip, kendilerini riskli etkenlerden korumaları demektir. Her öğrencinin kendine özgü biliş çerçevesinde oluşturduğu bir stresle başa çıkma biçimi vardır. Eğer öğrenciler bu bilişin öncüllüğünde stres kaynağını önüne geçilemeyen, kontrolü mümkün görünmeyen bir durum olarak görüyorsa etkisiz stratejilere başvurmakta, ancak zorlayıcı olmasına rağmen kontrol edilebilir, üstesinden gelinebilir bir durum olarak değerlendirildiğinde etkili yolları kullanmaktadırlar.

Üniversite döneminde gençlerin bir bölümü kendine güvenen, uyum getiren iyimser bir bilişe sahip, sosyal çevresinden destek alan, gerçekçi bir kontrol duygusuna olan bağlılığı ile stresle etkili bir biçimde baş ederken; diğerleri, gerekli mücadeleye inanmayarak,

ellerinden bir şey gelmeyeceğini düşünürler. Bu bireyler uyumsuz başa çıkma yollarını tercih ederler. Uyum getiren stres yönetimi becerilerine sahip olmayan öğrenciler , dönemin sorumluluklarını dengelemekte güçlük çekebilirler (Graves vd., 2021). Şimdiye kadar araştırma neticeleri, öğrenci nüfusunun dikkate değer bir bölümünün stres ile baş etmede yetersiz olduğunu ve bu nüfusta stres sık sık yaşanan bir sorun olarak karşımıza çıktığını göstermektedir (Gallegher, 2008; Mackenzie vd., 2011). Zastrow ve Kirst-Ashman (2007) stresin işlevsel olmayan, zararlı yaşam biçimlerine yönelmeyi arttırmasının yanında, öğrencilerde ruhsal ve bedensel hastalıklara yol açması nedeniyle, gençlerin stresle etkili bir biçimde mücadele etmeleri gerektiklerini öne sürmüşlerdir (Lenz, 2010).

Psikolojik uyumu sağlamak adına kullanılan stratejiler, öğrencilerin iyi bir yaşam kariyerine sahip olmalarında anahtar rolündedir. Bazı çalışmalarda stresle başa çıkma yollarının niteliğinin , algılanan stres seviyelerini azaltıcı veya yıpratıcı olduğu görülmektedir (Onieva-Zafra vd., 2020). Stresi yönetmek veya stresle etkili baş etmek, sonuçların bireylerde oluşturduğu hasarı iyileştirebilmesinin yanında, öğrenciye daha tatmin edici, sağlıklı, esenlik içinde bir hayat devam ettirebilmelerinde yardımcı olmaktadır. Etkili bir şekilde baş edebilen öğrenciler, zorluklara karşı sorun merkezli düşünebilmekte, kendilerine güven duyan, cesaretlerinin kırılmasına izin vermeden, meydan okumaya devam eden, harekete geçen ve çözüm üreten bireyler olmaktadır (Gong, 2023). Üniversite öğrencileri bazen de stresle baş etmenin uyumsuz yollarına başvurabilmektedir. Örneğin kendini çaresiz gören, suçlayan bir bakış açısıyla olaylara yaklaşan öğrencilerde bu yaklaşımlar geçici olarak hayata tutunmalarını sağlasa da uzun vadede tahrip edici sonuçlara neden olmaktadır. Stresle başa etmede kullanılan işlevsiz strateji tercihleri, öğrencinin stresini kontrol edilebilir hale getirmek yerine yıkıcı etkilere neden olmaktadır.

Üniversite yıllarını verimli bir şekilde geçiren genç bireyler, genel olarak kendine ve yaşamın gerçekliğine göre amaçlar belirleyen, bu hedefleri gerçekleştirebilmesini sağlayacak alternatif yollar üreten ve var olan yetilerini etkili bir biçimde kullanabilen kişilerden oluşmaktadır. Bu kişisel donanım, onların eğitim-öğretim hayatlarında başarılı olmasını, kariyer planlarını kolaylıkla yapmalarını, arkadaşlık ve romantik ilişkilerinden doyum almasını sağlamaktadır (Perry, 2014). Öğretimin bu kademesi boyunca akademik yaşamlarında başarı yakalamış öğrenciler, hedeflerini belirleyen, potansiyellerini bilen ve kullanan, çözüm odaklı, olumluyu yakalayan, gerektiğinde çevresinden yardım isteyen,

üretken kişilerdir. Akademik yaşam kaynaklı stres vericiler ile ilgili yapılan çalışmalar, etkili baş etme yollarının önemli olduğunu göstermektedir (Freire, 2020). Bu niteliklere sahip bireyler aynı zamanda stres yönetimini verimli bir şekilde gerçekleştirebilen kişilerdir.

Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) 'nın 2022 yılında yaptığı araştırmada, 15-29 yaş arasındaki bireylerde intiharla ölüm, ölüm sebepleri içinde dördüncüdür. Şok eden, yetersiz olayların getirdiği stresle etkili bir şekilde mücadele edememek, kişileri intihara sürükleyen sonuçlar doğurmaktadır. Stres kaynaklı bu hayati sonuca engel olmanın yollarından biri de stresle başa çıkma stratejilerinin etkili hale getirilmesi, geliştirilmesidir. Uzun vadede bu önleme yolları, bireyin hayatını devam ettirebilmesinde önemli bir rol oynamaktadır (Dikici, 2022).

Toplumun geleceğini inşa eden gençlerin, içinde bulunduğu üniversite ortamı stres yapıcı unsurlarla dolu olduğundan, öğrencilerin ruhsal refahını sağlıklı halde tutmasını sağlayacak yetilere ihtiyacı olmaktadır. Kendi bütünlüğünü korumak isteyen öğrenciler kendine has yaşantılarına, yetiştikleri ortamın kabul edilen değerlerine ve bireysel algısına bağlı olarak türlü baş etme tarzları kullanırlar. Başa çıkma biçimleri öğrencilerin bir problemi nasıl ele aldığını gösterir, bu bağlamda başa çıkma becerilerinin işlevselliğini ele almak önemlidir. Dolayısıyla yükseköğretim kurumlarının öğrencilerin bu becerilerini geliştirip, ruhsal esenliklerini korumalarında yardımcı olacak programlar sunmaları, öne çıkan sorunluluklardan biridir.

2.5 İlgili Araştırmalar

Bu başlık altında araştırmaya yol gösterici nitelikte üniversite öğrencilerinin stres düzeyleri, stresle başa çıkma yolları ve bu iki konu arasındaki ilişkinin ele alındığı yurt içi ve yurt dışı alan yazındaki çalışmalara yer verilmiştir.

2.5.1 Üniversite Öğrencilerinin Algılanan Stres Düzeyleri İlgili Araştırmalar

2.5.1.1. Türkiye’ de Yapılan İlgili Araştırmalar

Eskin vd. (2013) tarafından yürütülen çalışmada algılanan stres ölçeğinin uzun ve kısa formlarını Türkçeye çevirerek geçerlik ve güvenilirliğini sınamak amaçlanmıştır. Çalışma öğrenim görmekte olan 234 öğrenci ile gerçekleştirilmiştir. Çalışma sonucunda kızlar ile erkeklerin algıladıkları stres puanları arasında fark olmadığı saptanmıştır.

Akpınar (2013) tarafından gerçekleştirilen bir araştırmada, öğretmen adaylarının stres düzeyleri çeşitli değişkenler doğrultusunda incelenmiştir. Araştırma kapsamında 1587 üniversite öğrencisinden oluşan öğretmen adayı örnekleme değerlendirilmiştir. Elde edilen bulgulara göre, katılımcıların büyük bir bölümünün yüksek düzeyde stres yaşadığı belirlenmiştir. Bununla birlikte, stres düzeylerinin ikamet edilen yer değişkenine göre, anlamlı bir farklılık göstermediği saptanmıştır.

Savcı ve Aysan (2014) tarafından yürütülen çalışmada algılanan stres düzeyleri ile stresle başa çıkma stratejileri arasındaki ilişkinin belirlenmesi amaçlanmıştır. Çalışmaya öğrenim gören 302 öğrenci katılmıştır. Çalışmaya katılanların çoğunluğunun orta düzeyde strese sahip olduğu tespit edilmiştir.

Turan vd. (2019) tarafından gerçekleştirilen çalışmada, hemşirelik bölümü öğrencilerinin algıladıkları stres düzeyleri işle bilişsel esneklik düzeyleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırmaya toplam 292 üniversite öğrencisi katılmıştır. Bulgular, hemşirelik öğrencilerinin genel olarak orta düzeyde stres algıladıklarını ortaya koymuştur. Ayrıca, kız öğrencilerin stres puan ortalamalarının erkek öğrencilere kıyasla istatistiksel olarak anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Bununla birlikte, öğrencilerin gelir durumu ve ikamet ettikleri yer gibi sosyo-demografik özelliklerine göre algılanan stres düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.

Duran vd. (2019) tarafından yürütülen çalışmada üniversite öğrencilerinin stres düzeylerinin çeşitli kavramlarla ilişkisinin belirlenmesi amaçlanmıştır. Çalışmaya toplamda öğrenim gören 422 öğrenci katılmıştır. Çalışmaya katılanların büyük bölümünün çok ileri derece strese sahip olduğu saptanmıştır.

Bayar vd. (2021) tarafından yürütülen bu çalışmada covid-19 pandemi sürecinde üniversite öğrencilerinin depresyon ve stres düzeyleri arasındaki ilişkinin belirlenmesi amaçlanmıştır. Çalışmaya öğrenim gören toplam 565 üniversite öğrencisi katılmıştır. Çalışmanın sonuçlarına göre sosyo-demografik değişkenlerden gelir düzeyini algılama durumu kötü olanlarda algılanan stresin daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

2.5.1.2. Yurtdışında Yapılan İlgili Araştırmalar

Davies vd. (2000) tarafından yürütülen çalışmada, üniversite kampüsünde üniversiteli erkeklerin sağlık sorunlarını, yardım arama engellerini ve üniversiteli erkeklerin daha sağlıklı yaşam tarzları benimsemelerine yardımcı olacak önerileri belirlemek amaçlanmıştır. Çalışmaya öğrenim gören toplam 49 erkek öğrenci katılmıştır. Çalışmanın sonuçları, üniversiteli erkeklerin önemli sağlık ihtiyaçlarının olduğunun farkında olduklarını ancak bunları ele almak için çok az eylemde bulunduklarını ortaya koymuştur. Hizmet aramanın

önündeki en büyük engel, erkeklerin bağımsız olma ve kırılganlıklarını gizleme sosyalleşmesi olduğu ortaya çıkmıştır. Üniversite öğrencileri için bağımsızlık, yenilmezlik ve güç gibi erkeksi normlar, stres seviyelerinin yeterince açıklanmasının önünde bir engel olabileceği sonucuna ulaşılmıştır.

Misra ve McKean (2000) tarafından yürütülen çalışmada akademik stres, kaygı, zaman yönetimi ve boş zaman memnuniyeti arasındaki ilişkiyi araştırmak amaçlanmıştır. Çalışmaya öğrenim gören 249 üniversite öğrencisi katılmıştır. Çalışmanın sonuçlarına göre sosyo-demografik değişkenlerden hobi sahibi olma değişkeni ele alındığında, boş zamanlarını iyi değerlendiremeyen bireylerde stres düzeyinin yüksek olarak saptandığı bildirilmiştir.

Nieder ve Seiffge- Krenke (2001) tarafından yürütülen çalışmada romantik ilişkilerde stresle başa çıkmanın ilişki gelişimiyle ne ölçüde ilişkili olduğu, erken ergenlik dönemindeki bir örnekleme uzunlamasına incelenmesi amaçlanmıştır. Çalışmaya öğrenim gören 107 ortaokul öğrencisi ergen katılmıştır. Çalışmanın sonuçlarına göre ergenlerin erkek arkadaş veya kız arkadaşına sahip olmamayı en stresli durum olarak algılandıklarını belirlemişlerdir.

Darling vd. (2007) tarafından yürütülen çalışmada üniversite öğrencilerinin stresini, öğrencilerin stresle nasıl başa çıktıklarını ve benlik ve ilişkileri yeniden müzakere etmenin stresinin kişinin tutarlılık duygusunu nasıl etkilediğini araştırmak amaçlanmıştır. Çalışmaya öğrenim gören toplam 596 üniversite öğrencisi katılmıştır. Çalışmanın sonuçları, kız öğrencilerin romantik ilişkilerinden dolayı fazla stres altında olduklarını ortaya çıkarmıştır.

Welle ve Graff (2011) tarafından yürütülen çalışmada, üniversite öğrencilerinde yaşam tarzı alışkanlıklarının ve başa çıkma stratejilerinin stres toleransı üzerine etkinliğinin, ırk ve cinsiyete göre belirlemesi amaçlanmıştır. Çalışmaya öğrenim gören toplam 459 üniversite öğrencisi katılmıştır. Çalışmanın sonuçlarına göre yeterli boş zaman ve sakinleştirici hobilerin kullanımının vücuda bir dinlenme süresi verdiği ve vücudun yaklaşan strese karşı toparlanmasını sağladığı görülmüştür.

Priat vd. (2014) tarafından yürütülen çalışmada, farklı alanlarda eğitim gören üniversite öğrencilerinin stres düzeyleri, stres kaynakları ve stresle başa çıkma yollarının incelenmesi amaçlanmıştır. Çalışmaya toplam 537 öğrenci katılmıştır. Değerlendirmelere göre öğrencilerin çoğunluğu çok düşük stres düzeyine sahiptir.

Saleh vd. (2017) tarafından yürütülen çalışmada üniversite öğrencilerinde strese karşı kırılganlık modelini değerlendirmek amaçlanmıştır. Çalışmaya öğrenim gören toplam 483

öğrenci katılmıştır. Sonuçlara göre, öğrencilerin çoğunluğunun yüksek stres belirtileri göstermiştir. Cinsiyet değişkeni ele alındığında kızlar ile erkeklerin algıladıkları stres puanları arasında fark olmadığını saptamışlardır.

Jenkins vd. (2019) tarafından yürütülen çalışmada derslere etki eden dışsal faktörlerin bireyin akademik performansını ve refahını nasıl etkileyebileceğini araştırmak amaçlanmıştır. Çalışmaya öğrenim gören 109 öğrenci katılmıştır. Sonuçlara göre öğrencilerin üçte ikisi son 12 ayda çok stresli olduklarını bildirmişlerdir. Hobiler edinebilmek ise daha az stres ilişkilendirilmiştir.

Gao vd. (2020) tarafından yürütülen çalışmada öğrencilerin algıladıkları stres, depresyon ve anksiyete düzeylerinin incelenmesi amaçlanmıştır. Çalışmaya toplam 1892 üniversite öğrencisi katılmıştır. Sonuçlara göre katılımcıların büyük çoğunluğunun stres düzeyleri normal aralıkta yani orta düzey olduğu görülmüştür.

Graves vd. (2021) tarafından yürütülen çalışmada üniversite öğrencilerinin dönem sonuna doğru stres, başa çıkma mekanizmaları ve cinsiyet farklılıklarının incelenmesi amaçlanmıştır. Çalışmaya öğrenim gören toplam 448 üniversite öğrencisi katılmıştır. Çalışmanın sonuçlarına göre öğrencilerin algıladıkları stresin orta düzeyde olduğu belirlenmiştir. Sosyo-demografik değişkenlerden cinsiyete göre ele alındığında kız öğrencilerin stres puanları erkeklere öğrencilere göre yüksek seviyede bulunmuştur.

2.5.2 Üniversite Öğrencilerinin Stresle Başa Çıkma Yollarıyla İlgili Araştırmalar

2.5.2.1 Türkiye’de Yapılan İlgili Araştırmalar

Partlak (2003) tarafından gerçekleştirilen araştırmada, üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkma stratejileri ile intihar eğilimleri arasındaki ilişkiyi incelemek hedeflenmiştir. Araştırma kapsamında, toplam 293 üniversite öğrencisinden elde edilen veriler analiz edilmiştir. Bulgular, özellikle dördüncü sınıf öğrencilerinin stresle başa çıkma sürecinde problem odaklı ve kendine güven temelli stratejileri diğer öğrencilere kıyasla daha sık kullandıklarını ortaya koymuştur.

Silkü vd. (2009) tarafından yürütülen çalışmada üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkma stratejilerinin incelenmesi amaçlanmıştır. Çalışmaya öğrenim gören toplam 273 üniversite öğrencisi katılmıştır. Çalışma sonuçlarına göre, öğrencilerin en çok problem odaklı

etkili başa çıkma yollarından problem çözme, sosyal destek arama ve duygu odaklı etkisiz yollardan kaçınma stratejilerini kullandıkları görülmüştür.

Güler ve Çınar (2010) tarafında yürütülen çalışmada hemşirelik öğrencilerinin algıladıkları stresörlerin ve kullandıkları baş etme yöntemlerinin belirlenmesi amaçlanmıştır. Çalışmaya öğrenim gören toplam 240 üniversite öğrencisi katılmıştır. Çalışma sonuçlarına göre öğrencilerin stresle baş etmede en fazla problem odaklı etkili stratejilerden kendine güvenli yaklaşım ve iyimser yaklaşım yöntemlerini kullandıkları belirlenmiştir. Çalışma sınıf değişkenine göre ele alındığında son sınıf öğrencilerinin problem odaklı etkili yollardan olan sosyal destek arama puanlarının, üçüncü sınıfta eğitim gören öğrencilerin ise duygu odaklı etkisiz yollardan boyun eğici yaklaşım puanlarının diğer sınıflara göre daha düşük olduğu saptanmıştır.

Taşkın ve Çağlayan (2011) tarafından yürütülen çalışmanın amacı, beden eğitimi ve spor öğretmenliği bölümü öğrencilerinin stresle başa çıkma stratejilerini; cinsiyet, sınıf düzeyi ve yaş değişkenleri açısından değerlendirmektir. Araştırmaya toplam 238 üniversite öğrencisi katılmıştır. Elde edilen sonuçlara göre, öğrencilerin stresle başa çıkma stratejileri arasında yer alan problem odaklı etkili yöntemler (örneğin; kendine güvenli yaklaşım, iyimser yaklaşım, sosyal destek arayışı) ile duygu odaklı etkisiz stratejiler (örneğin; çaresiz yaklaşım, kaçınmacı/yönlendirici tutumlar) açısından cinsiyet ve yaş değişkenlerinin anlamlı bir fark yaratmadığı görülmüştür. Ancak, iyimser yaklaşım stratejisinin kullanımı açısından sınıf düzeyine göre farklılık gözlemlenmiş; dördüncü sınıf öğrencilerinin bu stratejiyi ikinci sınıf öğrencilerine kıyasla daha yüksek düzeyde benimsedikleri benimsenmiştir.

Ocak ve Güler'in (2013) gerçekleştirdiği çalışmada A tipi kişilik özelliği ile bireylerin kullandıkları stresle başa çıkma stratejilerinin algılanan stres belirtileri üzerinde etkileri Türk ve Bosnalı katılımcılar üzerinden karşılaştırmalı olarak incelenmiştir. Araştırmaya toplam 495 üniversite öğrencisi katılmıştır. Elde edilen bulgular, algılanan stres belirtilerinin en çok etkisiz başa çıkma yöntemlerinin kullanımıyla ilişkili olduğunu ortaya koymuştur. Özellikle, öğrencilerin stresli durumlarla karşılaştıklarında duygu odaklı çaresiz ve boyun eğici stratejilere yönelmeleri stres düzeylerini artıran bir etken olarak belirlenmiştir. Ayrıca Türk öğrenciler arasında kadın katılımcıların, erkek katılımcılara kıyasla daha yüksek düzeyde algılanan stres belirtileri gösterdikleri saptanmıştır.

Ergin vd. (2014) tarafından yürütülen çalışmada tıp fakültesi öğrencilerinin stresle başa çıkma yöntemleri ve bu yöntemlerin sosyo-demografik özelliklerle olan ilişkisinin incelenmesi amaçlanmıştır. Çalışmaya öğrenim gören toplam 192 üniversite öğrencisi katılmıştır. Çalışma sonuçlarına göre, sosyo-ekonomik düzey yükseldikçe duygu odaklı etkisiz stresle başa çıkma yollarının kullanımının azaldığı bildirilmiştir.

Savcı ve Aysan (2014) tarafından yürütülen çalışmada üniversite öğrencilerinin algılanan stres düzeyleri ile stresle başa çıkma stratejileri arasındaki ilişkinin belirlenmesi amaçlanmıştır. Çalışmaya öğrenim gören toplam 302 üniversite öğrencisi katılmıştır. Çalışmanın sonuçlarına sosyo-demografik değişkenlere göre bakıldığında, kız öğrencilerin problem odaklı stresle etkili başa çıkma stratejilerinden planlı problem çözme ve sorumluluğu kabul etme stratejilerini erkeklere göre daha fazla kullandığı saptanmıştır. Resim-iş Öğretmenliği bölümündeki öğrencilerin diğer bölümlere göre planlı problem çözme becerisine daha sık başvurduğu görülmüştür. Sosyoekonomik düzey değişkenine göre gruplarda stresle başa çıkma yolları açısından herhangi bir farklılığa rastlanmamıştır.

Aşçı vd. (2015) tarafından yürütülen çalışmada üniversite öğrencilerinde stres nedenlerinin ve stresle başa çıkma biçimlerinin belirlenmesini amaçlanmıştır. Çalışmaya öğrenim gören toplam 504 üniversite öğrencisi katılmıştır. Çalışmanın sonuçlarına göre öğrenciler en yüksek puanı problem odaklı etkili başa çıkma boyutundan almıştır.

Eraslan (2015) tarafından yürütülen çalışmada spor bölümlerinde öğrenim gören üniversite öğrencilerinin kişilik özelliklerini ve stresle başa çıkma stillerini çeşitli değişkenler ışığında incelenmesi amaçlanmıştır. Çalışmaya öğrenim gören toplam 266 üniversite öğrencisi katılmıştır. Çalışma sonucuna göre öğrenim görülen bölüm değişkeni açısından değerlendirildiği zaman öğrencilerin stresle başa çıkma yollarının farklılık göstermediği bulunmuştur.

Kara ve Gülbahçe (2022) tarafından yürütülen çalışmada öğretmen adaylarının stresle başa çıkma yolları ve depresyon düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi amaçlanmıştır. Çalışmaya öğrenim gören 299 öğretmen adayı kayıtlıdır. Çalışmanın sonuçlarına göre, öğretmen adaylarının stresle problem odaklı etkili başa çıkma yollarından en çok “kendine güvenli yaklaşıma” başvurdukları, en az ise duygu odaklı etkisiz başa çıkma yollarından “boyun eğici yaklaşıma” başvurdukları görülmektedir. Çalışmada yer ala sosyo-

demografik değişkenlerden sınıf düzeyine göre sonuçlar ele alındığında üçüncü sınıfa devam eden öğretmen adaylarının, birinci ve dördüncü sınıf öğrencilerine kıyasla problem odaklı etkili başa çıkma stratejileri kapsamında yer alan “kendine güvenli yaklaşım” ve “iyimser yaklaşım” boyutlarını daha sık kullanmaktadır. Öte yandan, birinci sınıf öğrencileri, üçüncü sınıf öğrencilerine göre; dördüncü sınıf öğrencileri ise, ikinci ve üçüncü sınıf öğrencilerine göre stresle başa çıkma sürecinde duygu odaklı ve etkisiz stratejilerden biri olan “çaresiz yaklaşım”a daha fazla başvurmaktadır. Benzer şekilde, “boyun eğici yaklaşım” stretejişi açısından da birinci ve dördüncü sınıf öğrencilerinin, üçüncü sınıf öğrencilerine kıyasla bu stratejiyi daha yüksek düzeyde kullandıkları belirlenmiştir. Ancak, “sosyal destek arama” boyutunda sınıf düzeylerine göre anlamlı bir farklılık gözlenmemiştir.

Farklı çalışmaların üniversite öğrencilerinin stres düzeylerini ve stresle başa çıkma yollarını değerlendirdiği çalışmalar gösteriyor ki, konularla ilgili daha fazla araştırmaya ihtiyaç duyulmaktadır.

2.5.2.2 Yurtdışında Yapılan İlgili Araştırmalar

Folkman ve Lazarus (1988) tarafından yürütülen çalışmada, stres ile başa çıkmanın duygular üzerindeki etkisini araştırmak ve toplum içinde yaşayan örneklemde başa çıkmanın stresli karşılaşmalar sırasında duyguları ne ölçüde etkilediğini değerlendirerek bu dengesizliği ele almak amaçlanmıştır. Çalışmaya toplam 75 çift veya 150 erkek ve kadından oluşan bir grup katılmıştır. Bazı başa çıkma biçimleri olumlu duygularda artışlarla, diğer başa çıkma biçimleri ise olumsuz duygularda artışlarla ilişkilendirilmiştir. Çalışmanın sonuçları cinsiyet değişkenine göre incelendiğinde orta yaş seviyesindeki erkeklerin yaşıt kadınlara göre problem odaklı etkili baş etme stratejilerini daha çok başvurdukları saptanmıştır.

Heiman ve Kariv (2004) yürüttükleri çalışmada öğrenme güçlüğü (LD) olan 130 lüniversite öğrencisi ile öğrenme güçlüğü olmayan (NLD) 146 öğrencinin başa çıkma stratejilerinin incelenmesi amaçlanmıştır. Çalışmanın sonuçlarına göre daha büyük yaştaki öğrencilerin eğitim konusunda daha önceden deneyime sahip olmaları nedeniyle problem odaklı etkili başa çıkmayı daha sık kullandıklarını görülmüştür küçük yaştaki öğrencilere göre.

Brougham vd. (2009) tarafından yürütülen çalışmada, üniversite öğrencileri arasında stres kaynakları, cinsiyet farklılıkları ve başa çıkma stratejileri arasındaki ilişkinin

incelenmesi amaçlanmıştır. Çalışmaya öğrenim gören toplam 166 üniversite öğrencisi katılmıştır. Çalışmanın sonuçlarına göre, üniversiteli kız öğrenciler erkeklere kıyasla daha yüksek genel stres seviyesi ve daha fazla duygu odaklı etkisiz başa çıkma stratejilerini kullandıklarını bildirmiştir. Bununla birlikte duygu odaklı etkisiz başa çıkma stratejilerinin kullanımı hem erkekler hem de kadınlar için problem odaklı stratejilere baskın gelmiştir.

Nazeer ve Sultana (2014) tarafından yürütülen çalışmada stres faktörlerini anlamak ve tıp öğrencilerinin kullandıkları başa çıkma stratejilerini belirlemek amaçlanmıştır. Çalışmaya öğrenim gören toplam 400 üniversite öğrencisi katılmıştır. Çalışma sonuçlarına göre öğrenciler üniversite pikniklerinin teşvik etmenin ve kurum tarafından eğlence tesislerini geliştirmenin stresi yönetmede önemli ölçüde yardımcı olabileceğine inanmakta olduklarını belirtmişlerdir. Ayrıca öğrenciler “ kişisel hobilerin”, stresi yönetmede önemli ölçüde yardımcı olabileceğine inanmaktadırlar.

Babicka-Wirkus vd. (2021) tarafından yürütülen çalışmada Polonya’daki üniversite öğrencilerinin koronavirüs salgını sırasında sergiledikleri stresle başa çıkma stratejilerinin incelenmesi amaçlanmıştır. Çalışmaya öğrenim gören toplam 577 üniversite öğrencisi katılmıştır. Çalışmanın sonuçlarına göre öğrenciler en sık başa çıkma stratejilerinden problem odaklı etkili başa çıkma yollarını kullanmıştır. Ayrıca üniversite döneminin ilk yıllarında üniversite öğrencilerinin (18-20 yaşındakiler) sonraki senelerdeki öğrencilere (21-24 yaşındakiler, 25-30 yaşındakiler ve 31 ve üstü) göre istatistiksel olarak problem odaklı etkili başa çıkma yollarını anlamlı olarak daha az kullandıkları tespit edilmiştir. Çalışma, sosyo-demografik değişkenlerinden sosyo-ekonomik düzeye göre ele alındığında maddi desteğe ihtiyaç duyduğunu belirten öğrencilerin herhangi bir maddi desteğe ihtiyaç duymayanlara göre problem odaklı etkili yollardan olumlu yeniden çerçevelemeyi daha az kullandıkları tespit edilmiştir.

2.5.3 Üniversite Öğrencilerinin Algılanan Stres Düzeyleri ve Stresle Başa Çıkma Yolları Arasındaki İlişkinin İncelenmesiyle İlgili Araştırmalar

2.5.3.1 Türkiye’de Yapılan Araştırmalar

Durmuş ve Gerçek (2017) tarafından yürütülen çalışmada hemşirelik bölümünde eğitim gören öğrencilerin algılanan stres düzeyleri, biyo-psiko sosyal durumlarını ile stresle baş etme davranışlarının arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Çalışmaya katılan

246 öğrenciden bazı veriler elde edilmiştir. Bu verilerin sonuçlarına göre, araştırmaya alınan öğrencilerin stres düzeyi orta seviyenin altında olduğu belirlenmiştir. Stres algısı ile stresle başa çıkma becerileri arasında ise anlamlı bir ilişkiye rastlanmamıştır.

Hancıoğlu (2017) tarafından yürütülen bu çalışmada, üniversite öğrencilerinin algıladıkları stres düzeylerinin belirlenmesi ve bu stres düzeyleri ile stresle başa çıkma stratejileri arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Çalışmaya, toplam 239 üniversite öğrencisi katılmıştır. Elde edilen bulgulara göre, öğrencilerin çoğunluğunun orta düzeyde stres yaşadığı saptanmıştır. Problem odaklı etkili başa çıkma stratejileri arasında yer alan kendine güvenli yaklaşım ve iyimser yaklaşım ile algılanan stres düzeyi arasında zayıf ve negatif yönde bir ilişki bulunmuştur. Buna karşılık, duygu odaklı etkisiz başa çıkma stratejilerinden çaresiz yaklaşım ve boyun eğici yaklaşım ile algılanan stres düzeyi arasında zayıf ancak pozitif yönde bir ilişki tespit edilmiştir. Sosyo-demografik değişkenler açısından değerlendirildiğinde, kadın öğrencilerin stres düzeylerinin erkek öğrencilere kıyasla daha yüksek olduğu gözlemlenmiştir. Ayrıca, öğrencilerin yaşadıkları konut türüne göre stres düzeylerinde anlamlı farklılıklar ortaya çıkmıştır. En yüksek stres düzeyinin, ev ortamını birkaç arkadaşıyla paylaşan öğrencilerde görüldüğü; bu grubu sırasıyla ailesiyle birlikte yaşayanlar, yurttaki kalanlar ve evde yalnız yaşayan öğrencilerin izlediği belirlenmiştir.

Yıldırım vd. (2018) tarafından yürütülen çalışmada üniversite öğrencilerinin algıladıkları stres düzeyi ve stresle baş etmede kullandıkları geleneksel ve tamamlayıcı tıp (GETAT) yöntemlerine ilişkin görüşlerin değerlendirilmesi amaçlanmıştır. Çalışmaya öğrenim gören toplam 356 üniversite öğrencisi katılmıştır. Çalışmanın sonuçlarına göre, öğrencilerin orta düzeyde strese sahip oldukları, GETAT kullanımının öğrencilerin stres düzeyleri üzerine etki etmediği belirlenmiştir.

Çalışkan vd. (2018) tarafından yürütülen çalışmada üniversite öğrencilerinde algılanan stres düzeylerinin belirlenmesi ve bazı sosyo-demografik özellikler ile ilişkisinin incelenmesi amaçlanmıştır. Çalışmaya öğrenim gören toplam 405 üniversite öğrencisi katılmıştır. Çalışmanın sonuçlarına göre algılanan stres düzeyi, Problem odaklı etkili başa çıkma yollarından sosyal destek içinde yer alan algılanan aile desteği ve arkadaş desteği kötü olanlarda daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Algılanan stres düzeyi ile problem odaklı etkili yollardan sosyal destek arasında negatif yönlü bir ilişki olduğu görülmüştür. Yapılan çalışmada algılanan stres düzeyi kadınlarda, algılanan ekonomik durumu orta ve kötü düzeyde

olanlarda daha yüksek saptanmıştır. Ayrıca boş zamanlarını değerlendirmek için fiziksel ve ruhsal aktivitelerde bulunmayan bireylerde bulunanlara göre algılanan stres daha yüksek saptanmıştır.

Çetinkaya ve Korkmaz (2019) tarafından yürütülen çalışmada üniversite öğrencilerinin algıladıkları sosyal destek ile stres, anksiyete ve depresyon düzeyleri arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Çalışmaya öğrenim gören toplam 480 üniversite öğrencisi katılmıştır. Çalışmanın sonuçlarına göre problem odaklı etkili başa çıkma yollarından sosyal destek ile ve stres arasında negatif yönlü düşük düzeyde ilişki olduğu saptanmıştır.

Gündüz (2019) tarafından yürütülen çalışmada Beden Eğitimi ve Spor bölümü ile Sınıf Öğretmenliği bölümü öğrencilerinin algılanan stres düzeyleri ile stresle başa çıkma tarzlarının incelenmesi amaçlanmıştır. Çalışmaya öğrenim gören toplam 335 üniversite öğrencisi katılmıştır. Çalışmanın sonuçlarına göre stres algısı ile problem odaklı etkili yollardan aktif planlama, dış yardım arama ve duygu odaklı etkisiz yollardan kaçma-soyutlanma alt boyutları arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki vardır. Algılanan stres düzeyinde ise Sınıf Öğretmenliği Bölümü ortalama puanlarının Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümüne göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Polat ve Dur (2022) tarafından yürütülen çalışmada, üniversite öğrencilerinin algıladıkları sosyal desteğin stres düzeyleri üzerindeki etkisinin değerlendirilmesi amaçlanmıştır. Araştırmaya toplam 307 üniversite öğrencisi katılmıştır. Çalışma kapsamında, problem odaklı etkili başa çıkma stratejilerinden biri olan sosyal destek arayışı ile stres belirtileri arasındaki ilişki incelenmiş, negatif yönde anlamlı düzeyde bağlantılı olduğu ortaya konmuştur. Bulgular, öğrencilerin algıladıkları toplam sosyal destek düzeyleri ve bu desteğin alt boyutları (aile, özel kişi ve arkadaş desteği) arttıkça, stres düzeylerinin ve stres alt boyutlarının azaldığını göstermektedir. Bu durum, üniversite öğrencilerinin sosyal destek kaynaklarına erişimlerinin, yaşadıkları stresin azaltılmasında önemli bir rol oynadığını ortaya koymaktadır.

2.5.3.2 Yurtdışında Yapılan Araştırmalar

Rogowska vd. (2020) tarafından yürütülen çalışmada Polonya'da COVID-19 salgını sırasında üniversite öğrencilerinin kaygı düzeylerinin genel sağlık durumları, yaşam doyumları, stres ve başa çıkma stratejileri ile ilişkisinin incelenmesi amaçlanmıştır. Çalışmaya

öğrenim gören toplam 914 üniversite öğrencisi katılmıştır. Çalışmanın sonuçlarına göre, öğrencilerin çoğunluğu yüksek düzeyde algılanan strese sahip oldukları belirlenmiştir. Sosyodemografik değişkenlerden cinsiyete göre çalışma ele alındığında kız öğrencilerin, algılanan stres ve stresle başa çıkmanın duygu odaklı etkisiz stilleri, erkeklerden önemli ölçüde daha yüksek puan almıştır. Stresli bir durumla başa çıkmak için çoğunlukla Problem odaklı etkili başa çıkma yollarını kullanan kişilerin, stres düzeylerini etkili bir şekilde azalttıkları ortaya çıkmıştır. Ayrıca Beden Eğitimi Fakültesindeki öğrencilerin stres seviyeleri, Mühendislik Fakültesindeki öğrencilere kıyasla daha düşük bulunmuştur.

Onieva- Zafra vd. (2020) tarafından yürütülen çalışmada Hemşirelik öğrencilerinin algıladıkları stres düzeyleri ile stresle başa çıkma yolları arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Çalışmaya öğrenim gören 190 üniversite öğrencisi katılmıştır. Çalışmanın sonuçlarına göre öğrencilerin algıladıkları stres düzeyleri çoğunluk olarak orta seviyede olduğu saptanmıştır. Problem odaklı stresle etkili başa çıkma yollarından olan problem çözme, bilişsel yeniden yapılandırma, sosyal destek arasında stres düzeyi ile negatif yönlü bir ilişki olduğu görülmüştür. Stres düzeyi düşük olan öğrenciler bu stratejileri daha sık kullanmaktadır. Yapılan çalışmada son sınıftaki üniversite öğrencilerinin 1.sınıf öğrencilerine göre daha yüksek düzeyde stres yaşadıklarını saptanmıştır.

Collin vd. (2020) tarafından yürütülen çalışmada İngiltere'deki diş hekimliği öğrencilerinde stres, psikolojik sıkıntı ve tükenmişlik düzeyini ve kaynaklarını incelemek, diş hekimliği öğrencilerinin yüksek düzeyde mükemmeliyetçilik gösterip göstermediğini ve bunun psikolojik sonuçlarla nasıl ilişkili olabileceğini görmek ve başa çıkma stratejilerini değerlendirmek amaçlanmıştır. Çalışmaya Diş hekimleri Birliğine üyen olan 412 diş hekimliği öğrencisi katılmıştır. Çalışmanın sonuçlarına göre öğrencilerin büyük bir bölümü yüksek düzeyde stres yaşamaktadır. Ve stresle etkisiz başa çıkma yolları ile stres arasında pozitif yönde bir ilişki bulunmuştur. Yüksek stres seviyesine sahip öğrenciler stresle başa çıkmada etkili olmayan inkar, madde kullanımı gibi yollara daha sık başvurmaktadırlar. Duygu odaklı stresle etkisiz başa çıkma yolları ile algılanan stres düzeyi arasında pozitif yönlü bir ilişki olduğu görülmüştür. Ayrıca araştırmada kız öğrencilerin erkek öğrencilere göre problem odaklı stresle etkili başa çıkma yollarından sosyal destek ve duygu odaklı etkisiz yollardan olan sorunlarından kaçınma stratejilerinde daha yüksek puanlar aldıkları belirlenmiştir.

Awoke vd. (2021) tarafından yürütölen çalışmada Jimma Üniversitesi'nde lisans düzeyinde sağlık bilimleri okuyan öğrencilerin COVID-19 salgını sırasında algıladıkları stresi ve başa çıkma stratejilerini değerlendirmek amaçlanmıştır. Çalışmaya öğrenim gören toplam 337 üniversite öğrencisi katılmıştır. Çalışmanın sonuçlarına göre öğrencilerin çoğu, algılanan stresin düşük olduğunu bildirmiştir. Bununla birlikte duygu odaklı etkisiz stresle başa çıkma yolları olarak inkar, kendini suçlamayı kullanan öğrencilerin algıladıkları stres seviyesi yüksek bulunmuştur. Duygu odaklı stresle etkisiz başa çıkma yolları ile algılanan stres düzeyi arasında pozitif yönlü bir ilişki olduğu görölmüştür.



BÖLÜM III

YÖNTEM

Bu bölümde araştırma modeli, araştırma grubu, veri toplama araçları, verilerin toplanma süreci ve verilerin analizinde kullanılan istatistiksel işlemlerin detaylarına yer verilmiştir.

3.1. Araştırma Modeli

Bu araştırma, ilişkisel tarama modeli çerçevesinde yürütülmüştür. İlişkisel tarama modeli, iki ya da daha fazla değişken arasında bir ilişki olup olmadığını ve varsa bu ilişkinin yönü ile derecesini belirlemeye yönelik araştırma desenleridir. Bu bağlamda, çalışmada üniversite öğrencilerinin algıladıkları stres düzeyleri ile stresle başa çıkma stratejileri arasındaki anlamlı ilişkilerin incelenmesi amaçlanmıştır.

3.2. Araştırma Grubu

Araştırmaya 2023-2024 yılları arasında Akdeniz Üniversitesi Eğitim Fakültesi'nin çeşitli bölümlerinde öğrenim gören 319'ı kız 135'i erkek toplam 454 öğrenci dahil edilmiştir. Ölçek maddelerinin eksik, tamamlanmamış olması nedeniyle 37 öğrenci veri setine eklenmemiştir. Araştırmada, zaman, maliyet ve çaba açısından verimliliği gözetmek amacıyla, araştırmanın ihtiyaç duyduğu örneklem büyüklüğüne ulaşmada en elverişli olan bireylerden başlanarak seçilen uygun örnekleme yöntemi kullanılmış ve bu doğrultuda katılımcılar belirlenmiştir. Araştırmaya Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik , Sınıf Öğretmenliği , Okulöncesi Öğretmenliği, İlköğretim Matematik Öğretmenliği, Türkçe Öğretmenliği, İngilizce Öğretmenliği Bölümlerinde öğrenim gören 1.,2.,3.,4. sınıf düzeyindeki öğrenciler katılmıştır.

Tablo 3.2. Katılımcılara İlişkin Demografik Bilgiler

Değişkenler		N	%	Değişkenler		N	%
Cinsiyet	Kadın	319	70,3	Romantik ilişki	Var	155	34,1
	Erkek	135	29,7		Yok	299	65,9
	Toplam	454	100		Toplam	454	100
Sınıf	1. Sınıf	168	37,0	Eğit.görülen bölüm	PDR	84	18,5
	2. Sınıf	59	13,0		Türkçe ö.	73	16,1
	3. Sınıf	166	36,6		İngilizce ö.	72	15,9
	4. Sınıf	61	13,4		Sınıf ö.	76	16,7
	Toplam	454	100		Okulöncesi ö.	76	16,7
					İlköğ.Mat	73	16,1
					Toplam	454	100
Sosyo-ekonomik düzey	Yüksek	10	2,2	Üniversite ortamından memnuniyet derecesi	İyi	93	20,5
	Orta	371	81,7		Orta	296	65,2
	Düşük	73	16,1		İyi değil	65	14,3
	Toplam	454	100		Toplam	454	100
Yaşanılan yer	Aile ile	68	15,0	Boş zamanlarını değerlendirdiği hobiler	Var	334	73,6
	Yurtta	339	74,7		Yok	120	26,4
	Evde	16	3,5		Toplam	454	100
	Evdebirkaç arkadaşla	31	6,8				
	Toplam	454	100				

Tablo 3.2.'de yer aldığı üzere çalışmaya katılan öğrencilerin 319'u (%70,3) kadın, 135'i (%29,7) erkektir. Araştırmada toplam 454 öğrenci yer almaktadır.

Sınıf düzeylerine bakıldığında öğrencilerin 168'inin (%37,0) 1.Sınıf, 59'unun (%13,0) 2. Sınıf, 166'sının (%36,6) 3.sınıf, 61'inin (%13,4) 4.Sınıf düzeyindedir.

Öğrencilerden 10'u (%2,2) yüksek, 371'i (%81,7) orta, 73'ü (%16,1) düşük sosyo-ekonomik düzeye sahiptir.

Fakültenin çeşitli bölümlerinde öğrenim gören öğrencilerin yer aldıkları bölümler şu şekildedir: Öğrencilerin 84'ü (%18,5) Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik, 73'ü (%16,1) Türkçe Öğretmenliği, 72'si (%15,9) İngilizce Öğretmenliği, 72'si (%15,9) Sınıf Öğretmenliği, 76'sı (%16,7) Okulöncesi Öğretmenliği, 73'ü İlköğretim Matematik Öğretmenliği Bölümünde öğrenim görmektedirler.

Çalışmanın yaşanılan yer değişkenine göre öğrenci grupları incelendiğinde öğrencilerin 68'i (%15,0) aile ile birlikte, 339'u (%74,7) yurtta, 16'sı (%3,5) evde yalnız, 31'i (%6,8) evde birkaç arkadaşla ile kaldıklarını belirtmişlerdir.

Romantik ilişkinin var olması ve olmaması durumlarına bakıldığında öğrencilerin 155'i (% 34,1) romantik ilişkisinin olduğunu, 299'u (%65,9) romantik ilişkisinin olmadığını belirtmişlerdir.

Öğrencilerin üniversite ortamından memnuniyet dereceleri incelendiğinde, öğrencilerin 93'ü (%20,5) iyi, 296'sı (%65,2) orta, 65'i (%14,3) iyi değil olarak ifade etmişlerdir.

Çalışmanın boş zamanı değerlendirdiği hobiler değişkenine göre ise, öğrencilerin 334'ü (%73,6) hobilerinin olduğunu, 120'si (%26,4) hobilerinin olmadığını belirtmişlerdir.

3.3. Veri Toplama Araçları

Araştırmada veri toplama aracı olarak Algılanan Stres Düzeyi Ölçeği (**Ek-3**) ve Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği (**Ek-4**) kullanılmıştır. Araştırmaya katılan öğrencilerin demografik özelliklerini belirlemek amacıyla araştırmacı tarafından hazırlanan “Kişisel Bilgi Formu” (**Ek-1**) kullanılmıştır.

3.3.1. Algılanan Stres Düzeyi Ölçeği (ASÖ)

Algılanan Stres Düzeyi Ölçeği (ASÖ), Cohen, Kamarck ve Mermelstein (1983) tarafından geliştirilmiştir. Ölçeğin amacı, bireylerin son bir ayda yaşadıkları durumlar karşısında ne düşünüp hissettiklerini ortaya çıkarmaktır. Maddeler, kolaylıkla anlaşılabilir ve ölçek, ekonomik olup hızlı ve rahat uygulanabilmektedir. Bu ölçeğin 14 maddelik formu Eskin vd. (2013) tarafından Türkçeye çevrilmiş, geçerlik ve güvenirlik çalışmaları yapılmıştır. Ölçeğin Eskin vd., (2013) tarafından yapılan ve Türkçe'ye uyarlama çalışmasında, Cronbach Alfa iç tutarlık katsayısı 0,84 olarak hesaplanmıştır. Her madde katılımcı tarafından “hiçbir zaman” (0) ve “çok sık” (4) arasında değişen 5'li Likert tipi ölçek üzerinde değerlendirmektedir. 14 maddenin 7'si (4., 5., 6., 7., 9., 10. ve 13. maddeler) olumlu ifadeler içerdiğinden tersten puanlanmaktadır. ASÖ'nden alınan toplam puan kişinin stres düzeyini belirtmektedir. Puanın 42-56 arası olması yüksek stres düzeyini, 27-41 arası olması orta stres düzeyini, 11-26 arası olması düşük stres düzeyini belirtmektedir (Baltaş, Atakuman ve Duman, 1998). Söz konusu ölçeğe ilişkin mevcut araştırmadaki güvenirlik kat sayısı .83 olarak bulunmuştur.

3.3.2. Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği (SBTÖ)

Orijinali Lazarus ve Folkman (1984) tarafından geliştirilen Başa Çıkma Yolları Envanteri (Ways of Coping Inventory) 66 maddeden oluşan bir ölçektir. Şahin ve Durak (1995) bu ölçeği üniversite öğrencilerine uyarlayarak 30 maddelik bir ölçek haline getirmişlerdir. Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği iki aşamada faktör analizine tabi tutulmuştur. Ana eksenler yöntemiyle yapılan ilk faktör analizi sonucunda 8 faktörlük bir yapı ortaya çıkmıştır. Sonrasında grafik yöntemler kullanılarak maddeler 5 faktöre indirgenmiştir. Ölçeğin 30 maddelik hali, kendine güvenli yaklaşım, çaresiz yaklaşım, boyun eğici yaklaşım, iyimser yaklaşım ve sosyal destek arama yaklaşımı olmak üzere 5 faktörden oluşmaktadır. Bu faktörler ölçeğin alt boyutlarını oluşturmaktadır.. Bu alt boyutlardan kendine güvenli yaklaşım, iyimser yaklaşım ve sosyal desteğe başvurma alt boyutları stresle başa çıkma açısından “etkili yollar” olarak değerlendirilmektedir. Çaresiz ve boyun eğici yaklaşımlar ise “etkisiz yollar” olarak belirtilmektedir (Şahin ve Durak, 1995). Alt boyutlardan kendine güvenli yaklaşım, 8, 10, 33 14, 16, 20, 23, 26 numaralı maddelerle; iyimser yaklaşım, 2, 4, 6, 12, 18 numaralı maddelerle; çaresiz yaklaşım, 3, 7, 11, 19, 22, 25, 27, 28 numaralı maddelerle; boyun eğici yaklaşım, 5, 13, 15, 17, 21, 24 numaralı maddelerle ve sosyal destek arama yaklaşımı, 1 (ters), 9 (ters), 29, 30 numaralı maddelerle değerlendirilmektedir.

Çalışmada, kullanılan ölçeğin güvenirliliği içsel tutarlık yöntemine dayalı olarak “cronbach alfa” ölçütü ile belirlenmiştir. Araştırmada kullanılan Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeğinin Cronbach α güvenirlik katsayısı 0,61 olarak bulunmuştur. Elde edilen sonuca bakıldığında, anketin kabul edilebilir bir güvenirliğe sahip olduğu görülmektedir. Yapılan diğer çalışmalarda ölçeğin alt boyutlarının güvenirlik katsayılarının .45 ile .83 arasında değiştiği görülmektedir (Hisli Şahin vd., 2009; Şahin ve Durak, 1995).

Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeğinin alt boyutları ve güvenirlik kat sayıları şu şekildedir:

Kendine güvenli yaklaşım alt boyutu 7 maddeden oluşmaktadır. Kişinin kendi yeterliliğini göz önünde bulundurarak olay ve durumlar hakkındaki değerlendirmelerini içermektedir (örn., “Ne olursa olsun direnme ve mücadele etme gücünü kendimde bulurum.” ve “ Mutlaka bir yol bulabileceğime inanır , bunun için uğraşırım.”). Bu alt boyuta ait güvenirlik kat sayısı .45 ile .83 arasındadır(Hisli Şahin vd., 2009; Şahin ve Durak, 1995). Bu araştırmadaki güvenirlik katsayısı ise .79 olarak bulunmuştur.

İyimser yaklaşım alt boyutu 5 maddeden oluşmaktadır. Olayların kişi için olumlu taraflarının bulunmasını ve kişinin kendine daha anlayışlı bir şekilde yaklaşımını ifade eden içeriklerden oluşur (örn., “Kendime karşı hoşgörülü olmaya çalışırım.” ve “Olaydan/Olaylardan olumlu bir şey çıkarmaya çalışırım.”). Bu alt boyuta ait güvenilirlik kat sayısı .45 ile .83 arasındadır(Hisli Şahin vd., 2009; Şahin ve Durak, 1995). Bu araştırmadaki güvenilirlik kat sayısı ise .73 bulunmuştur.

Sosyal destek arama alt boyutu 4 maddeden oluşmaktadır. Bireyin zor zamanlarda çevresinden destek alıp almadığını belirleyen ifadelerden oluşan içerikler bulunmaktadır (örn., “İçinde bulunduğum kötü durumu kimsenin bilmesini istemem.” ve “Sorunun gerçek nedenini anlayabilmek için başkalarına danışırım.”). Bu alt boyuta ait güvenilirlik kat sayısı .45 ile .83 arasındadır(Hisli Şahin vd., 2009; Şahin ve Durak, 1995). Bu araştırmadaki güvenilirlik kat sayısı ise .73 bulunmuştur.

Çaresiz/ Kendini Suçlayıcı alt boyutu 8 maddeden oluşmaktadır. Bireyin kendini yıkıcı bir şekilde yargıladığı ve olaylarla ilgili istenen durumun gerçekleşmeyeceğine dair inancı ifade eden içerikler yer almaktadır (örn., “ Hep benim yüzümden oldu , diye düşünürüm.” ve “Başa gelen çekilir, diye düşünürüm.”). Bu alt boyuta ait güvenilirlik kat sayısı .45 ile .83 arasındadır(Hisli Şahin vd., 2009; Şahin ve Durak, 1995). Bu araştırmadaki güvenilirlik kat sayısı ise .75 bulunmuştur.

Boyun eğici yaklaşım alt boyutu 6 maddeden oluşmaktadır. Kişinin karşılaştığı olaylar karşısında herhangi bir müdahalede bulunamayacağını ve ancak olağanüstü bir gelişmeyle iyi şeyler olacağına inandığını içeren ifadelerle yer verilmiştir (örn., “Mücadelen vazgeçerim.” ve “ Bir mucize olmasını beklerim.”). Bu alt boyuta ait güvenilirlik kat sayısı .45 ile .83 arasındadır (Hisli Şahin vd., 2009; Şahin ve Durak, 1995). Bu araştırmadaki güvenilirlik kat sayısı ise .58 bulunmuştur.

3.3.3. Kişisel Bilgi Formu

Araştırmanın örneklemini oluşturan katılımcıların kişisel bilgilerini öğrenmek amacıyla katılımcılara demografik bilgi formu verilmiştir. Araştırmacının hazırladığı form; öğrencinin cinsiyeti, sınıf düzeyi, öğrenim gördüğü bölümü, sosyo-ekonomik düzeyi, yaşadığı yer, üniversite ortamından memnuniyet derecesi, hobi sahibi olma, romantik ilişki durumunu

belirlemeye yönelik 8 sorudan oluşmaktadır. Kişisel Bilgi Formu'nun bir örneği **Ek (1)**'de sunulmuştur.

3.4. Verilerin Toplanması

Akdeniz Üniversitesi Rektörlüğü Sosyal ve Beşeri Bilimler Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu 28.11.2023 kurul kararı (**Ek-5**) tarafından, Üniversite Öğrencilerinin Algıladıkları Stres Düzeyleri ile Stresle Başa Çıkma Stratejileri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi için gerekli etik izinler verilmiştir. Araştırmacı tarafından Algılanan Stres Düzeyi ve Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçekleri, Kişisel Bilgi Formu uygulamaları 04.03.2024-13.03.2024 tarihleri arasında yüz yüze gerçekleştirilmiştir.

Çalışmacı tarafından uygulama yapılan sınıflarda uygulama yapılmadan önce gerekli açıklamalar yapıp, ölçek yönergeleri ile ilgili bilgi verilmiştir. Ölçeklerdeki ifadelerin kişinin bu ifadeleri kendisini en iyi yansıtacak şekilde derecelendirmesi, ölçeklerin eksiksiz ve şeffaflıkla doldurulması istenmiştir. Uygulamanın gönüllük esasına göre yapılmasının önemli olduğu ifade edilmiş ve öğrencilere veri toplama araçları uygulanmıştır. Uygulama tahmini olarak 9-10 dakika sürmüştür.

3.5. Verilerin Analizi

Araştırma kapsamında Algılanan Stres Düzeyi Ölçeği(ASÖ), Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği(SBTÖ) ve araştırmacı tarafından geliştirilen Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır. Çalışmada verilerin analizi “SPSS for Windows 27.00” istatistik paket programı kullanılarak yapılmıştır. Spearman Momentler Çarpım Korelasyon analizi 0.01 anlam düzeyinde gerçekleştirilmiştir. Diğer testler ise sosyal bilimlerde tercih edilen 0.05 anlam düzeyinde gerçekleştirilmiştir. Verilerin çözümlenmesinde ortalama, standart sapma, araştırma verilerinin normal dağılım özelliği taşıyıp taşımadıklarının tespiti için Kormogorov-Smirnov Testi kullanılmış olup, histogram, çarpıklık-basıklık katsayılarına bakılmıştır. Çarpıklık-basıklık katsayılarında kesme değer aralığı ± 1 olarak baz alınmıştır ve verilerin normal dağılıma sahip olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Parametrik olmayan testler olan ikili gruplar için Mann-Whitney U testi, çoklu gruplar için Kruskal-Wallis testi kullanılmıştır. Çoklu gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olması durumunda gruplar arasındaki farklılıklar, Dunnett's T3 post-hoc testi ile belirlenmiştir.

Tablo 3.3. 5. Değişkenlere İlişkin Normallik Analizi Sonuçları

Değişkenler	N	$\bar{X}$	SD	Çarpıklık	Basıklık
Algılanan Stres Düzeyi	454	30,04	8,28	,057	,300
Kendine Güvenli Yaklaşım	454	13,35	3,81	-,088	-,349
İyimser Yaklaşım	454	7,98	3,07	-,055	-,428
Çaresiz Yaklaşım	454	11,16	4,65	,295	-,298
Boyun Eğici Yaklaşım	454	5,62	2,98	,593	,407
Sosyal Destek Arama	454	7,37	2,61	-,462	-,281

Tablo 3.3.5. 'de yer aldığı üzere öğrencilerin algılanan stres düzeyi toplam puan ortalaması 30,04, standart sapması 8.28'dir.

Stresle başa çıkma yolları değişkeninin alt boyutlarından olan kendine güvenli yaklaşım boyutunun toplam puan ortalaması 13,35, standart sapması 3,81'dir. İyimser yaklaşım boyutunun toplam puan ortalaması 7,98 , standart sapması 3,07'dir. Çaresiz yaklaşım boyutunun toplam puan ortalaması 11,16, standart sapması 4,65'dir. Boyun eğici yaklaşım boyutunun toplam puan ortalaması 5,62, standart sapması 2,98'dir. Sosyal destek arama yaklaşımı boyutunun toplam puan ortalaması 7,37, standart sapması 2,61'dir.

Bu değişkenlere ait normal analizlerine ilişkin basıklık ve çarpıklık değerlerine bakıldığında ise değişkenin ve değişkenlere ait alt boyutların tümünün basıklık ve çarpıklık değerlerinin ± 1 aralığında olduğu, fakat Kolmogorov-Smirnov normallik testi sonuçlarına göre , verilerin normal dağılım göstermediği saptanmıştır. Bu yüzden veriler parametrik olmayan testler ile analiz edilmiştir.

BÖLÜM IV

BULGULAR

Bu bölümde, üniversite öğrencilerinin algıladıkları stres düzeyleri ile stresle başa çıkma stratejilerinin sosyo-demografik değişkenlere göre farklılık gösterip göstermediğine ilişkin bulgulara yer verilmiştir. Ayrıca, algılanan stres düzeyi ile stresle başa çıkma stratejileri arasındaki ilişki ve başa çıkma stratejilerinin alt boyutları olan kendine güvenli yaklaşım, iyimser yaklaşım, sosyal destek arayışı, çaresiz/kendini suçlayıcı yaklaşım ve boyun eğici yaklaşımın; öğrencilerin stres düzeylerini (düşük, orta ve yüksek düzeyde) yordayıp yordamadığına ilişkin analiz sonuçları sunulmuştur.

4.1. Katılımcılara İlişkin Demografik Bilgiler

Tablo 4.1. Katılımcılara İlişkin Demografik Bilgiler

Değişkenler		N	%	Değişkenler		N	%
Cinsiyet	Kadın	319	70,3	Romantik ilişki	Var	155	34,1
	Erkek	135	29,7		Yok	299	65,9
	Toplam	454	100		Toplam	454	100
Sınıf	1. Sınıf	168	37,0	Eğitim görülen bölüm	Psikolojik danışm.	84	18,5
	2. Sınıf	59	13,0		Türkçe öğretmenliği	73	16,1
	3. Sınıf	166	36,6		İngilizce öğretmenliği	72	15,9
	4. Sınıf	61	13,4		Sınıf öğretmenliği	76	16,7
	Toplam	454	100		Okul öncesi öğretmen.	76	16,7
					Matematik öğretmenliği	73	16,1
Sosyo-ekonomik düzey	Yüksek	10	2,2	Üniversite ortamından memnuniyet durumu	Toplam	454	100
	Orta	371	81,7				
	Düşük	73	16,1				
	Toplam	454	100				
Yaşanılan yer	Yüksek	10	2,2	Boş zamanlarını değerlendirdiği hobiler	İyi	93	20,5
	Orta	371	81,7		Orta	296	65,2
	Düşük	73	16,1		İyi değil	65	14,3
	Toplam	454	100		Toplam	454	100
Yaşanılan yer	Aile ile birlikte	68	15,0	Boş zamanlarını değerlendirdiği hobiler	Var	334	73,6
	Yurtta	339	74,7		Yok	120	26,4
	Evde yalnız	16	3,5		Toplam	454	100
	Evde birkaç a.	31	6,8				
	Toplam	454	100				

Katılımcıların % 70,3 'ü kadın, % 37' si 1. Sınıf öğrencisi olup , % 81'i orta düzeyde sosyo-ekonomik düzeye sahiptir. Bunun yanı sıra öğrencilerin % 74,7' si yurtda yaşamakta,

%18,5'i Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Bölümünde okumakta, % 65,2'sinin üniversite ortamından memnuniyet durumu ortadır. Katılımcıların %65,9'unun romantik ilişki durumu yok ve boş zamanlarını değerlendirdiği hobileri % 73,6 'sının vardır.

4.2. Üniversite Öğrencilerinin Algıladıkları Stres Düzeylerine İlişkin Bulgular

Araştırmanın ilk alt problemi “Üniversite öğrencilerinin algıladıkları stres düzeyleri nasıldır?” olarak ifade edilmiştir. Bu alt probleme ait bulgular Tablo 4.2’ de verilmiştir.

Tablo 4.2. *Üniversite Öğrencilerinin Algıladıkları Stres Düzeyi*

Algılanan Stres Düzeyi	N	%
Yüksek	43	9,5
Orta	266	58,6
Düşük	145	31,9
Toplam	454	100

Tablo 4.2 'ye bakıldığında öğrencilerin % 58,6' nın orta düzeyde, % 31' nin düşük düzeyde stres düzeyine sahip olduğu görülmektedir. Öğrencilerin % 9' u ise yüksek stres düzeyine sahiptir.

4.3. Üniversite Öğrencilerinin Algıladıkları Stres Düzeyleri İle Stresle Başa Çıkma Stratejileri Alt Boyutları Arasındaki İlişkiye İlişkin Bulgular

Araştırmanın ikinci alt problemi “Üniversite öğrencilerinin algıladıkları stres düzeyleri ile stresle başa çıkma stratejileri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?” olarak ifade edilmiştir. Bu alt probleme ait bulgular Tablo 4.3'te verilmiştir.

Tablo 4.3. Üniversite Öğrencilerinin Algıladıkları Stres Düzeyleri İle Stresle Başa Çıkma Stratejileri Arasındaki Spearman Momentler Çarpım Korelasyon Analizi

Değişkenler	1	2	3	4	5	6
1. Algılanan Stres Düzeyi	1					
2. Kendine Güvenli Yaklaşım	-.515**	1				
3. İyimser Yaklaşım	-.527**	.587**	1			
4. Çaresiz/Kendini Suçlayıcı Yaklaşım	.560**	-.426**	-.347**	1		
5. Boyun Eğici Yaklaşım	.133**	-.197**	.040	.404**	1	
6. Sosyal Destek Arama	-.139**	.151**	.089	-.070	-.086	1

**p<0,01

Üniversite öğrencilerinin algıladıkları stres düzeyleri ile stresle başa çıkma stratejileri arasındaki korelasyonlar **Tablo 4.3.**'de verilmiştir. Algılanan Stres düzeyi ile stresle başa çıkma stratejileri alt gruplarından kendine güvenli yaklaşım alt boyutu arasında ($r = -.515$, $p < 0,01$) negatif yönlü ve orta düzeyde; iyimser yaklaşım alt boyutu arasında ($r = -.527$, $p < 0,01$) negatif yönlü ve orta düzeyde ; çaresiz/ kendini suçlayıcı yaklaşım alt boyutu arasında ($r = .560$, $p < 0,01$) pozitif yönlü ve orta düzeyde ; boyun eğici alt boyutu arasında ($r = .133$, $p < 0,01$) pozitif yönlü ve zayıf düzeyde ; sosyal destek arama alt boyutu arasında ($r = -.139$, $p < 0,01$) negatif yönlü ve zayıf düzeyde ilişkiler olduğu tespit edilmiştir.

4.4. Üniversite Öğrencilerinin Algıladıkları Stres Düzeylerine Göre Stresle Başa Çıkma Stratejilerinin Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin Bulgular

Araştırmanın üçüncü alt problemi “ Üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkma stratejileri algıladıkları stres düzeylerine göre farklılaşmakta mıdır?” olarak ifade edilmiştir. Bu alt probleme ait bulgular Tablo 4.4'te verilmiştir.

Tablo 4.4. Üniversite Öğrencilerinin Stresle Başa Çıkma Stratejilerinin Algıladıkları Stres Düzeylerine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin Kruskal-Wallis Testi Sonuçları

Değişkenler	Algılanan Stres Düzeyi	N	Mean Rank	χ^2	Df	P
Kendine Güvenli Y.	Yüksek	43	259,50	4,48	2	,106
	Orta	266	218,05			
	Düşük	145	235,34			
İyimser Yaklaşım	Yüksek	43	228,42	0,12	2	,938
	Orta	266	229,08			
	Düşük	145	224,32			
Çaresiz Yaklaşım	Yüksek	43	216,44	0,45	2	,801
	Orta	266	230,21			
	Düşük	145	225,81			
Boyun Eğici Yaklaşım	Yüksek	43	232,97	0,13	2	,939
	Orta	266	225,94			
	Düşük	145	228,74			
Sosyal Destek Arayan	Yüksek	43	253,49	1,94	2	,379
	Orta	266	223,71			
	Düşük	145	226,74			

*p>0,05

Tablo 4.4’e bakıldığında öğrencilerin stresle başa çıkma stratejileri kendine güvenli yaklaşım ($H(2)= 4,48$, $p>0,05$), iyimser yaklaşım ($H(2)= 0,12$, $p>0,05$), çaresiz yaklaşım ($H(2)= 0,45$ $p>0,05$), boyun eğici yaklaşım ($H(2)= 0,13$, $p>0,05$), sosyal desteğe başvurma ($H(2)=1,94$ $p>0,05$) alt boyutlarının algılanan stres düzeylerine göre farklılaşmadığı görülmektedir. Etki büyüklüğü (χ^2), örneklemden elde edilen bulguların, yokluk(sıfır) hipotezi temelinde beklenen sonuçlardan ne derece saptığını gösteren istatistiksel bir ölçüttür. Genel olarak, yokluk hipotezi ile alternarif hipotez arasında ortaya çıkan farkın büyüklüğünü ifade eder ve araştırma bulgularının uygulamadaki anlamlılığına ilişki bir gösterge niteliği taşır. Ancak, bu çalışmada stresle başa çıkma stratejilerinin stres düzeyi üzerinde anlamlı bir etkisinin bulunmaması nedeniyle, etki büyüklüklerinin yorumlanması mümkün olmamıştır.

4.5. Üniversite Öğrencilerinin Algıladıkları Stres Düzeyleri ve Stresle Başa Çıkma Stratejilerinin Cinsiyete Göre Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin Bulgular

Araştırmanın dördüncü alt problemi “ Üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkma stratejileri ve algıladıkları stres düzeyleri cinsiyet değişkenine göre farklılaşmakta mıdır?” olarak ifade edilmiştir. Bu alt probleme ait bulgular Tablo 4.5’te verilmiştir.

Tablo 4.5. Üniversite Öğrencilerinin Algıladıkları Stres Düzeyleri ve Stresle Başa Çıkma Stratejilerinin Cinsiyete Göre Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin Mann-Whitney U Testi Sonuçları

Değişkenler	Cinsiyet	N	$\bar{X}$	SD	U	z	P
Kendine Güvenli Yaklaşım	Kadın	319	13,15	3,74	19150,0	- 1,88	,061
	Erkek	135	13,81	3,96			
İyimser Yaklaşım	Kadın	319	7,75	3,00	18460,0	- 2,42	,016*
	Erkek	135	8,55	3,18			
Çaresiz Yaklaşım	Kadın	319	11,26	4,71	20935,0	- ,47	,639
	Erkek	135	10,93	4,49			
Boyun Eğici Yaklaşım	Kadın	319	5,52	2,95	20007,5	- 1,20	,230
	Erkek	135	5,86	3,03			
Sosyal Destek Arayan	Kadın	319	7,70	2,45	16671,0	- 3,83	<,001*
	Erkek	135	6,60	2,82			
Algılanan Stres	Kadın	319	30,70	7,80	18597,0	- 2,30	,021*
	Erkek	135	28,50	9,17			

*p>0,05

Üniversite öğrencilerinin cinsiyete göre algıladıkları stres düzeyleri ve stresle başa çıkma stratejilerinin farklılaşp farklılaşmadığını gösteren Mann-Whitney U testi **Tablo 4.5.**'te verilmiştir. Öğrencilerin stresle başa çıkma tarzlarından iyimser yaklaşım alt boyutunda (U=18460,0 , $\bar{X}$ = 8,55 ve p<0,05) farklılaştığı görüldü. İyimser yaklaşım erkek katılımcılarda anlamlı olarak daha yüksek olduğu görüldü. Sosyal destek arayıcı yaklaşım (U=16671,0, $\bar{X}$ =7,70 ve p<0,05) algılanan stres(U=18597,0 , $\bar{X}$ =30,7 ve p<0,05) kadın katılımcılarda anlamlı olarak daha yüksek olduğu görüldü. Kendine güvenli yaklaşım, çaresiz yaklaşım ve boyun eğici yaklaşımın cinsiyete göre anlamlı olarak farklılaşmadığı saptanmıştır.

4.6. Üniversite Öğrencilerinin Algıladıkları Stres Düzeyleri ve Stresle Başa Çıkma Stratejilerinin Sınıf Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin Bulgular

Araştırmanın beşinci alt problemi “ Üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkma stratejileri ve algıladıkları stres düzeyleri sınıf değişkenine göre farklılaşmakta mıdır?” olarak ifade edilmiştir. Bu alt probleme ait bulgular Tablo 4.6’te verilmiştir.

Tablo 4.6. Üniversite Öğrencilerinin Algıladıkları Stres Düzeyleri ve Stresle Başa Çıkma Stratejilerinin Sınıf Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin Kruskal-Wallis Testi Sonuçları

Değişkenler	Sınıf	N	Mean Rank	χ^2	Df	P	Post-Hoc
Kendine Güvenli Yaklaşım	1. Sınıf	168	234,32	4,36	3	,225	
	2.Sınıf	59	198,51				
	3.Sınıf	166	235,04				
	4. Sınıf	61	216,25				
İyimser Yaklaşım	1. Sınıf	168	244,16	7,00	3	,072	
	2.Sınıf	59	200,99				
	3.Sınıf	166	228,37				
	4. Sınıf	61	204,88				
Çaresiz Yaklaşım	1. Sınıf	168	221,80	2,85	3	,415	
	2.Sınıf	59	218,68				
	3.Sınıf	166	227,05				
	4. Sınıf	61	252,78				
Boyun Eğici Yaklaşım	1. Sınıf	168	239,19	7,88	3	,051	
	2.Sınıf	59	204,58				
	3.Sınıf	166	204,94				
	4. Sınıf	61	244,05				
Sosyal Destek Arayan	1. Sınıf	168	225,78	,20	3	,977	
	2.Sınıf	59	222,86				
	3.Sınıf	166	229,29				
	4. Sınıf	61	231,86				
Algılanan Stres	1. Sınıf	168	201,32	15,01	3	,002*	1<2, p= ,019 1<4, p= ,007
	2.Sınıf	59	255,00				
	3.Sınıf	166	229,54				
	4. Sınıf	61	267,48				

*p>0,05

Üniversite öğrencilerinin algıladıkları stres düzeyleri ve stresle başa çıkma stratejilerinin sınıf değişkenine göre Kruskal-Wallis analizi **Tablo 4.6.**'da verilmiştir. Stres ile başa çıkma tarzları alt grupları kendine güvenli yaklaşım boyutunda ($H(3)= 4,36$ ve $p>0,05$); iyimser yaklaşım boyutunda ($H(3)= 7,00$ ve $p>0,05$); çaresiz yaklaşım alt boyutunda ($H(3)= 2,85$ ve $p> 0,05$); boyun eğici alt boyutunda ($H(3)= 7,88$ ve $p> 0,05$); sosyal destek alt boyutunda ise ($H(3)=, 20$ ve $p>$) olarak anlamlı bir fark bulunamamıştır. Öğrencilerin okudukları sınıf düzeyi değişkenine göre algılanan stres düzeyine bakıldığında ($H(3)=15,01$ ve $p<0,05$) anlamlı olarak farklı olduğu görülmüştür. İkili çoklu karşılaştırma prosedürleri Dunnett's T3 testi ile gerçekleştirildi ve 2. ve 4. Sınıf öğrencilerin, 1. Sınıf öğrencilere kıyasla daha yüksek algılanan stres düzeyine sahip olduğu görülmüştür.

4.7. Üniversite Öğrencilerinin Algıladıkları Stres Düzeyleri ve Stresle başa Çıkma Stratejilerinin Öğrenim Görülen Bölüm Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin Bulgular

Araştırmanın altıncı alt problemi “ Üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkma stratejileri ve algıladıkları stres düzeyleri öğrenim görülen bölüm değişkenine göre farklılaşmakta mıdır?” olarak ifade edilmiştir. Bu alt probleme ait bulgular Tablo 4.7’te verilmiştir.

Tablo 4.7. Üniversite Öğrencilerinin Algıladıkları Stres Düzeyleri ve Stresle Başa Çıkma Stratejilerinin Öğrenim Görülen Bölüm Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin Kruskal-Wallis Testi Sonuçları.

Değişkenler	Öğrenim Görülen Bölüm	N	Mean Rank	χ^2	Df	P	Post-Hoc
Kendine Güvenli Yaklaşım	1	84	263,33	15,38	5	,009*	1>4, p= ,005
	2	73	246,21				
	3	72	235,22				
	4	76	193,43				
	5	76	213,11				
	6	73	210,40				
İyimser Yaklaşım	1	84	270,91	20,35	5	,001*	1>4, p= ,002 1>6, p= ,011
	2	73	242,64				
	3	72	215,64				
	4	76	187,55				
	5	76	236,86				
	6	73	205,96				
Çaresiz Yaklaşım	1	84	208,80	10,33	5	,066	
	2	73	193,72				
	3	72	248,68				
	4	76	234,26				
	5	76	237,49				
	6	73	244,67				
Boyun Eğici Yaklaşım	1	84	196,39	16,53	5	,005*	1<5, p= ,012 2<5, p= ,050
	2	73	201,29				
	3	72	218,25				
	4	76	253,48				
	5	76	261,29				
	6	73	236,40				
Sosyal Destek Arayan	1	84	250,71	5,49	5	,359	
	2	73	233,03				
	3	72	221,91				
	4	76	203,63				
	5	76	226,80				
	6	73	226,36				
Algılanan Stres	1	84	174,74	28,88	5	< ,001*	1<3, p= ,007 1<4, p=0,001
	2	73	213,73				
	3	72	260,97				
	4	76	274,12				
	5	76	221,37				
	6	73	226,82				

*p>0,05

- 1- Psikolojik danışmanlık ve rehberlik
- 2- Türkçe öğretmenliği
- 3- İngilizce öğretmenliği
- 4- Sınıf öğretmenliği
- 5- Okul öncesi öğretmenliği
- 6- Matematik öğretmenliği

Üniversite öğrencilerinin algıladıkları stres düzeyleri ve stresle başa çıkma stratejilerinin okunulan bölüm değişkenine göre Kruskal-Wallis analizi **Tablo 4.7.**'da verilmiştir. Stres ile başa çıkma tarzları alt grupları kendine güvenli yaklaşım boyutunda ($H(5)= 15,38$ ve $p<0,05$) anlamlı bir fark bulunmuş ve Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Bölümü öğrencilerinin Sınıf Öğretmenliği Bölümü öğrencilerine göre kendine güvenli başa çıkma yaklaşımının daha çok tercih edildiği; iyimser yaklaşım boyutunda ($H(5)= 20,35$ ve $p<0,05$) anlamlı bir fark bulunmuş ve Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Bölümü öğrencilerinin Sınıf Öğretmenliği ve Matematik Bölümündeki öğrencilere göre bu yaklaşımı daha fazla tercih ettiği ; boyun eğici alt boyutunda ($H(5)= 16,53$ ve $p<0,05$) anlamlı bir fark bulunmuş, Okul Öncesi Öğretmenliği Bölümündeki öğrencilerin Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik İle Türkçe Öğretmenliği Bölümündeki Öğrencilere göre daha fazla seçtiği saptanmıştır. Sosyal destek arama ($H(5)=5,49$, $p>0,05$) ve çaresiz yaklaşım ($H(5)= 10,33$ $p>0,05$) alt boyutunda ise anlamlı bir fark bulunamamıştır. Öğrencilerin öğrenim gördüğü bölüm değişkenine göre algılanan stres düzeyine bakıldığında ($H(3)=15,01$ ve $p<0,05$) anlamlı olarak farklı olduğu görülmüştür. İkili çoklu karşılaştırma prosedürleri Dunnett's T3 testi ile gerçekleştirildi ve İngilizce ve Sınıf Öğretmenliği Bölümü öğrencilerinin, Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Bölümü öğrencilerine kıyasla algılanan stres düzeylerinin daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

4.8. Üniversite Öğrencilerinin Algıladıkları Stres Düzeyleri ve Stresle Başa Çıkma Tarzlarının Sosyo-ekonomik Düzey Değişkenine Göre Farklaşıp Farklaşmadığına İlişkin Bulgular

Araştırmanın yedinci alt problemi “ Üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkma stratejileri ve algıladıkları stres düzeyleri öğrenim sosyo-ekonomik düzey değişkenine göre farklılaşmakta mıdır?” olarak ifade edilmiştir. Bu alt probleme ait bulgular Tablo 4.8'te verilmiştir.

Tablo 4.8. Üniversite Öğrencilerinin Algıladıkları Stres Düzeyleri ve Stresle Başa Çıkma Stratejilerinin Sosyo-ekonomik Düzey Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin Kruskal-Wallis Testi Sonuçları

Değişkenler	Sosyo-Ekonomik Durum	N	Mean Rank	χ^2	Df	P	Post-Hoc
Kendine Güvenli Yaklaşım	Yüksek	10	243,55	,27	2	,876	
	Orta	371	228,06				
	Düşük	73	222,47				
İyimser Yaklaşım	Yüksek	10	263,85	1,89	2	,388	
	Orta	371	229,57				
	Düşük	73	212,02				
Çaresiz Yaklaşım	Yüksek	10	234,65	8,03	2	,018*	Orta<Düşk, p= ,015
	Orta	371	219,55				
	Düşük	73	266,95				
Boyun Eğici Yaklaşım	Yüksek	10	244,20	6,54	2	,051	
	Orta	371	220,19				
	Düşük	73	262,36				
Sosyal Destek Arayan	Yüksek	10	226,15	,81	2	,666	
	Orta	371	230,00				
	Düşük	73	214,97				
Algılanan Stres	Yüksek	10	214,75	7,01	2	,030*	Orta<Düşk, p= ,038
	Orta	371	220,53				
	Düşük	73	264,66				

*p>0,05

Üniversite öğrencilerinin algıladıkları stres düzeyleri ve stresle başa çıkma stratejilerinin sosyo-ekonomik düzey değişkenine göre Kruskal-Wallis analizi **Tablo 4.8.**'da verilmiştir. Stres ile başa çıkma tarzları alt grupları çaresiz yaklaşım boyutunda ($H(2)= 8,03$ ve $p<0,05$) anlamlı bir fark bulunmuştur. Öğrencilerden sosyo-ekonomik düzeyi düşük olanlar orta olan öğrencilere göre çaresiz yaklaşım alt boyutunu daha çok tercih etmektedir. Kendine güvenli yaklaşım ($H(2)= ,27$, $p>0,05$), iyimser yaklaşım ($H(2)= 1,89$, $p> 0,05$), boyun eğici yaklaşım ($H(2)= 6,54$, $p<0,05$), sosyal destek arayan yaklaşım ($H(2)=,81$, $p>0,05$) alt boyutlarında ise anlamlı bir fark bulunamamıştır. Algılanan stres düzeylerinde ise ($H(2)= 7,01$, $p<0,05$) anlamlı bir fark bulunmuştur ve sosyo-ekonomik düzeyi düşük olan öğrencilerin stres düzeyleri, orta düzeydeki öğrencilere göre daha yüksek çıkmıştır.

4.9. Üniversite Öğrencilerinin Algıladıkları Stres Düzeyleri ve Stresle Başa Çıkma Stratejilerinin Yaşanılan Yer Değişkenine Göre Farklılaşıp Farklılaşmadığına İlişkin Bulgular

Araştırmanın sekizinci alt problemi “ Üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkma stratejileri ve algılanan stres düzeyleri öğrenim yaşanılan yer değişkenine göre farklılaşmakta mıdır?” olarak ifade edilmiştir. Bu alt probleme ait bulgular Tablo 4.9’te verilmiştir.

Tablo 4.9. Üniversite Öğrencilerinin Algıladıkları Stres Düzeyleri ve Stresle Başa Çıkma Stratejilerinin Yaşanılan Yer Değişkenine Göre Farklılaşıp Farklılaşmadığına İlişkin Kruskal-Wallis Testi Sonuçları.

Değişkenler	Yaşanılan Yer	N	Mean Rank	χ^2	Df	P
Kendine Güvenli Yaklaşım	Aile ile birlikte	68	229,53	,17	3	,982
	Yurtta	339	227,51			
	Evde yalnız	16	214,84			
	Evde birkaç arkadaşla	31	229,42			
İyimser Yaklaşım	Aile ile birlikte	68	242,82	1,42	3	,701
	Yurtta	339	225,46			
	Evde yalnız	16	233,28			
	Evde birkaç arkadaşla	31	213,23			
Çaresiz Yaklaşım	Aile ile birlikte	68	232,82	,34	3	,953
	Yurtta	339	226,60			
	Evde yalnız	16	214,19			
	Evde birkaç arkadaşla	31	232,50			
Boyun Eğici Yaklaşım	Aile ile birlikte	68	250,90	5,68	3	,128
	Yurtta	339	222,04			
	Evde yalnız	16	277,53			
	Evde birkaç arkadaşla	31	210,10			
Sosyal Destek Arayan	Aile ile birlikte	68	240,46	2,62	3	,454
	Yurtta	339	223,32			
	Evde yalnız	16	209,44			
	Evde birkaç arkadaşla	31	254,11			
Algılanan Stres	Aile ile birlikte	68	242,12	1,99	3	,574
	Yurtta	339	224,30			
	Evde yalnız	16	203,72			
	Evde birkaç arkadaşla	31	242,74			

*p>0,05

Üniversite öğrencilerinin algıladıkları stres düzeyleri ve stresle başa çıkma stratejilerinin yaşanılan yer değişkenine göre Kruskal-Wallis analizi **Tablo 4.9.**’da verilmiştir. Algılanan stres düzeyi ve Stresle başa çıkma tarzlarıyla yaşanılan yer değişkeni arasında anlamlı bir fark bulunamamıştır (p>0,05).

4.10. Üniversite Öğrencilerinin Algıladıkları Stres Düzeyleri ve Stresle Başa Çıkma Stratejilerinin Üniversite Ortamından Memnuniyet Derecesi Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin Bulgular

Araştırmanın dokuzuncu alt problemi “ Üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkma stratejileri ve algılanan stres düzeyleri üniversite ortamından memnuniyet derecesi değişkenine göre farklılaşmakta mıdır?” olarak ifade edilmiştir. Bu alt probleme ait bulgular Tablo 4.10’te verilmiştir.

Tablo 4.10. Üniversite Öğrencilerinin Algıladıkları Stres Düzeyleri ve Stresle Başa Çıkma Stratejilerinin Üniversite Ortamından Memnuniyet Derecesi Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin Kruskal-Wallis Sonuçları

Değişkenler	Üniversite Ortamından Memnuniyet	N	Mean Rank	χ^2	Df	P	Post-Hoc
Kendine Güvenli Y.	İyi	93	263,85	9,93	2	,007*	İyi>Orta, p= ,024
	Orta	296	221,18				İyi>İyi değil, p= ,025
	İyi Değil	65	204,26				
İyimser Yaklaşım	İyi	93	268,99	12,77	2	,002*	İyi>Orta, p= ,014
	Orta	296	219,98				İyi>iyi değil, p= ,004
	İyi Değil	65	202,40				
Çaresiz Yaklaşım	İyi	93	199,43	11,12	2	,004*	İyi<İyi değil, p= ,006
	Orta	296	227,00				Orta<İyideğil, p=,049
	İyi Değil	65	269,95				
Boyun Eğici Yaklaşım	İyi	93	219,81	2,23	2	,328	
	Orta	296	225,14				
	İyi Değil	65	249,27				
Sosyal Destek Arayan	İyi	93	261,45	8,28	2	,016*	İyi>Orta, p= ,017
	Orta	296	220,60				İyi>İyi değil, p= ,037
	İyi Değil	65	210,32				
Algılanan Stres	İyi	93	188,52	21,80	2	< ,001*	İyi<İyideğl, p=<,001
	Orta	296	226,60				Orta<İyideğl, p=,004
	İyi Değil	65	287,38				

*p>0,05

Üniversite öğrencilerinin algıladıkları stres düzeyleri ve stresle başa çıkma stratejilerinin üniversite ortamından memnuniyet derecesi değişkenine göre Kruskal-Wallis analizi **Tablo 4.10.**’da verilmiştir. Algılanan stres düzeyi ile stresle başa çıkma tarzları alt gruplarından kendine güvenli yaklaşım boyutunda ($H(2)= 9,93$ ve $p<0,05$) anlamlı bir fark bulunmuş ve üniversite ortamından memnuniyet derecesi iyi olan katılımcıların orta ve iyi değil olan katılımcılara göre bu yaklaşımı daha çok kullandığı; iyimser yaklaşım boyutunda ($H(2)= 12,77$, $p<0,05$) anlamlı bir fark bulunmuş ve memnuniyet derecesi iyi olan

katılımcıların orta ve iyi değil olan katılımcılara göre bu tarzı daha çok tercih ettiği; çaresiz yaklaşım alt boyutunda ($H(2)= 11,12$, $p<0,05$) anlamlı bir fark bulunmuş ve memnuniyet derecesi iyi değil olan öğrencilerin iyi ve orta olan öğrencilere göre daha bu stili daha çok kullandığı; Sosyal destek arama alt boyutunda ($H(2)= 8,28$, $p<0,05$) anlamlı bir fark görülmüş ve memnuniyet derecesi iyi olanların orta ve iyi değil olanlara göre bu yaklaşımı daha tercih ettiği saptanmıştır. Stresle başa çıkma tarzlarından olan boyun eğici yaklaşım alt boyutunda ($H(2)=2,23$, $p<0,05$) ise anlamlı bir fark bulunamamıştır. Algılanan stres düzeyi ($H(2)= 21,80$, $p< 0,05$) ile memnuniyet derecesi arasında anlamlı bir fark bulunmuş ve memnuniyet derecesi iyi değil olanların iyi ve orta olanlara göre algılanan stres düzeyi daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

4.11 Üniversite Öğrencilerinin Algıladıkları Stres Düzeyleri ve Stresle Başa Çıkma Stratejilerinin Hobi Sahibi Olma Durumuna Göre Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin Bulgular

Araştırmanın onuncu alt problemi “Üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkma stratejileri ve algılanan stres düzeyleri hobi sahibi olma değişkenine göre farklılaşmakta mıdır?” olarak ifade edilmiştir. Bu alt probleme ait bulgular Tablo 4.11’te verilmiştir.

Tablo 4.11. *Üniversite Öğrencilerinin Algıladıkları Stres Düzeyleri ve Stresle Başa Çıkma Stratejilerinin Hobi Sahibi Olma Durumuna Göre Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin Mann-Whitney U Testi Sonuçları*

Algılanan Stres Düzeyi	Hobi Sahipliği	N	$\bar{X}$	SD	U	Z	P
Kendine Güvenli Yaklaşım	Var	344	13,75	3,77	15464,0	- 3,72	< ,001*
	Yok	120	12,24	3,72			
İyimser Yaklaşım	Var	344	8,33	2,97	15238,5	- 3,91	< ,001*
	Yok	120	7,04	3,16			
Çaresiz Yaklaşım	Var	344	10,39	4,41	12666,5	- 6,00	< ,001*
	Yok	120	13,31	4,63			
Boyun Eğici Yaklaşım	Var	344	5,22	2,90	13580,0	- 5,27	< ,001*
	Yok	120	6,75	2,91			
Sosyal Destek Arayan	Var	344	7,53	2,55	17708,0	- 1,91	,057
	Yok	120	6,93	2,75			

Algılanan Stres	Var	344	28,73	7,95	13148,5	- 5,60	< ,001*
	Yok	120	33,69	8,13			

*p>0,05

Öğrencilerin algıladıkları stres düzeyleri ve stresle başa çıkma stratejilerinin hobi sahibi olma durumuna göre farklılaşıp farklılaşmadığını gösteren Mann-Whitney U testi **Tablo 4.11.**'te verilmiştir. Öğrencilerin stresle başa çıkma tarzlarından kendine güvenli yaklaşım alt boyutunda ($U=15464,0$ $\bar{X}= 13,75$ ve $p<0,05$) farklılaştığı görüldü ve hobi sahibi olan katılımcılarda kendine güvenli yaklaşımın anlamlı olarak daha yüksek olduğu görüldü. İyimser yaklaşım alt boyutunda ($U=15238,5$, $\bar{X}=8,33$ ve $p<0,05$) farklılaştığı ve hobi sahibi olan katılımcılarda iyimser yaklaşımın anlamlı olarak daha yüksek olduğu görülmüştür. Çaresiz yaklaşım alt boyutunda ($U= 12666,5$, $\bar{X}= 13,31$ ve $p< 0,05$) farklılaştığı ve hobi sahibi olmayan katılımcılarda çaresiz yaklaşımın anlamlı olarak daha yüksek olduğu görülmüştür. Boyun eğici yaklaşım alt boyutunda ($U= 13580,0$, $\bar{X}= 6,75$ ve $p< 0,05$) farklılaştığı ve hobi sahibi olmayan katılımcılarda boyun eğici yaklaşımın anlamlı olarak daha yüksek olduğu görülmüştür. Sosyal destek arama alt boyutunda ($U= 17708,0$, $\bar{X}= 7,53$ ve $p> 0,05$) anlamlı bir farklılık görülmedi. Bunun yanı sıra öğrencilerin algılanan stres düzeyinin hobi sahibi olma durumuna göre farklılık gösterdiği ($U= 13148,5$, $\bar{X}=33,69$, $p< 0,05$); Hobi sahibi olmayan katılımcılarının stres düzeylerinin daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

4.12. Üniversite Öğrencilerinin Algıladıkları Stres Düzeyleri ve Stresle Başa Çıkma Stratejilerinin Romantik İlişki Durumuna Göre Farklılaşıp Farklılaşmadığına İlişkin Bulgular

Araştırmanın on birinci alt problemi “ Üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkma stratejileri ve algılanan stres düzeyleri romantik ilişki durumu değişkenine göre farklılaşmakta mıdır?” olarak ifade edilmiştir. Bu alt probleme ait bulgular Tablo 4.12’te verilmiştir.

Tablo 4.12. *Üniversite Öğrencilerinin Algıladıkları Stres Düzeyleri ve Stresle Başa Çıkma Stratejilerinin Romantik İlişki Durumuna Göre Farklılaşıp Farklılaşmadığına İlişkin Mann-Whitney U testi sonuçları.*

	Romantik İlişki	N	$\bar{X}$	SD	U	Z	P
KendineGüvenli Yaklaşım	Var Yok	155 299	13,68 13,18	3,73 3,85	21702,5	- 1,52	,128
İyimser Yaklaşım	Var Yok	155 299	8,20 7,88	3,00 3,10	22159,0	- ,97	,331
Çaresiz Yaklaşım	Var Yok	155 299	10,63 11,43	4,46 4,72	21890,5	- 1,63	,104
Boyun Eğici Yaklaşım	Var Yok	155 299	5,48 5,70	2,71 3,10	21020,5	- ,52	,604
Sosyal Destek Arayan	Var Yok	155 299	7,53 7,29	2,58 2,63	22488,5	- 1,04	,297
Algılanan Stres	Var Yok	155 299	29,43 30,36	8,27 8,29	21800,5	- 1,11	,267

*p>0,05

Öğrencilerin romantik ilişki durumunun algıladıkları stres düzeyleri ve stresle başa çıkma stratejilerinin farklılaşıp farklılaşmadığını gösteren Mann-Whitney U testi **Tablo 4.12.**'te verilmiştir. Algılanan stres düzeyi ve Stresle başa çıkma tarzlarıyla romantik ilişki durumu arasında anlamlı bir fark bulunamamıştır. ($p>0,05$).

BÖLÜM V

SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER

Bu bölümde ulaşılan tüm veriler analiz edildiğinde, üniversite öğrencilerinin algıladıkları stres düzeyleri ve stresle başa çıkma stratejileri arasındaki ilişki ele alınmış; cinsiyet, sınıf düzeyi, öğrenim görülen bölüm, sosyo-ekonomik düzey, üniversite ortamından memnun olma derecesi, kalınan yer, hobi sahibi olma ve romantik ilişki durumu değişkenlerine göre öğrencilerin stres düzeyleri ve stresle başa çıkma stratejileri arasındaki ilişkisi tartışılarak yorumlanmıştır. Araştırmanın sonuçlarına göre öneriler sunulmuştur.

5.1 Sonuç ve Tartışma

5.1.1 Üniversite Öğrencilerinin Algıladıkları Stres Düzeyleri ile Stresle Başa Çıkma Stratejileri Arasındaki İlişkinin İncelenmesine İlişkin Bulguların Tartışılması ve Yorumu

Araştırma sonucunda üniversite öğrencilerinin algıladıkları stres düzeylerinin orta düzeyde olduğu belirlenmiştir. Öğrencilerin çevrenin koşullarına uyum sağlama becerileri yüksek olabilir, bu yüzden kaldığı yerden bağımsız bireyselliklerini koruyabilecekleri, güvende ve rahat hissedebilecekleri bir ortam kurmuş olabilirler. Literatürde incelendiğinde araştırmanın bu sonucunu destekleyen Gao (2020) ve Turan'ın(2019) ve desteklemeyen Akpınar(2013) ve Jenkins'in (2019) çalışmalarına rastlanmıştır.

Stresle başa çıkma stratejilerinin alt boyutlarıyla algılanan stres düzeyi arasındaki ilişkiler incelendiğinde sonuçlar şu şekildedir: Algılanan stres düzeyi ile problem odaklı-etkili başa çıkma stratejilerinden kendine güvenli yaklaşım arasında negatif yönlü orta düzeyde; iyimser yaklaşım arasında negatif yönlü orta düzeyde; sosyal destek arama yaklaşımı arasında negatif yönlü zayıf düzeyde; duygu odaklı-etkisiz başa çıkma stratejilerinden çaresiz/ kendini suçlayıcı yaklaşım arasında pozitif yönlü orta düzeyde; boyun eğici yaklaşım arasında ise pozitif yönlü zayıf düzeyde bir ilişki olduğu saptanmıştır. Stresle başa çıkma stratejileri ile algılanan stres düzeyi arasındaki ilişkiler, problem odaklı-etkili başa çıkma stratejilerinin algılanan stres düzeyini birey için optimum hale getirirken, duygu odaklı-etkisiz stratejilerin

tam tersi bir yönde etkisi olduğunu göstermektedir. Algılanan stres düzeyleri ile stresle başa çıkma stratejileri arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır.

Alan yazını incelendiğinde sınırlı sayıda da olsa çalışmayı destekleyen araştırmalar mevcuttur. Hancıoğlu (2017) ve Çalışkan vd., (2018) tarafından yapılan çalışmalarda, problem odaklı-etkili stratejilerin stres düzeyleri üzerinde etkili olduğunu gösteren bulgular mevcuttur. Benzer bir araştırma olan Durmuş ve Gerçek (2017) tarafından yapılan bir araştırmada da üniversite öğrencilerinin hem algıladıkları stres düzeyleri hem de stres algısı ile stresle başa çıkma becerileri arasındaki ilişkiye ait veriler, bu çalışmanın sonuçlarıyla örtüşmektedir.

Literatür incelendiğinde bazı çalışmalarda üniversite öğrencilerinin düzeylerinin ve stresle başa çıkma stratejilerinin farklılaştığı görülmüştür. Awoke vd., (2021) tarafından yürütülen çalışmada başa çıkma stratejilerinin algılanan stres düzeyine göre farklılaştığı saptanmıştır. Rogowska vd., (2020) tarafından ve Collin vd., (2020) tarafından yürütülen çalışmalarda da stres düzeyi ile stresle başa çıkma stratejileri arasında anlamlı farklılıklara rastlanmıştır. Bu bulgular, bu araştırmanın sonuçlarıyla örtüşmemektedir. Çeşitli ülkelerde konuyla ilgili araştırmalar, stres düzeyleri ile stresle başa çıkma stratejileri ilgili veri havuzunu genişletse de konuya dair net bir yanıt bulunamamıştır.

Üniversite öğrencilerinin algıladıkları stres düzeyi ile stresle başa çıkma stratejileri arasındaki ilişkiye dair gerek ülkemizdeki gerekse diğer ülkelerdeki bulgular genel itibariyle bu şekildedir. Bu araştırmayı destekleyen alan yazını çalışmaları olduğu gibi çelişen sonuçları olan çalışmalar da mevcuttur. Konuyla ilgili kısıtlı kaynak olması, ortaya çıkan sonuçları değerlendirmeyi zorlaştırdığından, daha fazla araştırma yürütülmesine ihtiyaç duyulmaktadır.

5.1.2 Üniversite Öğrencilerinin Algıladıkları Stres Düzeylerinin ve Stresle Başa Çıkma Stratejilerinin Cinsiyete Göre İncelenmesine İlişkin Bulguların Tartışılması ve Yorumu

Araştırmanın bulgularına göre, algılanan stres düzeyleri cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermektedir. Kız öğrencilerin algıladıkları stres düzeylerinin, erkek öğrencilere kıyasla daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Bu sonucun ortaya çıkmasında, kız öğrencilerin günlük yaşamda strese neden olabilecek durumlarla daha sık karşılaşmaları etkili olabilir. Ayrıca, kadınların hayal kırıklığı, baskı ve bireysel zorlanma gibi etmenlere karşı daha duyarlı olmaları, erkeklere kıyasla daha yüksek düzeyde stres yaşamalarına neden

olabilmektedir. Erkek ve kadınların duygusal, bilişsel alanlardaki yapısal farklılıkları bu sonucu ortaya çıkmasına sebep olmuş olabilir. Bunun yanı sıra toplumsal erkek ve kadın rolleri, onların yaşam deneyimlerine yönelik davranışlarını etkileyebilir. Erkek olmak, bireysellik ve iddialı olmalı ile eşleştirilirken; kadın olmak mehametli, fedakar olma ve başkalarının ihtiyaçlarını gözetme ile eşleştirilmektedir (Gibson ve diğerleri, 2016). Kabul gören toplumsal cinsiyet rolü beklentileri onların farklı içselleştirme ve dışsallaştırma problemlerine sebep olabilmektedir. Bu durum sosyo-kültürel faktörlerin cinsiyet rollerine yansımalarının bir sonucu olarak değerlendirilebilir.

Literatürdeki çalışmalar incelendiğinde bu çalışmanın bulgularıyla örtüşen çalışmalar bulunmaktadır: Graves vd., (2021) tarafından yürütülen bir çalışmada üniversite öğrencilerinden oluşan örnekleme kız öğrencilerin stres puanları erkeklere göre yüksek düzeyde bulunmuştur. Benzer şekilde Turan vd., (2019) Hemşirelik öğrencilerine yönelik yaptığı araştırmada da aynı sonuca ulaşılmıştır. Ocak ve Güler'in (2013) araştırmasında, cinsiyet değişkeni kapsamında kadın olmanın algılanan stres belirtilerinin artışıyla ilişkili olduğu belirlenmiştir. Bu durum, kadınların erkeklere kıyasla daha fazla stres yaşamasından ziyade, stres belirtilerini daha fazla ifade etmeleriyle açıklanmaktadır. Erkek bireylerin ise toplumsal cinsiyet rollerinin etkisiyle zayıflık göstergesi olarak görülebilecek duygusal tepkileridile getirmekten kaçındıkları ve bu nedenle stres belirtilerinin daha az bildirdikleri ifade edilmektedir. Bahsedilen çalışmalar bu çalışmadaki bulguları desteklerken, Eskin vd. (2013) ve Saleh vd. (2017) yaptıkları çalışmalarda kadınlar ile erkeklerin algıladıkları stres puanları arasında fark olmadığı saptadığından, bu çalışmanın bulgularıyla örtüşmediği görülmektedir. Söz edilen araştırmalardan da anlaşılacağı üzere bazı çalışmalar cinsiyet değişkenine göre farklılıklar olduğunu gösterirken bazılarında böyle bir farktan bahsetmek mümkün olmamaktadır.

Bu çalışmanın diğer değişkeni olan stresle başa çıkma stratejilerinde de cinsiyete bağlı farklılıklar söz konusudur. Sonuçlara göre, problem odaklı-etkili başa çıkma stratejilerinden iyimser yaklaşımı erkek öğrencilerin, sosyal destek arama yaklaşımını ise kız öğrencilerin daha çok tercih ettiği ortaya çıkmıştır. Kız öğrenciler streslerini sosyalleşerek ve sorunlarını paylaşarak üstesinden gelmeyi tercih ederken erkekler içsel olumlu değerlendirmelerle, daha bireysel bir şekilde problemlerini çözmeyi tercih ettikleri düşünülebilir. Ayrıca kız ve erkek

öğrencilerin negatif durumlarla başa çıkarken stresle etkili başa çıkma stratejilerini kullandıkları söylenebilir. Kız ve erkek öğrencilerin bilişsel ve duyuşsal yapısındaki farklılıklar bu sonucu getirmiş olabilir. Collin vd., (2020) tarafından yapılan bir araştırmada kız öğrencilerin erkek öğrencilere göre problem odaklı-etkili stratejilerden sosyal desteği daha çok kullandıkları belirlenmiştir. Bu araştırma mevcut çalışmanın bulgularını destekleyici niteliktedir. Bu çalışmanın bulguları her iki cinsiyetin de problem odaklı-etkili stratejileri kullandığını gösterse de bazı çalışmalarda kız öğrencilerin problem odaklı-etkili stratejilere daha çok başvurduğu görülmektedir. Örneğin Savcı ve Aysan (2014) tarafından yürütülen çalışmanın sonuçlarına göre kız öğrencilerin problem odaklı-etkili başa çıkma stratejilerini erkeklere göre daha fazla kullandığı saptanmıştır. Folkman ve Lazarus (1988) stresle başa çıkma yollarını cinsiyete göre inceledikleri araştırmalarının sonuçları da bu yöndedir.

Brougham vd., (2009) üniversite öğrencileriyle yürüttükleri bir çalışmada kız öğrencilerin uyumu bozan duygu odaklı-etkisiz başa çıkma stratejilerini erkeklere göre daha çok tercih ettikleri bulunmuştur. Bazı çalışmalarda ise hem problem odaklı-etkili hem de duygu odaklı-etkisiz stratejilerin farklı alt boyutlarında kız öğrencilerin erkeklerden daha çok öne çıktığı görülmektedir. Araştırmalar göz önünde bulundurulduğunda, stresle başa çıkma stratejilerinin alt boyutları farklı isimlerle karşımıza çıksa da literatürde problem odaklı- etkili stratejiler ve duygu odaklı- etkisiz stratejiler olarak iki başlık altında toplanmaktadır. Bu nedenle bazı çalışmalardaki cinsiyet farklılıklarına göre çıkan sonuçlar birbirleriyle örtüşürken, bazılarıyla çelişmektedir.

5.1.3. Üniversite Öğrencilerinin Algıladıkları Stres Düzeylerinin ve Stresle Başa Çıkma Stratejilerinin Sınıf Düzeyine Göre İncelenmesine İlişkin Bulguların Tartışılması ve Yorumu

Araştırmanın sosyo-demografik değişkenlerinden biri olan sınıf düzeyi değişkenine göre 2. ve 4. sınıf öğrencilerinin, 1. sınıftaki öğrencilere göre algıladıkları stres düzeylerinin daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Bu durumun nedenleri, 2. sınıf öğrencilerinin ders yoğunluklarının artması, sınıf içi rekabetin olması, öğretim elemanlarıyla ilgili sorunların ve akademik problemlerin daha görünür hale gelmesi; 4. sınıfların ise hem akademik konular hem de mezuniyet sonrası iş bulmayla ilgili endişeleri olabilir. Alan yazınında yer alan Onieva- Zafra vd., (2020) tarafından yapılan çalışmada da son sınıftaki üniversite

öğrencilerinin 1. Sınıf öğrencilerine göre daha yüksek düzeyde stres yaşadıkları saptanmıştır. Yukarıdaki bahsedilen çalışmalarda son sınıf öğrencilerinin yüksek seviyede stres yaşadıkları bulgusu, bu çalışmanın bulgusuyla örtüşmektedir. Hancıoğlu (2017) tarafından yapılan çalışmada ise sınıf değişkeninin öğrencilerin algıladığı stres anlamlı bir etkisinin olmadığı görülmektedir. Bu sonuç ise mevcut çalışmadaki bulgularla aynı doğrultuda değildir.

Araştırmanın stresle başa çıkma stratejileri değişkeni ele alındığında, stresle başa çıkma stratejileri ile sınıf düzeyi değişkeni arasında anlamlı bir fark görülmemiştir. Taşgın ve Çağlayan (2011) yaptıkları çalışma sonucunda öğrencilerin farklı yaşlarda olmalarının, stresle başa çıkma stratejilerinde bir farklılık oluşturmadığını ve karşılaşılabilecekleri stresli durumlarda birbirine yakın tutumlar sergileyebileceklerini ifade etmektedirler ve bu çalışmanın bulgularıyla da benzer doğrultudadır. Ancak farklılık olduğuna dair çalışmalar da alan yazında yer almaktadır. Heiman ve Kariv (2004) daha büyük yaştaki öğrencilerin veya akademik yıl olarak daha üst sınıflarda olanların eğitim konusunda daha önceden deneyime sahip olmaları nedeniyle problem odaklı-etkili başa çıkmayı daha sık kullandıklarını açıklamaktadır. Üst sınıflarda yer alan öğrencilerin başarılı olmalarında önemli rol oynayacak gerekli akademik yetilere sahip olduğundan, ilk sınıflarda yer alan öğrencilerin duygu odaklı-etkisiz başa çıkma stratejilerini yani etkili olmayan yolları kullanma olasılıkları daha yüksektir (Heiman, 2004). Babicka-Wirkus vd. (2021) ile Partlak'ın (2003) yapmış olduğu araştırmalar da bu doğrultudadır. Sözü edilen çalışmalar, bu çalışmanın araştırma bulgularıyla uyuşmamaktadır.

Stresle başa çıkma stratejileri ile sınıf düzeyi değişkeni arasındaki farklılıkları ortaya koyan çalışmalar da literatürde mevcuttur. Güler ve Çınar (2010)'ın yapmış olduğu çalışmada son sınıf öğrencilerinin problem odaklı-etkili başa çıkma stratejilerinden sosyal destek arama puanlarının; üçüncü sınıfta eğitim gören öğrencilerin ise duygu odaklı-etkisiz başa çıkma stratejilerinden boyun eğici yaklaşım puanlarının diğer sınıflara göre daha düşük olduğu saptanmıştır. Kara ve Gülbahçe (2022) 'nin çalışmalarında 1. sınıfa devam eden öğretmen adaylarının 3. sınıfa devam eden öğretmen adaylarına kıyasla, 4. sınıfa devam eden öğretmen adaylarının ise 2 ve 3. sınıfa devam eden öğretmen adaylarına kıyasla stresle başa çıkmada duygu odaklı-etkisiz stratejilerden “çaresiz yaklaşıma” başvurdukları görülmüştür. Araştırmalardaki tutarsızlıklar ele alınan öğrenci gruplarının niteliği, stresörleri, akademik

durumları, kişilik yapıları, çalışmalarda kullanılan veri toplama araçlarının çeşitliliği gibi birçok nedenden dolayı olabilir (Matud, 2004; Durna, 2006; Taşğın ve Çağlayan, 2011).

5.1.4 Üniversite Öğrencilerinin Algıladıkları Stres Düzeylerinin ve Stresle Başa Çıkma Stratejilerinin Öğrenim Görülen Bölüme Göre İncelenmesine İlişkin Bulguların Tartışılması ve Yorumu

Araştırmanın bir başka değişkenlerinden olan öğrenim görülen bölüme göre algılanan stres düzeyleri incelendiğinde İngilizce ve Sınıf öğretmenliği bölümündeki öğrencilerin stres düzeyleri, Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik bölümündeki öğrencilere göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Farklı bir dili akademik anlamda öğrenme süreçleri zorlayıcı olabilir, bu yüzden İngilizce Öğretmenliği bölümündeki öğrencilerin stres düzeyi daha yüksek olabilir. Uzun bir dönemi kapsayan ilköğretim döneminin eğitim konularına hakim olma gerekliliği, ilköğretim dönemine ait müfredat derslerinin yoğun olmasından yani akademik olarak zorlandıkları için sınıf öğretmenliği bölümündeki öğrencilerin stres düzeyleri yüksek olabilir. Psikolojik danışmanlık ve Rehberlik bölümündeki öğrencilerin stresle baş etme yeterlilikleri yüksek olabileceği gibi, bölümü tercih eden öğrencilerin kişilik yapıları da etkili baş etmelerinde yardımcı olabilir. Bu çalışmadaki gibi bölümler arası farklılıkların olduğunu gösteren birçok çalışma bulunmaktadır. Bunlardan biri Rogowska vd. (2020)'nin yapmış olduğu bir çalışmadır ve çalışma sonucunda Beden Eğitimi Fakültesindeki öğrencilerin stres düzeyleri, Mühendislik Fakültesindeki öğrencilere kıyasla daha düşük bulunmuştur. Başka bir çalışma olan Gündüz (2019) tarafından yapılan çalışmada, Sınıf Öğretmenliği Bölümündeki öğrencilerin algıladıkları stres puanlarının, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümündeki öğrencilere göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Bu çalışmalardan yola çıkarak Beden Eğitimi alan bireylerin, kendileri için gerekli olan fiziksel rahatlama yollarıyla ilgili edindikleri bilgi ve uygulamaların, onları bilişsel ve duyuşsal olarak da iyi olma hallerine katkı sağlayacağından stres seviyeleri düşük çıkmış olabilir.

Araştırmanın stres başa çıkma stratejilerinin öğrenim görülen bölüm değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığını ele alan kısmında ise, problem odaklı-etkili başa çıkma stratejilerinden kendine güvelli yaklaşımı Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Bölümü öğrencilerinin, Sınıf Öğretmenliğine göre daha çok tercih ettiği; iyimser yaklaşımı Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Bölümü öğrencilerinin Sınıf ve İlköğretim Matematik

Öğretmenliği Bölümü öğrencilerine göre daha çok tercih ettiği; duygu odaklı-etkisiz başa çıkma stratejilerinden boyun eğici yaklaşımı ise Okulöncesi Öğretmenliği Bölümündeki öğrencilerin Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik ve Türkçe Öğretmenliği Bölümü öğrencilerine göre daha çok seçtiği saptanmıştır. Bu sonuçlara göre Psikolojik Danışma ve Rehberlik Bölümü öğrencilerinin mesleğin gereği olan kişilik özelliklerine sahip bireyler oldukları için ve aynı zamanda gördükleri eğitimle bu konudaki farkındalıkları artmış olup, işlevsel yollar hakkında daha çok bilgi sahibi olabileceklerinden dolayı etkili yolları tercih etmiş olabilirler. Bölümler açısından görülen farklılıklar kişilik yapısı, akademik hayatın gerekliliklerini kapsayan nedenlerden dolayı da görülebilmektedir. Savcı ve Aysan (2014) tarafında yapılan bir araştırmada bu çalışmayı destekleyen bulgulara rastlanmıştır. Bu çalışmanın bulgularıyla aynı doğrultuda olmayan Eraslanın (2015) yürüttüğü bir araştırma sonucuna göre, öğrenim görülen bölüm değişkeni açısından değerlendirildiği zaman öğrencilerin stresle başa çıkma stratejilerinin farklılık göstermediği bulunmuştur.

5.1.5. Üniversite Öğrencilerinin Algıladıkları Stres Düzeylerinin ve Stresle Başa Çıkma Stratejilerinin Sosyo-Ekonomik Düzeye Göre İncelenmesine İlişkin Bulguların Tartışılması ve Yorumu

Araştırmada öğrencilerin algıladıkları stres düzeyleri sosyo-ekonomik düzeylere göre incelendiğinde sosyo-ekonomik düzeyi düşük olan öğrencilerin stres düzeylerinin, sosyo-ekonomik düzeyi orta olan öğrencilere göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Gerek eğitim için kullanacakları kırtasiye ürünlerini gerekse bireysel ihtiyaçlarını karşılamakta güçlük çeken gençler, sağlıklı bir uyum gerçekleştiremeyecekleri için stres düzeylerinin yüksek olması muhtemeldir. Çalışkan vd., (2018) tarafından yapılan çalışmada algılanan stres düzeyi algılanan ekonomik durumu kötü düzeyde olanlarda daha yüksek olarak saptanmıştır. Bayar vd., (2021) tarafından yürütülen çalışmada, sosyo-demografik değişkenlerden gelir düzeyini algılama durumu kötü olanlarda algılanan stresin daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Bahsedilen çalışmalar bu araştırmanın sonuçlarını destekler niteliktedir.

Ancak alan yazınındaki birtakım çalışmalar bu araştırmanın sonuçlarıyla örtüşmemektedir. Örneğin Savcı ve Aysan (2014) tarafından yapılan araştırma neticesinde, sosyoekonomik düzey değişkenine göre gruplarda stresle başa çıkma yolları açısından herhangi bir farklılığa rastlanmamıştır. Turan vd., (2019) yürüttüğü çalışmada öğrencilerin

gelir durumu göre algılanan stres puanı ortalamaları açısından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık saptanmamıştır.

Araştırmanın stresle başa çıkma stratejilerini sosyo-ekonomik düzeylere göre ele alan bölümünde, sosyo-ekonomik düzeyi düşük olan katılımcıların, duygu-odaklı etkisiz başa çıkma stratejilerinden çaresiz/ kendini suçlayıcı yaklaşımı, sosyo-ekonomik düzeyi orta olanlara göre daha çok tercih ettikleri görülmüştür. Yeterli imkanlara ulaşamayan öğrenciler, durumu başa çıkılamayacak şekilde nitelendirip, bu yaklaşımı tercih etmiş olabilirler. Fiziksel ihtiyaçları karşılanmayan bireyler, içinde bulundukları zorlayıcı durumun üstesinden gelmekte zorlanarak daha karamsar bir bakış açısını benimsemiş olabilirler. Babicka-Wirkus vd., (2021) tarafından yürütülen çalışmada maddi desteğe ihtiyaç duyduğunu belirten öğrencilerin herhangi bir maddi desteğe ihtiyaç duymayanlara göre problem odaklı-etkili başa çıkma stratejilerinden olumlu yeniden çerçevelemeyi daha az kullandıkları tespit edilmiştir. Ergin, Uzun ve Bozkurt (2014), sosyo-ekonomik düzey yükseldikçe duygu-odaklı etkisiz başa çıkma stratejilerinin kullanımının azaldığını bildirmiştir. Birçok yönden ihtiyaçları karşılanmayan bireylerin etkili olmayan duygu odaklı başa çıkma stratejilerine başvurdukları birçok çalışmada tespit edilmiştir. Bahsedilen araştırma bulguları da bu çalışmanın sonuçlarıyla aynı doğrultudadır.

5.1.6. Üniversite Öğrencilerinin Algıladıkları Stres Düzeylerinin ve Stresle Başa Çıkma Stratejilerinin Yaşanılan Yere Göre İncelenmesine İlişkin Bulguların Tartışılması ve Yorumu

Yaşanılan yer değişkeninin göz önünde bulundurulduğu çalışmada, hem stres düzeyi hem de stresle başa çıkma stratejileri arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır. Öğrencilerin çevrenin koşullarına uyum sağlama becerileri yüksek olabilir, bu yüzden kaldığı yerden bağımsız bireyselliklerini koruyabilecekleri, güvende ve rahat hissedebilecekleri bir ortam kurmuş olabilirler. Bu yüzden yaşanılan yer değişkeninin stres düzeyi ve baş etme stratejileri ile ilişkisine rastlanmayabilir. Turan vd., (2019) , Akpınar (2013) tarafından yürütülen çalışmada da olduğu gibi anlamlı bir farklılık belirlenmemiştir. Bu araştırmalar mevcut çalışmanın sonuçlarıyla örtüşmektedir.

Alan yazında kalınan yer değişkenine göre farklılığın olduğunu gösteren çalışmalar da bulunmaktadır. Hancıoğlu (2017) tarafından gerçekleştirilen bir çalışmada, öğrencilerin

yaşadıkları konut türüne göre algılanan stres düzeylerinde anlamlı farklılıklar olduğu sonucuna ulaşılmıştır. En yüksek stres düzeyinin, ev ortamını birkaç arkadaşıyla paylaşan öğrencilerde görüldüğü; bu grubu sırasıyla ailesiyle birlikte yaşayanlar, yurttaki kalanlar ve evde yalnız yaşayan öğrencilerin izlediği belirlenmiştir. Ancak, söz konusu bulgunun bu çalışmanın sonuçlarıyla tamamen örtüşmediği dikkate değerdir.

5.1.7. Üniversite Öğrencilerinin Algıladıkları Stres Düzeylerinin ve Stresle Başa Çıkma Stratejilerinin Üniversite Ortamından Memnuniyet Derecesine Göre İncelenmesine İlişkin Bulguların Tartışılması ve Yorumu

Araştırmada algılanan stres düzeyi, üniversite ortamından memnuniyet derecesi değişkenine göre incelendiğinde memnuniyet derecesi iyi olmayan öğrencilerin stres düzeyleri, memnuniyet derecesi iyi ve orta olan öğrencilere göre daha yüksek bulunmuştur. Üniversitenin öğrencilerin gelişimlerini sağlıklı gerçekleştirebilmeleri için sağladıkları imkanlar, öğrencilerin sosyalleşmesi ve kendi iyi oluşlarının desteklenmesi için sağlanan olanaklar, onların stres düzeyleri üzerinde etkili olmaktadır.

Araştırmanın diğer değişkeni olan stresle başa çıkma stratejileri üniversite ortamından memnuniyet derecesine göre ele alındığında, memnuniyet derecesi iyi olan öğrencilerin, iyi olmayan ve orta olan öğrencilere göre problem odaklı etkili başa çıkma stratejilerinden kendine güvenli, iyimser, sosyal destek arama yaklaşımlarını daha çok tercih ettikleri saptanmıştır. Bunun yanında memnuniyet derecesi iyi olmayan öğrencilerin, orta ve iyi olanlara göre duygu odaklı-etkisiz stratejilerden çaresiz/kendini suçlayıcı yaklaşımı daha çok kullandıkları görülmüştür. Üniversitedeki birimlerin öğrenci için yetersiz olması, onların uyumsuz yaklaşımlar benimsemelerine neden olabilmektedir. Nazeer ve Sultana (2014) tarafından yürütülen bir çalışmada öğrenciler, üniversite pikniklerinin teşvik etmenin ve kurum tarafından eğlence tesislerini geliştirmenin stresi yönetmede önemli ölçüde yardımcı olabileceğine inanmakta olduklarını belirlemişlerdir. Bahsedilen çalışmanın bulguları bu çalışmanın bulgularını desteklemektedir.

5.1.8. Üniversite Öğrencilerinin Algıladıkları Stres Düzeylerinin ve Stresle Başa Çıkma Stratejilerinin Hobi Sahibi Olma Durumuna Göre İncelenmesine İlişkin Bulguların Tartışılması ve Yorumu

Araştırmada hobi sahibi olma değişkenine göre gençlerin algıladıkları stres düzeyleri ele alındığında, hobi sahibi olmayan öğrencilerin stres düzeylerinin daha yüksek olduğu bulunmuştur. Hobiler bireylerin sosyal, kültürel, kişisel gelişimleri ve ruhsal refahları için gereklidir. Öğrencilerin, boş zamanlarını değerlendirebilecekleri bir alan olmadığı takdirde içsel baskı yaratan durumlarla mücadele etmeleri zorlaşmakta ve kendilerini sıkışmış hissedebilmektedirler. Benzer bir çalışma olan Jenkins vd., (2019) , Welle ve Graff (2011) , Misra ve McKean (2000) tarafından yapılan çalışmalarda boş zamanlarını iyi değerlendiremeyen bireylerde stres düzeyinin yüksek saptandığı bildirilmiştir . Çalışkan vd., (2018) tarafından yapılan araştırmada bu çalışmalarla aynı doğrultudadır. Yukarıda bahsedilen çalışma bulguları bu çalışmanın sonuçlarıyla örtüşmektedir.

Hobi sahibi olma değişkenine göre stresle başa çıkma stratejilerinin farklılaşıp farklılaşmadığına bakıldığında ise, hobi sahibi olan öğrencilerin problem odaklı-etkili başa çıkma stratejilerinden iyimser ve kendine güvenli yaklaşımı daha çok tercih ettiği; hobi sahibi olmayanların duygu odaklı-etkisiz başa çıkma stratejilerinden çaresiz/ kendini suçlayıcı ve boyun eğici yaklaşımlara daha çok başvurdukları belirlenmiştir. Bu çalışmanın bulgularını destekleyen bir çalışma olan Nazeer ve Sultana (2014) tarafından yürütülen bir çalışmada öğrencilerin “kişisel hobileri”, stresi yönetmede önemli ölçüde yardımcı olabileceğine inandıkları belirlenmiştir.

5.1.9. Üniversite Öğrencilerinin Algıladıkları Stres Düzeylerinin ve Stresle Başa Çıkma Stratejilerinin Romantik İlişki Durumuna Göre İncelenmesine İlişkin Bulguların Tartışılması ve Yorumu

Araştırmada algılanan stres düzeyleri ve stresle başa çıkma stratejilerinin romantik ilişki durumuna göre anlamlı bir fark olup olmadığına bakıldığında, anlamlı bir farkın olmadığı saptanmıştır. Aynı zamanda öğrencilerin yaklaşık %66’ sının romantik bir ilişkiye sahip olmadığı tespit edilmiştir. Üniversite döneminde yakın ilişkiler kurmak beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerin önemli bir gelişim sorumluluğudur. Ancak bu dönemde akademik, ekonomik sorunlar stres kaynağı olarak daha ön plana çıkmış olabilir. Bu yüzden

romantik ilişkinin var ya da yok olması stres düzeyi ve stresle başa çıkma yollarını doğrudan etkileyen bir unsur olarak görülmemiş olmasından dolayı böyle bir sonuca ulaşılmış olabilir.

Darling vd., (2007) yürüttüğü bir çalışmanın bulguları, kadın öğrencilerin romantik ilişkilerinden dolayı fazla stres altında olduklarını saptamışlardır. Nieder ve Seiffge- Krenke (2001) tarafından oluşturulan bir çalışmada ergenlerin erkek arkadaş veya kız arkadaşına sahip olmamayı en stresli durum olarak algılandıklarını belirlemişlerdir. Bazı çalışma bulguları, bu araştırmanıninkilerle çelişmektedir. Bu yüzden daha fazla veriye ulaşılması gerekmektedir.

Sonuç olarak üniversite öğrencilerinin algıladıkları stres düzeyleri ile stresle başa çıkma arasındaki ilişkiyi ele alan çalışmalarda başa çıkmanın alt boyutlarında ilişki olduğu belirlenmiştir. Üniversite öğrencilerinin algıladıkları stres düzeyleri ve stresle başa çıkma stratejilerinin birtakım değişkenlere göre farklılaştığı bazılarına göre ise farklılaşmadığı görülmektedir. Burada elde edilen bulguların genellenebilirliği için literatürde daha fazla çalışmayla konunun güncelliğinin ve datalarının artırılmasının yararlı olacağı öngörülmektedir.

5.2 Öneriler

5.2.1. Araştırmacılara Dönük Öneriler

Bu çalışma Akdeniz Üniversitesi Eğitim Fakültesinin çeşitli bölümlerinde okuyan 454 katılımcı ile yürütülmüştür. Benzer sonuçların karşılaştırılması amacıyla farklı üniversitelerdeki öğretmen adaylarıyla benzer çalışmalar yürütülebilir.

Bu çalışma yalnızca Akdeniz Üniversitesi Eğitim Fakültesi'ndeki 6 bölümdeki öğrenciler ile yürütülmüştür. Farklı Eğitim fakültelerindeki tüm öğrencileri kapsayan benzer çalışmalar yürütülebilir. Bunun yanı sıra farklı üniversitelerdeki çeşitli fakültelerdeki öğrencilerle de bu tarz çalışmalar oluşturulabilir.

Bu çalışmada da yer alan sosyo-ekonomik düzey ve romantik ilişki durumları değişkenleriyle, algılanan stres düzeyi ve stresle başa çıkma yollarını içeren çalışmalar sınırlı sayıda olduğundan çoğaltılabilir.

Alan yazını taramasına bakıldığında ülkemizde algılanan stres ile stresle başa çıkma yolları arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmaların çok sınırlı olduğu görülmektedir. Literatüre

katkı sağlamak amacıyla hem algılanan stres düzeyi hem de stresle başa çıkma yollarını konu alan çalışmalar yürütülebilir.

5.2.2. Uygulayıcılara Dönük Öneriler

Üniversitelerin gençleri zihinsel olarak gelişmelerini sağlamanın yanında ruhsal esenliklerini içine alan bütüncül bir yol izlemeleri önemlidir. Bunu sağlayabilen yerlerden biri de üniversitelerin Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Merkezleridir. Bununla birlikte üniversitelerin mediko-sosyal birimlerinde öğrencilerin kolaylıkla yararlanmalarını sağlayacak düzenlemelere gidilebilir.

Araştırmalar stres düzeylerinin azaltılmasında sosyal desteğin önemini vurguladığından, özellikle aile ve arkadaş desteğinden yoksun olan öğrencilere sosyal ortamlarını oluşturmalarına yardımcı olabilecek faaliyetler düzenlenebilir. Bazı çalışmalarda öğrenciler öğretim elemanları ve akranlarından aldıkları sosyal desteğin, danışmanlık imkanlarının ve ders içerikli olmayan faaliyetlerin en yararlı başa çıkma yolları olduklarını belirtmişlerdir.

Stres ve stresle başa çıkmayı içeren teorik ve uygulamalı eğitim programları, ders müfredatına eklenebilir. Böylece tüm öğrencilere ulaşım sağlanmış ve destek sunulmuş olur. Ayrıca yapılacak uygulamalı derslerle öğrencilerin yaşadıkları sorunlar farkındalıkları artırılarak çözüm yolları hakkında bilgi verilmesi, gelecekteki yetişkin hayatlarındaki stresle mücadelelerine de büyük katkı sağlayacaktır.

Yüz yüze eğitim-öğretim programlarının yanı sıra mobil ve çevrimiçi platformlar ile stresi etkili yönetmeyi kapsayan psiko-eğitim programlarına öğrenciler, kolay bir şekilde ulaşabilirler. Psiko-eğitim programlarının öğrencilere hem elektronik hem de yüz yüze olacak şekilde ulaştırılması, öğrencilerin bu programlara katılımını arttırabilir.

Üniversitelerin ilgili birimleri, stres ve stresle etkili başa çıkma yollarıyla ilgili öğrencilere damgalanma korkusu yaşamadan, mali durumlarıyla ilgili endişeleri düşünmeden kolaylıkla erişebilecekleri ruh sağlığı hizmetleri sunabilirler.

Stresle etkili başa çıkma yetileri, sadece üniversite yılları için değil, bireyin yaşamı boyunca kullanacağı beceriler olduğundan, kişinin ruhsal bütünlüğü ve refahını sürdürebilmesi açısından, bu becerilerin geliştirilmesi hayatidir. Bireysel, kişilerarası,

akademik veya kariyerle ilgili olarak öğrencilere yönelik ücretsiz, stresle başa çıkma atölyeleri düzenlenebilir. Bu eğitimlerin içeriği stresin yıkıcı etkilerini azaltan ve işlevsel olan başa çıkma tepkilerinin kullanımını sıklaştırmak olabilir. Konuyla ilgili artan alan yazını araştırmaları, bu programların gençlerin psikolojik esenliklerini korumalarında ve iyiye gitmesinde etkili olduğunu göstermektedir (Davies, 2000).

Kampüs içindeki birimler öğrencilerin hem akademik hem de kişisel problemlerine yönelik hizmet vermelidirler.

Üniversiteler stres belirtilerine yönelik tarama yapıp, öğrencilerin farkındalığını arttırabilir ve bireyselleştirilmiş geri bildirimler verebilir, buna bağlı olarak da stres kaynaklarına göre ilgili birimlere yönlendirme yapabilirler.

KAYNAKÇA

Afolayan, J. A., Donald, B., Onasoga, O., Babafemi, A. A. ve Juan, A. A. (2013). Relationship between anxiety and academic performance of nursing students, Niger Delta University, Bayelsa state, Nigeria. *Advances in Applied Science Research*, 4, 25–33.

Agbaria, Q. ve Mokh, A. A. (2022). Coping with stress during the coronavirus outbreak: The contribution of big five personality traits and social support. *International journal of mental health and addiction*, 20(3), 1854-1872.

Akdeniz, S. (2014). *Farklı merhamet düzeylerine sahip üniversite öğrencilerinde depresyon, anksiyete, stres ve duygusal zekanın incelenmesi*. Yüksek lisans tezi, Necmettin Erbakan Üniversitesi, Konya.

Akpınar, B. (2013). ÖĞRETMEN ADAYLARININ STRES DÜZEYLERİNİN ÇEŞİTLİ DEĞİŞKENLER AÇISINDAN ANALİZİ. *Dicle Üniversitesi Ziya Gökalp Eğitim Fakültesi Dergisi*, (21), 229-241.

Aldwin, C. M. ve Revenson, T. A. (1987). Does coping help? A reexamination of the relation between coping and mental health. *Journal of personality and social psychology*, 53(2), 337.

Aldwin, C. M. (2007). *Stress, coping, and development: An integrative perspective*. New York: Guilford Press.

Altuntaş, E. (2003). *Stres Yönetimi*. İstanbul: Alfa Basım Yayım.

Andrews, B. ve Wilding, J.M., (2004). The relation of depression and anxiety to life-stress and achievement in students. *British journal of psychology*, 95(4), 509-521.

Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, 55(5), 469–480.

Arnett, J. J. (2016). College students as emerging adults: The developmental implications of the college context. *Emerging Adulthood*, 4(3), 219-222.

Aşçı, Ö., Hazar, G., Kılıç, E., ve Korkmaz, A. (2015). Üniversite öğrencilerinde stres nedenlerinin ve stresle başa çıkma biçimlerinin belirlenmesi. *Uşak Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 8(4), 213-232.

Atak, H. ve Çok, F (2010). İnsan yaşamında yeni bir dönem: beliren yetişkinlik. *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi*, 17(1), 39-50.

Averill, J. R. ve Rosenn, M. (1972). Vigilant and nonvigilant coping strategies and psychophysiological stress reactions during the anticipation of electric shock. *Journal of Personality and Social Psychology*, 23(1), 128. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/h0032758>

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.

Awoke, M., Mamo, G., Abdu, S. ve Terefe, B. (2021). Perceived stress and coping strategies among undergraduate health science students of jimma university amid the COVID-19 outbreak: online cross-sectional survey. *Frontiers in psychology*, 12, 639955.

Aytaç, Serpil (2009). *İş Stresi Yönetimi El Kitabı İş Stresi: Oluşumu, Nedenleri, Başa Çıkma Yolları, Yönetimi*. Ankara: Labour Ministry-CASGEM.

Babicka-Wirkus, A., Wirkus, L., Stasiak, K., ve Kozłowski, P. (2021). University students' strategies of coping with stress during the coronavirus pandemic: Data from Poland. *PloS one*, 16(7), e0255041.

Bakırcı, B. (2010). Stres Yönetimi. *Trakya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı İnsan Kaynakları Yönetimi Dersi*, Edirne.

Baltaş, Z., Atakuman, Y. ve Duman, Y. (1998). “Standardization of the Percieved Stress Scale: Perceived in Stress Turkish Middle Managers Stress and Anxiety Research Society”, 19 th International Conference, Boğaziçi Üniversitesi, İstanbul.

Baltaş, A. ve Baltaş, Z. (1996). *Stres ve Başa çıkma Yolları*. İstanbul: Remzi Kitabevi

Baltaş, A. & Baltaş, Z. (1999). *Stres ve Başa Çıkma Yolları*. İstanbul: Remzi Kitabevi

Baltaş, A. ve Baltaş, Z. (2000). *Stres ve Başa Çıkma Yolları*. (20. Baskı). İstanbul: Remzi Kitabevi.

Baltaş, A., ve Baltaş, Z. (2008). *Stres ve Stresle Başa çıkma Yolları*. (25 Baskı). İstanbul: Remzi Yayınevi.

Bandura, A. (1997). *Self-Efficacy. The exercise of control*. W. H. Freeman and Company. New York

Barbayannis, G., Bandari, M., Zheng, X., Baquerizo, H., Pecor, K. W. ve Ming, X. (2022). Academic stress and mental well-being in college students: correlations, affected groups, and COVID-19. *Frontiers in psychology*, 13, 886344.

Basut, E. (2006). Stres, başa çıkma ve ergenlik. *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi*, 13(1), 31–36

Bayar, B. D., Can, S. Y., Erten, M. ve Ekmen, M. (2021). Covid-19 pandemi sürecinde üniversite öğrencilerinin depresyon ve stres düzeylerinin belirlenmesi. *Paramedik ve Acil Sağlık Hizmetleri Dergisi*, 2(1), 12-25.

Beiter, R., Nash, R., McCrady, M., Rhoades, D., Linscomb, M., Clarahan, M. ve Sammut, S. (2015). The prevalence and correlates of depression, anxiety, and stress in a sample of college students. *Journal of affective disorders*, 173, 90-96.

<https://doi.org/10.1016/j.jad.2014.10.054> pmid:25462401

Bilge, Y. ve Bilge, Y. (2020). Koronavirüs salgını ve sosyal izolasyonun psikolojik semptomlar üzerindeki etkilerinin psikolojik sağlamlık ve stresle baş etme tarzları açısından incelenmesi. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 23, 38-51.

Billings, A. G. ve Moos, R. H. (1984). Coping, stress, and social resources among adults with unipolar depression. *Journal of Personality and Social Psychology*, 46, 877–891.

Bodas, J. ve Ollendick, T. H. (2005). Test anxiety: A cross-cultural perspective. *Clinical Child and Family Psychology Review*, 8(1), 65-88.

Bonanno, G. A. (2004). Loss, trauma, and human resilience: have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events?. *American psychologist*, 59(1), 20.

Braham, B. J. (1998). *Stres Yönetimi. Ateş Altında Sakin Kalabilmek*. (Çev.: Vedat G. Diker). İstanbul: Hayat Yayınları

Brisette I., Scheier M. F. ve Carver, C. S. (2002). The Role of optimism in social network development, coping and psychological adjustment during a life transition. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(1), 102-111.

Brougham, R. R., Zail, C. M., Mendoza, C. M. ve Miller, J. R. (2009). Stress, sex differences, and coping strategies among college students. *Current psychology*, 28, 85-97.

Bruffaerts, R., Mortier, P., Kiekens, G., Auerbach, R. P., Cuijpers, P., Demyttenaere, K., ... ve Kessler, R. C. (2018). Mental health problems in college freshmen: Prevalence and academic functioning. *Journal of Affective Disorders*, 225, 97-103.

Carpi, J. (1996). ...Stress... it's worse than you think. *Psychology Today*, 2(9), 34-39.

Chang, E. C. (2006). Perfectionism and dimensions of psychological well-being in college students sample: A test of stress-mediation model. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 25(9), 1001-1022

Cheng, C. ve Cheung, M. W. (2005). Cognitive processes underlying coping flexibility: Differentiation and integration. *Journal of personality*, 73(4), 859-886.

doi: 10.1111/j. 1467-6494.2005.00331.x

Cherkil, S., Gardens, S. J. ve Soman, D. K. (2013). Coping styles and its association with sources of stress in undergraduate medical students. *Indian Journal of Psychological Medicine*, 35(4), 389-393.

Chou, P.-C., Chao, Y.-M. Y., Yang, H.-J., Yeh, G.-L. ve Lee, T. S.-H. (2011). Relationships between stress, coping and depressive symptoms among overseas university preparatory Chinese students: a cross-sectional study. *BMC Public Health* 11, 1-7. doi: 10.1186/1471-2458-11-352

Clarke, A. T. (2006). Coping with interpersonal stress and psychosocial health among children and adolescents: A meta-analysis. *Journal of youth and adolescence*, 35, 10-23. doi: 10.1007/s10964-005-9001-x

Cohen, S., Kamarck, T. ve Mermelstein, R. (1983) . A Global Measure of Perceived Stress. *Journal of Health and Social Behavior*, 24(4), 385-396

Cohen, S. ve Wills T. A. (1985). Stress, Social Support and Buffering Hypothesis. *Psychological Bulletin*, 98(2), 310–357.

Cohen, S., Kessler, R. C., ve Gordon, L. U. (1995). Strategies for measuring stress in studies of psychiatric and physical disorders. *Measuring stress: A guide for health and social scientists*, 28, 3-26. Oxford, UK: Oxford University Press.

Collin, V., O'Selmo, E. ve Whitehead, P. (2020). Stress, psychological distress, burnout and perfectionism in UK dental students. *British Dental Journal*, 229(9), 605-614.

Cuijpers, P., Auerbach, R. P., Benjet, C., Bruffaerts, R., Ebert, D., Karyotaki, E. ve Kessler, R. C. (2019). The world health organization world mental health international college student initiative: an overview. *International journal of methods in psychiatric research*, 28(2), e1761. doi: 10.1002/mpr.1761

Cüceloğlu, D. (2003). *İnsan ve Davranışı*. (12. baskı). İstanbul: Remzi Kitabevi.

Çakmak, Ö., ve Hevedanlı, M. (2005). Eğitim ve Fen-Edebiyat Fakülteleri Biyoloji Bölümü Öğrencilerinin Kaygı Düzeylerinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Dicle Üniversitesi Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 4 (14), 115-127.

Çalışkan, S., Aydoğan, S., Işıklı, B., Metintaş, S., Yenilmez, F. ve Yenilmez, Ç. (2018). Üniversite Öğrencilerinde Algılanan Stres Düzeyi ve İlişkili Olabilecek Faktörlerin Değerlendirilmesi. *ESTÜDAM Halk Sağlığı Dergisi*, 3(2), 39-49.

Çetinkaya, F. F. ve Korkmaz, F. (2019). Algılanan Sosyal Destek İle Stres Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi: Üniversite Öğrencileri Üzerine Bir Araştırma. *Cumhuriyet Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi*, 20(1), 91-103.

Dahan, H. ve Bedos C. A. (2010). Typology of dental students according to their experience of stress: A qualitative study. *Journal of dental education*, 74(2), 95-103.

Darling, C. A., McWey, L. M., Howard, S. N. ve Olmstead, S. B. (2007). College student stress: The influence of interpersonal relationships on sense of coherence. *Stress and Health: Journal of the International Society for the Investigation of Stress*, 23(4), 215-229.

Davies, J., McCrae, B. P., Frank, J., Dochnahl, A., Pickering, T., Harrison, B., ... ve Wilson, K. (2000). Identifying male college students' perceived health needs, barriers to seeking help, and recommendations to help men adopt healthier lifestyles. *Journal of American College Health*, 48(6), 259-267.

Davis R.E., Doyle N.A. ve Nahar V.K.(2019). Association between prescription opioid misuse and dimensions of suicidality among college students. *Psychiatry research*, 287, 112469. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2019.07.002>

DeFrank, R. S. ve Ivancevich, J. M. (1998). Stress on the job: An executive update. *Academy of Management Perspectives*, 12(3), 55-66.

DeLongis, A., Coyne, J. C., Dakof, G., Folkman, S. ve Lazarus, R. S. (1982). Relationship of daily hassles, uplifts, and major life events to health status. *Health psychology*, 1(2), 119. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0278-6133.1.2.119>

DeLongis, A. ve Holtzman, S. (2005). Coping in context: the role of stress, social support, and personality in coping. *Journal of Personality*, 73(6), 1633–1656. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2005.00361.x>.

Deniz, M. E., ve Sümer, A. S. (2010). Farklı özanlayış düzeylerine sahip üniversite öğrencilerinde depresyon, anksiyete ve stresin değerlendirilmesi. *Eğitim ve Bilim*, 35(158).

Deniz, M. E., ve Akdoğan, A. (2014). Farklı depresyon anksiyete stres düzeylerine sahip üniversite öğrencilerinin akademik erteleme davranışlarının incelenmesi. *PSİDE Psikolojik Danışma ve Eğitim Dergisi*, 1(1), 28-44. (<https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/>)

Deniz, M., ve Yılmaz, E. (2006). Üniversite öğrencilerinin duygusal zekâ ve stresle başa çıkma stilleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 3(25), 17-26.

Dikici, A. (2022). COVID-19 Pandemisinin Üniversite Öğrencilerinin Ruh Sağlığına Etkisi Üzerine Bir Değerlendirme. *Sağlık Bilimlerinde Değer*, 12(3), 566-572.

Dinç, S. ve Erden-Çınar, S. (2019). Bilişsel davranışçı yaklaşıma dayalı grupla psikolojik danışma uygulamasının üniversite öğrencilerinin gelecek kaygıları ve yetkinlik inançları üzerine etkisi. *E-Uluslararası Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 10(3), 15-28.

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.

Doğan, U. (2020). Lise ve üniversite öğrencilerinde sınav kaygısının karşılaştırılması. *Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 7(1), 35-42.

Doğanay, A. (2006). *Değerler Eğitimi, Hayat Bilgisi ve Sosyal Bilgiler Öğretimi Yapılandırmacı Bir Yaklaşım*. (Editör: Cemil Öztürk). Ankara: Pegem.

Doğru, N. (2018). *Üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş düzeylerinin stres, stresle başa çıkma tarzları ve sosyal destek değişkenleri bakımından incelenmesi*. Doktora tezi Ankara Üniversitesi.

Duran, S., Çetinbaş, A., Başaran, T., Kara, A., Elgün, B. ve Keklik, N. (2019). Üniversite öğrencilerinde stres ve sosyal medya kullanımının yeme davranışları üzerine etkisi. *Eurasian Journal of Family Medicine*, 8(4), 149-154.

Durmuş, M. ve Gerçek, A. (2017). Üniversite Öğrencilerinin Algılanan Stres Durumları, Biyo-Psiko Sosyal Durumları ve Stresle Baş Etme Davranışlarını Etkileyen Faktörlerin Değerlendirilmesine Yönelik Bir Araştırma. *The Journal Of Academic Social Science*, 53(53), 616-633.

Durna, U. (2006). Üniversite Öğrencilerinin Stres Düzeylerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Atatürk Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi*, 20(1), 319-343.

Eccles, J.S., Midgley, C., Wigfield, A., Buchanan, C.M., Resuman, D., Flanagan, C. ve MacIver, D. (1993). Development during adolescence: The impact of stage-environment fit on young adolescents' experiences in school and in families. *American Psychologist*, 48, 90-101.

Eisenbarth, C. (2012). Coping profiles and psychological distress: a cluster analysis. *N. Am. J. Psychol.* 14, 485–496.

Eisenbarth, C. A. (2019). Coping with stress: Gender differences among college students. *College Student Journal*, 53(2), 151-162.

Ellis, W. E., Dumas, T. M. ve Forbes, L. M. (2020). Physically isolated but socially connected: psychological adjustment and stress among adolescents during the initial COVID-19 crisis. *Canadian Journal of Behavioural Science*, 52(3), 177- 187. <https://doi.org/10.1037/cbs0000215>

Endler, N. S. ve Parker, J. D. (1990a). Multidimensional assessment of coping: A critical evaluation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58(5), 844–854. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.58.5.844>

Endler, N. S. ve Parker, J. D. (1990b). State and trait anxiety, depression and coping styles. *Australian Journal of Psychology*, 42(2), 207– 220. <https://doi.org/10.1080/00049539008260119>.

Endler, N. S. ve Parker, J. D. (1994). Assessment of multidimensional coping: Task, emotion, and avoidance strategies. *Psychological Assessment*, 6(1), 50–60. <https://doi.org/10.1037/1040-3590.6.1.50>

Eraslan, M. (2015). Spor Bölümlerinde Öğrenim Gören Üniversite Öğrencilerinin Kişilik Özelliklerinin Ve Stresle Başa Çıkma Stillerinin Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 7(12), 65-82.

Erçim, R. E., Hasan, K. Ö. S. E., Budak, Y. ve Yıldırım, H. (2020). Üniversite öğrencilerinin sınav dönemi öncesi, sırası ve sonrasında depresyon, anksiyete ve stres durumu ile beslenme alışkanlıklarındaki değişimin incelenmesi. *Cumhuriyet Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Dergisi*, 5(3), 133-143.

Erden, G. (2015). *Devlet okullarında ve özel okullarda çalışan öğretmenlerin stres düzeyleri ile stresin faktörleri arasındaki ilişkilerin incelenmesi*. Yüksek lisans tezi, Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Ergin, A., Uzun, S. U. ve Bozkurt, A. İ. (2014). Tıp fakültesi öğrencilerinde stresle başa çıkma yöntemleri ve bu yöntemlerin sosyodemografik özelliklerle ilişkisi. *Fırat Tıp Dergisi*, 19(1), 31-37.

Erkan, S., Özbay, Y., Cihangir-Çankaya, Z. ve Terzi, Ş. (2012). Üniversite öğrencilerinin yaşadıkları problemler ve psikolojik yardım arama gönüllülükleri. *Eğitim ve Bilim*, 37(164), 94-107.

Eskin, M., Harlak, H., Demirkıran, F. ve Dereboy, Ç. (2013). Algılanan stres ölçeğinin Türkçeye uyarlanması: güvenirlik ve geçerlik analizi. *In New/Yeni Symposium Journal*, 51(3), 132-140.

Eşigül, E., ve Cenkseven-Önder, F. (2017). Üniversite öğrencilerinde stres ve psikolojik iyi olma: Sosyal problem çözmenin aracı ve düzenleyici rolü. *Journal of Human Sciences*, 14(1), 803-818.

Evans, G. W. ve Cohen, S. (1987). Environmental stress. (Stokols, D. ve Altman, I., Ed.). *Handbook of environmental psychology*, 1, 571-610. New York: Wiley and Sons.

Farley, T., Galves, A., Dickinson, M. ve Perez, M. J. D. (2005). Stres, coping, and health: A comparison of Mexican immigrants, Mexican- Americans, and non- Hispanic whites. *Journal of Immigrant Health*, 7(3), 213-219.

Fink, G. (2010). Stress: Definition and history. *Stress science: neuroendocrinology*, 3(9), 3-14.

Finset, A., Steine, S., Haugli, L., Steen, E., ve Laerum, E. (2002). The brief approach/avoidance coping questionnaire: development and validation. *Psychology, Health & Medicine*, 7(1), 75 85. <https://doi.org/10.1080/13548500120101577>.

Firth, J., Torous, J., Nicholas, J., Carney, R., Rosenbaum, S. ve Sarris, J. (2017). Can smartphone mental health interventions reduce symptoms of anxiety? A meta-analysis of randomized controlled trials. *Journal of affective disorders*, , 218, 15-22.

Fleming, R., Baum, A. ve Singer, J. F. (1984). Toward and integrative approach to the study of stress. *Journal of Personality and Social Psychology*, 46, 839-852.

Folkman, S. ve Lazarus, R.S. (1980). An analysis of coping in a middle aged community sample. *Journal of Health and Social Behavior*, 21, 219– 239.

Folkman, S. ve Lazarus, R. S. (1985) . If It Changes, It Must Be a Process: Study of Emotion and Coping During Three Stages of College Examination. *Journal of Personality and Social Psychology*, 50, 992–1003.

Folkman, S., ve Lazarus, R. S. (1988). Coping as a mediator of emotion. *Journal of personality and social psychology*, 54(3), 466.

Folkman, S., ve Moskowitz, J. T. (2004). Coping: Pitfalls and promise. *Annu. Rev. Psychol.*, 55(1), 745-774. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.55.090902.141456>

Folkman, S.ve Lazarus, R.S. (2008). If it changes it must be a process: Study of emotion and coping during three stages of a collage examination. (Manstead, A.S.R., Ed.). *Psychology of Emotions* ,366-395.London: Sage Publications

Folkman, S. (2010). 22 Stress, Health, and Coping: synthesis, commentary, and future directions. *The Oxford handbook of stress, health, and coping*, 453-462.

Freeburn, M., ve Sinclair, M. (2009). Mental Health Nursing Students' Experience of Stress: Burdened By a Heavy Load. *Journal of Psychiatric and Mental Health Nursing*, 16(4), 335-342

Freire, C., Ferradás, M. M., Núñez, J. C., Valle, A.ve Vallejo, G. (2019). Eudaimonic well-being and coping with stress in university students: the mediating/moderating role of self-efficacy. *International journal of environmental research and public health*, 16(1), 48.

Gallagher , R. (2008) [Internet]. The International Association of Counseling Services, Inc., 2008 [cited 2024 Oct 27]. Available from: <https://d-scholarship.pitt.edu/28169/>

Gao, W., Ping, S. ve Liu, X. (2020). Gender differences in depression, anxiety, and stress among college students: a longitudinal study from China. *Journal of affective disorders*, 263, 292-300.

Garlow, S. J., Rosenberg, J., Moore, J. D., Haas, A. P., Koestner, B., Hendin, H., ve Nemeroff, C. B. (2008). Depression, desperation, and suicidal ideation in college students: Results from the American Foundation for Suicide Prevention College Screening Project at Emory University. *Depression and Anxiety*, 25(6), 482–488. doi: 10.1002/da.20321

Ghroz, A. K, Noohu, M. M., Dilshad, M. M., Warren, S. D., Bahammam, A. S. ve Pandi-Perumal, S.R. (2019). Physical activity and sleep quality in relation to mental health among college students. *Sleep and Breathing*, 23, 627–34.

Gibbons, C. (2012). HEA STEM Conference: Stress, positive psychology and the National Student Survey. *Psychology Teaching Review* , 18 (2), 22-30.

Gibson, P.A., Baker, E.H. and Milner, A.N. (2016). The role of sex, gender, and education on depressive symptoms among young adults in the United States. *Journal of Affective Disorders*, 189, 306-313.

Gong, Z., Wang, H., Zhong, M., & Shao, Y. (2023). College students' learning stress, psychological resilience and learning burnout: status quo and coping strategies. *BMC psychiatry*, 23(1), 389.

Graves, B. S., Hall, M. E., Dias-Karch, C., Haischer, M. H. ve Apter, C. (2021). Gender differences in perceived stress and coping among college students. *PloS one*, 16(8), e0255634.

Gustems-Carnicer, J., Calderón, C. ve Calderón-Garrido, D. (2019). Stress, coping strategies and academic achievement in teacher education students. *European Journal of Teacher Education*, 42(3), 375-390. doi: 10.1080/02619768.2019.1576629

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*, 1, 253-261.

Günay, O., Öztürk, A., Arslantaş, E. E. ve Sevinç, N. (2018). Internet addiction and depression levels in Erciyes University students. *Düşünen Adam The Journal of Psychiatry and Neurological Sciences*, 31, 79-88.

Gündüz, S. (2019). *Beden eğitimi ve spor öğretmenliği ve sınıf öğretmenliği bölümü öğrencilerinin algılanan stres düzeyleri ile stresle başa çıkma tarzlarının incelenmesi*. Yüksek lisans tezi, Afyon Kocatepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

Hancıoğlu, Y. (2017). Üniversite Öğrencilerinin Algıladıkları Stres Düzeyleri İle Stresle Başa Çıkma Tarzları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Journal of Management & Economics Research*, 15(1).

Hannigan, B., Edwards, D. ve Burnard, P. (2004). Stress and Stress Management in Clinical Psychology: Findings from a Systematic Review. *Journal of Mental Health*, 13(3), 236 245. <https://doi.org/10.1080/09638230410001700871>

Heiman, T. ve Kariv, D. (2004). Coping experience among students in higher education. *Educational Studies*, 30(4), 441-455.

Henderson, B. N. ve Baum, A. (2004). Biological mechanisms of health and disease. *The SAGE handbook of health psychology*, 69-93.

Henning, K., Ey, S. ve Shaw D.(1998). Perfectionism, the impostor phenomenon and psychological adjustment in medical, dental, nursing and pharmacy students. *Medical education*, 32(5), 456-464.

Hisli Şahin, N., Güler, M. Ve Basım, H.N. (2009). A Tipi Kişilik Örüntüsünde Bilişsel ve Duygusal Zekanın Stresle Başa Çıkma ve Stres Belirtileri ile İlişkisi. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 20(3). 243- 254.

Hobfoll, S. E. (1988). *The ecology of stress*. NY: Hemisphere Publishing Corporation.

Holland, D. (2016). College student stress and mental health: examination of stigmatic views on mental health counseling. *Michigan Sociological Review*, 30, 16–43.

Holling, C.S., Schindler, D.W., Walker, B.W. ve Roughgarden, J. (1995). Biodiversity in the Functioning of Ecosystems: An Ecological Synthesis. (Perrings, C., Maler, K.G., Folke, C., Holling,C.S. ve Jansson, B.O.) (Eds.). *Biodiversity and Loss: Economic and Ecological issues*, 44–83. Cambridge, UK: Cambridge University Press.

Holmes, T. H. ve Rahe, R. H. (1967). The social readjustment rating scale. *Journal of psychosomatic research*. [https://psycnet.apa.org/doi/10.1016/0022-3999\(67\)90010-4](https://psycnet.apa.org/doi/10.1016/0022-3999(67)90010-4)

Horwitz, A. V. ve Wakefield, J. C. (2007). *The loss of sadness: How psychiatry transformed normal sorrow into depressive disorder*. Oxford University Press.

Hunt, J. ve Eisenberg, D.(2010). Mental Health Problems and Help-Seeking Behavior Among College Students. *Journal of adolescent health*, 46(1),3- 10.

<https://doi.org/10.1016/j.jadoheath.2009.08.008> pmid:20123251

İmamoğlu, O. ve Yasak, Y. (1993). Önerilen dengelenmiş toplumsal birey modeli ışığında üniversite gençliğinin sorunları: 1982–1992 Döneminde yayınlanan araştırmalara ilişkin bir değerlendirme, yorum ve öneriler. *Türk Psikoloji Dergisi*, 8(30), 20-27.

İmamoğlu, E.O. ve Gültekin, Y.Y. (1993). Önerilen dengelenmiş toplumsal birey modeli ışığında üniversite gençliğinin sorunları: 1982-1992 döneminde yayınlanan araştırmalara ilişkin bir değerlendirme, yorum ve öneriler. *Türk Psikoloji Dergisi*, 8(30), 20-27.

İşıkkhan, V., (2001). Çalışma Hayatında Stres olgusu ve Başa Çıkma Yolları. *İşveren Dergisi*, 39, 27-30.

Işıklı, S. (1998). *Üniversite Öğrencilerinde Stres, Sosyal Destek ve Grişkenlik ile İlgili Boylamsal Bir Çalışma*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Orta Doğu Teknik Üniversitesi , Ankara.

Jenkins, S., Johnson, I. ve Ginley, J. (2019). Work, Stress and Play: Students' perceptions of factors impacting on their studies and well- being. *European Journal of Dental Education*, 23(3), 349-354.

Jerusalem, M., ve Schwarzer, R. (1992). Self-efficacy as a resource factor in stress appraisal processes. *Self-efficacy: Thought control of action*, 195-213.

Jessop, D.C., Herberts, C. ve Solomon, L. (2005). The impact of financial circumstances on student health. *British Journal of Health Psychology*, 10(3), 421-439. <https://doi.org/10.1348/135910705X25480>

Kara, F. ve Gülbahçe, A. (2022). Öğretmen adaylarının stresle başa çıkma yolları ve depresyon düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi. *Dicle Üniversitesi Ziya Gökalp Eğitim Fakültesi Dergisi*, (41), 84-101.

Karahan, F. Ş. (2016). *Üniversite öğrencilerinde çözüm odaklı düşünmenin depresyon, anksiyete, stres ve psikolojik iyi oluş ile ilişkisi*. Doctoral tezi, Necmettin Erbakan Üniversitesi.

Karakurt, P., Hacıhasanoğlu, R., Yıldırım, A. ve Sağlam, R. (2010). Üniversite öğrencilerinde ilaç kullanımı. *TAF preventive medicine bulletin*, 9(5), 505-12.

Karimzade, A. ve Besharat, M. A. (2011). An investigation of the relationship between personality dimensions and stress coping styles. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 30, 797–802. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2011.10.155>.,

Karyotaki, E., Cuijpers, P., Albor, Y., Alonso, J., Auerbach, R. P., Bantjes, J., ...ve Kessler, R.C. (2020). Sources of stress and their associations with mental disorders among college students: results of the World Health Organization World Mental Health Surveys International College Student Initiative. *Frontiers in psychology*, 11, 1759.

doi: 10.3389/fpsyg.2020.01759

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, 137- 146..

Kobylińska, D., ve Kusev, P. (2019). Flexible emotion regulation: How situational demands and individual differences influence the effectiveness of regulatory strategies. *Frontiers in psychology*, 10, 72. doi: 10.3389/fpsyg.2019.00072

Konaszewski, K., Kolemba, M. ve Niesiołbiedzka, M. (2021). Resilience, sense of coherence and self-efficacy as predictors of stress coping style among university students. *Current psychology*, 40(8), 4052-4062.

Korkut, F. (2004). *Okul temelli önleyici rehberlik ve psikolojik danışma*. Ankara: Anı Yayıncılık.

Köksal, B., ve Topkaya, N. (2021). Üniversite öğrencilerinin yaşadığı sorunlar ve sorun alanlarının depresyon, anksiyete ve stresle ilişkisi. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 19(2), 926-949.

Kula, K. ve Saraç, T. (2016) Üniversite öğrencilerinde gelecek kaygısı. *Mustafa Kemal Üniversitesi Sosyal BilimlerEnstitüsü Dergisi*, 13(33), 227-242.

Kumar, P. ve Basu, D. (2000). Substance abuse by medical students and doctors. *Journal of the Indian Medical Association*, 98(8), 447-452.

Kumaş, V. (2008) *Öğretmenlerin İş Doyum Düzeyleri ile Stres Düzeyleri Arasındaki İlişki*. Yayınlanmamış Yüksek lisans tezi, Yeditepe Üniversitesi, İstanbul.

Kundakçı, A. H. (2005). *Üniversite öğrencilerinin yeme tutumları, benlik algısı, vücut algısı ve stres belirtileri açısından karşılaştırılması*. Yüksek lisans tezi, Ankara Üniversitesi.

Larson, R. ve Richards, M. H. (1991). Daily companionship in late childhood and early adolescence: Changing developmental contexts. *Child Development*, 62, 284– 300

<https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.1991.tb01531.x>

Lau, B., Hem, E., Berg, A. M., Ekeberg, Ø. ve Torgersen, S. (2006). Personality types, coping, and stress in the Norwegian police service. *Personality and individual Differences*, 41, 971-982. doi: 10.1016/j.paid.2006.04.006

Lazarus, R. S. ve Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. New York: Springer.

Lazarus R. S. (1989). Constructs of the Mind in Mental Health and Psychotherapy. (Freeman, A. , Simon, K. M., Beutler L. E. ve Arkowitz, H., Ed.). *Comprehensive handbook of cognitive therapy* , 99–121. New York: Plenum Press.

Lazarus, R. S. (1993a). Coping theory and research: past, present, and future. *Psychosomatic medicine*, 55(3), 234-247.

Lazarus, R. S. (1993b). From psychological stress to the emotions: A history of changing outlooks. *Annual review of psychology*, 44(1), 1-22.

Lazarus, R.S. (1991). Progress on a Cognitive-Motivational-Relational .Theory of Emotion. *American Psychologist*, 46(8): 819-834.

Lazarus, R.S. (1999). *Stress and emotion. A new synthesis*. New York: Springer Publishing

Lazarus, R. S. (2001). *Relational meaning and discrete emotions*. (Scherer, K., Schorr, A. ve Johnstone, T. , Ed.). *Appraisal processes in emotion: Theory, methods, research*, 37–67 . New York: Oxford University Press.

Lazarus, R. S. (2006). Emotions and interpersonal relationships: Toward a person-centered conceptualization of emotions and coping. *Journal of personality*, 74(1), 9-46. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2005.00368.x>

Lee, J. S., Koeske, G. F. ve Sales, E. (2004). Social support buffering of acculturative stress: a study of mental health symptoms among Korean international students. *International Journal of Intercultural Relations*, 28(5), 399-414. doi: 10.1016/j.ijintrel.2004.08.005

Lenz, S. (2010). Exploring College Students' Perception of the Effectiveness of Their Coping Styles for Dealing with Stress. *LOGOS: A Journal of Undergraduate Research*, 3.

Liu, C. H., Stevens, C., Wong, S., Yasui, M. ve Chen, J. A. (2019). The prevalence and predictors of mental health diagnoses and suicide among U.S. college students: implications for addressing disparities in service use. *Depression and anxiety*, 36(1), 8-17. doi: 10.1002/da.22830

Lin, N. ve Ensel, W.M. (1989). Life stress and health: Stressors and resources. *American Sociological Review*, 54, 382- 389.

McGrath, J. E., (1970). Social and Psychological Factors in Stress. *Illinois, Holt Rinehart and Winston Inc*, 14-18.

McCuvoy, P. M. ve Mahoney, A. E. (2011). Achieving certainty about the structure of intolerance of uncertainty in a treatment-seeking sample with anxiety and depression. *Journal of anxiety disorders*, 25(1), 112-122. doi: 10.1016/j.janxdis.2010.08.010

Mackenzie S, Wiegel JR, Mundt M, Brown D, Saewyc E, Heiligenstein E,...ve Fleming , M.(2011).Depression and suicide ideation among students accessing campus health care. *American journal of orthopsychiatry*, 81(1), 101–107. <https://doi.org/10.1111/j.1939-0025.2010.01077.x> pmid:21219281

Maddi, S.R. (1999a). Hardiness and optimism as expressed in coping patterns. *Consulting Psychology Journal: Practice and Research*, 51(2), 95-105.

Maddi, S.R. (1999b). The personality construct of hardiness: Effects on experiences, coping and strain. *Consulting Psychology Journal: Practice and Research*, 51(2), 83-94.

Maddi, S. R., ve Hightower, M. (1999). Hardiness and optimism as expressed in coping patterns. *Consulting Psychology Journal: Practice and Research*, 51(2), 95.

Maddi, S. R. (2002). The story of hardiness: Twenty years of theorizing, research, and practice. *Consulting psychology journal: practice and research*, 54(3), 173. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/1061-4087.54.3.173>

Maddi, S. R., Harvey, R. H., Khoshaba, D. M., Lu, J. L., Persico, M., ve Brow, M. (2006). The personality construct of hardiness, III: Relationships with repression, innovativeness, authoritarianism, and performance. *Journal of personality*, 74(2), 575-598. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2006.00385.x>

Madenoglu, C. (2010). *Eğitim Örgütü Yöneticilerinin Örgütsel Stres Kaynakları ve Stresle Başa Çıkma Tarzlarının Benlik Saygısı Düzeyleriyle Olan ilişkisi*. Doktora Tezi, Anadolu Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eskişehir.

Malathi, A. ve Damodaran, A. (1999). Stress due to exams in medical students - a role of yoga. *Indian Journal of Physiology and Pharmacology*, 43, 218–224.

Mancevska S, Bozinovska L, Tecce J, Pluncevik-Gligoroska J, Sivevska-Smilevska E. (2008).Depression anxiety and substance use in medical students in the Republic of Macedonia. *Bratisl Lek Listy*,109,568-72.

Maruta, T., Colligen, R. C., Malinchoc, M. ve Offord, K. P. (2002). Optimism-Pessimism assessed in the 1960's and self-reported health status 30 years later. *Mayo Clin. Proc*, 77, 748- 753.

Masten, A. S. (2001). Ordinary magic: Resilience processes in development. *American psychologist*, 56(3), 227

Matteson, M. T. ve Ivancevich J. M. (1987). Individual Stress Management Interventions: Evolution of Techniques, Stress Management Interventions At Work. *Journal of Managerial Psychology*, 2(1), 24-30.

Matud, P.M. (2004). Gender Differences In Stress And Coping Style. *Personality And Individual Differences*, 37,1401-1415.

Mehr, K. E. ve Adams, A. C. (2016). Self-Compassion as a Mediator of Maladaptive Perfectionism and Depressive Symptoms in College Students. *Journal of College Student Psychotherapy*, 30(2), 132-145.

Meyerhoffer-Kubalik, E. (2013). *The effects of coping, self-esteem, and social support on stress and wellbeing*. Yüksek lisans tezi, Fort Hays State Üniversitesi, Kearney. Retrived from <http://scholars.fhsu.edu/theses/92>.

Miller, S. M. ve Mangan, C. E. (1983). Interacting effects of information and coping style in adapting to gynecologic stress: should the doctor tell all?. *Journal of personality and social psychology*, 45(1), 223. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0022-3514.45.1.223>

Misra, R. ve McKean, M. (2000). College students' academic stress and its relation to their anxiety, time management, and leisure satisfaction. *American Journal of Health Studies*, 16(1), 41.

Moorhead, G. (2008). *Organizational behavior: Managing people and organizations*. Dreamtech Press.

Nazeer, M. ve Sultana, R. (2014). Stress and it's coping strategies in medical students. *Sch J App Med Sci*, 2(6D), 3111-117.

Nieder, T. ve Seiffge- Krenke, I. N. G. E. (2001). Coping with stress in different phases of romantic development. *Journal of adolescence*, 24(3), 297-311.

Ocak, M.ve Güler, M. (2013). A Tipi Kişilik ve Başa Çıkma Yöntemlerinin Stresle İlişkisi: Türk ve Bosnalı Öğrenciler Arasında Karşılaştırmalı Bir Araştırma. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 5(8), 135-147.

Onieva-Zafra, M. D., Fernández-Muñoz, J. J., Fernández-Martínez, E., García-Sánchez, F. J., Abreu-Sánchez, A. ve Parra-Fernández, M. L. (2020). Anxiety, perceived stress and coping strategies in nursing students: a cross-sectional, correlational, descriptive study. *BMC medical education*, 20, 1-9.

Özel, Y. ve Karabulut, A. (2018). Günlük Yaşam ve Stres Yönetimi. *Türkiye Sağlık Bilimleri ve Araştırmaları Dergisi*, 1(1),48-56.

Özkaya, M. O., Yakın, V., ve Ekinci, T. (2008). Stres Düzeylerinin Çalışanların İş Doyumu Üzerine Etkisi: Celal Bayar Üniversitesi Çalışanları Üzerine Ampirik Bir Araştırma. *Celal Bayar Üniversitesi İİBF Yönetim ve Ekonomi Dergisi*, 15(1), 63-179.

Pariat, L., Rynjah, A., Joplin, M. ve Kharjana, M. G. (2014). Stress levels of college students: Interrelationship between stressors and coping strategies. *Journal of Humanities and Social Science*, 19(8), 40-46.

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.

Partlak, N. (2003). *Zonguldak Karaelmas Üniversitesi öğrencilerinin stresle başa çıkma tarzları ve intihar olasılıkları arasındaki ilişki*. Yüksek lisans tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir.

Pascoe, M. C., Hetrick, S. E. ve Parker, A. G. (2020). The impact of stress on students in secondary school and higher education. *International journal of adolescence and youth*, 25(1), 104-112. doi: 10.1080/02673843.2019.1596823

Pedrelli, P., Nyer, M., Yeung, A., Zulauf, C. ve Wilens, T. (2015). College students: mental health problems and treatment considerations. *Academic Psychiatry*, 39(5), 503-511.

Perry, C. (2014). Solution Focused Brief Therapy Applied to Diverse Classroom Settings in a Four-Year University. *Creative Education*, 5(22), 1943- 1946

Polat, S. ve Dur, Ş. (2022). Covid-19 pandemi döneminde üniversite öğrencilerinde sosyal desteğin stres düzeyine etkisi. *Izmir Democracy University Health Sciences Journal*, 5(1), 237-250.

Ramlı, N. H. H., Alavi, M., Mehrinezhad, S. A. ve Ahmadi, A. (2018). Academic stress and self-regulation among university students in Malaysia: Mediator role of mindfulness. *Behavioral Sciences*, 8(1), 12.

Ramón-Arbués, E., Gea-Caballero, V., Granada-López, J. M., Juárez-Vela, R., Pellicer-García, B. ve Antón-Solanas, I. (2020). The prevalence of depression, anxiety and stress and their associated factors in college students. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(19), 7001-88.

Reddy, K. J., Menon, K. R. ve Thattil, A. (2018). Academic stress and its sources among university students. *Biomedical and pharmacology journal*, 11(1), 531-537. doi: 10.13005/bpj/1404

Redhwan, A.A.N., Sami, A.R., Karim, A.J., Chan, R. ve Zaleha, M.I. (2009). Stress and Coping Strategies Among Management and Science University Students: A Qualitative Study. *The International Medical Journal*, 8(2), 11-16.

Regehr, C., Glancy, D. ve Pitts, A.(2013). Interventions to reduce stress in university students: A review and meta-analysis. *Journal of affective disorders*, 148(1), 1-11.

Reuter, T. ve Schwarzer, R. (2009) Manage stress at work through preventive and proactive coping. (Locke,E. A., Ed.). Handbook of principles of organizational behavior, 499-516. United Kingdom: Wiley and Sons.

Revenson, T. A. ve Lepore, S. J. (2012). Coping in social context. (Baum, A., Revenson, T. A. ve Singer , J., Ed.). Handbook of health psychology .193-218. New York: Taylor and Francis Group, LLC.

Roberts, R., Golding, J., Towell, T., Reid, S., Woodford, S., Vetere, A. ve Weinreb, I.(2000). Mental and physical health in students: the role of economic circumstances. *British Journal of Health Psychology*, 5(3), 289-297.

Roesch, S. C., Wee, C. ve Vaughn, A. A. (2006). Relations between the Big Five personality traits and dispositional coping in Korean Americans: acculturation as a moderating factor. *International Journal of Psychology*, 41(02), 85–96. <https://doi.org/10.1080/00207590544000112>

Rogowska, A. M., Kuśnierz, C. ve Bokszczanin, A. (2020). Examining anxiety, life satisfaction, general health, stress and coping styles during COVID-19 pandemic in Polish sample of university students. *Psychology Research and Behavior Management*, 797-811.

Roth, S. ve Cohen, L. J. (1986). Approach, avoidance, and coping with stress. *American psychologist*, 41(7), 813. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0003-066X.41.7.813>

Rowshan, A. (2003). Stres Management. Çev. Şahin Cüceloğlu, Ankara: Sistem.

Saleh, D., Camart, N. ve Romo, L. (2017). Predictors of stress in college students. *Frontiers in psychology*, 8, 19.

Sarafino, E.P. (1994). *Health Psychology: Biopsychosocial Interactions*. Second Edition. John Wiley & Sons, Inc., New York.

Sarason, I. G., Johnson, J.H., ve Siegel , J.M. (1978). Assessing the impact of life changes: Development of the life experiences survey. *Journal of Consulting and Clinical Psychology* , 46(5), 932-946.

Sarason, I.G. (1983). Assesing social sopport: The social support questionnaire. *Journal of Personality and Social Psychology* , 44, 127- 139.

Savcı, M., ve Aysan, F. (2014). Üniversite öğrencilerinde algılanan stres düzeyi ile stresle başa çıkma stratejileri arasındaki ilişki. *Uluslararası Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 2014(3), 44-56.

Scholz, U., Dona, B.G., Sud, A. ve Schwarzer, R., (2002). Is general self-efficacy a universal construct? *European Journal of Psychological Assessment*, 18(3), 242-251.

Schwarzer, R. ve Knoll, N. (2007). Functional roles of social support within the stress and coping process: A theoretical and empirical overview. *International Journal of Psychology*, 42(4), 243-252

Selye, H. (1936). A syndrome produced by diverse nocuous agents. *Nature*, 138(3479), 32-32.

Selye, H. (1974). *Stress without distress*. New York: The New American Library. Inc., *A Signet Book*, 1-51.

Sgan-Cohen, H.D. ve Lowental, U. (1988). Sources of Stress Among Israeli Dental Students, *Journal of American College Health*, 36(6), 317-321.

Sheets, E. S. ve Craighead, W. E. (2014). Comparing chronic interpersonal and noninterpersonal stress domains as predictors of depression recurrence in emerging adults. *Behaviour Research and Therapy* 63,36-42.

Sigmon, S.T., Stanton, A. L. ve Snyder, C. R. (1995). Gender differences in coping: A further test of socialization and role constraint theories. *Sex Roles*, 33, 565–587.

Silkü, H. A., Saracaloğlu, A. S. ve Özkütük, N. (2009). Üniversite Öğrencilerinin Stresle Başa Çıkma Stratejileri. *Ege Üniversitesi İletişim Fakültesi Yeni Düşünceler Hakemli E-Dergisi*, (4), 53-66.

Skinner, E. A., Edge, K., Altman, J. ve Sherwood, H. (2003). Searching for the structure of coping: A review and critique of category systems for classifying ways of coping. *Psychol. Bull.* 129, 216–269. doi: 10.1037/0033-2909.129.2.216

Son, C., Hegde, S., Smith, A., Wang, X. ve Sasangohar, F. (2020). Effects of COVID-19 on college students' mental health in the United States: Interview survey study. *Journal of Medical Internet Research*, 22(9), e21279. <https://doi.org/10.2196/21279> PMID: 32805704

Sprung, J. M., ve Rogers, A. (2021). Work-life balance as a predictor of college student anxiety and depression. *Journal of American college health*, 69(7), 775-782. <https://doi.org/10.1080/07448481.2019.1706540>

Stephens, A. ve Ayers, S. (2005). Stress, Health and Illness. (Sutton, S., Baum A. ve Johnston, M. ,Ed). The SAGE Handbook of Health Psychology ,169-196. London: Sage Publications

Stratta, P., Capanna, C., Patriarca, S., de Cataldo, S., Bonanni, R. L., Riccardi, I. ve Rossi, A. (2013). Resilience in adolescence: Gender differences two years after the earthquake of L'Aquila. *Personality and Individual Differences*, 54(3), 327–331. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2012.09.016>.

Syed, M. ve Seiffge-Krenke, I. (2015). Change in ego development, coping, and symptomatology from adolescence to emerging adulthood. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 41, 110-119. doi: 10.1016/j.appdev.2015.09.003

Şahin, N.H. ve Durak, A. (1995). Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği: Üniversite Öğrencileri için Uyarlanması. *Türk Psikoloji Dergisi*, 10(34), 56-73.

Şahin, H. (1995). *Yetiştirme Yurtlarında Kalan ve Aileleriyle Yaşayan Liseli Gençlerin Stresle Başa Çıkma Stratejileri*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi. Ankara: Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Tanhan, F., ve Özok, H. İ. (2018). Stres Kuramları Bağlamında İçsel Çatışmanın Dışsal Savaşa Dönüşümüne İlişkin Bir Çözümleme. *Vankulu Sosyal Araştırmalar Dergisi*, (2), 57-78.

Tao, C., Yongyi, B., Zongfu, M., Rappe, P., Edwards, G.D. ve Shinfuku, N.(2002). Identifying factors influencing mental health development of college students in China. *Social Behavior and Personality: an international journal*, 30(6), 547-559.

Taşgın, Ö. ve Çağlayan, H. S. (2011). Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümü Öğrencilerinin Stresle Başa Çıkma Tarzlarının İncelenmesi. *Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 8(Özel).

Taylor, S. E. ve Stanton, A. L. (2007). Coping resources, coping processes, and mental health. *Annual Review of Clinical Psychology*, 3, 377-401

Taylor, S. E. (2010). *Health psychology*.(Baumeister, R.F. ve Finkel, E.J., Ed.)(2011). *Advanced social psychology : The state of the science*, 697-732. New York: Oxford University Press.

Teixeira, R.J., Brandão, T. ve Dores, A.R.(2021). Academic stress, coping, emotion regulation, affect and psychosomatic symptoms in higher education. *Current Psychology*, 41(11), 7618-7627. <https://doi.org/10.1007/s12144-020-01304-z>

Terzi, Ş. (2008). Üniversite öğrencilerinde kendini toparlama gücünün içsel koruyucu faktörlerle ilişkisi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 35(35), 297-306.

Topal, M., (2011). *Üniversite Öğrencilerinin Stresle Başa Çıkma Stilleri ile Pozitif ve Negatif Duygu Arasındaki İlişki*. Yüksek Lisan Tezi, Selçuk Üniversitesi, Konya.

Topkaya, N. ve Meydan, B. (2013). Üniversite öğrencilerinin problem yaşadıkları alanlar, yardım kaynakları ve psikolojik yardım alma niyetleri. *Trakya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 3(1), 25-37.

Turan, N., Durgun, H., Kaya, H., Ertaş, G. ve Kuvan, D. (2019). Hemşirelik öğrencilerinin stres durumları ile bilişsel esneklik düzeyleri arasındaki ilişki. *Jaren*, 5(1), 59-66.

Turner, J., Bartlett, D., Andiappan, M. ve Cabot, L. (2015). Students' perceived stress and perception of barriers to effective study: impact on academic performance in examinations. *British dental journal*, 219(9), 453-458. doi: 10.1038/sj.bdj.2015.850

Türküm, A.S. (2002). Stresle Başa Çıkma Ölçeğinin Geliştirilmesi: Geçerlik ve Güvenilirlik Çalışmaları. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 2 (18), 25-34.

Uchino, B. N., Cacioppo, J., T. ve Kiecolt- Glaser, J. K. (1996). The relationship between social support and physiological processes: A review with emphasis on underlying mechanisms and implications for health. *Psychological Bulletin*, 119, 488-531.

Uchino B. N. ve Garvey, T.S (1997). The availability of social support reduces cardiovascular reactivity to acute psychological stress. *Journal of Behavioral Medicine*, 20, 15-27.

Umberson, D. ve Karas Montez, J. (2010). Social relationships and health: a flashpoint for health policy. *Journal of Health and Social Behavior*, 51(1), 54–S66. <https://doi.org/10.1177/0022146510383501>.

Ülev, E.(2014). *Üniversite öğrencilerinde bilinçli farkındalık düzeyi ile stresle başa çıkma tarzının depresyon, kaygı ve stres belirtileriyle ilişkisi*. Yüksek lisans tezi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara.

Wang, W. ve Miao, D. (2009). The relationships among coping styles, personality traits and mental health of Chinese medical students. *Social Behavior and Personality*, 37(2), 163–172. <https://doi.org/10.2224/sbp.2009.37.2.163>

Wahed, Y. A. ve Hassan, S. K. (2016). Prevalence and associated factors of stress, anxiety and depression among medical Fayoum University students. *Alexandria Journal of Medicine*, 53(1), 77-84. <http://dx.doi.org/10.1016/j.ajme.2016.01.005>

Weinstein, S.E.,Shide, D.J. ve Rolls, B.J(1997). Changes in Food Intake in Response to Stress in Men and Women: Psychological Factors. *Appetite*, 28(1), 7-18.

Welle, P. D. ve Graf, H. M. (2011). Effective lifestyle habits and coping strategies for stress tolerance among college students. *American journal of health education*, 42(2), 96-105.

Williams, D. G. (1990). Effects of psychoticism, extraversion, and neuroticism in current mood: A statistical review of six studies. *Personality and Individual Differences*, 11(6), 615-630. doi: 10.1016/0191-8869(90)90045-S

Winefield, H.R., Winefield, A. H. ve Tiggeman, M. (1992). Social support and psychological well-being in young adults: The multidimensional support scale. *Journal of Personality Assessment*, 58, 198-210.

Wu, D., Rockett, I. R., Yang, T., Feng, X., Jiang, S. ve Yu, L. (2016). Deliberate self-harm among Chinese medical students: a population-based study. *Journal of affective disorders*, 202, 137-144. doi: 10.1016/j.jad.2016.05.030

Wu, D., Yu, L., Yang, T., Cottrell, R., Peng, S., Guo, W. ve Jiang, S. (2020). The impacts of uncertainty stress on mental disorders of Chinese college students: evidence from a nationwide study. *Frontiers in psychology*, 11, 243.

Zainah, M., Muhammad, N. A. A. ve Nor, S. A. (2019). Adult personality and its relationship with stress level and coping mechanism among final year medical students. *Medicine & Health*, 14(2), 154–167. <https://doi.org/10.17576/MH.2019.1402.14>.

Zellner, D.A., Loaiza, S., Gonzalez, Z., Pita, J., Morales, J., Pecora, D. ve Wolf, A.(2006) Food selection changes under stress. *Physiology & behavior*, 87(4), 789-793. <https://doi.org/10.1016/j.physbeh.2006.01.014>

Zhang M., Zhang J., Zhang, F., Zhang, L. ve Feng, D. (2018). Prevalence of psychological distress and the effects of resilience and perceived social support among Chinese college students: Does gender make a difference? *Psychiatry research*, 267, 409-413.

Zoraloğlu, Y.N. (1998). *Öğretmenlerinin Mesleki Stres Kaynakları ve Stresin Örgütsel Doğurguları*. Yayınlanmamış doktora tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Yanardağ, M. Z. Ve Özmete, E. (2020). Çözüm Odaklı Sosyal Hizmet Müdahalesinin Üniversite Öğrencilerinin Umutsuzluk ve Stres Düzeylerine Etkisi. *Journal of Mehmet Akif Ersoy University Economics and Administrative Sciences Faculty*, 7(1), 42-66.

Ystgaard, M. (1997). Life stress, social support, and psychological distress in late adolescence. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 32, 277- 283.

Yıldırım, İ. (1991). Stres ve stresle başa çıkmada gevşeme teknikleri. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 6, 175- 189.

Yıldırım, T. A., Dalcı, B. K. ve Nabel, E. B. (2018). Üniversite Öğrencilerinin Stres Algılama Düzeyi ile Başetmede Kullandıkları Tamamlayıcı ve Alternatif Tedavi Yöntemlere İlişkin Görüşlerinin İncelenmesi. *Ankara Medical Journal*, 18(4), 592-600.

EKLER

EK 1: KİŞİSEL BİLGİ FORMU

Sevgili katılımcı,

Bu araştırma üniversite öğrencilerinin algıladıkları stres düzeyleri ile stresle başa çıkma stratejileri arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla Prof. Dr. Demet EROL ÖNGEN danışmanlığında Yüksek Lisans Tez çalışması kapsamında yürütülmektedir. Bu bölüm size ait kişisel bilgileri belirlemeye yönelik soruları içermektedir. Lütfen, her bir maddenin karşısındaki seçeneklerden uygun gördüğünüzü çarpı (X) ile işaretleyiniz. Ayırdığınız zaman ve gösterdiğiniz ilgi için hepinize teşekkür ederim.

Araştırmacı: Meryem DOĞU

1. Cinsiyet	Kadın () Erkek ()
2. Öğrenim görülen bölüm	
3. Sınıf Düzeyi	1 () 2 () 3 () 4 ()
4. Yaşanılan Yer	Aile ile birlikte () Yurtta () Evde yalnız () Evde birkaç arkadaşla ()
5. Sosyo- ekonomik Düzey	Yüksek () Orta () Düşük ()
6. Üniversite ortamından memnuniyet derecesi	İyi () Orta () İyi değil ()
7. Boş zamanı değerlendirdiği hobiler	Var () Yok ()
8. Romantik ilişki durumu	Var () Yok ()

EK 2: AYDINLATILMIŞ ONAM FORMU

Bu çalışmanın amacı **Algılanan Stres Düzeyi Ve Stresle Başa Çıkma Stratejileri Arasındaki İlişkinin** incelenmesidir.

Bu araştırmaya katılmak tamamen gönüllülük esasına dayalı olup, araştırmaya katılıp katılmamanız hiçbir şekilde notlarınızı etkilemeyecektir. Kimlik bilgileriniz araştırma ekibi dışında kimse ile paylaşılmayacaktır. Bu çalışma süresince toplanan veriler, yalnızca akademik araştırma amacı ile kullanılacaktır ve yalnızca ulusal/uluslararası akademik toplantılarda ve/veya yayınlarda sunulacaktır. Bizimle iletişime geçerek istediğiniz zaman çalışmadan çekilebilirsiniz. Eğer çalışmadan çekilirseniz, sizden toplanan tüm veriler veri tabanımızdan silinecektir ve sizinle ilgili olan veriler çalışmada kullanılmayacaktır.

Yardıminız için çok teşekkür ederiz.

Araştırmacının Adı ve Soyadı: **Meryem DOĞU**

Yukardaki bilgileri ayrıntılı biçimde tümünü okudum ve anketin uygulanmasını onayladım.

Telefon:

İmza

EK 3: ALGILANAN STRES DÜZEYİ ÖLÇEĞİ (ASÖ)

Aşağıdaki bölümde farklı durumlarla karşılaşma sıklığınızı ölçen sorular yer almaktadır. Her ne kadar bazı sorular benzemekteyse de aralarında farklılıklar vardır. Bu sebeple her soruyu kendi başına ele almak uygundur. Lütfen her soruyu anladıktan sonra sizi temsil eden seçeneği işaretleyiniz.

0-Hiçbir zaman () 1-Arasıra () 2-Bazen () 3-Oldukça sık ()
4-Çok sık ()

1) Son bir ayda beklenmedik bir olay sebebiyle hangi sıklıkta üzüldünüz?

0-Hiçbir zaman () 1-Arasıra () 2-Bazen () 3-Oldukça sık ()
4-Çok sık ()

2) Son bir ayda hayatınızda önemli şeyleri kontrol edemediğiniz duygusunu hangi sıklıkta yaşadınız?

0-Hiçbir zaman () 1-Arasıra () 2-Bazen () 3-Oldukça sık ()
4-Çok sık ()

3) Geçen ay kendinizi hangi sıklıkta sinirli ve stresli hissettiniz?

0-Hiçbir zaman () 1-Arasıra () 2-Bazen () 3-Oldukça sık ()
4-Çok sık ()

4) Son bir ayda günlük problemler ve sıkıntılarla hangi sıklıkta başarılı bir şekilde mücadele ettiniz?

0-Hiçbir zaman () 1-Arasıra () 2-Bazen () 3-Oldukça sık ()
4-Çok sık ()

5) Son bir ayda hayatınızda meydana gelen önemli değişikliklerle etkin bir şekilde başettiğiniz duygusunu
hangi sıklıkta hissettiniz?

0-Hiçbir zaman () 1-Arasıra () 2-Bazen () 3-Oldukça sık ()
4-Çok sık ()

6) Son bir ayda kişisel sorunlarınızı ele alma yeteneğinize hangi sıklıkta güven duydunuz?

0-Hiçbir zaman () 1-Arasıra () 2-Bazen () 3-Oldukça sık ()
4-Çok sık ()

7) Son bir ayda işlerin yolunda gittiği duygusunu hangi sıklıkta hissettiniz?

0-Hiçbir zaman () 1-Arasıra () 2-Bazen () 3-Oldukça sık ()
4-Çok sık ()

8) Son bir ayda yapmanız gereken işlerle başa çıkamadığınızı hangi sıklıkta hissettiniz?

0-Hiçbir zaman () 1-Arasıra () 2-Bazen () 3-Oldukça sık ()
4-Çok sık ()

9) Son bir ayda, hayatınızdaki rahatsızlıkları hangi sıklıkta kontrol etmeyi başardınız?

0-Hiçbir zaman () 1-Arasıra () 2-Bazen () 3-Oldukça sık ()
4-Çok sık ()

10)Son bir ayda bütün işlerin üstesinden geldiğiniz duygusunu hangi sıklıkta yaşadınız?

0-Hiçbir zaman () 1-Arasıra () 2-Bazen () 3-Oldukça sık ()
4-Çok sık ()

11)Son bir ayda kontrolünüz dışında meydana gelen olaylar sebebiyle hangi sıklıkta öfkeleniniz?

0-Hiçbir zaman () 1-Arasıra () 2-Bazen () 3-Oldukça sık ()
4-Çok sık ()

12)Son bir ayda hangi sıklıkta bitirmeniz gereken işleri düşündüğünüzü farkettiniz?

0-Hiçbir zaman () 1-Arasıra () 2-Bazen () 3-Oldukça sık ()
4-Çok sık ()

13)Son bir ayda zamanınızı ne ölçüde kendi istediğiniz gibi kontrol edebildiniz?

0-Hiçbir zaman () 1-Arasıra () 2-Bazen () 3-Oldukça sık ()
4-Çok sık ()

14)Son bir ayda karşı karşıya olduğunuz güçlüklerin üstesinden gelemeyeceğiniz kadar boyunuzu aştığı

duygusunu hangi sıklıkta yaşadınız?

0-Hiçbir zaman () 1-Arasıra () 2-Bazen () 3-Oldukça sık ()
4-Çok sık ()

Kaynak: Eskin, M., Harlak, H., Demirkıran, F. ve Dereboy, Ç. (2013) “Algılanan Stres Ölçeğinin Türkçeye Uyarlanması: Güvenirlilik ve Geçerlik Analizi”, New/Yeni Symposium Journal, 51(3): 132-140.

PUANLAR

Algılanan Stres Düzeyi Testi:

4,5,6,7,9,10,13. Sorular ters çevrilecek (0=4), (1=3), (2=2), (3=1), (4=0)

0-26 arası düşük

27 -41 arası orta

42 ve 56 arası yüksek stres düzeyi

EK 4: STRESLE BAŞA ÇIKMA TARZLARI ÖLÇEĞİ(SBTÖ)

Bu ölçek kişilerin yaşamlarındaki sıkıntılar ve stresle başa çıkmak için neler yaptıklarını belirlemek amacıyla geliştirilmiştir. Lütfen sizin için sıkıntı ya da stres oluşturan olayları düşünerek bu sıkıntılarımızla başa çıkmak için genellikle neler yaptığınızı hatırlayın ve aşağıdaki davranışların sizi tanımlama ya da size uygunluk derecesini işaretleyin. Herhangi bir davranış size uygun değilse %0'ın altına, çok uygun ise %100'ün altına işaret koyun.

<i>Bir sıkıntı olduğunda...</i>	<i>%0</i>	<i>%30</i>	<i>%70</i>	<i>%100</i>
1- Kimsenin bilmesini istemem ()		()	()	()
2- İyimser olmaya çalışırım	()	()	()	()
3- Bir mucize olmasını beklerim	()	()	()	()
4- Olayları büyütmeyip üzerinde durmamaya çalışırım ()		()	()	()
5- Başa gelen çekilir diye düşünürüm ()		()	()	()
6- Sakin kafayla düşünmeye, öfkelenmemeye çalışırım ()		()	()	()
7- Kendimi kapana sıkışmış gibi hissederim	()	()	()	()
8- Olayın/olayların değerlendirmesini yaparak en iyi kararı vermeye çalışırım	()	()	()	()
9- İçinde bulunduğum kötü durumu kimsenin bilmesini istemem	()	()	()	()
10- Ne olursa olsun direnme ve mücadele etme gücünü kendime bulurum	()	()	()	()
11- Olayları kafama takıp, sürekli düşünmekten kendimi alamam	()	()	()	()
12- Kendime karşı hoşgörülü olmaya çalışırım ()		()	()	()
13- İş olacağına varır diye düşünürüm ()		()	()	()
14- Mutlaka bir yol bulabileceğime inanır, bunu için uğraşırım ()		()	()	()
15- Problemin çözümü için adak adarım ()		()	()	()
16- Her şeye yeniden başlayacak gücü kendimde bulurum	()	()	()	()
17- Elimden hiçbir şeyin gelmeyeceğine inanırım	()	()	()	()
18- Olaydan/olaylardan olumlu bir şey çıkarmaya çalışırım ()		()	()	()
19- Her şeyin istediğim gibi olmayacağına inanırım ()		()	()	()
20- Problemi/Problemleri adım adım çözmeye çalışırım ()		()	()	()
21- Mücadeleden vazgeçerim ()		()	()	()

22- Sorunun benden kaynaklandığını düşünürüm	()	()	()	()
23- Hakkımı savunabileceğime inanırım	()	()	()	()
24- Olanlar karşısında “kaderim buymuş” derim ()	()	()	()	()
25- “Keşke daha güçlü olsaydım” diye düşünürüm	()	()	()	()
26- Bir kişi olarak iyi yönde değiştiğimi ve olgunlaştığımı hissederim ()	()	()	()	()
27- “Benim suçum ne” diye düşünürüm ()	()	()	()	()
28- “Hep benim yüzümden oldu” diye düşünürüm	()	()	()	()
29- Sorunun gerçek nedenini anlayabilmek için başkalarına danışırım ()	()	()	()	()
30- Bana destek olabilecek kişilerin varlığını bilmek beni rahatlatır ()	()	()	()	()

Kaynak: Şahin, N.H. ve Durak, A. (1995) “Stresle Başa çıkma Tarzları Ölçeği: Üniversite Öğrencileri için Uyarlanması”, Türk Psikoloji Dergisi, 10(34): 56-73.

Stresle Başa çıkma Tarzları Ölçeği Puanlama Anahtarı:

%0= 0, %30= 1, %70= 2, %100=3

1. ve 9. sorular ters puanlanır

Kendine Güvenli Yaklaşım: 8, 10, 14, 16, 20, 23, 26. Maddeler

İyimser Yaklaşım: 2, 4, 6, 12, 18. Maddeler

Çaresiz/Kendini Suçlayıcı Yaklaşım: 3, 7, 11, 19, 22, 25, 27, 28. Maddeler

Boyuneğici Yaklaşım: 5, 13, 15, 17, 21, 24. Maddeler

Sosyal Destek Arama: 1, 9, 29, 30. Maddeler

Etkili Başa çıkma= Kendine Güvenli Yaklaşım + İyimser Yaklaşım + Sosyal Destek Arama

Etkisiz Başa çıkma= Çaresiz/Kendini Suçlayıcı Yaklaşım + Boyuneğici Yaklaşım

EK 5: ETİK KURUL KARARI

Evrak Tarih ve Sayısı: 29.11.2023-791293



TC
AKDENİZ ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Sosyal ve Beşeri Bilimler Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği
KURUL KARARI



Üniversitemiz Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Bölümü öğretim üyesi **Prof. Dr. Demet EROL**'un danışmanlığını, **Meryem DOĞU**'nun araştırmacılığını üstlendiği, *"Üniversite Öğrencilerinin Algıladıkları Stres Düzeyleri ile Stresle Başa Çıkma Stratejileri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi"* konulu çalışmanın, fikri hukuki ve telif hakları bakımından metot ve ölçeğine ilişkin sorumluluğun başvurucaya ait olmak üzere, proje süresince uygulanmasının etik

Prof. Dr. Hilmi DEMİRKAYA

Kurul Başkanı

Başkan

Prof. Dr.

Hilmi DEMİRKAYA

Başkan Yrd.

Prof. Dr.

Sibel PAŞAOĞLU

YÖNDEM

Üye

Prof. Dr. Ebru

İÇİGEN

Üye Prof.

Dr. Nurşen

ADAK

Üye Prof. Dr.

Taner KORKUT

Üye Prof. Dr.

Gökhan AKYÜZ

Üye Prof.

Ceren HEPYÜCEL

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

EK 6: ARASTIRMA İZİN ONAYI

T.C.
AKDENİZ ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM FAKÜLTESİ
BİLİM KURULU KARARLARI

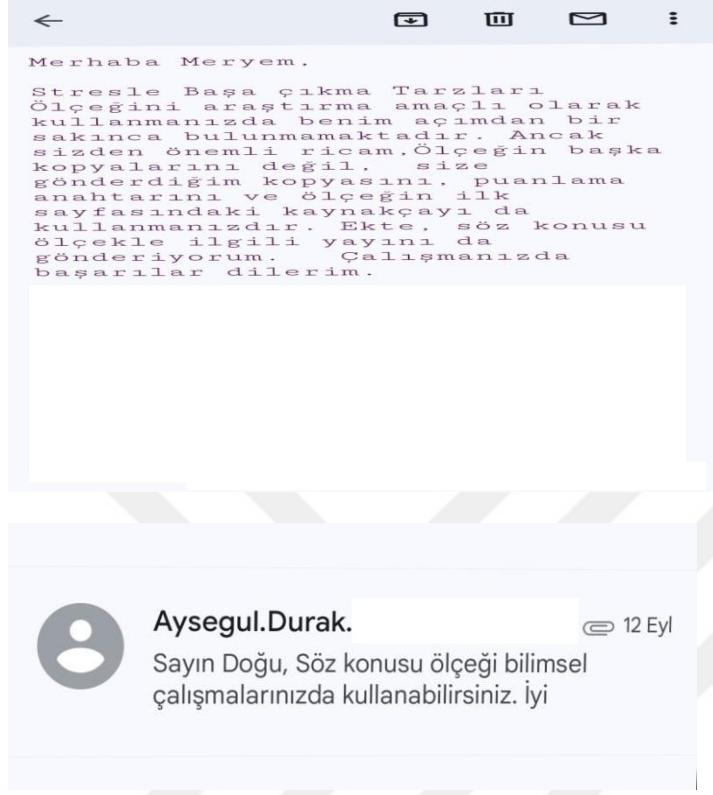
TOPLANTI SAYISI	KARAR SAYISI	KARAR TARİHİ
34	2	22.12.2023
KARAR 02: Üniversitemiz Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı Tezli Yüksek Lisans Programı Prof.Dr. Demet EROL danışmanlığındaki 202254010009 numaralı öğrencisi Meryem DOĞU'nun "Üniversite Öğrencilerinin Algıladıkları Stres Düzeyi ve Stresle Başa Çıkma Stratejileri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi" isimli araştırmasını öğrencilere uygulayabilme isteğine ilişkin, eğitim ve öğretimi aksatmayacak ve gönüllülük esasına dayalı olarak yapmasının uygunluğuna oy birliğiyle ile karar verilmiştir;		
Doç. Dr. Mustafa CANER Başkan		
Doç. Dr. Evrim ÇETİNKAYA YILDIZ ÜYE		
Prof. Dr. Sinem SEZER EVCAN ÜYE		
Doç. Dr. Mustafa DOĞRU ÜYE		
Doç. Dr. Mevlüt GÜLMİZ ÜYE		

Form No : 85623713.FR.041

Rev. No : 00

EK 7: ÖLÇEK İZİNLERİ

STRESLE BAŞA ÇIKMA TARZLARI ÖLÇEĞİ



ALGILANAN STRES DÜZEYİ ÖLÇEĞİ



ÖZGEÇMİŞ

Kişisel Bilgiler

Adı Soyadı: Meryem DOĞU

Eğitim Durumu

Lisans Öğrenimi: Dokuz Eylül Üniversitesi – Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık(2010-2014)

Yüksek Lisans Öğrenimi: Akdeniz Üniversitesi - Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık,(2022-..)

Bildiği Yabancı Diller: İngilizce

Sertifikalar:

- Çocuk Merkezli Oyun Terapisi
- Objektif Testler Uygulayıcılığı
- Etkili İletişim Sertifikası

İş Deneyimi

- Bandırma Hatem Anaokulu (2016 – 2020)
- Antalya Rüyalar Anaokulu (2022-2023)

İletişim

E-Posta Adresi:

İNTİHAL RAPORU

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN ALGILADIKLARI STRES DÜZEYLERİ İLE STRESLE BAŞA ÇIKMA STRATEJİLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

ORJINAL LİK RAPORU

% 15	% 13	% 13	% 5
BENZERLİK ENDEKSİ	İNTERNET KAYNAKLARI	KAYNALAR	ÖĞRENCİ ÖDEVLERİ

ÖZET KAYNAKLAR

1	dergipark.org.tr	%4
2	acikbilim.yok.gov.tr	%2
3	docplayer.biz.tr	%1
4	dspace.ankara.edu.tr	%1
5	Submitted to Akdeniz University	%1
6	www.openaccess.hacettepe.edu.tr:8080	<%1
7	openaccess.ogu.edu.tr:8080	<%1
8	acikerisim.aku.edu.tr	<%1
9	jarengteah.org	<%1
10	docs.neu.edu.tr	<%1
11	Akdogan, Alparslan. "Farkli Depresyon Anksiyete Stres Duzeylerine Sahip universite ogrencilerinin Akademik Erteleme	<%1

BİLDİRİM

Hazırladığım tezin/raporun tamamen kendi çalışmam olduğunu ve her alıntıya kaynak gösterdiğimi taahhüt eder, tezimin/raporumun kâğıt ve elektronik kopyalarının Akdeniz Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü arşivlerinde aşağıda belirttiğim koşullarda saklanmasına izin verdiğimi onaylarım:

- ☐ Tezimin/Raporumun tamamı her yerden erişime açılabilir.

Tezim/Raporum sadece Akdeniz Üniversitesi yerleşkelerinden erişime açılabilir.

- ☐ Tezimin/Raporumun yıl süreyle erişime açılmasını istemiyorum. Bu sürenin sonunda uzatma için başvuruda bulunmadığım takdirde, tezimin/raporumun tamamı her yerden erişime açılabilir.

11.07.2025

Meryem DOĞU