

T.C.
GAZİ ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI

YURT DIŞINDA EĞİTİME DEVAM EDEN TÜRK ÖĞRENCİLERİN
STRESLE BAŞA ÇIKMA STRATEJİLERİNİN İNCELENMESİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Hazırlayan
Erdal BAŞTEMUR

Ankara
Mayıs, 2011

T.C.
GAZİ ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI

YURT DIŞINDA EĞİTİME DEVAM EDEN TÜRK ÖĞRENCİLERİN STRESLE BAŞA
ÇIKMA STRATEJİLERİNİN İNCELENMESİ

Yüksek Lisans Tezi

Hazırlayan
Erdal BAŞTEMUR

Danışman
Doç. Dr. İbrahim KISAÇ

Ankara 2011

Erdal BAŞTEMUR

Mayıs, 2011

Yurt Dışında Eğitime Devam Eden
Türk Öğrencilerin Stresle Başa Çıkma
Stratejilerinin İncelenmesi

JÜRİ ONAY SAYFASI

Erdal BAŞTEMUR ‘un “Yurt Dışında Eğitime Devam Eden Türk Öğrencilerin Stresle Başa Çıkma Stratejilerinin İncelenmesi” başlıklı tezitarihinde, jürimiz tarafından Rehberlik ve Psikolojik Danışma Ana Bilim Dalında Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.

Adı Soyadı

İmza

Başkan: Doç. Dr. Mehmet GÜVEN

.....

Üye (Tez Danışmanı): Doç. Dr. İbrahim KISAÇ

.....

Üye : Yrd. Doç. Dr. Şerife TERZİ

.....

ÖNSÖZ

Gençlik yaşantısının önemli bir parçasını oluşturan üniversite hayatı, insanın gelecek yaşamını nasıl sürdüreceğine dair kararlar verdiği önemli bir dönemdir. Bunun için üzerinde önemle durulması ve detaylı araştırılması gerekmektedir. Ülkemizde üniversiteye girişte ve üniversite eğitimi süresinde karşılaşılan zorluklar, üniversite eğitimi sonrasında da öğrencinin iş hayatına girişinde farklılaşarak karşısına çıkmaktadır.

Üniversite eğitimini tamamlayan genç, iş bulma kaygısı ile karşı karşıya kalmaktadır. Bu durumu ortadan kaldırmak amacı ile öğrenciler eğitimlerini ilerleterek iş olanaklarını artırmayı düşünmektedir. Yurt dışında eğitim etkileyici ve cazip olsa da yarattığı stres durumları birçok sorunu da beraberinde getirmektedir. Yıllardır birlikte olduğu ailesinden, arkadaşlarından, yaşadığı vatanından ayrı kalmak öğrenciyi derinden etkilemektedir. Eğitim için gidilen ülkenin eğitim dilini bilmek, kültüre yabancılaşma, öğrencinin yaşı, cinsiyeti, ailesinin durumu, maddi problemler ve barınılan yer gibi değişkenlerde öğrenciyi etkileyebilmektedir.

Yurt dışında eğitim gören Türk öğrencilerle ilgili eğitim gördükleri bölümleri, bulundukları ülkenin kültürüne uyum gibi daha sınırlı çerçevede çalışmalar yapılmıştır. Bu çalışmada ise, öğrencilerden elde edilecek veriler geniş bir yelpazeye yayılmaya çalışılmıştır. Bu araştırmanın yurtdışında eğitim gören Türk öğrenciler ile ilgili farklı bir pencereden bakılarak yapılmış, literatüre stresle başa çıkmada farklı değişkenlerin incelenmesine yönelik yeni bulgular kazandıracağı düşünülmektedir.

Araştırmanın her aşamasında bana rehberlik eden, desteğini, yardımlarını ve bilgilerini esirgemeyen, danışmanım Doç. Dr. İbrahim Kısaç'a; araştırma boyunca sıkıntılarımı benimle paylaşan, araştırmayı sürdürmem ve tamamlamam için beni motive eden, yabancı kaynaklara ulaşmamda ve çeviriler kısmında beni biran olsun yalnız bırakmayan sevgili eşim Şule Baştemur'a ve araştırmaya katılan tüm öğrencilere teşekkür ederim. Hayatım boyunca sıkıntılarımı benimle paylaşan, ellerinden geldiğince bana destek olmaya çalışan sevgili aileme de teşekkürü bir borç bilirim.

ÖZET

Bu araştırmanın amacı yurt dışında dil eğitimi, lisans eğitimi, yüksek lisans eğitimi ve doktora eğitimi gören Türk öğrencilerin yaşadıkları stresle başa çıkmada kullandıkları stratejilerinin yaş, eğitim durumu, cinsiyet, yurt dışındaki kalış süresi, kaldığı yer ve anne babanın eğitim durumlarına göre anlamlı olarak farklılaşıp farklılaşmadığını incelemektir.

Bu amaçla Amerika Birleşik Devletlerinde eğitim gören 80 dil, 23 lisans, 197 yüksek lisans ve 81 doktora öğrencisi olmak üzere, 260 erkek ve 121 kız toplam 381 Türk öğrenciye Kişisel Bilgi Formu ve Stresle Başa Çıkma Ölçeği uygulanmıştır.

Araştırmada elde edilen verilere, farklılıkların anlamlılık testi için ikili gruplarda “t” testi, ikiden fazla olan gruplarda Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) uygulanmıştır. Tek yönlü varyans analizi sonucunda çıkan “F” değerinin anlamlı olması durumunda, hangi grupların ortalamaları arasında anlamlı düzeyde fark olduğunun belirlenmesi için “Tukey” testi uygulanmıştır. Anlamlılık kontrolü için en düşük hata payı 0.05 olarak alınmıştır.

Araştırma sonucunda;

1. 22 yaş ve altındaki öğrencilerin 30 yaş ve üzerindeki öğrencilere göre daha fazla sosyal destek aradıkları, öğrencilerin yaşları yükseldikçe, karşılaştıkları stresli olaylar karşısında daha az sosyal desteğe başvurdukları gözlenmiştir.
2. Yüksek lisans eğitimindeki öğrencilerin, dil eğitimi alan öğrencilere göre stresle başa çıkmada sosyal desteği daha çok kullandıkları gözlenmiştir.
3. Erkek öğrencilerin kız öğrencilere göre, stresle başa çıkma stratejilerinden problem odaklı başa çıkma davranışlarını çok daha yoğun kullandıkları, kaçınma ve sosyal destek arama davranışlarında ise erkek ve kız öğrencilerin benzer davranışlar sergiledikleri gözlenmiştir.
4. Araştırmanın yurt dışındaki yaşam süresi değişkenine göre incelenen alt probleminde öğrencilerin stresle başa çıkmada kaçınmacı davranışları benzer nitelikte kullandıkları, problem odaklı başa çıkma davranışlarını ve sosyal

destek arama davranışlarını yurt dışındaki yaşam süresi daha fazla olan öğrencilerin daha çok kullandıkları gözlenmiştir.

5. Öğrencilerin yaşadıkları yerin stratejileri olaylar karşısında sergiledikleri davranışlarını etkilemediği gözlenmiştir.
6. Öğrencilerin stresle başa çıkma stilleri ebeveynlerinin eğitim durumu göz önünde bulundurularak incelendiğinde kaçınma davranışları dışında benzerlik gösterdiği gözlenmiştir. Annenin ya da babanın eğitim düzeyi arttıkça problem odaklı başa çıkma ve sosyal destek arama becerilerinin kullanım oranında artma olduğu görülmektedir.

ABSTRACT

The purpose of this study is to investigate Turkish ESL, undergraduate, master's, and PhD students' stresses that are faced with different areas of their life in abroad and these students' coping with stress skills to determine their chosen methods in order to identify how chosen variables such as age, gender, education level, parental education level, length of time students have been in United States of America (USA), and place students have been lived affect their coping strategies.

In order to collect data, The Personal Information Form and Coping with Stress Scale have been implemented to 260 male, 121 female a total of 381 Turkish students which consist of 80 ELS, 23 undergraduate, 197 master's and 81 PhD students who are being educated in the USA.

In analyzing the data, "t" test was applied to groups which have two variables and One Way Variance Analysis (ANOVA) was applied in groups having more than two variables. After the finding, when one way variance analysis resulted that the "F" value is significant, "Tukey" test was applied to find out the group means between which there is a significant difference. The lowest probability level for significance was established at 0.05.

At the end of the research

- 1- Students who were under 22 took more social support than students who are older than 30. When the students' ages increase, it was observed that students took less social support after being faced with stressful events in their life.
- 2- It was observed that master's students used more social support than the ESL students.
- 3- Male students used more problem focused coping skills than the female students and male and female students had similar approaches towards avoidance and looking for social support coping strategies.
- 4- According to length of time students have been in USA variance, students used similar use of avoidance coping strategies. On the other hand, students

who have been in USA longer than others used more problems focused and looking for social support coping strategies.

- 5- It was founded that the place students were living did not affect their coping strategies.
- 6- When parental education level was considered with coping with stress strategies, significance were found at both problems focused and looking for social support coping strategies but no significance was found avoidance coping strategies. When the parental education level increased, usage of problem focused and looking for social support coping strategies increased.

İÇİNDEKİLER

Önsöz		i
Türkçe Özet		ii
İngilizce Özet(Abstract)		iv
İçindekiler		vi
Tablolar Listesi		ix

BÖLÜM I

GİRİŞ

1.1. Araştırmanın Amacı		4
1.2. Araştırmanın Alt Problemleri		4
1.3. Problem Cümlesi		5
1.4.Araştırmanın Önemi		5
1.5.Varsayımlar		7
1.6.Sınırlılıklar		7
1.7.Tanımlar		7

BÖLÜM II

KAVRAMSAL ÇERÇEVE ve İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

2.1. Stres		9
2.2. Stres Belirtileri		11

2.3. Stres Kaynakları	11
2.3.1. Fiziksel Stres Kaynakları	12
2.3.2. Bireysel Stres Kaynakları	13
2.3.3. Örgütsel Stres Kaynakları	13
2.3.4. Çevresel Stres Kaynakları	14
2.4. Stres Modelleri	14
2.5. Stresle Başa çıkma	18
2.6. Stresle Başa çıkma Teknikleri	20
2.7. Çevresel Etmenlerin Stresle İlişkisi	23
2.8. İlgili Araştırmalar	24

BÖLÜM III

YÖNTEM

3.1. Araştırmanın Modeli	33
3.2. Çalışma Grubu	33
3.3. Veri Toplama Araçları	34
3.3.1. Kişisel Bilgi Formu	34
3.3.2. Stresle Başa Çıkma Ölçeği	34
3.4. Verilerin Toplanması	36
3.5. Verilerin Çözümlemesi	36

BÖLÜM IV**BULGULAR**

4. Bulgular	37
-------------------	----

BÖLÜM V

TARTIŞMA VE YORUM	68
-------------------------	----

BÖLÜM VI

SONUÇ ve ÖNERİLER	74
-------------------------	----

KAYNAKÇA	77
----------------	----

EKLER

EK-1 Kişisel Bilgi Formu	84
--------------------------------	----

EK-2 Stresle Başa Çıkma (Yaşama Biçimi Ölçeği) Ölçeği	85
---	----

TABLÖLAR LİSTESİ

Tablo 1. Uygulamaya Katılan Öğrencilerin Eğitim Dereceleri ve Cinsiyetlerine Göre Dağılımları	33
Tablo 2. Öğrencilerin Yaş Gruplarına Göre YBÖ' nin Kaçınma Alt Ölçeğinden Aldıkları Puanların Aritmetik Ortalama Ve Standart Sapmaları	38
Tablo 3. Öğrencilerin Yaş Gruplarına Göre YBÖ'nin Kaçınma Alt Ölçeğinden Aldıkları Puanlara İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları	38
Tablo 4. Öğrencilerin Yaş Gruplarına Göre YBÖ'nin Problem Odaklı Başa Çıkma Alt Ölçeğinden Aldıkları Puanların Aritmetik Ortalama ve Standart Sapmaları	39
Tablo 5. Öğrencilerin Yaş Gruplarına Göre YBÖ'nin Problem Odaklı Başa Çıkma Alt Ölçeğinden Aldıkları Puanlara İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları	39
Tablo 6. Öğrencilerin Yaş Gruplarına Göre YBÖ'nin Sosyal Destek Arama Alt Ölçeğinden Aldıkları Puanların Aritmetik Ortalama ve Standart Sapmaları	40
Tablo 7. Öğrencilerin Yaş Gruplarına Göre YBÖ'nin Sosyal Destek Arama Alt Ölçeğinden Aldıkları Puanlara İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları	40
Tablo 8. Öğrencilerin Yaş Gruplarına Göre YBÖ'nin Sosyal Destek Arama Alt Ölçeğinden Aldıkları Puanlara İlişkin Tukey Testi Sonuçları	41
Tablo 9. Öğrencilerin Öğrenim Durumlarına Göre YBÖ'nin Kaçınma Alt Ölçeğinden Aldıkları Puanların Aritmetik Ortalama ve Standart Sapmaları	42
Tablo 10. Öğrencilerin Öğrenim Durumlarına Göre YBÖ'nin Kaçınma Alt Ölçeğinden Aldıkları Puanlara İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları	42
Tablo 11. Öğrencilerin Öğrenim Durumlarına Göre YBÖ'nin Problem Odaklı Başa Çıkma Alt Ölçeğinden Aldıkları Puanların Aritmetik Ortalama ve Standart Sapmaları	43

Tablo 12. Öğrencilerin Öğrenim Durumlarına Göre YBÖ'nin Problem Odaklı Başa Çıkma Alt Ölçeğinden Aldıkları Puanlara İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları	43
Tablo 13. Öğrencilerin Öğrenim Durumlarına Göre YBÖ'nin Sosyal Destek Arama Alt Ölçeğinden Aldıkları Puanların Aritmetik Ortalama ve Standart Sapmaları	44
Tablo 14. Öğrencilerin Öğrenim Durumlarına Göre YBÖ'nin Sosyal Destek Arama Alt Ölçeğinden Aldıkları Puanlara İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları	45
Tablo 15. Öğrencilerin Öğrenim Durumlarına Göre YBÖ'nin Sosyal Destek Arama Alt Ölçeğinden Aldıkları Puanlara İlişkin Tukey Testi Sonuçları	45
Tablo 16. Öğrencilerin Cinsiyetlerine Göre YBÖ'nin Kaçınma Alt Ölçeğine İlişkin Puanlarının Aritmetik Ortalamaları, Standart Sapmaları ve T Testi Sonuçları	46
Tablo 17. Öğrencilerin Cinsiyetlerine Göre YBÖ'nin Problem Odaklı Başa Çıkma Alt Ölçeğine İlişkin Puanlarının Aritmetik Ortalamaları, Standart Sapmaları ve T Testi Sonuçları	47
Tablo 18. Öğrencilerin Cinsiyetlerine Göre YBÖ'nin Sosyal Desteğe Başvurma Alt Ölçeğine İlişkin Puanlarının Aritmetik Ortalamaları, Standart Sapmaları ve T Testi Sonuçları	47
Tablo 19. Öğrencilerin Yurtdışındaki Yaşam Sürelerine Göre YBÖ'nin Kaçınma Alt Ölçeğinden Aldıkları Puanların Aritmetik Ortalama ve Standart Sapmaları	48
Tablo 20. Öğrencilerin Yurtdışındaki Yaşam Sürelerine Göre YBÖ'nin Kaçınma Alt Ölçeğinden Aldıkları Puanlara İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları	49
Tablo 21. Öğrencilerin Yurtdışındaki Yaşam Sürelerine Göre YBÖ'nin Problem Odaklı Başa Çıkma Alt Ölçeğinden Aldıkları Puanların Aritmetik Ortalama ve Standart Sapmaları	49

Tablo 22. Öğrencilerin Yurtdışındaki Yaşam Sürelerine Göre YBÖ'nin Problem Odaklı Başa Çıkma Alt Ölçeğinden Aldıkları Puanlara İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları	50
Tablo 23. Öğrencilerin Yurtdışındaki Yaşam Sürelerine Göre YBÖ'nin Problem Odaklı Başa Çıkma Alt Ölçeğinden Aldıkları Puanlara İlişkin Tukey Testi Sonuçları	51
Tablo 24. Öğrencilerin Yurtdışındaki Yaşam Sürelerine Göre YBÖ'nin Sosyal Destek Arama Alt Ölçeğinden Aldıkları Puanların Aritmetik Ortalama ve Standart Sapmaları	52
Tablo 25. Öğrencilerin Yurtdışındaki Yaşam Sürelerine Göre YBÖ'nin Sosyal Destek Arama Alt Ölçeğinden Aldıkları Puanlara İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları	52
Tablo 26. Öğrencilerin Yurtdışındaki Yaşam Sürelerine Göre YBÖ'nin Sosyal Destek Arama Alt Ölçeğinden Aldıkları Puanlara İlişkin Tukey Testi Sonuçları	53
Tablo 27. Öğrencilerin Barındıkları Yere Göre YBÖ'nin Kaçınma Alt Ölçeğine İlişkin Puanlarının Aritmetik Ortalamaları, Standart Sapmaları ve T Testi Sonuçları	54
Tablo 28. Öğrencilerin Barındıkları Yere Göre YBÖ'nin Problem Odaklı Başa Çıkma Alt Ölçeğine İlişkin Puanlarının Aritmetik Ortalamaları, Standart Sapmaları ve T Testi Sonuçları	54
Tablo 29. Öğrencilerin Barındıkları Yere Göre YBÖ'nin Sosyal Destek Arama Alt Ölçeğine İlişkin Puanlarının Aritmetik Ortalamaları, Standart Sapmaları ve T Testi Sonuçları	55
Tablo 30. Öğrencilerin Anne Eğitim Durumuna Göre YBÖ'nin Kaçınma Alt Ölçeğinden Aldıkları Puanların Aritmetik Ortalama ve Standart Sapmaları	56
Tablo 31. Öğrencilerin Anne Eğitim Durumuna Göre YBÖ'nin Kaçınma Alt Ölçeğinden Aldıkları Puanlara İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları ...	56
Tablo 32. Öğrencilerin Anne Eğitim Durumuna Göre YBÖ'nin Kaçınma Alt Ölçeğinden Aldıkları Puanlara İlişkin Tukey Testi Sonuçları	57

Tablo 33. Öğrencilerin Anne Eğitim Durumuna Göre YBÖ'nin Problem Odaklı Başa Çıkma Alt Ölçeğinden Aldıkları Puanların Aritmetik Ortalama ve Standart Sapmaları	57
Tablo 34. Anne Eğitim Durumuna Göre Ybö'nin Problem Odaklı Başa Çıkma Alt Ölçeğinden Aldıkları Puanlara İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları	58
Tablo 35. Öğrencilerin Anne Eğitim Durumuna Göre YBÖ'nin Problem Odaklı Başa Çıkma Alt Ölçeğinden Aldıkları Puanlara İlişkin Tukey Testi Sonuçları ...	59
Tablo 36. Öğrencilerin Anne Eğitim Durumuna Göre YBÖ'nin Sosyal Destek Arama Alt Ölçeğinden Aldıkları Puanların Aritmetik Ortalama ve Standart Sapmaları	60
Tablo 37. Öğrencilerin Anne Eğitim Durumuna Göre YBÖ'nin Sosyal Destek Arama Alt Ölçeğinden Aldıkları Puanlara İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları	60
Tablo 38. Öğrencilerin Anne Eğitim Durumuna Göre YBÖ'nin Sosyal Destek Arama Alt Ölçeğinden Aldıkları Puanlara İlişkin Tukey Testi Sonuçları	61
Tablo 39. Öğrencilerin Baba Eğitim Durumuna Göre YBÖ'nin Kaçınma Alt Ölçeğinden Aldıkları Puanların Aritmetik Ortalama Ve Standart Sapmaları ...	62
Tablo 40. Öğrencilerin Baba Eğitim Durumuna Göre YBÖ'nin Kaçınma Alt Ölçeğinden Aldıkları Puanlara İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları ...	63
Tablo 41. Öğrencilerin Baba Eğitim Durumuna Göre YBÖ'nin Problem Odaklı Başa Çıkma Alt Ölçeğinden Aldıkları Puanların Aritmetik Ortalama ve Standart Sapmaları	63
Tablo 42. Öğrencilerin Baba Eğitim Durumuna Göre YBÖ'nin Problem Odaklı Başa Çıkma Alt Ölçeğinden Aldıkları Puanlara İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları.....	64
Tablo 43. Öğrencilerin Baba Eğitim Durumuna Göre YBÖ'nin Problem Odaklı Başa Çıkma Alt Ölçeğinden Aldıkları Puanlara İlişkin Tukey Testi Sonuçları	65

Tablo 44. Öğrencilerin Baba Eğitim Durumuna Göre YBÖ'nin Sosyal Destek Arama Alt Ölçeğinden Aldıkları Puanların Aritmetik Ortalama ve Standart Sapmaları	66
Tablo 45. Öğrencilerin Baba Eğitim Durumuna Göre YBÖ'nin Sosyal Destek Arama Alt Ölçeğinden Aldıkları Puanlara İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları	66
Tablo 46. Öğrencilerin Baba Eğitim Durumuna Göre YBÖ'nin Sosyal Destek Arama Alt Ölçeğinden Aldıkları Puanlara İlişkin Tukey Testi Sonuçları	67

BÖLÜM I

Giriş

İnsanoğlu doğduğu andan itibaren stresle baş başadır. İnsanın etkileşime girdiği her şey stres kaynağı olabilir. Hayatın her anında her alanında stres yaratan olaylarla sürekli olarak karşı karşıya kalmak mümkündür. Her insan, birçok şekilde her gün stres yaratan etmenlerle karşı karşıya kalmaktadır. Trafikte takılmak, otobüsü kaçırmak, derslere yeterince çalışmamak, günlük yapılacak işlerin planlanması, işe veya okula giderken giyilecek kıyafetin seçiminde, okuldan mezun olurken, geleceğe ait planlar yapmak stres yaratan etmenlere örnek gösterilebilir.

Stres hayatın gerçeğidir. Stresten uzak bir yaşamın sadece filmlerde ve romanlarda olduğu hatta artık bu tarz programlarda da rastlanılmadığı bir gerçektir. Gerçeğin ise farklı boyutlar taşıdığı ve hiç kimsenin stresle yüzleşmeyecek bir hayatı olmadığı benimsenmektedir (Baltaş ve Baltaş, 2002). Beklentileri karşılamadaki zorluklar, engellenme ve sınırlandırmalar, zamana karşı yarış düşüncesi, sınavlar, başarılı olma yüklemeleri gibi olumsuz ve baskılı durumlar, stres kaynağı olarak bireyleri sürekli olarak izleyebilmektedir (Avşaroğlu, 2007). Ayrıca hiçbir insan stresten etkilenmeyecek kadar katı değildir (Baltaş ve Baltaş, 2002).

Stresi ortaya çıkaran olaylar ve insanın bunlara karşı tavrı, stresin üstesinden nasıl gelineceğini belirlemek açısından önemlidir. Stres yaratan olayın günün hangi saatinde yaşandığı, sıklığı ve süresi ile stresin nedeni verilecek tepkiyi belirleyen koşullardır. Aynı zamanda bireylerin kişilik yapıları ile doğru orantılı bir şekilde beklentileri vardır. Eğer olaylar bu beklentilere göre şekillenmezse kişinin beklentileri gerçekleşmeyecek ve düş kırıklığı yaşanacaktır. Kişi de neyin doğru neyin yanlış olduğu konusunda kendini sorgulayacak ve eğer kendini haklı bulamazsa ya da bu durumu değiştiremezse stresi yoğunlaşmaya başlayacaktır (Baltaş ve Baltaş, 2002).

Yaşamın her alanında potansiyel stres kaynakları mevcuttur fakat bu alanlara maruz kalan kişilerin bazıları stres yaşarlar. Stresörlerin anlamı ve duygusal değeri bireylerin tanımlamalarına göre değişmektedir. Stres karşısında görülen bireysel farklılıklar, stres literatüründe örtüşen iki araştırma kategorisine ayrılmıştır. Bu araştırma gruplarından bir tanesi kişiliğe, bir diğeri de bilişsel stillere odaklanmıştır.

Bunlar arasındaki en önemli ayrım, kişilik bakış açısının bireyin özelliklerinin ya da karakterinin zaman ve durumlar karşısında göreceli olarak değişmez olduğunu ve en aşırı uçta bunların genetik olarak geçtiğini varsaymasıdır. Bilişsel stil yaklaşımı ise, bireylerin belirli düşünce örüntülerinin olduğunu ve bunların öğrenme sonucu oluştukları için değişime açık olduklarını vurgulamaktadır (Cassidy, 1999).

Stres olgusunun bilim insanları tarafından birçok tanımlaması yapılmıştır. Stres ister fizyolojik ister psikolojik olsun, vücudun istenmeyen uyaranlara karşı gösterdiği bir savunma mekanizmasıdır (Selye, 1976). Folkman ve Lazarus’a (1985) göre bireyin genel iyilik durumu ile ilgili değerlendirdiği kişi-çevre etkileşimini zorlayan beden ve ruh sağlığını tehdit eden durumlardır. Başaran (1992) ise stresi, bireyin bir gereksiniminden vazgeçmesine ya da bir tepkide bulunmasına zorlayıcı, bireyin içinden veya dışından gelen ve çoğu zaman bireyde gerilime, çöküntüye yol açan güç olarak tanımlamaktadır. Baltaş ve Baltaş’a (2002) göre ise genel anlamıyla stres organizmanın bedensel ve ruhsal sınırlarının tehdit edilmesi ve zorlanmasıyla ortaya çıkan bir durumdur.

Stresle başa çıkma, stresli olaylar karşısında bireyin iç ve dış dengesini koruyabilmek için gösterdiği bilişsel ve davranışsal çabalardır (Gonzalez ve Seller, 2002). Folkman ve Lazarus (1985) ise başa çıkmayı, çevreden ve içten gelen istek ve çatışmaları kontrol etme ve yaşam gerilimini en az düzeye indirmek amacıyla sergilenen davranışsal ve duygusal tepkiler olarak açıklamaktadır. Başa çıkma kavramı, stres meydana getiren olaylar karşısında verdiğimiz bütün tepkilerden meydana gelmektedir.

Süreğen stresin organizmanın hem fiziksel hem de psikolojik sağlığına yönelik önemli bir risk oluşturduğu düşünüldüğünde, stres kaynakları karşısında sergilenen başa çıkma tepkilerinin bilinçli tepkiler olması, stresin meydana getirdiği olumsuz etkileri azaltabilmektedir. Bu nedenle stresle başa çıkmak amacıyla bazı yöntemlerin kullanılması gereklidir. Bunlar stresin olumsuz etkilerini daha da artıran yetersiz yöntemler ya da stresin olumsuz etkilerini azaltmaya yönelik gerekli yöntemler olabilmektedir. Yetersiz yöntemler; saldırgan davranışlar sergileme, intihar, madde bağımlılığı, içe kapanma, depresyon ve diğer ruh hastalıkları ve çeşitli savunma mekanizmalarının kullanılması olarak sıralanabilir. Yeterli yöntemler ise nefes

egzersizleri, aerobik, jimnastik, gevşeme, doğru beslenme, zamanı iyi kullanma, hayata bir bilim adamı gibi yaklaşmayı alışkanlık haline getirme, stres oluşturunca yaşantıları bir tehdit olarak yorumlamak yerine yeteneklerini, irrasyonel inançlarını ve varsayımlarını sınamayı öğrenme, problemlerini başkalarıyla uygun biçimde paylaşabilmeyi öğrenme, sosyal destekten yararlanma, güvengen davranışlar geliştirme, iletişim ve problem çözme becerilerini geliştirme şeklinde sıralanabilir (Şahin, 1995).

Gençlik dönemi, bireyin sosyal ve fiziksel değişiklikler yaşadığı, duygusal, davranışsal, cinsel, ekonomik, akademik ve toplumsal birçok alanda sorunlar yaşadığı, kimlik bulma çabalarının arttığı karmaşık dönemidir (Bayhan, 2003). Bu dönemde birey hayatının kalan kısmını önemli derecede etkileyecek olan üniversite hayatı olarak da tanımlanan eğitim hayatını yaşamaktadır. Üniversite hayatında da uyum sorunları, barınma, akademik sorunlar ve arkadaşlık ilişkileri gibi karşılaşılabilecek ve başa çıkılması gereken sorunlar olacaktır. Öğrenciler bu sorunların çözümüne yönelik adımlar atabileceği gibi bu sorunlarından kaçma yolunu da seçebilir (Deniz ve Yılmaz, 2006). Seçeceği yolda öğrencinin aile yaşantısının da etkisi olduğu bir gerçektir.

McKernon ve arkadaşlarına (2001) göre anne babaların çocuklarına yönelik tutumları başa çıkma davranışlarının oluşumunda önemli bir etkiye sahiptir. Aile içi bağlılığın hissedildiği ve çatışmanın daha az olduğu ailelerde, çocuğa destek ve güven hissi sağlanması ile kendilerini güvenli hisseden çocuklar çevreleri ile girdikleri etkileşimlerde daha aktif olacaklardır. Aksine, kendilerini çok güvenli hissetmeyen çocuklar ise stresli durumları daha tehlikeli algılayacak ve kaçınmacı başa çıkma davranışlarını daha çok kullanacaklardır.

Bireylerin yaşamlarındaki çeşitli dönemlerine göre yapılan araştırmaların sonuçlarına göre; stres faktörü olumlu ya da olumsuz olarak insan yaşamının her döneminde var olmaktadır. Gerek bireylerin fizyolojik değişimleri gerekse sosyal yaşantılarındaki değişimler stres yaratmaktadır. Özellikle eğitim hayatının belki de en önemli dönemi olan geleceğe yönelik önemli kararların alındığı, kaygıların arttığı üniversite hayatı sürecine stres faktörü çok sıklıkla eşlik etmektedir. Üniversite yaşantısındaki bireyin stresle başa çıkabilme düzeyinin, benimsediği başa çıkma yollarında şu anki ya da geçmişteki psiko-sosyal etkenlerin etkisi vardır. Bu nedenle

psiko-sosyal etkenlerin irdelenmesi, bireyin tüm hayatını etkileyen bu döneme ışık tutulması bireysel ve toplumsal gelişimin sağlıklı olması için büyük önem taşımaktadır.

1.1. Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın amacı dil eğitimi, lisans eğitimi, yüksek lisans eğitimi ve doktora eğitimi için yurt dışına giden Türk öğrencilerin yaşadıkları stresle başa çıkmada seçtikleri yöntemlerde yaş, eğitim durumu, cinsiyet, anne-baba eğitim durumu, yaşam şartları gibi değişkenlerin nasıl bir rol oynadığını ortaya koymaktır.

1.2. Problem Cümlesi

Yurt dışında eğitimine devam eden Türk öğrencilerin yaşadıkları stresle başa çıkma stratejileri yaş, eğitim durumu, cinsiyet, yurt dışındaki kalış süresi, kaldığı yer ve anne babanın eğitim durumlarına göre anlamlı olarak farklılaşmakta mıdır?

1.3. Araştırmanın Alt Problemleri

1. Yurt dışında eğitimine devam eden Türk öğrencilerin karşılaştıkları problemler nedeniyle yaşadıkları stresle başa çıkma stratejileri yaşa göre anlamlı olarak farklılaşmakta mıdır?
2. Yurt dışında eğitimine devam eden Türk öğrencilerin yaşadıkları stresle başa çıkma stratejileri eğitim durumlarına göre anlamlı olarak farklılaşmakta mıdır?
3. Yurt dışında eğitimine devam eden Türk öğrencilerin yaşadıkları stresle başa çıkma stratejileri cinsiyetlerine göre anlamlı olarak farklılaşmakta mıdır?
4. Yurt dışında eğitimine devam eden Türk öğrencilerin yaşadıkları stresle başa çıkma stratejileri yurt dışındaki yaşam sürelerine göre anlamlı olarak farklılaşmakta mıdır?

5. Yurt dışında eğitimine devam eden Türk öğrencilerin yaşadıkları stresle başa çıkma stratejileri kaldıkları yere (barınma) göre anlamlı olarak farklılaşmakta mıdır?
6. Yurt dışında eğitimine devam eden Türk öğrencilerin yaşadıkları stresle başa çıkma stratejileri anne eğitim düzeyine göre anlamlı olarak farklılaşmakta mıdır?
7. Yurt dışında eğitimine devam eden Türk öğrencilerin yaşadıkları stresle başa çıkma stratejileri baba eğitim düzeyine göre anlamlı olarak farklılaşmakta mıdır?

1.4. Araştırmanın Önemi

Yaşamın önemli bir parçasını oluşturan üniversite çağı, ergenlik dönemi gibi kritik bir dönemin ardından başladığı için üzerinde özenle durmayı ve araştırmayı gerektirmektedir. Bir taraftan farklı bir ortama alışılmaya çalışırken, diğer taraftan geçirmiş oldukları gelişim aşamasına bir de çevresel faktörler eklenince "üniversite öğrenimi" olgusu değişim boyutları ile başlı başına araştırma konusu haline gelmektedir. Üniversite döneminde öğrenciyi etkileyen okul, çevre, aile, sosyo-ekonomik durum, arkadaş grubu, üniversitenin imkanları, dersler, motivasyon, meslek seçimi vb. gibi etmenler, onların karşısına stres kaynakları olarak çıkmaktadır (Avşaroğlu, 2007).

Ülkemizde üniversiteye girişte ve üniversite öğrenimi süresince yaşanan problemler, üniversite eğitimi sonrası öğrencinin iş hayatına atılmasındaki zorluklarla devam etmektedir. Üniversite eğitimi tamamlayan genç, iş bulma kaygısı ile karşı karşıya kalmaktadır. Bu durumu ortadan kaldırmak amacı ile öğrenciler eğitimlerini ilerleterek iş olanaklarını artırmayı düşünmekte ve bu nedenle yurt dışında ilerletme yönünde bir girişimde bulunmaktadırlar. Yurt dışında eğitim güzel ve heyecan verici olsa da yarattığı stres durumları birçok sorunu da beraberinde getirmektedir. Yıllardır birlikte olduğu ailesinden, arkadaşlarından, yaşadığı vatanından ayrı kalmak öğrenciyi derinden etkilemektedir. Bulunulan ülkenin eğitim dilini bilmek, öğrencinin yaşı, cinsiyeti,

ailenin eğitim durumu, maddi problemler ve yaşanan yer gibi faktörlerde öğrenciyi etkileyebilmektedir.

Öğrencilerin yaşam kalitesi genel olarak, sınav stresi, eğitim sistemi, sosyal ilişkilerden kaynaklanan sorunlar, aileden ayrı yaşama, yaşanan ortam şartları ve ekonomik durum gibi stresörlerden etkilenir (Balcı, 2003).

Öğrenci eğitim hayatını dünyanın neresinde gerçekleştiriyor olursa olsun neticede öğrenci sevdiği kişilerden ve yerlerden uzaktır. Bulunduğu yeni ortama uyum sağlamanın belki de ilk yolu ülkenin dilinin iyi bilinmesidir. İnsanlar arasında düzenli, sağlıklı bir iletişimin kurulabilmesi için dilin önemi yadsınamaz bir gerçektir. İnsanlar arasındaki iletişimin en güçlü aracından yoksun olmak, eğitim alınan ülkenin insanları ile araya ilk duvarı örür. Dili yeterli olmayan öğrenci sosyal hayatta kendini geliştirmede, farklı kültürdeki insanlarla iletişim kurmada zorluklar yaşar. Bu durum günden güne yalnızlaşmasına sebep olur. Bu yalnızlık durumu öğrenciyi kendi ana dilini konuşacağı ortamlara yönlendirir ve dil öğrenme süreci beklenilenden daha uzun sürer. Bu durum sorunlarla baş etmesini zorlaştırır. Dili yeterli olan öğrencinin karşılaştığı sorunlarla baş etmesi dil bilgisi az olanlara oranla daha kolay olacağı düşünülse de yaşanan ülke ile kendi ülkesi arasındaki sosyal ve kültürel farklılıklar, yetiştiği aile ortamı öğrenciyi etkiler. Bu da öğrencinin karşılaştığı sorunlarla baş etmesini, stres durumunu kontrol etmesini, eğitimini ve yaşadığı yere uyumunu zorlaştırır.

Ülkede kalınan süre de öğrencinin eğitimini ve uyum sürecini etkileyen bir diğer faktördür. Çünkü ülkesini ve ailesini uzaklarda bırakan öğrenci belirli bir süre sonra "Homesickness" olarak tabir edilen "Sıla hasreti" hastalığını yaşamaya başlar. Bu hastalıkla ilgili öğrencilere daha iyi yardım edilebilmesi için Amerika Birleşik Devletleri üniversitelerinde ve bazı hastanelerinde psikolojik danışma servisleri oluşturulmuştur.

Doğup büyüdüğü coğrafyadan kopan öğrencinin aile yapısı, maddi durumu, cinsiyeti, yaşı, okuduğu ülkedeki barınma koşulları öğrencinin karşılaştığı problemleri, yaşadığı stresin boyutunu ve türünü etkileyen faktörler olabilir. Bu araştırmanın yapılmasıyla bu tür farklılıkların, öğrencinin karşılaştığı zorluklarla başa çıkmasında nasıl rol oynadığını ortaya çıkaracaktır.

1.5. Varsayımlar

1. Araştırmanın gerçekleştirildiği çalışma grubunun, sonuçların genellenmek istendiği evreni temsil ettiği varsayılmıştır.

2. Araştırmada veri toplama aracı olarak kullanılan Kişisel Bilgi Formu, Problem Tarama Envanteri ve Stresle Başa Çıkma (Yaşama Biçimi) Ölçeği katılımcılar tarafından doğru ve içten yanıtlandığı varsayılmıştır.

1.6. Sınırlılıklar

1. Bu araştırma Amerika Birleşik Devletlerinde Indiana, Pennsylvania, Texas, Ohio, Alabama, Georgia, Illinois ve Florida eyaletlerinde dil eğitimi, lisans eğitimi, yüksek lisans eğitimi ve doktora eğitimine devam eden öğrenciler üzerinde gerçekleştirilmiştir.

2. Araştırmada öğrencilerin stresle başa çıkma tarzlarını belirlemek için Yaşama Biçimi (stresle başa çıkma) ölçeği kullanılmıştır. Stresle başa çıkma düzeyleri bu ölçeğin ölçtüğü boyutlarla sınırlıdır.

1.7. Tanımlar

Stres: Kişi ile çevre arasında olan, kişinin refahını ve uyumunu tehdit eden ve kişinin kendi kaynaklarının sınırlarını zorlayan ilişkidir (Lazarus ve Folkman, 1984).

Başa çıkma: Bireyin yaşantısını tehdit edici olarak algıladığı bir durumda, kendisini daha iyi bir duruma getirmek için, durumu kontrol etmesini ve davranış örüntüsünü içeren çabaların tümüdür (Baltaş ve Baltaş, 2002).

Duygu Odaklı Başa Çıkma: Stresin yarattığı olumsuz duyguları kontrol altına almaya ve olumlu bir yöne odaklanmaya yönelik davranışlardır (Terzi, 2008).

Problem Odaklı Başa Çıkma: Tehdit edici olayı ortadan kaldırma veya onun etkisini azaltmak amacıyla, problem çözme ve işlem yolları üzerinde odaklaşma gibi yollarla, stresli durumun unsurlarını doğrudan değiştirmeye yönelik etkinliklerdir (Terzi, 2008).

Sosyal Desteğe Başvurma: Bireyin sosyal yakınlarından yardım istemesi ve yardımı kabul etmesidir.

BÖLÜM II

KAVRAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

2.1. Stres

Stres, bireyde gerilime, üzüntüye ve çöküntüye yol açan bir güçtür. Stres, bireyi tehdit eden ve zorlayan tehlikelere karşı gösterilen bedensel ve ruhsal bir tepkidir (Pehlivan, 1995).

Cüceloğlu (1998) ise stresi; bireyin fiziksel ve sosyal çevreden gelen uyumsuz koşullar nedeniyle bedensel ve psikolojik sınırların ötesinde harcadığı çaba olarak ifade etmektedir. Çevreye sürekli olarak uyum sağlama çabaları sırasında, içsel ve dışsal koşullar bireyin uyumunu zorlaştırırsa kişi bedensel ve psikolojik sınırlarının ötesinde çaba harcamaya başlar. Bedensel ve psikolojik olarak yorulmasına neden olan bu duruma da stres denir.

Modern toplumun hastalığı olarak ifade edilen stres, aslında günlük yaşamın bir parçasıdır. İyi ya da kötü ne olursa olsun yaşamımızdaki zihinsel değişiklikler, anlaşmazlıklar, çatışmalar, vücut sağlığımızda meydana gelecek bir değişiklik, günlük rutin yaşamımızda değişikliğe neden olan herhangi bir şey stres vericidir (Güçlü, 2001).

Stres tümüyle engellenmesi ve ortadan kaldırılması gereken bir durum değildir. Stres, bir ölçüye kadar, insanın mücadele gücünü ve başarıma azmini artıran, güçlüklerle başa çıkmasını kolaylaştıran ve ona direnme gücü veren fiziksel, duygusal ve zihinsel bir tepkidir. İnsanların çoğu hayatta sahip olduklarını stresle desteklenen bir başarıma azmi ile elde etmiştir. Zira stres, uygun nitelikte ve yoğunlukta olduğunda kişiyi geliştiren, onu harekete geçiren, deneyim kazandıran ve güçlendiren bir uyarıcıdır (Barutçugil, 2004).

Yapılan araştırmaların son yıllarda artmasına karşılık gerçekte stres insan yaşamındaki oldukça eski bir olgudur. Kişilerde gerilime sebep olan olaylar eski çağlardan beri süregelmektedir. İnsanların eski zamanlardan beri yaşadıkları gerilim yaratıcı olaylar, günümüzde teknolojik, ekonomik, politik ve sosyal konularda hızlı değişimlerle devam etmektedir. Bugün dünyanın pek çok ülkesinde doktora başvuran hastaların %50'sinin sorunlarının ardında yatan neden stres faktörü ile ilgilidir. Aynı

zamanda fiziksel hastalıkların %80'i duygusal olmakta, diğer bir deyişle stresler sonucu oluşmaktadır (Öztop, 2000).

Bedenin stresli durumlar karşısında verdiği tepki "Genel Uyum Belirtisi" olarak adlandırılmıştır. Genel uyum belirtisinin üç basamağı vardır. a) Alarm tepkisi, b) Direnç dönemi, c) Tükenme dönemi (Baltaş ve Baltaş, 2002).

a) Alarm Tepkisi: Bu dönem insanın dış uyaranı stres olarak algıladığı ve organizmanın şoka girdiği dönemdir. Otonom sinir sistemi faal bir duruma geçer ve salgı bezlerini uyararak kana bol miktarda adrenalin ve onun etkisi altında ortaya çıkan diğer biyokimyasal maddeleri pompalar. Vücut ısısı ve kan basıncı düşer. Kalp duracakmış gibi olur, el ayak çözülür. Salgıların etkisi altında vücut alarm durumuna geçer ve ortaya çıkacak acil durumlarla uğraşmaya hazırlanır. Organizma bu durumlarla başa çıkabilmek için fizyolojik girişimler de bulunur. Amaç kaçınarak veya mücadele ederek organizmayı korumaktır.

b) Direnç Dönemi: Stres veren uyarıcı ya da ortam devam ederse "Direnç Dönemi" ortaya çıkar. Yüz yüze kalınan stres verici durumdan sonra vücudun direnci yükselir. Vücut bu durumdan kaçmak ya da ona uyum sağlamak zorunda kalır. Bu dönemde organizma yapmış olduğu alarm tepkisini ortadan kaldırır, stresli ortama bir tür uyum sağlar ve kandaki biyokimyasal maddeleri geri çeker. Organizma, sanki normal koşullar altında işliyormuş izlenimini verir ama gerçekte organizma yorulmaktadır. Eğer direnç dönemi aşılabilirse organizma normale döner.

c) Tükenme dönemi: Stres verici olay çok ciddi ise ve uzun sürerse, organizma için tükenme basamağına gelinir. İlk alarm dönemindeki belirtilerin bazıları geri döner. Her canlının uyum yeteneği ile enerjisi farklıdır ve sınırlıdır. Uyku ve dinlenme vücudu onarabilir ama devam eden ve başa çıkılamayan stresler karşısında, denge bozulur, uyum enerjisi biter. Bunların ardından tükenme ve bitkinlik nöbetleri görülür, artık geri dönüşü olmayan izler organizmaya kazanmaktadır. Bu, hastalıklara çok açık olunan bir dönemdir (Baltaş ve Baltaş, 2002).

2.2. Stres Belirtileri

Stres bireyde zaman içinde süresi ve miktarına bağlı olarak belli bazı sonuçlar meydana getirmektedir. Az miktarda ve kısa süreli stres olumlu etkilerde bulunabilirken, uzun süreli ve yoğun stres bireyin dengesini alt üst edecek çeşitli belirtilerin meydana gelmesine neden olabilmektedir (Baltaş ve Baltaş, 2002).

Bireyde stres yaratan kaynaklar birbirinden farklı olabilir, ancak bu durumda bireyin kendi istemi dışında verdiği biyolojik tepki her zaman aynıdır (Çoruhlu, 2001). Stres tepkisi veya değişimlere uyum süreci kısa ve uzun dönemde organizmayı tehdit ederek çeşitli zararlar verir. Strese karşı verilen tepkiler uzun bir zaman dilimi içinde çeşitli hastalıkların gelişmesine zemin hazırlar. Bu hastalıklar baş ağrısı, yüksek tansiyon, kalp rahatsızlıkları gibi bedensel hastalıklar olabildikleri gibi, psikolojik ve zihinsel özelliklerine göre stres karşısında geri çekilme, kabullenme, karşı koyma veya korku, endişe, depresyon gibi duygusal sorunlar da geliştirebilirler. Diğer yandan dikkatin dağılması, zihnin bir konu üzerinde toplanma güçlüğü, çeşitli konular arasında ilişki kurma güçlüğü, aşırı unutkanlık, takıntılı düşünceler zihinsel düzeydeki sorunlardan bazılarıdır (Baltaş ve Baltaş, 2002).

Stres belirtileri genellikle çelişik ve karmaşıktır. Her aşamada belirtiler gittikçe kötüleşebilmekte, bazen de azalıp yok olabilmektedir. Stres belirtileri bazı kaynaklarda fiziksel, duygusal, zihinsel ve davranışsal olmak üzere dört kategoride toplanmıştır (Deniz ve Yılmaz, 2006).

2.3. Stres Kaynakları

Stresin oluşması için bireyin içinde bulunduğu veya yaşamını sürdürdüğü çevrede meydana gelen değişimlerden belirli düzeyde etkilenmesi gerekmektedir (Erkmen ve Çetin, 2008).

Birey yaşamında birçok stres kaynağı ile karşı karşıya kalmaktadır. Bunlar; Genel çevreden kaynaklanan stres faktörleri; aile sorunları, tek düzelik, ekonomik sorunlar, kültürel ve sosyal değişimler, işin bulunduğu kentte yaşanan ulaşım sorunları ve teknolojik gelişmeler v.b.

Bireyin kendisi ile ilgili stres faktörleri; cinsiyeti, yaşı, duygusal olarak içe dönük veya dışa dönük bir yapı göstermesi, ilişkiler açısından destekleyici veya yarışmacı tavır sergilemesi, duygusal açıdan incinir olması, olumsuzluklar karşısındaki direnci ve genel olarak başarı ihtiyacı v.b.

Sosyal hayattan kaynaklanan stres faktörleri; diyet, iklim, kalıtım, din, toplumsal, sınıf, aşırı kalabalık ve yalıtılmış duygusu v.b olarak belirtmek mümkündür (Çetinkaya, 2006).

Organizmanın dengesini bozabilecek veya strese sebep olabilecek etkenler literatürde “stresör” olarak da ifade edilmektedir (Baltaş, 1994). Stresi oluşturan nedenleri genel olarak; Fiziksel etkenler, Bireysel etkenler, Örgütsel etkenler ve Çevresel etkenler olarak gruplandırabiliriz.

2.3.1. Fiziksel Stres Kaynakları

Bu gruptaki stres kaynakları, bireyin yaşadığı çevre ile etkileşimin de söz konusu olan, bireyde önemli düzeyde strese yol açan bireyin bedenini etkileyen dışsal faktörlerdir. Bunlar hastalığın kişi üzerindeki olumsuz etkileri, bireyin çalıştığı ortamın aşırı sıcak veya soğuk olması veya ve aşırı gürültüdür. Stres yaratıcı bu etkiler kişinin vücudunun hemostatik dengesini bozar ve kişiyi endişeye iter.

Bireyin karşılaştığı olağan dışı durumlar birey için stres yaratıcı (örseleyici) bir yaşantı olup mevcut dengeyi aniden bozmaktadır. Özellikle depresyon ve benzeri ağır, örseleyici doğa olayları büyük bir stres etkeni sayılacağı gibi; depresyondan sonra yardımların gecikmesi insanların eşit yardım alamaması, yakınlarını yitirme ve daha birçok benzeri olay da stres etkeni sayılmaktadır (Öztürk, 2004).

Fiziksel stres kaynakları açısından değerlendirildiğinde; yaşamda hiçbir zaman stresin yok olamayacağı açıktır. Bu nedenle insanın amacı da strese rağmen mutlu yaşayabilmek olmalıdır.

2.3.2. Bireysel Stres Kaynakları

Bireyin kişiliği, sağlık durumu, yaşı, ailevi durumu ve yaşam tarzı stresle yakından ilgilidir. Stres karşısındaki duyarlılık bireyden bireye farklılık göstermektedir. Bazı kişilik özellikleri strese duyarlılığı arttırırken, bazı kişilik özellikleri bu konudaki duyarlılığı azaltmaktadır. Bazı uyarıcılar bazı bireyler tarafından stres yapıcı olarak algılanırken bazı bireylerde nötr etki yapabilir. Yine bireylerin stresle başa çıkmadaki becerileri de birbirinden farklıdır (Ataman, 2002).

Morris'e göre (2002) yaşamında her zaman düzen, süreklilik ve yordanabilirlik olmasını tercih eden insanoğlu için yaşamda değişikliğe yol açabilecek bir olay iyi de olsa kötü de olsa stres unsuru olarak algılanabilmektedir. Bu nedenle; yaşanabilecek stres oranı olayın kişinin yaşamında yol açacağı değişimin miktarı ile belirlenebilmektedir.

Bireyin büyük veya küçük, yaşamsal olan herhangi bir güçlükle karşılaşması, bir başa çıkma sürecinin başlamasına ortam yaratabilmektedir. Bu süreçte, kişi durumu ilgili bir değerlendirmeye girişmekte, daha sonra kişilik özelliklerinin yönlendiriciliği ile dağarcığında var olan becerileri harekete geçirmekte ve eyleme geçmektedir (Türküm, 1999). Bunları gerçekleştirebilmesi de bireyin yaşamında kazandığı deneyimlere, kendini savunma biçimine ve başına gelen olaylara hazırlıklı olmasına bağlıdır.

2.3.3. Örgütsel Stres Kaynakları

Pehlivan'a göre (1995) iş stresi ya da mesleki stres olarak adlandırılan örgütsel stres, örgütle ya da işle ilgili olarak herhangi bir beklentiye karşı bireysel enerjinin harekete geçmesi olarak tanımlanmaktadır. Bu nedenle, çeşitli bilim adamları ve yazarlar tarafından işletmelerde örgütsel stres kaynaklarının işin özellikleriyle ilgili kaynaklar (fiziksel çevre koşulları, aşırı veya yetersiz iş yükü, vardiyalı çalışma düzeni, otomasyon ve işte tehlike unsurunun varlığı gibi), örgütsel rolle ilgili kaynaklar (rol çatışması, rol belirsizliği gibi), işteki ilişkilerle ilgili kaynaklar, örgüt yapısı ile ilgili kaynaklar ve insan kaynakları yönetimi ile ilgili kaynaklar olarak iki şekilde

sınıflandırılmıştır (Ekinci ve Ekici, 2003). Bütün çalışma ortamlarında bu stresörlere karşılaşmamız olağan olduğundan ve insan sistemi de stresin kaynağına karşı tepkisiz olamayacağına göre, insan yaşamının her anında strese hazır olmalıdır.

2.3.4. Çevresel Stres Kaynakları

Bireylerin içinde yaşadığı genel çevre, ekonomik ve politik çevrenin yanı sıra teknolojik ve sosyo-kültürel çevre unsurları çevresel stres faktörü olarak belirtebilir.

İş bulamama kaygısı bireyleri etkileyen önemli stres kaynaklarından. Türkiye’de genç nüfusun oldukça yoğun olması ve gelecek için bir meslek edinme çabaları stres yaratan önemli unsurlardır. Üniversite öğrencileri gelecek günleri için daha net ve güvenilir adımlar atmak için çabalamaktadır, buna karşın imkanların istenilir seviyede olmaması ve kısıtlı olmasından kaynaklanan sıkıntı verici süreçlerle karşılaşmaktadırlar (Avşaroğlu, 2007).

2.4.Stres Modelleri;

ABC Stres Modeli

ABC Modeli kişinin inanç sisteminin bozuk olup olmadığını sorgulayan üç bileşenden oluşur. Birincisi harekete geçme bolumudur. Bu bolum sorunlarla karşı karşıya geline bolumdur. İkinci bölüm inanç bölümüdür. Bu bölüm de karşılaşılan olayla ilgili doğru olarak inandıklarımızı içerir. Üçüncü bölüm sonuç bölümüdür. Bu bölümde karşı karşıya geldiğimiz olayın sonucunun bizde oluşturduğu duygular değerlendirilir.

Örneğin;

Harekete geçme: Patronunuz size sizinle çalışmaktan memnun olmadığını söyledi

İnanç: Ben başarısızım

Sonuç duyguları: Anksiyete ve depresyon

Harekete geçme evresi bizim doğru olduğuna inandığımız duyguları tetikler ve sonuç olarak anksiyete artışı ve depresif hale gelme görülür çünkü biz kendimizle ilgili

negatif bir gözlem yapmış oluruz ve kendi kapasitemize olan inancımızla ilgili olumsuz düşüncelere kapılırız.

Diğer taraftan, daha önce patronundan benzer şeyleri duyan bir başka kişi farklı davranabilir.

Örneğin:

Harekete geçme: Patronunuz size sizinle çalışmaktan memnun olmadığını söyledi

İnanç: Ben elimden gelenin en iyisini yaptım.

Sonuç: Hayal kırıklığı fakat kendine güven durumu sayesinde kişi kendini daha iyi hissedecektir.

Bu iki senaryo arasındaki fark kişinin kendini nasıl algıladığı ve anladığıdır. Albert Ellis'e göre bazı insanlar kendilerini her şeyde çok mutsuz ve umutsuz olarak görürler. Sonuç olarak da bu insanlar daha sıklıkla düşüş (olumsuz olaylar sonucu kendilerini bırakmak) yaşamaya eğilimlidirler. Diğer taraftan bazı insanlar ise karşılaştıkları negatif duyguları bir deneyim haline getirirler ve olayları pozitif hale getirmeyi başarırlar ve bu insanlar negatif ve pozitif duyguları arasında çoğunlukla denge sağlarlar.

Bilişsel terapi kişilere kendi düşüncelerini anlama süreçlerine yardımcı olur böylece düşünce yapısındaki bozulmalar ve yanlış anlaşılmalara daha gerçekçi bir şekilde algılanır ve tanımlanır. Bazı insanların sürekli başka insanlar tarafından nasıl algılandıklarını düşündükleri bir gerçektir fakat bu insanlar kendi düşünceleri arasındaki mantığı anlayabilmek için kendilerine çok az vakit ayırırlar. Bilişsel terapide hastaya teknikleri günlük olarak pratik etmesi (uygulaması) söylenir böylece benzer durumla karşılaşıldığında, kişi karşılaştığı olayı hemen anlayabilir ve süreç daha sağlıklı bir şekilde atlatılabilir. Ancak her olayın bu şekilde analiz edilip çözülebileceği anlamına gelmez. Olaylara sağlıklı, müdahale için Ellis'in ABC modelinin karşılaşılan olaya ve durumlara göre değerlendirilmesi gerekmektedir (Philippe, 2008).

ABC stres modelinde A, stres yaşantılarını; B, bireyin düşünce tarzını; C, bireyin duygu ve davranışlarını simgelemektedir. Bu modele göre B, C'ye neden olmaktadır. Bu şekilde ele alındığında bireylerin düşünce tarzının, stres yaşantılarındaki duygu ve davranışlarını şekillendirdiği ifade edilmektedir. Bu modele göre, rekabet,

güdü, üretkenlik kararlılık ve örgütlenmenin aşırı uçlarda olması bireyin sağlığını tehdit edebilir (Basut, 2004).

Etkileşimsel Model

Stres yaşama ve stresle başa çıkma konusunda günümüzde en çok kabul gören bu yaklaşım stres ve başa çıkmaya dinamik bir açıklama getirmektedir. Kuram, strese yönelik psikososyal bakış açısını temsil etse de biyolojik bakış açısını da dikkate almaktadır (Oral, 2004). Bu modelde strese ilişkin belirlenen sistem, dairesel ilişkiler içinde oluşan geri bildirimlerden meydana gelmektedir. Bu sistem beş aşamadan oluşmaktadır (Basut, 2004):

1. İlk Aşama: Birinci aşama bireye ve çevresine ilişkin taleplerin kaynağı ile ilgilidir. Bu modelde talepler, içsel ve dışsal olarak ikiye ayrılmaktadır. Davranışın belirlenmesinde bu gereksinimlerin doyum sağlaması önem taşımaktadır (Ercan, 2002). Stres yaratıcı durum olarak yeni ya da değişen çevreyle karşılaşan bireyin öncelikle, birincil değerlendirme olarak tanımlanan süreç bu olayların olumlu-nötr-olumsuz sonuçları olabileceği hakkında karar verilen aşamadır. Olay, olumsuz olarak değerlendirildiğinde, ikinci adıma geçilmektedir (Lazarus ve Folkman, 1984).

2. İkinci Aşama: Bu aşamayı, bireyin talebi ve uyum sağlamaya ilişkin yeteneğini algılaması oluşturmaktadır. Algılanan gereksinim ile bu talebi karşılamak için sahip olunan yeteneğe ilişkin algılama arasında dengesizlik olduğunda stres oluşur (Basut, 2004). Bu dönemde stres yaratan ve bu duruma uyum sağlama yeteneğinin bilişsel bir değerlendirmesi yapılır. Birey sahip olduğu sınırları ve istenen talepler arasındaki dengesizliğin farkına vardığı zaman stres yaşanır. Bu değişkenler bireyler arası farklılığın oluşmasına neden olan kişilikle ilgilidir (Ercan, 2002).

3. Üçüncü Aşama: Üçüncü aşamada talebin stres yaratan özelliklerini azaltmak için fizyolojik alandaki değişimler, bilişsel ve davranışsal cabalar yer alır. Bu değişimler, strese karşı gösterilen tepkiyi sembolize eder (Basut, 2004).

4. Dördüncü Aşama: Dördüncü aşama uyuma ilişkin tepkilerin sonuçları ile ilgilidir (Ercan, 2002).

5. *Beşinci Aşama:* Son asama da ise stres sisteminin diğer bütün dönemlerinde var olan ve her dönemin sonuçlarını belirleyen geribildirim önem kazanmaktadır (Ercan, 2002). Uygun olmayan ve yetersiz kalan başa çıkma stratejileri, stres yaşantısının uzamasına hatta yoğunluk kazanmasına neden olur (Basut, 2004).

Bilişsel Yaklaşım Modeli

Bu yaklaşımda stres, çevresel isteklerin, bilişsel değerlendirme süreçlerinin ve duygusal tepkilerin, sürekli olarak birinin diğerini etkilediği bir etkileşim süreci içerisinde ele alınmaktadır. Değerlendirme süreci, yaşanan duyguları, uyuma ilişkin sonuçları ve kişinin strese karşı gösterdiği tepkileri, etkilemektedir (Basut, 2004).

Lazarus ve Folkman tarafından geliştirilen bilişsel stresle başa çıkma kuramında; bilişsel değerlendirme ve başa çıkma olarak iki süreç olduğu varsayılmaktadır (Folkman ve Lazarus, 1985).

Bu modelde stres yaratan olayın bilişsel değerlendirmesi, başa çıkma çabalarının anahtar kavramlarından biridir. Üç çeşit bilişsel değerlendirmeden söz edilebilir:

Birincil değerlendirmede birey, karşılaşılan durumda kendine ait herhangi bir şeyin tehlike altında olup olmadığını değerlendirir. Birincil değerlendirmeler, durumsal faktörlerden etkilenmektedir. Zarar ya da tehdidin doğası, olayın bildik ya da yeni bir olay olması, olayın nasıl meydana geldiği, olayın meydana geldiği zaman ve beklenen sonuca ilişkin durumlar bu faktörler arasında sayılabilir (Folkman 1984). Ayrıca bireyin, kendisi ve dünya hakkındaki inançları, değerleri, taahhütleri ve hedefleri gibi bir dizi bireysel özellikler de birincil değerlendirme üzerinde etkili olmaktadır (Folkman 1984, Folkman ve Lazarus 1985).

İkincil değerlendirme bireyin sahip olduğu başa çıkma kaynakları ve seçeneklerinin değerlendirilmesi olarak tanımlanmaktadır. Birey burada “Ne yapabilirim?” sorusunun yanıtını bulmakta ve karşılaşılan olayın birincil değerlendirmesi birey için önemli olduğunda ortaya çıkmaktadır. Yani birey, zararın önlenmesi, üstesinden gelinmesi ya da eğer mümkünse bunların olumlu yönde

geliştirilmesi için neler yapılabileceğini değerlendirmektedir. Bir başka ifadeyle, ikincil değerlendirme sırasında birey sahip olduğu fiziksel (bireyin sağlığı, enerjisi ve dayanma gücü vb.), sosyal (somut ve duygusal destek), psikolojik (inançlar, problem çözme becerileri, benlik saygısı, ahlaki değerler vb.) ve maddi (para, aletler vb.) başa çıkma kaynaklarının değerlendirmesini yapar (Folkman 1984).

Son değerlendirme aşaması ise yeniden değerlendirmedir. Yeniden değerlendirme de uygun stratejilerin iyice öğrenilmesi ve analiz edilmesi amacıyla kullanılan bir pekiştirme ya da ölçüt olabilecek bir model hazırlama sistemidir (Folkman, 1984). Başa çıkmanın dinamik yapılı ve sürece dayalıdır. Bu nedenle alınan kararlara ilişkin yeni ara değerlendirmeler yapılması gerekebilir ve bu aşamada genellikle temel kurallar korunarak ya da çok gerekli ise değiştirilerek, amaca uygun yeni bilişsel yapılanmalar kurulur. Böylece birey karşılaştığı durum için en uygun başa çıkma davranışlarını belirleyerek stresin üstesinden gelebilmek için söz konusu davranışı uygulamaya başlar (Basut, 2006).

2.5. Stresle Başa çıkma

Son yıllarda stres birçok araştırmaya konu olmuştur. Bu çalışmalarda hem stres yaratan etmenler hem de bu etmenlerle basa çıkma yolları incelenmiştir. Stres hayatın ayrılmaz bir parçası olduğuna göre önemli olan stresi meydana getiren etmenlerle en iyi nasıl basa çıkılacağını ortaya koymaktır.

Stresle başa çıkma, stresli olaylar karşısında bireyin iç ve dış dengesini koruyabilmek için gösterdiği bilişsel ve davranışsal çabalar (Gonzalez ve Seller, 2002). Folkman ve Lazarus (1985) ise başa çıkmayı, çevreden ve içten gelen istek ve çatışmaları kontrol etme ve yaşam gerilimini en az düzeye indirmek amacıyla sergilenen davranışsal ve duygusal tepkiler olarak açıklamaktadır. Başa çıkma kavramını, stres karşısında kullanılan olumlu ve olumsuz yöntemler meydana getirmektedir.

Kişinin davranışları, davranışlarına bağlı olarak ortaya çıkan sonuçlar ve bu sonuçlarla ilgili yorumları onun karşılaştacağı yeni bir durumu değerlendirmesini ve

karşılaşacağı yeni durum karşısında göstereceği tepkilerini etkilemektedir. Bu süreç, yeni uyarıcılarla karşılaşıldığında yeniden ivme kazanmaktadır (Türküm, 1999).

Çoruhlu' ya (2001) göre stresle baş etmek veya stresin etkisini azaltmak için insanın yeni davranışlar öğrenmesi ve bunları benimsemesi gereklidir. Başa çıkma için en gerekli şey kişiyi tehdit edici ya da sıkıntı verici bir olayın varlığıdır. Başa çıkma stresli bir yaşam olayını takiben gelişen otomatik, biyolojik temelli davranışlar değil; bilinçli, amaçlı olarak yapılan davranışsal ve bilişsel değişikliklerdir.

Baş çıkma önemli olan duyguların farkındalığı ve bireyin çevre ile olan ilişkisini düzenlemesidir. Yapılan çalışmalarda bireyin yaşadığı olayı değerlendirme süreci, olayın yarattığı strese karşı gösterdiği tepkileri, yaşadığı duyguları ve uyum surecine ilişkin ortaya çıkan sonuçları etkilediği, bu nedenle yaşanan olayın bilişsel değerlendirmesinin yapılmasının önemli olduğu düşünülmektedir (Basut, 2006).

Lazarus ve Folkman (1984)'a göre başa çıkmanın iki temel fonksiyonu vardır. Bunlar duyguların düzenlenmesi ve strese sebep olan problemin ele alınmasıdır. Birinci fonksiyonu sağlayan yöntemler duygu odaklı, ikinci fonksiyonu sağlayan yöntemler ise problem odaklı başa çıkma olarak adlandırılmıştır. Duygu odaklı başa çıkma, bireyin, stres kaynağına verdiği duygusal tepkilerin düzenlenmesi amacı ile kullanılan yöntemlerdir. Problem odaklı başa çıkma yollarında ise stresin kaynağına yönelik yöntemler kullanılmaktadır. Stres yaratan durumun özelliğine göre başa çıkmada kullanılan yöntem değişir. Problem odaklı başa çıkmada, sorun çözme, karar verme ya da doğrudan sorunun çözümüne yönelik bir adım atma yolu ile birey, stres yaratan birey-çevre ilişkisini düzenler.

Probleme odaklanan stratejiler; doğrudan stres veren durumun değiştirilmesini amaçlayan davranışları kapsamaktadır. Folkman ve Lazarus (1980) bu yöntemi, stres yaratan durumun ortadan kaldırılmasına, etkisinin en aza indirilmesine veya kişinin stres kaynağıyla ilişkisini değiştirmesine yönelik çabalar şeklinde tarif etmişlerdir. Bu başa çıkma mekanizması, bilişsel yeniden yapılandırma süreçleri içerisinde, stresörün fark edilmesi, aktif olarak değerlendirmesi, durumu değiştirecek seçeneğin seçilmesi ve problemi çözme doğrultusunda, aktif bir şekilde harekete geçilmesi gibi bilişsel ve davranışsal stratejileri içerir.

Duyguya odaklanan başa çıkma pasif bir stratejidir. İstenmeyen bir olaya bağlı olarak oluşan duyguları ortadan kaldırma çabasını içerir. Duygulara yönelik başa çıkma stratejilerinde birey durumu kontrol edemeyeceğine inanmıştır ve bu yüzden de kabullenme davranışı içine girmiştir (Çoruhlu, 2001).

Problem odaklı başa çıkmada kendini kontrol altında tutma, sorumluluğunu kabul etme, planlı bir biçimde problem çözme, sorun üzerinde olumlu olarak durma gibi eğilimler yer almaktadır. Duygu odaklı başa çıkma ise, olayın anlamını değiştirmeye yönelik bilişsel çabalar, bilişsel yeniden şekil verme, sosyal benzetmeler, en aza indirme, olayları iyi yönünden görme gibi eğilimler yer almaktadır. Kaçma-kaçınma, inkar, sorundan uzak durma, sosyal destek arama, zihinsel anlamda sorunla meşgul olmama gibi davranışları içermektedir (Karadavut, 2005).

Stresle başa çıkmada önemli bir konu da, stres içindeki bireylerin iş dışındaki boş zamanlarını geçirme ve bu zamanlarda gösterdikleri etkinliklerdir. Boş zamanı değerlendirme, bireyin öz benliğine uygun ve yapmaktan zevk aldığı toplumsal, kültürel ve sportif etkinliklere katılarak, kişinin günlük yaşamının sıkıcılığından kurtulması ve insanlarla etkileşerek toplumsal bir kişilik kazanması olarak açıklanmaktadır. Sinema, tiyatro, opera, sergiler, spor karşılaşmaları gibi etkinliklere katılmak ve izlemek, izleyicide bazı duyguları uyandırmak ve harcatmak yolu ile bireyleri daha rahat ve psikolojik yönden sağlıklı kılar. Ayrıca hobilerle uğraşmak, bireylere boş zamanda değişik bir işle uğraşmak, zevk almayı ve gevşemeyi yaşamak, başarmak ve kendini anlatmak gibi çok önemli yararlar sağlar (Pehlivan, 2000).

2.6. Stresle Başa Çıkma Teknikleri

Stresle başa çıkma stratejileri, stres ve stresin olumsuz sonuçları arasındaki ilişkiyi düzenlemektedir. Aynı stres vericilerle karşılaşan ancak farklı stresle başa çıkma stratejileri kullanan bireyler, bu stres vericilerden farklı şekilde etkilenmektedir (Sümer, 2008).

Stres hayatın değişmez gerçeğidir. Stresle baş edebilmek için stratejiler geliştirilmiştir. Bunlardan bazıları Bedenle İlgili Teknikler, Zihinsel Teknikler ve Davranışçı Tekniklerdir.

Bedenle ilgili teknikler:

1. Temel Nefes Egzersizleri: Yoğun stres durumlarında kişinin nefes alış verişi zorlaştığından dolayı vucuda giren oksijen miktarı azalmakta ve kas gerginliği artmaktadır bunun sonucu olarak kişideki kaygı artar ve kişi baş ağrısı hisseder. Bu durumdan ötürü doğru nefes alma çok önemlidir. Doğru nefes alış verisi birkaç kez tekrarlandığında vücudun salgıladığı adrenalin ve noradrenalinin azalmasına sebep olur ve kişi sakinleşir (Kamışlı, Karatay, Terzioğlu ve Kublay, 2008).

2. Biofeedback: Stresle baş etmede kullanılan farklı bir yaklaşım da biyofeedbacktir. Tıbbi bir uzman aracılığıyla uygulanmakta olan bu yöntemle bir araç yardımıyla stres belirtileri azaltılır (Okutan, 2002). Biofeedback; insanın normal ve normal dışı olan ve kendisinin farkında olmadığı fizyolojik tepkilerinin bir araç yardımıyla farkında olduğu ve bir eğitim programı içinde otonom faaliyetlerini istenilen yönde düzenlemeyi öğrendiği bir yöntemdir. Biofeedback, bir anlamda insanın kendi iç fizyolojik faaliyetlerini gzleyebileceği bir penceredir. Biofeedback araçları, deriye bağlanan elektrotlar aracılığıyla kaydedilen bu etkinlikleri analiz ederek, kişiye aynı anda görülebilecek ve duyulabilecek sinyaller şeklinde geri yansıtır. Biofeedback tekniği düşünceler, duygular ve beden arasındaki somut biçimde ortaya koyar. Bu yöntemle kişi kendisinden yansıtılan bedensel faaliyetleri kontrol etmek ve bunları kendi isteği doğrultusunda kullanmak alışkanlığını kazanır. Böylece beden yüzey sıcaklığını yükseltir, ter bezi faaliyetlerini azaltır ve kas gerilimini düşürerek, gevşeme için ne yapılması gerektiğini öğrenmiş olur (Baltaş ve Baltaş, 2002; ztop, 2000; Ertekin, 1993). Biyolojik geri besleme yöntemi ile bireyler yalnız kalp atışlarını değil kas gerilimi, vücut sıcaklığı, beyin dalgaları, mide asidi ve kan basıncını da denetleyebilmektedirler. Böylece biyolojik geri besleme hem stresi denetim altında tutmayı hem de bireyleri stresle ilgili ortaya çıkabilecek rahatsızlıklardan korumayı sağlamakta etkili olmaktadır (Baltaş, 1986).

3. Otojenik Gevşeme: Alman doktorlar Luthe ve Schultz tarafından geliştirilmiş bir gevşeme tekniğidir. Bedenin mutlak rahatlık ve sakin durumundaki özellikleri tarif eden standart cümlelerden oluşan gevşeme tekniğidir (Tarhan, 2002). Gevşemeyi öğrenmek isteyen kişiye öğretilen ve bedenin rahatlık durumundaki bedensel özelliklerini tekrarlayan yöntemdir (Baltaş ve Baltaş, 2002).

4. Progresif Gevşeme: Gerginlik, bel ağrısı, kas spazmı gibi problemlerde kişinin gerginliklerinin farkına varması için kullanılır (Baltaş ve Baltaş, 2002). Progresif gevşeme tekniğinde kaslar grup olarak ele alınır, kasların sırasıyla istemli ve birbirini izleyen bir şekilde gerilmesini ve gevşemesini içerir (Tarhan, 2002).

5. Egzersiz: Vücudumuzda birçok değişime neden olan stres faktörleri ile mücadelede, her yaştan insan için koşu, yüzme, bisiklete binme gibi bedensel hareketler önemli bir yer tutmaktadır. Düzenli spor yapmak özellikle de yürüyüşe çıkmak, stresi azaltmakla birlikte beyin faaliyetlerinde de artış sağlamakta; bu şekilde beyne daha fazla oksijen depolanmakta ve kaslardaki gerginlik azalmaktadır (Saygılı, 2005).

Zihinsel Teknikler:

1. Zihinsel Düzenleme Tekniği: Kişilerin yoğun stres altındaki durumlarında kendi kendilerine ya da başka insanlar tarafından rahatlaması için telkinlerde bulunulmasıdır (Baltaş ve Baltaş, 2002). Bilişsel yeniden yapılandırma (zihinsel düzenleme–cognitive restructuring) tekniği, olaylara verilen anlamları ya da o olaylarla başa çıkma konusundaki yeterlilik algısını değiştirmeyi hedefleyen bir tekniktir. Zihinsel düzenleme tekniğinde, akılcı olan ve olmayan düşünce biçimlerini ve yaklaşımlarını birbirinden ayıracak bazı ölçütler geliştirilir. Bu ölçütler, problemin akılcı ve gerçekçi bir çözümünün yapılmasını mümkün kılar. Bu sayede olumsuz duygu ve davranışa yol açtığına inanılan bir olay veya ilişkinin, olumlu ve kişiye gerginlik vermeyen bir biçimde yorumlanması mümkün olur ve bu olay kendini sınama ve gelişme fırsatı olarak yorumlanabilir (Sığırı, 2007).

2. ABC Modeli: İnsan hayatında meydana gelen ve stres yaratan bir olayı; A olay, B yorum ve C duygu ve davranış şeklinde belirlemektir. ABC zihinsel düzenleme tekniğiyle gerginlikleri azaltmak, tarafsız duygu geliştirmek için duygu ve düşünceler kontrol altına alınmaktadır (Baltaş ve Baltaş, 2002).

Davranışçı Teknikler:

A Tipi Davranış Biçiminin Değiştirilmesi: Bu yöntemde bireye A Tipi davranışın yanlışlığı gösterilir, değiştirilmesi gerektiği belirtilir. Böylece güvenli bir davranış biçimi oluşur. Kişiyi zamanının düzenlenmesi ve öfkeyi yenme konularında yardımcı olunur (Baltaş ve Baltaş, 2002).

2.7. Çevresel Etmenlerin Stresle İlişkisi

Stres bireylerin amaçlarını gerçekleştirirken karşılaştıkları sorunların ve aile içinde, çalışma yaşamında, kültürel ortamında doyurucu etkinlikler gerçekleştirememelerinin bir sonucudur (Kut, 1994).

Kültür bir yandan strese karşı mücadelede olumlu etken olurken, diğer yandan olumsuz etkenlerde yaratabilir. Kültürojenik stres de (kültürden kaynaklanan stres) örneğin: Her toplum "başarıyı" (başarısızlığa karşıt olarak), saygınlığı (utanç verici duruma karşıt), "iyi davranış" (kötü davranışa karşıt) kendi değerlerine göre yorumlar ve bu kavramlar farklı toplumlara göre oldukça farklı değerlendirilir. Yani, bazı kültürel inançlar, değerler ve uygulamalar, bireyin maruz kaldığı stres etkenlerinin sayısını arttırabilir (İlbars, 1994).

Bireyin kişilik gelişimi üzerinde ailenin etkisi büyüktür. Geleneksel olarak ev, kişiliğin her türlü zorlamadan, yapay tavır ve kurallardan sıyrarak rahatladığı anlaşılır, dayanışma ve sevgiye sahiptir. Bir evin bu ideal modele yakın olması büyük ölçüde aile bireyleri arasındaki ilişkilerin niteliğine bağlıdır. Ancak her şeye rağmen herhangi bir aile sorunu bireyler için önemli bir stres etkenidir. En yaygın aile sorunları; para, cinsel yaşam, çocuk yetiştirme ve eşler arasındaki iletişimin yetersizliğidir. Yaşamdaki

değişiklikler, yaşlanma gibi yavaş ya da eşin ölümü gibi ani olabilir. Tıbbi araştırmacılar, özellikle bireyin ani yaşam değişikliklerin çok fazla stres etkisi yarattığını doğrulamışlardır. Bu araştırmacılar yaşam değişikliklerinin derecesi ile bireylerin sağlıkları arasında belirgin ilişkiyi ortaya koymuşlardır (Artan, 1987).

Aile hayatında günlük ilişkiler içinde gerginlik ve stresin önemli bir bölümü aile bireylerinin birbirleriyle olan ilişki biçiminden kaynaklanır. Aileyi oluşturan kişilerin birbirlerine yargılayıcı, denetleyici üstünlük belirten tavırları, bu tavrın yöneldiği kişilerin problemin özünden koparıp kendilerini savunmaya zorlar. Bu durum ailedeki tüm bireyler için geçerlidir (Baltaş ve Baltaş, 1998).

Yapılan araştırmalara göre algılanan toplumsal destek, bağlılık ve güven duygularının gelişmesine katkıda bulunarak kişinin strese karşı koyma yeteneğinin kuvvetlenmesine yardımcı olmaktadır (İncir, 1993). Toplumsal destek sağlama stresin zararlı etkilerini azaltabilir. Toplumsal destek başlıca aile ve iş çevresinden kaynaklanır. Aileden gelen destek, iş ile ilgili doyumsuzlukları, çevreden gelen başarı ve desteklerle iyileştirici bir etki yapar. Bu tür bir destek kişinin işle ilgili olumsuz düşünce ve duygularını ortadan kaldırarak kendine güven, başkalarınca kabul edilme ve takdir edilme sağlar (Ertekin, 1993).

2.8. İlgili Araştırmalar

Barut (1989), 80 kız, 55 erkek toplam 135 ortaokul öğrencilerinde stres faktörlerini incelemiştir. Araştırma bulgularına göre ortaokul öğrencilerindeki stres faktörleri onların tüm yaşam alanlarını olumsuz yönde etkilemektedir. Ayrıca, öğrencinin aile hayatı, onun stresle başa çıkması konusunda son derece önemlidir. Ailedeki anne-baba arasındaki tartışmalar ve anlaşmazlıklar, sık sık yapılan öğretmen değişiklikleri, öğrencileri olumsuz yönde etkileyen stres faktörleri arasındadır. Öğrencilerin stres durumlarının onları hayatlarının her alanında olumsuz etkilediğini tespit etmiştir.

Dağ (1990), üniversite öğrencilerinin kontrol odağı, başa çıkma stratejileri ve psikopatolojileri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. 532 üniversite öğrencisiyle yaptığı çalışma sonucunda, dış kontrol odağı ile psikolojik belirti gösterme düzeyi arasında ve başa çıkma stratejilerinin zayıf olmasıyla, psikolojik belirti gösterme düzeyi arasında

anlamli ilifkiler gözlemiştir.   renilmiş g        ile dış kontrol inancı arasında bir ilifkinin olduğunu ve kız öğrencilerin erkek öğrencilere göre anlamli düzeyde dış kontrol odaklı olduklarını saptamıştır.

Sürük (1994),  niversite   rencilerinin stresle başa çıkma stratejilerinin bazı değişkenlerle ilifkisini araştırmıştır. Araştırma sonucunda; öğrencilerin cinsiyetlerine ve barınma durumlarına göre, bilişsel başa çıkma stratejileri arasında anlamli farklılığın olmadığı ancak okudukları bölümlere, sınıf düzeylerine, akademik başarılarına, ailelerinin sosyo-ekonomik düzeylerine ve boş zamanlarını değerlendirme durumlarına göre anlamli düzeyde farklılıkların olduğunu belirtmiştir.

şahin (1995), yaptığı araştırmada yetiştirme yurtlarında ve aileleri yanında yaşayan 15 -17 yaşlarındaki ergenleri, stresle başaçıkma davranışları kaldıkları yer, yaş ve cinsiyet değişkenlerini göz önüne alarak incelemiştir. Araştırma kapsamına giren denekler, Burdur, Isparta Yetiştirme Yurtlarında barınan 89 genç ile ana - babalarıyla yaşayan 150 gençten oluşmaktadır. Her iki gruba araştırıcı tarafından geliştirilen " Kişisel Bilgi Formu" ile Folkman ve Lazarus'un geliştirdiği, Nesrin şahin ve arkadaşları tarafından kısaltılmış, geçerlik ve güvenirlik çalışması yapılmış " Stresle Başaçıkma Tarzları    e i" uygulanmıştır. Araştırma sonucunda yetiştirme yurdunda kalanlarla ailesi yanında yaşayanların, kızlarla erkeklerin, yetiştirme yurdunda kalan erkeklerle ailesi yanında kalan erkeklerin ve yetiştirme yurdunda kalan yaşça küçük olanlarla ailesi ile kalan akranlarının kullandıkları başarılı başaçıkma stratejileri arasında fark bulunmamıştır. Buna karsın yurttaki kalan kızlar ailesi yanında kalanlardan, yurttaki kalan yaşça b   k gençler ailesi yanında kalan akranlarından daha başarılı stratejiler kullanmışlardır.

Türküm (1999), stresle başa çıkma biçimi, iyimserlik, bilişsel çarpıtma düzeyleri ve psikolojik yardım almaya ilifkin tutumlar arasındaki ilifkiler ile ilgili olarak  niversite öğrencileri üzerinde araştırma yapmıştır. Farklı bilişsel çarpıtma düzeylerinde olan öğrencilerin kullandıkları stresle başa çıkma biçimi, iyimserlik ve psikolojik yardım almaya ilifkin tutumları gruplandırılarak aranmıştır. Bilişsel çarpıtmaları yüksek olan öğrenciler, düşük olan öğrencilere göre sorunla u raşmaktan kaçınma türündeki başa çıkma davranışlarını daha çok sergilemekte, diğer başa çıkma türleri açısından ise iki grup farklılaşmamaktadır. Bilişsel çarpıtma puanı düşük

olan öğrencilerin, yüksek olan öğrencilere göre daha iyimser oldukları gözlenmiştir. Ayrıca araştırma sonucunda, kız öğrencilerin stresle başa çıkmada, sosyal destek arama, soruna yönelme türlerini erkek öğrencilerden daha çok kullandıkları, psikolojik yardım alma konusunda daha olumlu tutumlara sahip oldukları bulunmuştur.

Çiftçi (2002), ergenlerin stresle başa çıkma yolları ile strese karşı dayanıklılıkları arasındaki ilişkiyi inceleyen bir çalışma yapmıştır. Araştırmada kız ergenlerin, erkeklere göre kendilerini daha fazla suçladıkları sonucuna varılmıştır. Ayrıca sosyo ekonomik düzey ve akademik başarı yükseldikçe, problem odaklı başa çıkma stratejilerini kullanmada artışın olduğu bulunmuştur. Strese dayanıklılık düzeyleri açısından cinsiyete dayalı anlamlı bir fark bulunmamıştır.

Tuna (2003), Amerika Birleşik Devletleri ve Türkiye’deki üniversite birinci sınıf öğrencilerinin okula uyum stratejileri arasındaki farklılıklar üzerine bir çalışma yapmıştır. Çalışmasında verilerini toplamak için öğrencilere; üniversiteye uyum anketi, Brief COPE ve Kişisel Bilgi Formu uygulamıştır ve eşdeğerlilik çalışmaları yapmıştır. Araştırmada elde edilen veriler ışığında, kültürler arası farklılıkların sosyal hayata uyumda davranışsal olarak geri çekilme faktörünü etkilediği ortaya çıkmıştır. Diğer bir bulguya göre din ve bireyin kişisel ve duygusal durumu da uyum sürecini etkilemektedir. Etkin başa çıkma stratejilerinin etkileri incelendiğinde ise Türkiye ve ABD deki birinci sınıf öğrencilerinin akademik uyumları arasında önemli bir farklılık olduğu ortaya çıkmıştır.

Odacı ve Kalkan (2004), araştırmalarında, çeşitli stresle başa çıkma tekniklerinin öğretiminin üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkma düzeyleri üzerindeki etkisi incelenmişlerdir. Stresle başa çıkma tekniklerini öğrenmek isteyen 28 gönüllü öğrenci ile çalışmışlardır. Araştırma deseni, ön-test, son-test, deney ve kontrol grup desen olup 14 öğrenci deney, 14 öğrenci kontrol grubuna alınmıştır. Öğrencilerin stresle başa çıkma düzeyleri Türküm (2002) tarafından geliştirilen “Stresle Başa Çıkma Ölçeği” ile ölçülmüştür. Araştırma bulguları, çeşitli stresle başa çıkma teknikleri öğretimi programına katılan öğrencilerin stresle başa çıkma düzeylerinin bu programa katılmayan öğrencilerin stresle başa çıkma düzeylerinden yüksek olduğunu ortaya koymuştur. Elde edilen bulgular, genel olarak çeşitli stresle başa çıkma tekniklerinin öğretiminin öğrencilerin stresle başa çıkma düzeylerini olumlu yönde etkilediği

şeklindedir. Benzer şekilde öğrencilere çeşitli stresle başa çıkma tekniklerinin öğretiminin stresle başa çıkma biçimlerinden olan sosyal destek arama, soruna yönelme ve sorunla uğraşmaktan kaçınma düzeyleri üzerinde de etkili olduğu görülmüştür.

Odacı (2004), 316 üniversite öğrencisi üzerinde yaptığı araştırmasında üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkma biçimleri ile yalnızlık düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırmanın örneklemini toplam 316 üniversite öğrencisi oluşturmuştur. Öğrencilerin stresle başa çıkma düzeyleri “Stresle Başa Çıkma Ölçeği”, yalnızlık düzeyleri ise “UCLA Yalnızlık Ölçeği” ile ölçülmüştür. Öğrencilerin yalnızlık düzeyleri ile stresle başa çıkma biçimlerinden olan; sosyal destek arama ve soruna yönelme düzeyleri arasında olumsuz yönde, sorunla uğraşmaktan kaçınma düzeyleri ile olumlu yönde ilişki saptamıştır. Yalnızlık düzeyleri yüksek olan öğrencilerin stresle başa çıkma tekniklerini aktif olarak kullanamadıkları ortaya çıkmıştır.

Alkan (2004), üniversite öğrencilerinin yaşadıkları stres verici bir olaya dayalı olarak yaptıkları, olayın ikincil bilişsel değerlendirmesi, durumun bilişsel değerlendirmesi, olaydan sonra yaşanan duygular, duyguların bilişsel değerlendirmesi ve kullanılan başa çıkma yöntemleri arasındaki ilişkiyi araştırmıştır. Çalışmaya Orta Doğu Teknik Üniversitesi’nin 560 öğrencisi (271 kadın, 289 erkek) katılmıştır. Ana çalışmadan önce, kullanılan ölçeklerin uygunluğunu ve anlaşılabilirliğini belirlemek üzere, görüşmeler ve alan taramasını içeren iki aşamalı pilot çalışma gerçekleştirilmiştir. Bilişsel değerlendirmeler, duygular ve başa çıkma stillerini belirlemek amacı ile, Durumun Bilişsel Değerlendirmesi Ölçeği (CASS), Duygu Listesi, Duygunun Bilişsel Değerlendirmesi Ölçeği (CAES) ve Başa Çıkma Stilleri Ölçeği (CSS) kullanılmıştır. Öğrencilerin, stres verici durumdan sonra yaşadıkları stres düzeyi, zarar/kayıp ve tehdit ikincil bilişsel değerlendirmeleri, durumun bilişsel değerlendirmesi, stres yaratan olaydan sonra öğrencilerin yaşadığı duygular, duyguların bilişsel değerlendirmesi ve olayın yarattığı stres ile baş etmek için kullandıkları başa çıkma yöntemleri, yapısal eşitlik modeli kullanılarak yapılan analizlerde değişken olarak kullanılmıştır. Bulgular, olumlu duygular ve duyguların bilişsel değerlendirilmesi değişkenlerinin, problem odaklı başa çıkma yollarını, olumsuz duygular, stres düzeyi ve ikincil bilişsel değerlendirme değişkenlerinin ise, duygu odaklı başa çıkma yollarını anlamlı düzeyde yordadığını göstermiştir.

Kalkan ve Odacı (2005), 539 üniversite öğrencisi üzerinde yaptıkları araştırmada cinsiyet ve cinsiyet rolünün psikolojik yardım almaya ilişkin tutumlara etkisini incelemişlerdir. Araştırmaya katılan öğrencilere "Bem" Cinsiyet Rolü Envanteri ve Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutum Ölçeğini uygulamışlardır. Yapılan çalışmanın sonucuna göre, hem cinsiyet hem de cinsiyet rolünün psikolojik yardım almaya ilişkin tutumlarla anlamlı olarak ilişkili olduğu ortaya çıkmıştır. Ayrıca kadınların psikolojik yardım almaya "ilişkin tutum ortalamaları erkeklerden anlamlı olarak yüksek bulunmuş ve kadınsılık rolü psikolojik yardım almaya ilişkin tutumlar ile anlamlı ilişki göstermiştir.

Ağargün ve arkadaşları (2005), yaptıkları çalışmada başa çıkma tutumlarını değerlendirmek amacıyla 1989 yılında Carver, Scheier ve Weintraub tarafından geliştirilen COPE'nin (Başa Çıkma Tutumlarını Değerlendirme Ölçeği) Türkçe'ye çevrilerek psikometrik özelliklerinin araştırılması amaçlanmıştır. Kırk yedi sağlıklı birey (21 erkek, 26 kadın) çalışmaya alınmıştır. Deneklerin yaş ortalaması 26 dır. Cronbach α istatistiği ve Pearson bağıntı analizi uygulanarak ölçeğin iç tutarlılığı sınanmış, iki farklı uygulama zamanında COPE alt ölçek ve toplam puanlarının test-tekrar test güvenilirliği bağımlı gruplarda t testi ve Pearson bağıntı analizi uygulanarak araştırılmıştır. Cronbach α değeri 0.79 ve alt ölçeklere ait puanların COPE toplam puanıyla bağıntısı pozitif yönde ve anlamlı bulunmuş ve ölçeğe ait tek tek madde puanları pozitif yönde ve ileri düzeyde test-tekrar test güvenilirliği göstermiştir. Bu çalışmanın örneklemini yararlı sosyal destek kullanımı, duygusal sosyal destek kullanımı ve kabullenme alt ölçekleri toplam puanla daha yüksek bir bağıntı göstermiştir. Öte yandan, ölçeğin test-tekrar test tutarlılığı konusunda en yüksek bağıntının "dini olarak baş etme" alt ölçeğinde ortaya çıkışı orijinal örneklemeden bir farklılığı oluşturmaktadır. Ölçek hem uyuma yönelik olan hem de olmayan başa çıkma yollarını değerlendirmektedir. Ölçek incelendiğinde başa çıkma tutumlarının "sorun çözmeye yönelik" ve "emosyon odaklı" olduğu görülecektir. Bu sonuçlar COPE'nin psikometrik özelliklerinin Türk örnekleminde başa çıkma tutumlarının değerlendirilmesinde güvenilir bir ölçek olduğunu göstermektedir.

Deniz (2006), üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkma, yaşam doyumu, karar vermede özsaygı ve karar verme stilleri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma sonucunda, yaşam doyumu ile stresle başa çıkma stillerinden problem odaklı başa

çıkma ve sosyal destek arama arasında pozitif yönlü anlamlı ilişki olduğunu saptamıştır. Ayrıca yaşam doyumu ile karar vermede özsaygı ve karar verme stilleri arasında anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Karar vermede özgüveni yüksek bireyler yaşamlarından da doyum sağlamaktadırlar. Stresle başa çıkma stillerinden problem odaklı başa çıkma stili ile karar vermede özsaygı ve dikkatli karar verme stili arasında pozitif yönlü bir ilişki bulunurken, karar verme stillerinden kaçınan, erteleyici ve panik karar verme stilleri arasında ise negatif yönlü anlamlı düzeyde bir ilişkinin olduğunu saptamıştır.

Avşaroğlu (2007), Üniversite öğrencilerinin karar vermede özsaygı, karar verme ve stresle başa çıkma stillerinin bazı değişkenlere göre farklılaşma durumu araştırmış ve benlik saygısının karar vermede özsaygı, karar verme ve stresle başa çıkma stillerini ne düzeyde açıkladığını incelemiştir. Araştırma, Selçuk Üniversitesi'nin farklı fakültelerinde öğrenim görmekte olan öğrenciler üzerinde gerçekleştirilmiş ve örnekleme 1141 öğrenci alınmıştır. Öğrencilerin karar vermede özsaygı ve karar verme stilleri, "Melbourne Karar Verme Ölçeği" ile stresle başa çıkma stilleri, "Stresle Başa çıkma Tutumları Envanteri" ile benlik saygısı düzeyleri, "Benlik Saygısı Ölçeği" ile ölçülmüştür. Öğrencilerin cinsiyetleriyle karar vermede özsaygıları ve karar verme stilleri arasında, sınıf değişkeni ile karar verme stilleri arasında farklılaşma yokken, cinsiyet, sınıf, yaşamın çoğunun geçirildiği yer ve mezun olunan lise değişkeni ile stresle başa çıkma stilleri arasında farklılaşmanın olduğu saptanmıştır. Benlik saygısının karar vermede özsaygı, karar verme stilleri ve stresle başa çıkma stillerini anlamlı düzeyde açıkladığı saptanmıştır.

Karahan, Dicle ve Eplikoç (2007), yaptıkları araştırmada üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkma tarzlarının, sosyal beceri düzeylerine ve mutluluk algılarına göre anlamlı düzeyde değişip değişmediği incelemişlerdir. Araştırmaya 1276 öğrenci katılmıştır. Öğrencilerin stresle başa çıkma tarzları, 1995 yılında Şahin ve Durak tarafından Türkiye uyarlaması yapılan Stresle Başa çıkma Tarzları Ölçeği ile; sosyal beceri düzeyleri ise Türkiye uyarlaması 2000 yılında Yüksel tarafından yapılan Sosyal Beceri Envanteri ile ölçülmüştür. Araştırmada ayrıca öğrencilerin kendilerini mutlu hissedip hissetmediklerini belirlemek amacıyla Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır. Araştırmada elde edilen bulgular; sosyal beceri düzeyi düşük olan

öğrencilerle kendini genel olarak mutsuz hisseden öğrencilerin stresle başa çıkamada çaresiz yaklaşımı daha çok kullandıklarını göstermektedir. Sosyal beceri düzeyi yüksek olan öğrencilerle kendini genel olarak mutlu hisseden öğrencilerin stresle başa çıkamada kendine güvenli yaklaşımı daha çok kullandıkları saptanmıştır. Araştırmada ayrıca kendini mutlu hisseden öğrencilerin sosyal beceri düzeylerinin, kendini mutsuz hisseden öğrencilere göre daha yüksek olduğu görülmüştür.

Terzi (2008), üniversite öğrencilerinin cinsiyetlerine göre kendini toplama gücü düzeylerinin farklı olup olmadığını ortaya koymak, içsel koruyucu faktörlerin (iyimserlik, özyeterlik, problem çözme odaklı başa çıkma stratejisi) kendini toplama gücünü ne ölçüde yordayabildiğini araştırmıştır. Gazi Üniversitesinde öğrenim gören 264 öğrencinin katılmıştır. Öğrencilere Risk Faktörlerini Belirleme Listesi, Kendini Toplama Gücü Ölçeği, Yaşam Yönelimi Testi, Genelleştirilmiş Özyeterlik Ölçeği ve Stresle Başa Çıkma Tutumları Envanteri'nin Aktif Planlama alt ölçeği uygulanmıştır. Araştırma sonucunda, öğrencilerin kendini toplama gücü puanlarının cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermediği, toplam grup ile kız ve erkeklerde kendini toplama gücü puanları ile iyimserlik, özyeterlik ve problem çözme başa çıkma stratejisi puanları arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler elde edilmiştir. Ayrıca regresyon analizi sonuçları, toplam grup ile kız ve erkeklerde iyimserlik, özyeterlik ve problem çözme odaklı başa çıkma stratejisi değişkenlerinin kendini toplama gücü üzerinde anlamlı birer yordayıcı olduklarını göstermektedir.

ABD de mühendislik bölümü çift diploma programında eğitim gören Türk öğrencilerin uyum problemleri üzerine hazırlanan doktora tezi İngilizceden kaynaklanan zorluklar, dil yeterliliğinin ölçülmesi, bölümden memnuniyet, kaçınma sınıfta oldukları, Türkiye'de hangi coğrafi bölgede yaşadıkları, cinsiyeti ve hangi mühendislik alanından oldukları değişkenleri göz önünde bulundurularak çalışılmıştır. Çalışmaya Buffalo ve New York State üniversitelerindeki 71 çift diploma programı öğrencisi katılmıştır. Bu öğrencilerin 8 ile birebir görüşme yapılarak bilgi toplanmıştır. Çalışmaya katılan öğrencilerin akademik ve sosyal hayatlarındaki uyum problemleri orta düzeyde çıkmıştır. Üniversitelerin eğitim sistemi, öğrencilerin İngilizce yeterlilikleri, yıllık ülke değiştirmeleri, kültür farklılığı arkadaş çevresi ve oryantasyon faktörleri ise öğrencilerin uyumlarını önemli düzeyde etkileyen faktörlerdir (Yıldırım, 2009).

Kara (2009), 509 üniversite öğrencisiyle yaptığı araştırmasında eğitim-öğretim yaşantısında stres yaratan faktörler ve aile özelliklerine göre öğrencilerin stresle başa çıkma davranışlarını ortaya koymaya çalışmıştır. Veri toplama aracı olarak “Stresle Başa Çıkma Tutumları Envanteri (SBTE)” kullanılmıştır. Araştırma sonucunda; öğrencilerin eğitim-öğretim hayatlarında en çok stres yaratan durumlar arasında birinci sırada gelecek kaygısı (%35,4) yer alırken, bu oranı ekonomik sorunlar (%20,6) ve sınav ve ölçme değerlendirme sisteminin (%14,3) takip ettiği tespit edilmiştir. Bununla birlikte; araştırmada, aile özelliklerine ilişkin yüzde ve frekans hesaplamaları verilerek, öğrencilerin stresle başa çıkma davranışlarını ortaya koyan boyutlar ile aile özellikleri arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık olup olmadığı güncel istatistiksel programlar ile (Varyans analizi testi) analiz edilmiştir. Araştırmaya katılan öğrencilerin stresle başa çıkma davranışlarında aile yapıları itibariyle; Dine Yönelme boyutunda, aile tutumları itibariyle; Aktif Planlama, Dine yönelme ve Dış Yardım Arama boyutlarında; kardeş sayıları itibariyle; Dine Yönelme ve Kabul Bilişsel Yeniden Yapılanma boyutlarında; ikamet ettikleri yer itibariyle; Kaçma – Soyutlanma (Biyokimyasal) boyutunda istatistiksel olarak anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir. Aile özelliklerinin öğrencilerin stresle başa çıkma tutumlarında önemli bir etken olduğu gözlenmiştir.

University Of Manchester da eğitim görmekte olan uluslararası öğrencilerin stres seviyeleri, stresle ilgili deneyimleri ve stresle başa çıkma stratejilerinin cinsiyet, geldikleri ülke ve eğitim dereceleri değişkenleri ile ilgisi araştırılmıştır. Araştırmaya 329 uluslararası öğrenci katılmıştır. Araştırma iki bölümden oluşmaktadır. Birinci bölümde 329 uluslararası öğrenciye PSS (Perceived Stress Scale) ölçeği, ICSRLE (Inventory of College Students Recant Life Experiences) ölçeği ve CISS (The Popping Inventory for Stresful Situations) ölçeği uygulanmıştır. Bu bölümde 74 İngiliz öğrenciye de PSS (Perceived Stress Scale) ölçeği uygulanmıştır. İkinci bölüm 16 gönüllü öğrenciyle yapılan açık uçlu sorulardan meydana gelen bölümdür. Araştırmanın sonucuna göre zaman baskısı ve iş bulma problemi uluslararası öğrenciler üzerinde stres oluşturan önemli faktörler olarak belirlenmiştir. Kaygı, eğitim sistemine olan yabancılık, gelecek kaygısı, eğitime ve kültürel normlara olan bilgisizlik öğrenciler üzerinde stres yaratan diğer faktörlerdir. Bayan öğrencilerin stres düzeyinin erkek öğrencilerin stres düzeyinden daha yüksek olduğu gözlenmiştir. Ayrıca

Uluslararası öğrenciler stresle başa çıkma da kaçınma stratejisini kullanırken, uygulamaya katılan İngiliz öğrencilerin pozitif stresle başa çıkma stratejilerini kullandıkları gözlenmiştir (Amponsah, 2010).

Diehl ve Hay, (2010) yetişkinlerin günlük stresle başa çıkma stratejilerinde, risk alma ve direnç gösterme faktörleri ile benlik algısı arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. 18-89 yaş arasındaki 239 kişiyle yaptıkları çalışmalarında, bireylerin stresle başa çıkmada kontrollerinin daha düşük olduğu günlerde olumsuz düşünme davranışını daha çok kullandıklarını saptamışlardır. Ayrıca bireylerin günlük strese olan tepkileri farklı yaşlarda ya da farklı seviyede benlik algısı olan kişilerde anlamlı olarak farklılaşmamaktadır.

Araştırmalar genel olarak gözden geçirilip değerlendirildiklerinde gerek üniversite öğrencileri üzerinde yapılan çalışmaların gerekse diğer gruplar arasında yapılan çalışmaların sonuçlarına ayrı ayrı bakılmıştır.

Buna göre bireysel farklılıklarda olumlu davranışlara sahip bireylerin ya da olumlu davranışlar kazandırılan bireylerin yaşadıkları endişe duygularının azalmasıyla stres yaşama düzeylerinin düştüğü başa çıkma teknikleri olarak olumlu teknikleri tercih ettikleri görülmüştür. Ayrıca davranış örüntüsü kazandırılmayan yalnızlık düzeyi yüksek olan, sorunla uğraşmaktan kaçınan, bilişsel çarpıtma düzeyleri yüksek olan bireylerin ise stresle başa çıkmada daha çok zorlandıkları ve daha yetersiz teknikler kullandıkları gözlenmiştir. Ancak yurt dışında öğrenim gören Türk öğrencilerin yaşadıkları problemler ve bu problemlerden kaynaklanan stresle başa çıkmada kullandıkları teknikler üzerine yeterince çalışmaya rastlanılmadığı için bu çalışma yapılmıştır.

BÖLÜM III

YÖNTEM

3.1. Araştırmanın Modeli

Bu araştırma Amerika Birleşik Devletlerinin Indiana, Pennsylvania, Texas, Ohio, Alabama, Georgia, Illinois ve Florida eyaletlerinde dil eğitimi, lisans eğitimi, yüksek lisans eğitimi ve doktora eğitimine devam eden Türk öğrencilerin yaşadıkları stresle, başa çıkma tekniklerinin yaş, eğitim durumları, cinsiyet, yurt dışındaki yaşam süresi, kaldığı yer ve anne babanın eğitim durumlarına göre anlamlı olarak farklılaşıp farklılaşmadığını incelemek amacıyla yapılan bir araştırmadır.

3.2. Çalışma Grubu

Araştırmanın çalışma grubunu Amerika Birleşik Devletlerinin Indiana, Pennsylvania, Texas, Ohio, Alabama, Georgia, Illinois ve Florida eyaletlerinde dil eğitimi, lisans, yüksek lisans ve doktora eğitimine devam eden Türk öğrencilerden araştırmaya gönüllü olarak katılan 260 erkek ve 121 kadın toplam 381 öğrenci oluşturmaktadır.

Puanlama esnasında ölçekler incelendikten sonra 38 öğrencinin ölçeği tamamlamadıkları ya da rastgele işaretledikleri tespit edildiği için iptal edilmiştir.

Tablo 1. Uygulamaya Katılan Öğrencilerin Eğitim Düzeyleri ve Cinsiyetlerine göre Dağılımları

Eğitim Düzeyleri	Dil Eğitimi	Lisans Eğitimi	Yüksek Lisans Eğitimi	Doktora Eğitimi	Toplam	
Cinsiyet	n	n	n	n	n	%
Kadın	13	10	66	32	121	32
Erkek	67	13	131	49	260	68
Toplam	80	23	197	81	381	100

3.3. Veri Toplama Araçları

Veriler Amerika Birleşik Devletlerinde dil eğitimi, lisans eğitimi, yüksek lisans eğitimi ve doktora eğitimine devam eden öğrencilerden araştırmaya katılmayı kabul edenlere Kişisel Bilgi Formu ve Yaşama Biçimi Ölçeği (Stresle Başa Çıkma Ölçeği) uygulanarak toplanmıştır.

3.3.1. Kişisel Bilgi Formu

Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin kişisel bilgilerini değerlendirmek amacıyla, araştırmanın bağımsız değişkenlerini oluşturan yas, cinsiyet, anne-babanın eğitim durumu, barınılan yer ve yurt dışındaki yaşam süreleri gibi soruları içeren ve araştırmacı tarafından hazırlanmış bir formdur.

3.3.2. Stresle Başa Çıkma Ölçeği (Yaşama Biçimi Ölçeği) :

Türküm (2002) tarafından Folkman ve Lazarus'un modellerine dayalı olarak beşli Likert tipinde geliştirilen Yaşama Biçimi Ölçeği (YBÖ)'nin 23 maddesi bulunmaktadır. Türküm (2002) 498 üniversite öğrencisinden veri toplayarak gerçekleştirdiği geçerlik ve güvenirlik çalışmaları sonucunda 23 maddeli YBÖ' nin toplam varyansının % 41,7 sini açıklayan üç faktörünün bulunduğunu, ölçek bütünü için bulunan iç tutarlık katsayısının. 78, alt ölçekler için ise. 85, .80 olduğunu, alt ölçeklerin madde toplam korelasyonlarının. 61, .48 ve. 34 olduğunu, on hafta ara ile testin tekrarı yöntemi ile bulunan korelasyon katsayısının. 85 olduğunu belirlemiştir.

Ölçeğin ölçüt geçerliliği Şahin ve Durak (1995)' in uyarladıkları Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği, Beck Umutsuzluk Ölçeği, Dağ (1991)' in uyarladığı İç-Dış Kontrol Odağı Ölçeği ve Şahin ve Heppner (1993)'in uyarladıkları Problem Çözme Envanteri kullanılarak test edilmiştir. YBÖ' den alınan puanlarla söz konusu araçlardan alınan puanlar arasında. 43, -.32, anlamlı bir ilişkisinin olmadığı ve -.31 ($p < .001$ düzeyinde) bağıntı olduğu belirlenmiştir. YBÖ' inde yer alan 23 maddeden toplam 23–

115 arasında bir puan alınmaktadır. Ölçekten alınan puanın yüksekliği başa çıkma biçimlerinin daha yoğun olarak kullanıldığına işaret etmektedir (Türküm, 2002).

Gerek betimsel gerekse deneysel çalışmalarda YBÖ kullanıldığında, ölçek bütünden alınan tek bir puanın yanında, Sorunla Uğraşmaktan Kaçınma, Problem Odaklı Başa çıkma ve Sosyal Destek Arama alt ölçeklerinden alınan puanların da dikkate alınması, kişilerin kullandıkları stresle başa çıkma yolları hakkında daha ayrıntılı bilgi sağlayacaktır (Türküm, 2002).

Bu araştırma YBÖ' nin alt ölçeklerinden alınan puanlar dikkate alınarak yürütülmüştür.

Stresle Başa Çıkma Ölçeğinin Puanlanması

Stresle başa Çıkma Ölçeği Sosyal Destek Alma (7 madde), Problem Odaklı Başa çıkabilme (8 madde) ve Kaçınma (8 madde) alt ölçeklerinden oluşmaktadır. Tamamen uygun 5, oldukça uygun 4, kararsızım 3, biraz uygun 2, hiç uygun değil 1 puan şeklinde uygulanmaktadır.

Alt Ölçekler ve İlgili Maddeler:

Sosyal Destek Alma alt ölçeğinin puanlanmasında 4, 10, 13, 17, 18, 20 ve 23 numaraları sorular kullanılmaktadır. Ölçekten en düşük 7, en yüksek 35 puan alınabilmektedir. Sosyal Destek Alma alt ölçeğinde 3 madde de tersinden puanlanmaktadır: 10, 17, 20

Problem Odaklı Başa çıkma alt ölçeğinin puanlanmasında 2, 5, 6, 7, 8, 9, 12 ve 16 numaraları sorular kullanılmaktadır. Ölçekten en düşük 8, en yüksek 40 puan alınabilmektedir.

Kaçınma alt ölçeğinin puanlanmasında 1, 3, 11, 14, 15, 19, 21 ve 22 numaraları sorular kullanılmaktadır. Ölçekten en düşük 8, en yüksek 40 puan alınabilmektedir.

Yaşama Biçimi Ölçeğinden toplamda en düşük 23, en yüksekse 115 puan alınabilmektedir.

3.4. Verilerin Toplanması

Veriler Amerika Birleşik Devletlerinin Indiana, Pennsylvania, Texas, Ohio, Illinois, Florida, Alabama, Iowa ve New York eyaletlerinde 2010–2011 güz eğitim döneminde dil eğitimi, lisans eğitimi, yüksek lisans eğitimi ve doktora eğitimine devam eden öğrencilerden Ekim, Kasım ve Aralık ayları içerisinde toplanmıştır. Veri toplama işleminin bir kısmı öğrencilerle yüz yüze bir kısmı da elektronik posta aracılığıyla gerçekleştirilmiştir.

3.5. Verilerin Çözümlemesi

Verilerin çözümümlenmesi bilgisayar ortamında, istatistik paket programlarından SPSS (Statistical Packet for Social Sciences)'in 16 sürümü kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Çalışmada; yaş, eğitim durumları, ebeveyn eğitim durumu, yurt dışında bulundukları süre değişkenlerine göre Stresle Başa Çıkma Ölçeğinin alt boyutlarından aldıkları puanların anlamlı düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek için tek yönlü varyans analizi (One Way Anova) tekniği kullanılmış ve varyans analizleri sonucunda ortaya çıkan farklılaşmaların kaynağını belirlemek amacıyla da Tukey testi yapılmıştır. Çalışmaya katılan üniversite öğrencilerinin cinsiyetlerine ve yurtdışında yaşadıkları yere göre stresle başa çıkma biçimleri alt boyutlarında aldıkları puan ortalamalarında farklılaşma olup olmadığını belirlemek için de t testinden yararlanılmıştır. Anlamlı farkların yorumlanmasında 0.05 anlamlılık düzeyi göz önünde bulundurulmuştur.

Verilerin çözümümlenmesinden sonra ortaya çıkan sonuçlar, araştırmanın alt problemlerine cevap olabilecek bir düzen içinde bulgular bölümünde sunulmuştur.

BÖLÜM IV

BULGULAR

Bu bölümde yurtdışında dil, lisans, yüksek lisans ve doktora öğrenimi gören öğrencilerin yaşadıkları stresle, başa çıkma stillerinin bazı değişkenlerle (yaş, cinsiyet, ikamet edilen yer, eğitim durumu, ebeveynlerin eğitim durumu ve yurtdışındaki yaşam süreleri) olan ilişkilerine dair toplanan verilerin istatistiksel çözümlmeleri sonucunda elde edilen bulgulara yer verilmiştir.

Öğrencilerin yaş, cinsiyet, ikamet edilen yer, eğitim durumu, ebeveynlerin eğitim durumu ve yurtdışındaki yaşam süreleri değişkenlerine göre stresle başa çıkma stratejilerine ilişkin bulgulara yer verilmiştir. Bu değişkenler ile Yaşama Biçimi (Stresle Başa Çıkma) Ölçeğinden aldıkları puanlar arasındaki anlamlı ilişki olup olmadığını ortaya koyabilmek için, önce ele alınan her bir değişkenle ilgili grubu oluşturan öğrenci sayısını (n), aritmetik ortalamaları ($\bar{x}$) ve standart sapmaları (s) gösteren bir tablo verilmiştir. Daha sonra, ortalamalar arası farka dayanarak gruplar arası farkın önemli olup olmadığını test etmek için değişkenin türüne göre uygulanan “t” testi veya tek yönlü varyans analizi (One Way Anova) sonuçlarıyla ilgili tablolar verilmiştir. Tek yönlü varyans analizi yapılan değişkenlerle ilgili olarak, gruplar arasında anlamlı bir farkın olduğu durumda, bu farkın hangi gruplar arasında olduğunu gösteren “Tukey” testi tablosu verilmiş ve sonuçlar açıklanmıştır.

1. Yurtdışında Eğitimlerine Devam Eden Türk Öğrencilerin Yaşadıkları Stresle Başa Çıkma Stratejilerinin Yaş Gruplarına Göre İncelenmesi

Yurtdışında eğitimine devam eden Türk öğrencilerin YBÖ’ nin (Stresle Başa çıkma Ölçeği) alt ölçeklerinden aldıkları puanların yaş gruplarına göre farklılaşma durumunu ortaya koymak amacıyla analizler yapılmıştır. Yapılan analizlere ilişkin bulgular tablolaştırılarak açıklamalarıyla birlikte başlıklar halinde aşağıda verilmiştir.

Tablo 2. Öğrencilerin Yaş Gruplarına Göre YBÖ'nin Kaçınma Alt Ölçeğinden Aldıkları Puanların Aritmetik Ortalama ve Standart Sapmaları

	n	$\bar{x}$	s
22 yaş ve altı	20	24.55	5.44
23–29 yaş arası	315	24.41	5.77
30 yaş ve üzeri	46	23.54	5.31
Toplam	381	24.32	5.69

Tablo 2’de görüldüğü gibi, öğrencilerin kaçınma davranışı alt ölçeği puan ortalamaları 22 yaş ve altı grubu için (24.55), 23–29 yaş arası grubu için (24.41), 30 yaş ve üzeri yaş grubu için (23.54)’dur. Yaş grubu düştükçe kaçınma davranışı alt ölçeği puan ortalamasının arttığı ve en düşük yaş grubunda en yüksek olduğu görülmektedir. Bu farkın anlamlı olup olmadığını test etmek için yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi sonuçları Tablo 3’de sunulmuştur.

Tablo 3. Öğrencilerin Yaş Gruplarına Göre YBÖ'nin Kaçınma Alt Ölçeğinden Aldıkları Puanlara İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları

Varyans Kaynağı	KT	SD	KO	F	p
Gruplar arası	31.88	2	15.94	.490	.613
Grup içi	12303.04	378	32.54		
Toplam	12334.93	380			

Öğrencilerin yaş gruplarına göre YBÖ’ nin Kaçınma alt ölçeğinden aldıkları puanlara ilişkin tek yönlü varyans analizi sonuçları incelendiğinde öğrencilerin yaş grupları değişkeni açısından ($p>0.05$) anlamlı bir farklılaşmanın olmadığı görülmektedir.

Tablo 4. Öğrencilerin Yaş Gruplarına Göre YBÖ' nin Problem Odaklı Başa Çıkma Alt Ölçeğinden Aldıkları Puanların Aritmetik Ortalama ve Standart Sapmaları

	n	$\bar{x}$	s
22 yaş ve altı	20	30.05	3.20
23–29 yaş arası	315	30.02	5.19
30 yaş ve üzeri	46	30.91	4.94
Toplam	381	30.13	5.08

Tabloda yer alan sayısal veriler incelendiğinde; 30 yaş ve üzeri yaş grubundaki öğrencilerin Problem Odaklı Başa çıkma Alt Ölçeği puan ortalamalarının diğer örgencilere göre daha yüksek olduğu, bu grubu sırasıyla 22 yaş altı grubu ve 23- 29 yaş arası grubu öğrencilerin izlediği görülmektedir. Gözlenen bu farklılığın istatistiksel açıdan anlamlı olup olmadığını test edebilmek amacıyla veriler üzerinde Tek- Yönlü Varyans Analizi uygulanmış ve elde edilen sonuç Tablo 5’de verilmiştir.

Tablo 5. Öğrencilerin Yaş Gruplarına Göre YBÖ' nin Problem Odaklı Başa Çıkma Alt Ölçeğinden Aldıkları Puanlara İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları

Varyans Kaynağı	KT	SD	KO	F	p
Gruplar arası	31.77	2	15.88	.614	.542
Grup içi	9782.39	378	25.87		
Toplam	9814.17	380			

Araştırmaya katılan öğrencilerin strese başa çıkmada Problem Odaklı Başa Çıkma Alt ölçeği düzeylerinde, yaş gruplarına göre anlamlı bir farklılık yoktur ($p>0.05$). Başka bir ifade ile yaş gruplarına göre öğrencilerin Problem Odaklı Başa Çıkma düzeyleri benzer çıkmıştır.

Tablo 6. Öğrencilerin Yaş Gruplarına Göre YBÖ' nin Sosyal Destek Arama Alt Ölçeğinden Aldıkları Puanların Aritmetik Ortalama ve Standart Sapmaları

	n	$\bar{x}$	s
22 yaş ve altı	20	27.5	5.96
23–29 yaş arası	315	24.39	6.20
30 yaş ve üzeri	46	23.06	6.70
Toplam	381	24.39	6.29

Öğrencilerin Yaş Gruplarına Göre YBÖ' nin Sosyal Destek Arama Alt ölçeğinden aldıkları Puanların Aritmetik Ortalama Ve Standart Sapmaları Tablo 6'da görüldüğü gibi, Sosyal Destek Arama Alt ölçeğinden alınan puanların ortalaması en yüksek 22 yaş ve altı grubundadır. En düşük ortalama ise yaşları en büyük olan öğrencilerin olduğu 30 yaş ve üzeri grubunda gözükmemektedir. Ortalamalar arasındaki bu farkın anlamlı olup olmadığı Tek Yönlü Varyans Analizi ile incelenmiş ve sonuçlar Tablo 7'de verilmiştir.

Tablo 7. Öğrencilerin Yaş Gruplarına Göre YBÖ' nin Sosyal Destek Arama Alt Ölçeğinden Aldıkları Puanlara İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları

Varyans Kaynağı	KT	SD	KO	F	p
Gruplar arası	274.16	2	137.08	3.501	.031*
Grup içi	14802.77	378	39.16		
Toplam	15076.94	380			

*: $p < .05$

Yapılan tek yönlü varyans analizi sonucunda, elde edilen F değeri (3.501) öğrencilerin Sosyal Destek Arama Alt Ölçeği toplam puanları ile yaşları arasında anlamlı bir farklılık olduğunu göstermiştir ($p < 0.05$). Elde edilen bu sonuca göre, öğrencilerin Sosyal Destek Arama Alt Ölçeği toplam puanları ile yaşları arasında anlamlı bir farklılık olduğu, öğrencilerin yaş grubu düştükçe Sosyal Destek Arama Alt

Ölçeği toplam puanının da arttığı görülmektedir. Gruplar arasında bulunan bu anlamlı farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek için Tukey testi yapılmıştır. Tukey testi sonuçları Tablo 8’de verilmiştir.

Tablo 8. Öğrencilerin Yaş Gruplarına Göre YBÖ’ nin Sosyal Destek Arama Alt Ölçeğinden Aldıkları Puanlara İlişkin Tukey Testi Sonuçları

(I) YAŞ	(J) YAŞ	Ortalama Fark (I-J)	Std. Hata	p
22 yaş ve altı	23–29 yaş arası	3.10	1.44	.080
	30 yaş ve üzeri	4.43*	1.67	.023
23–29 yaş arası	22 yaş ve altı	-3.10	1.44	.080
	30 yaş ve üzeri	1.32	0.98	.373
30 yaş ve üzeri	22 yaş ve altı	-4.43*	1.67	.023
	23–29 yaş arası	-1.32	0.98	.373

*: p<.05

Tablo 8 incelendiğinde, 22 yaş ve altı grubu ile 30 yaş ve üzeri grupları arasında Sosyal Destek Arama Alt Ölçeği puanları açısından anlamlı fark olduğu görülmektedir. 22 yaş ve altı grubundaki öğrencilerin 30 yaş ve üzeri grubundaki öğrencilere göre sosyal destek arama davranışlarını daha sık kullandıkları görülmektedir.

2. Yurtdışında Eğitimlerine Devam Eden Türk Öğrencilerin Yaşadıkları Stresle Başa Çıkma Stratejilerinin Öğrenim Durumlarına Göre İncelenmesi

Yurtdışında eğitimlerine devam eden Türk öğrencilerin, YBÖ’ nin (Stresle Başa çıkma Ölçeği) alt ölçeklerinden aldıkları puanların öğrencilerin öğrenim durumlarına göre farklılaşma durumunu ortaya koymak amacıyla analizler yapılmıştır. Yapılan analizlere ilişkin bulgular sırasıyla başlıklar halinde aşağıda verilmiştir.

Tablo 9. Öğrencilerin Öğrenim Durumlarına Göre YBÖ' nin Kaçınma Alt Ölçeğinden Aldıkları Puanların Aritmetik Ortalama ve Standart Sapmaları

	n	$\bar{x}$	s
Dil	80	24.87	5.04
Lisans	23	26.21	5.11
Yüksek lisans	197	24.35	5.94
Doktora	81	23.14	5.69
Toplam	381	24.32	5.69

Tablo 9'un sonuçlarına bakıldığında, YBÖ' nin Kaçınma Alt ölçeğinden alınan puanların ortalaması lisans eğitimi gören öğrenciler arasında en yüksek olduğu görülmektedir. Lisans eğitimini sırasıyla dil eğitimi, yüksek lisans eğitimi ve doktora eğitimi gören öğrenciler takip etmektedir. Ortalamalar arasındaki bu farkın anlamlı olup olmadığı Tek Yönlü Varyans Analizi ile incelenmiş ve sonuçlar Tablo 10'da verilmiştir.

Tablo 10. Öğrencilerin Öğrenim Durumlarına Göre YBÖ' nin Kaçınma Alt Ölçeğinden Aldıkları Puanlara İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları

Varyans Kaynağı	KT	SD	KO	F	p
Gruplar arası	218.92	3	72.97	2.271	.080
Grup içi	12116.01	377	32.13		
Toplam	12334.93	380			

Yapılan tek yönlü varyans analizi sonucunda, elde edilen F değerine (2.271) göre öğrencilerin öğrenim durumları ile YBÖ' nin Kaçınma Alt ölçeğinden aldıkları puanları arasında anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür ($p>0.05$).

Bu sonuca göre örneklem grubundaki öğrencilerin Stres yaratan bir olay karşısında Kaçınma davranışlarını göstermelerinde öğrenim durumları anlamlı bir fark yaratmamaktadır.

Tablo 11. Öğrencilerin Öğrenim Durumlarına Göre YBÖ' nin Problem Odaklı Başa Çıkma Alt Ölçeğinden Aldıkları Puanların Aritmetik Ortalama ve Standart Sapmaları

	n	$\bar{x}$	s
Dil	80	29.17	5.48
Lisans	23	30.69	2.51
Yüksek lisans	197	30.01	4.95
Doktora	81	31.22	5.37
Toplam	381	30.13	5.08

Tablo 11'in sonuçları incelendiğinde, öğrencilerin YBÖ' nin Problem Odaklı Başa Çıkma alt ölçeğinden aldıkları puan ortalamaları doktora öğrencilerinde en yüksek çıkarken, bu öğrencileri sırasıyla lisans, yüksek lisans ve dil eğitimi gören öğrenciler takip etmiştir. Ortalamalar arasındaki bu farkın anlamlı olup olmadığını belirlemek için sonuçlar Tek Yönlü Varyans Analizi ile incelenmiş ve Tablo 12'de verilmiştir.

Tablo 12. Öğrencilerin Öğrenim Durumlarına Göre YBÖ' nin Problem Odaklı Başa çıkma Alt Ölçeğinden Aldıkları Puanlara İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları

Varyans Kaynağı	KT	SD	KO	F	p
Gruplar arası	179.77	3	59.92	2.345	.073
Grup içi	9634.39	377	25.55		
Toplam	9814.17	380			

Yapılan tek yönlü varyans analizi sonucunda, elde edilen F değerine (2.345) göre öğrencilerin öğrenim durumları YBÖ' nin Problem Odaklı Başa çıkma Alt ölçeğinden aldıkları Puanlara göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir ($p>0.05$).

Bu sonuç örneklem grubundaki öğrencilerin stresle başa çıkmada problem odaklı çözümleri kullanmalarında öğrenim düzeylerinin etkisinin olmadığını göstermektedir.

Tablo 13. Öğrencilerin Öğrenim Durumlarına Göre YBÖ' nin Sosyal Destek Arama Alt Ölçeğinden Aldıkları Puanların Aritmetik Ortalama ve Standart Sapmaları

	n	$\bar{x}$	s
Dil	80	22.30	6.83
Lisans	23	25.65	5.09
Yüksek lisans	197	25.03	6.02
Doktora	81	24.54	6.35
Toplam	381	24.39	6.29

Öğrencilerin öğrenim düzeylerine göre YBÖ' nin Sosyal Destek Arama alt boyutu puan ortalamalarına bakıldığında, en yüksek puan ortalamasının 25.65 ile lisans öğrencilerine ait olduğu, onları sırasıyla 25.03 ortalama ile yüksek lisans öğrencileri, 24.5 ortalama ile doktora öğrencileri ve 22.3 ile dil eğitimi alan öğrencilerin izlediği görülmektedir. Sosyal destek arama alt boyutunda dil eğitimi alan öğrencilerin en az puan alarak eylemsel boyutta en az sosyal desteğe başvuran öğrenciler olmaları dikkat çekicidir. Ortalamalar arasındaki bu farkın anlamlı olup olmadığı Tek Yönlü Varyans Analizi ile incelenmiş ve sonuçlar Tablo 14' de verilmiştir.

Tablo 14. Öğrencilerin Öğrenim Durumlarına Göre YBÖ' nin Sosyal Destek Arama Alt Ölçeğinden Aldıkları Puanlara İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları

Varyans Kaynağı	KT	SD	KO	F	p
Gruplar arası	470.07	3	156.69	4.04	.008**
Grup içi	14606.86	377	38.74		
Toplam	15076.94	380			

** : $p < .01$

Tablo 14 incelendiğinde Öğrencilerin Eğitim Düzeylerine Göre YBÖ' nin Sosyal Destek Arama Alt ölçeğinden aldıkları puanlarında anlamlı düzeyde bir farklılaşma olduğu saptanmıştır ($p < 0.01$). Bu farklılaşmanın kaynağını belirlemek amacıyla Tukey testi yapılmış, sonuçları Tablo 15'de verilmiştir.

Tablo 15. Öğrencilerin Öğrenim Durumlarına Göre YBÖ' nin Sosyal Destek Arama Alt Ölçeğinden Aldıkları Puanlara İlişkin Tukey Testi Sonuçları

(I) Eğitimi	(J) Eğitimi	Ortalama Fark (I-J)	Std. Hata	p
Dil	Lisans	-3.35	1.47	.105
	Yüksek lisans	-2.73*	.82	.006
	Doktora	-2.24	.98	.103
Lisans	Dil	3.35	1.47	.105
	Yüksek lisans	.61	1.37	.970
	Doktora	1.10	1.47	.875
Yüksek lisans	Dil	2.73*	.82	.006
	Lisans	-.61	1.37	.970
	Doktora	.49	.82	.932
Doktora	Dil	2.24	.98	.103
	Lisans	-1.10	1.47	.875
	Yüksek lisans	-.49	.82	.932

** : $p < .01$

Tablo 15'e bakıldığında, yurtdışında öğrenim gören Türk öğrencilerden dil eğitiminde olanlar yüksek lisans eğitimindeki öğrencilere göre sosyal destek arama alt boyutunu daha az kullanmaktadırlar.

Bu sonuç yüksek lisans eğitimindeki öğrencilerin, dil eğitimi alan öğrencilere göre stresle başa çıkmada sosyal desteği daha çok kullandıklarını göstermektedir. Diğer eğitim düzeyindeki öğrenciler arasında ise stresle başa çıkmada sosyal desteğe başvurmada anlamlı bir farklılık gözükmemektedir.

3. Yurtdışında Eğitimlerine Devam Eden Türk Öğrencilerin Yaşadıkları Stresle Başa Çıkma Stratejilerinin Cinsiyet Değişkenine Göre İncelenmesi

Yurtdışında eğitime devam eden Türk öğrencilerin, YBÖ' nin (Stresle Başa çıkma Ölçeği) alt ölçeklerinden aldıkları puanların cinsiyet değişkenine göre farklılaşma durumunu ortaya koymak amacıyla t testi yapılmış, elde edilen sonuçlara ilişkin bulgular sırasıyla başlıklar halinde aşağıda verilmiştir.

Tablo 16. Öğrencilerin Cinsiyetlerine göre YBÖ' nin Kaçınma alt ölçeğine İlişkin Puanlarının Aritmetik Ortalamaları, Standart Sapmaları ve t Testi Sonuçları

	n	x	s	t	p
Erkek	260	24.9	5.45	.401	.527
Kız	121	22.8	5.97		

Tablo 16 incelendiğinde, stresle başa çıkma stillerinden kaçınma puan ortalamaları, erkek öğrencilerin 24.9, kız öğrencilerin ise 22.8 olduğu görülmektedir. İki grup arasındaki farkın anlamlılığını test etmek amacıyla hesaplanan t değeri ($t=0,401$) bulunmuş iki grup arasındaki farkın anlamlı olmadığı saptanmıştır ($p>0.05$).

Bu sonuç öğrencilerin yaşadıkları stres karşısında kaçınma davranışını göstermelerinde cinsiyet faktörünün etkisinin olmadığını göstermektedir.

Tablo 17. Öğrencilerin Cinsiyetlerine göre YBÖ’ nin Problem Odaklı Başa çıkma Alt ölçeğine İlişkin Puanlarının Aritmetik Ortalamaları, Standart Sapmaları ve t Testi Sonuçları

	n	x	s	t	p
Erkek	260	30.5	4.72	7.45	.007**
Kız	121	29.3	5.7		

** : $p < .01$

Tablo 17’de görüldüğü gibi erkek öğrencilerin stresle başa çıkmada problem odaklı başa çıkma davranışları puan ortalamaları (30.5) kız öğrencilerin puan ortalamalarına (29.3) göre daha yüksektir. Ortalamalar arasındaki bu farkın önemli olup olmadığı t testi ile kontrol edilmiş ve ortalamalar arasında anlamlı bir fark bulunmuştur ($p < 0.01$). Erkek öğrencilerin stres yaratan sorun karşısında, kız öğrencilere göre problem odaklı çözüm yollarını daha fazla kullandıkları görülmektedir.

Tablo 18. Öğrencilerin Cinsiyetlerine göre YBÖ’ nin Sosyal Desteğe Başvurma Alt ölçeğine İlişkin Puanlarının Aritmetik Ortalamaları, Standart Sapmaları ve t Testi Sonuçları

	n	x	S	t	p
Erkek	260	24.1	6.29	.216	.642
Kız	121	24.9	6.29		

Tablo 18 incelendiğinde, stresle başa çıkma stillerinden sosyal destek arama puan ortalamaları, erkek öğrencilerin 24.1, kız öğrencilerin ise 24.9 olduğu görülmektedir. İki grup arasındaki farkın anlamlılığını test etmek amacıyla hesaplanan t

değeri ($t=0,216$) bulunmuş iki grup arasındaki farkın anlamlı olmadığı saptanmıştır ($p>0.05$). Bu sonuç öğrencilerin cinsiyet fark etmeksizin karşılaştıkları sorun karşısında sosyal desteğe benzer nitelik de ihtiyaç duyduklarını, kız ve erkek öğrenciler arasında sosyal destek aramada istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığını göstermektedir.

4. Yurt Dışında Eğitimlerine Devam Eden Türk Öğrencilerin Yaşadıkları Stresle Başa Çıkma Stratejilerinin Yurt Dışındaki Yaşam Sürelerine Göre İncelenmesi

Yurtdışında eğitime devam eden Türk öğrencilerin, YBÖ' nin (Stresle Başa çıkma Ölçeği) alt ölçeklerinden aldıkları puanların öğrencilerin yurtdışındaki yaşam sürelerine göre farklılaşma durumunu ortaya koymak amacıyla analizler yapılmıştır. Yapılan analizlere ilişkin bulgular tablolastırılarak aşağıda verilmiştir.

Tablo 19. Öğrencilerin Yurt Dışındaki Yaşam Sürelerine YBÖ' nin Kaçınma Alt ölçeğinden aldıkları Puanların Aritmetik Ortalama Ve Standart Sapmaları

	n	$\bar{x}$	s
0-2 yıl arası	85	24.28	5.18
2-4 yıl arası	198	24.14	5.79
4-6 yıl arası	78	24.23	5.98
6-8 yıl arası	20	26.60	5.57
Toplam	381	24.32	5.69

Öğrencilerin YBÖ' nin Kaçınma Alt ölçeğinden aldıkları puan ortalamaları incelendiğinde yurtdışındaki yaşam süreleri 6-8 yıl arası olan öğrencilerin puanları en yüksek çıkarken, bu öğrencileri sırasıyla 0-2 yıl, 4-6 yıl ve 2-4 yıl olan öğrenciler takip etmiştir. Ortalamalar arasındaki bu farkın anlamlı olup olmadığını belirlemek için sonuçlar Tek Yönlü Varyans Analizi ile incelenmiş ve Tablo 20'de verilmiştir

Tablo 20. Öğrencilerin Yurt Dışındaki Yaşam Sürelerine YBÖ' nin Kaçınma Alt ölçeğinden aldıkları Puanlara ilişkin Tek Yönlü varyans Analizi Sonuçları

Varyans Kaynağı	KT	SD	KO	F	p
Gruplar arası	111.02	3	37.00	1.141	.332
Grup içi	12223.91	377	32.42		
Toplam	12334.93	380			

Yapılan tek yönlü varyans analizi sonucunda, elde edilen F değerine (1.141) göre öğrencilerin YBÖ' nin Kaçınma Alt ölçeğinden aldıkları Puanlar, yurtdışındaki yaşam sürelerine göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir ($p>0.05$).

Tablo 21. Öğrencilerin Yurt Dışındaki Yaşam Sürelerine YBÖ' nin Problem Odaklı Başa Çıkma Alt ölçeğinden aldıkları Puanların Aritmetik Ortalama Ve Standart Sapmaları

	n	$\bar{x}$	s
0-2 yıl arası	85	29.14	5.56
2-4 yıl arası	198	29.93	4.78
4-6 yıl arası	78	30.87	5.23
6-8 yıl arası	20	33.40	3.54
Toplam	381	30.13	5.08

Tablo 21'in sonuçlarından da görüldüğü gibi, yurt dışında ki yaşam süresi en fazla olan (6-8 yıl) öğrencilerin YBÖ' nin Problem Odaklı Başa çıkma alt boyutundan aldıkları Puanların Aritmetik Ortalaması en yüksek, yurt dışında yaşamaya yeni başlayan (0-2 yıl) öğrencilerin YBÖ'nin Problem Odaklı Başa çıkma alt boyutundan aldıkları Puanların Aritmetik Ortalaması ise en düşüktür. Ortalamalar arasındaki bu

farkın anlamlı olup olmadığı Tek Yönlü Varyans Analizi ile incelenmiş ve sonuçlar Tablo 22’de verilmiştir.

Tablo 22. Öğrencilerin Yurt Dışındaki Yaşam Sürelerine YBÖ’ nin Problem Odaklı Başa çıkma Alt ölçeğinden aldıkları Puanlara ilişkin Tek Yönlü varyans Analizi Sonuçları

Varyans Kaynağı	KT	SD	KO	F	p
Gruplar arası	347.07	3	115.69	4.607	.004**
Grup içi	9467.09	377	25.11		
Toplam	9814.17	380			

** : $p < .01$

Yapılan tek yönlü varyans analizi sonucunda, elde edilen F değerine (4.607) göre öğrencilerin YBÖ’ nin Problem Odaklı Başa çıkma Alt ölçeği puanları ile yurt dışındaki yaşam süreleri arasında anlamlı bir farklılık olduğu görülmektedir ($p < 0.01$). Bu farklılığın hangi gruplardan kaynaklandığını belirlemek için Tukey testi uygulanmış ve sonuçları Tablo 23’de verilmiştir.

Tablo 23. Öğrencilerin Yurt Dışındaki Yaşam Sürelerine YBÖ' nin Problem Odaklı Başa Çıkma Alt Ölçeğinden Aldıkları Puanlara İlişkin Tukey Testi Sonuçları

(I) Eğitimi	(J) Eğitimi	Ortalama Fark (I-J)	Std. Hata	p
0-2 yıl arası	2-4 yıl arası	-.79	.64	.609
	4-6 yıl arası	-1.73	.78	.124
	6-8 yıl arası	-4.25*	1.24	.004
2-4 yıl arası	0-2 yıl arası	.79	.64	.609
	4-6 yıl arası	-.93	.66	.505
	6-8 yıl arası	-3.4*	1.17	.018
4-6 yıl arası	0-2 yıl arası	1.73	.78	.124
	2-4 yıl arası	.93	.66	.505
	6-8 yıl arası	-2.52	1.25	.185
6-8 yıl arası	0-2 yıl arası	4.25*	1.24	.004
	2-4 yıl arası	3.46*	1.17	.018
	4-6 yıl arası	2.52	1.25	.185

**: p<.01

Tablo 23 incelendiğinde, 0-2 yıl arası yaşam süresi grubu ile 6-8 yıl arası yaşam süresi grupları arasında ve 2-4 yıl arası yaşam süresi grubu ile 6-8 yıl arası yaşam süresi grupları arasında Problem Odaklı Başa çıkma Alt ölçeği puanları açısından anlamlı fark olduğu görülmektedir.

Problem Odaklı Başa çıkma davranışlarını yaşamlarını 6 ile 8 yıldır yurt dışında sürdüren öğrenciler yeni gelen öğrencilere (0-2 yıl arası) ve 2 ile 4 yıl suredir yurt dışında yaşayan öğrencilere göre daha fazla kullanmaktadır. Öğrencilerin yurt dışındaki yaşam süreleri arttıkça Problem odaklı başa çıkma davranışlarının daha çok kullanıldığı gözlenmektedir.

Tablo 24. Öğrencilerin Yurt Dışındaki Yaşam Sürelerine YBÖ' nin Sosyal Destek Arama Alt ölçeğinden aldıkları Puanların Aritmetik Ortalama Ve Standart Sapmaları

	n	$\bar{x}$	s
0-2 yıl arası	85	22.40	7.28
2-4 yıl arası	198	24.64	6.03
4-6 yıl arası	78	24.96	5.54
6-8 yıl arası	20	28.15	4.70
Toplam	381	24.39	6.29

Tablo 24'ün sonuçlarına bakıldığında, yurt dışında ki yaşam süresi en fazla olan (6-8 yıl) öğrencilerin YBÖ' nin Sosyal Destek Arama alt ölçeğinden aldıkları puanların Aritmetik Ortalaması en yüksek, yurt dışında yaşamaya yeni başlayan (0-2 yıl) öğrencilerin YBÖ' nin Sosyal Destek Arama alt ölçeğinden aldıkları Puanların Aritmetik Ortalaması ise en düşüktür. Ortalamalar arasındaki bu farkın anlamlı olup olmadığı Tek Yönlü Varyans Analizi ile incelenmiş ve sonuçlar Tablo 25' de verilmiştir.

Tablo 25. Öğrencilerin Yurt Dışındaki Yaşam Sürelerine YBÖ' nin Sosyal Destek Arama Alt ölçeğinden aldıkları Puanlara ilişkin Tek Yönlü varyans Analizi Sonuçları

Varyans Kaynağı	KT	SD	KO	F	p
Gruplar arası	657.85	3	219.28	5.733	.001***
Grup içi	14419.08	377	38.24		
Toplam	15076.94	380			

***: $p < .001$

Yapılan tek yönlü varyans analizi sonucunda, elde edilen F değerine (5.733) göre öğrencilerin yaşam sürelerine göre Sosyal destek arama davranışı arasında anlamlı bir farklılık olduğu görülmektedir ($p<0.01$). Bu farklılığın hangi gruplardan kaynaklandığını belirlemek için Tukey testi uygulanmış ve sonuçları Tablo 26’da verilmiştir.

Tablo 26. Öğrencilerin Yurt Dışındaki Yaşam Sürelerine YBÖ’ nin Sosyal Destek Arama Alt Ölçeğinden Aldıkları Puanlara İlişkin Tukey Testi Sonuçları

(I) Eğitimi	(J) Eğitimi	Ortalama Fark (I-J)	Std. Hata	p
0-2 yıl arası	2-4 yıl arası	-2.24*	.80	.027
	4-6 yıl arası	-2.56*	.96	.043
	6-8 yıl arası	-5.75*	1.53	.001
2-4 yıl arası	0-2 yıl arası	2.24*	.80	.027
	4-6 yıl arası	-.31	.82	.981
	6-8 yıl arası	-3.50	1.45	.076
4-6 yıl arası	0-2 yıl arası	2.56*	.96	.043
	2-4 yıl arası	.31	.82	.981
	6-8 yıl arası	-3.18	1.55	.169
6-8 yıl arası	0-2 yıl arası	5.75*	1.53	.001
	2-4 yıl arası	3.50	1.45	.076
	4-6 yıl arası	3.18	1.55	.169

***: $p<.001$

Tablo 26 incelendiğinde, yurt dışında yaşam süreleri daha yüksek olan öğrencilerin, yurtdışındaki yaşam süreleri daha düşük olan öğrencilere göre Sosyal destek arama alt boyutunu kullanmaları anlamlı olarak daha yüksek bulunmuştur.

5. Yurt Dışında Eğitimlerine Devam Eden Türk Öğrencilerin Yaşadıkları Stresle Başa Çıkma Stratejilerinin Kaldıkları (Barınma) Yere Göre İncelenmesi

Yurtdışında eğitimine devam eden Türk öğrencilerin, YBÖ’ nin (Stresle Başa çıkma Ölçeği) alt ölçeklerinden aldıkları puanların barındıkları yer değişkenine

göre farklılaşma durumunu ortaya koymak amacıyla t testi yapılmış, elde edilen sonuçlara ilişkin bulgular sırasıyla başlıklar halinde aşağıda verilmiştir.

Tablo 27. Öğrencilerin Barındıkları Yere göre YBÖ' nin Kaçınma Alt ölçeğine İlişkin Puanlarının Aritmetik Ortalamaları, Standart Sapmaları ve t Testi Sonuçları

	n	x	s	t	p
Ev	336	24.1	5.73	1.012	.315
Yurt	45	25.7	5.26		

Tablo 27 incelendiğinde, stresle başa çıkma stillerinden kaçınma puan ortalamaları, evde yaşayan öğrencilerin 24.1, yurt da yaşayan öğrencilerin ise 25.7 olduğu görülmektedir. İki grup arasındaki farkın anlamlılığını test etmek amacıyla hesaplanan t değeri ($t=1,012$) bulunmuş iki grup arasındaki farkın anlamlı olmadığı saptanmıştır ($p>0.05$).

Tablo 28. Öğrencilerin Barındıkları Yere göre YBÖ' nin Problem Odaklı Başa çıkma Alt ölçeğine İlişkin Puanlarının Aritmetik Ortalamaları, Standart Sapmaları ve t Testi Sonuçları

	n	x	s	t	p
Ev	336	30.4	5.08	1.568	.211
Yurt	45	27.5	4.25		

Tablo 28 incelendiğinde, stresle başa çıkma stillerinden problem odaklı başa çıkma puan ortalamaları, evde yaşayan öğrencilerin 30.4, yurt da yaşayan öğrencilerin ise 27.5 olduğu görülmektedir. İki grup arasındaki farkın anlamlılığını test etmek

amacıyla hesaplanan t değeri ($t=1,568$) bulunmuş iki grup arasındaki farkın anlamlı olmadığı saptanmıştır ($p>0.05$).

Tablo 29. Öğrencilerin Barındıkları Yere göre YBÖ' nin Sosyal Destek Arama Alt ölçeğine İlişkin Puanlarının Aritmetik Ortalamaları, Standart Sapmaları ve t Testi Sonuçları

	n	x	s	t	p
Ev	336	24.5	6.34	.908	.341
Yurt	45	23.5	5.97		

Tablo 29 incelendiğinde, stresle başa çıkma stillerinden problem odaklı başa çıkma puan ortalamaları, evde yaşayan öğrencilerin 24.5, yurt da yaşayan öğrencilerin ise 23.5 olduğu görülmektedir. İki grup arasındaki farkın anlamlılığını test etmek amacıyla hesaplanan t değeri ($t=0.908$) bulunmuş iki grup arasındaki farkın anlamlı olmadığı saptanmıştır ($p>0.05$).

6. Yurtdışında Eğitimlerine Devam Eden Türk Öğrencilerin Yaşadıkları Stresle Başa Çıkma Stratejileri Anne Eğitim Düzeyine Göre İncelenmesi

Yurt dışında eğitimine devam eden Türk öğrencilerin, YBÖ' nin (Stresle Başa çıkma Ölçeği) alt ölçeklerinden aldıkları puanların anne eğitim durumlarına göre farklılaşma durumunu ortaya koymak amacıyla analizler yapılmıştır. Yapılan analizlere ilişkin bulgular sırasıyla aşağıda verilmiştir.

Tablo 30. Öğrencilerin Anne Eğitim Durumuna Göre YBÖ' nin Kaçınma Alt ölçeğinden aldıkları Puanların Aritmetik Ortalama Ve Standart Sapmaları

	n	$\bar{x}$	s
İlkokul	173	24.46	5.46
Ortaokul	32	25.15	5.80
Lise	135	23.39	5.98
Lisans	41	26.12	5.18
Toplam	381	24.32	5.69

Öğrencilerin YBÖ' nin Kaçınma Alt ölçeğinden aldıkları puan ortalamaları incelendiğinde anne eğitim düzeyi lisans olan öğrencilerin puanları en yüksek çıkarken, bu öğrencileri sırasıyla ortaokul, ilkokul ve anne eğitimi lise olan öğrenciler takip etmiştir. Ortalamalar arasındaki bu farkın anlamlı olup olmadığını belirlemek için sonuçlar Tek Yönlü Varyans Analizi ile incelenmiş ve Tablo 31'de verilmiştir

Tablo 31. Öğrencilerin Anne Eğitim Durumuna Göre YBÖ' nin Kaçınma Alt Ölçeğinden Aldıkları Puanlara İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları

Varyans Kaynağı	KT	SD	KO	F	p
Gruplar arası	275.12	3	91.70	2.867	.036*
Grup içi	12059.80	377	31.98		
Toplam	12334.93	380			

*: P<.05

Yapılan tek yönlü varyans analizi sonucunda, elde edilen F değerine (2.867) göre öğrencilerin anne eğitim durumlarına ile YBÖ' nin kaçınma alt boyutu arasında anlamlı bir farklılık olduğu görülmektedir ($p<0.05$). Bu farklılığın hangi gruplardan kaynaklandığını belirlemek için Tukey testi uygulanmış ve sonuçları Tablo 32'de verilmiştir.

Tablo 32. Öğrencilerin Anne Eğitim Durumuna Göre YBÖ' nin Kaçınma Alt Ölçeğinden Aldıkları Puanlara İlişkin Tukey Testi Sonuçları

(I) Eğitimi	(J) Eğitimi	Ortalama Fark (I-J)	Std. Hata	p
İlkokul	Ortaokul	-.69	1.08	.920
	Lise	1.06	.64	.353
	Lisans	-1.65	.98	.331
Ortaokul	İlkokul	.69	1.08	.920
	Lise	1.76	1.11	.388
	Lisans	-.96	1.33	.888
Lise	İlkokul	-1.06	.64	.353
	Ortaokul	-1.76	1.11	.388
	Lisans	-2.72*	1.00	.036
Lisans	İlkokul	1.65	.98	.331
	Ortaokul	.96	1.33	.888
	Lise	2.72*	1.00	.036

*: P<.05

Tablo 32’de görüldüğü gibi Tukey analizi sonucunda, anne eğitimi lise olan öğrenciler ile anne eğitimi lisans olan öğrenciler arasında anlamlı fark bulunmuştur. Sonuçlar, anne eğitimi lisans olan öğrencilerin, annelerinin eğitim düzeyleri lise olan öğrencilere göre Kaçınma davranışlarını daha az sergilediklerini göstermektedir.

Tablo 33. Öğrencilerin Anne Eğitim Durumuna Göre YBÖ' nin Problem Odaklı Başa çıkma Alt ölçeğinden aldıkları Puanların Aritmetik Ortalama Ve Standart Sapmaları

	n	$\bar{x}$	s
İlkokul	173	29.49	5.34
Ortaokul	32	27.68	4.38
Lise	135	31.19	4.86
Lisans	41	31.24	4.04
Toplam	381	30.13	5.08

Öğrencilerin YBÖ' nin Problem Odaklı Başa çıkma Alt ölçeğinden aldıkları puan ortalamaları incelendiğinde anne eğitim düzeyi lisans olan öğrencilerin puanları en yüksek çıkarken, bu öğrencileri sırasıyla lise, ilkokul ve anne eğitimi ortaokul olan öğrenciler takip etmiştir. Ortalamalar arasındaki bu farkın anlamlı olup olmadığını belirlemek için sonuçlar Tek Yönlü Varyans Analizi ile incelenmiş ve Tablo 34'te verilmiştir.

Tablo 34. Anne Eğitim Durumuna Göre YBÖ' nin Problem Odaklı Başa çıkma Alt ölçeğinden aldıkları Puanlara ilişkin Tek Yönlü varyans Analizi Sonuçları

Varyans Kaynağı	KT	SD	KO	F	p
Gruplar arası	463.49	3	154.49	6.229	.000***
Grup içi	9350.67	377	24.80		
Toplam	9814.17	380			

***: $p < .001$

Yapılan tek yönlü varyans analizi sonucunda, elde edilen F değerine (6.229) göre öğrencilerin anne eğitim durumlarına ile problem odaklı başa çıkma davranışları arasında anlamlı bir farklılık olduğu görülmektedir ($p < 0.01$). Bu farklılığın hangi gruplardan kaynaklandığını belirlemek için Tukey testi uygulanmış ve sonuçları Tablo 35'te verilmiştir.

Tablo 35. Öğrencilerin Anne Eğitim Durumuna Göre YBÖ' nin Problem Odaklı Başa Çıkma Alt ölçeğinden Aldıkları Puanlara İlişkin Tukey Testi Sonuçları

(I) Eğitimi	(J) Eğitimi	Ortalama Fark (I-J)	Std. Hata	p
İlkokul	Ortaokul	1.80	.95	.23
	Lise	-1.69*	.57	.01
	Lisans	-1.74	.86	.18
Ortaokul	İlkokul	-1.80	.95	.23
	Lise	-3.50*	.97	.00
	Lisans	-3.55*	1.17	.01
Lise	İlkokul	1.69*	.57	.01
	Ortaokul	3.50*	.97	.00
	Lisans	-.05	.88	1.00
Lisans	İlkokul	1.74	.86	.18
	Ortaokul	3.55*	1.17	.01
	Lise	.05	.88	1.00

***: $p < .001$

Tablo 35 incelendiğinde, anne eğitim durumu ilkokul ile anne eğitim durumu lise olan öğrenciler arasında, anne eğitim durumu ortaokul olan öğrenciler ile anne eğitim durumu lise olan öğrenciler arasında ve anne eğitim durumu ortaokul olan öğrenciler ile anne eğitim durumu lisans olan öğrenciler arasında Problem odaklı başa çıkma alt ölçeği puanları açısından anlamlı fark olduğu görülmektedir.

Bu sonuca göre Problem odaklı başa çıkma davranışlarını anne eğitim durumu lise ve lisans olan öğrenciler anne eğitim durumu ilkokul ve ortaokul olan öğrencilere göre daha fazla kullanmaktadır. Anne eğitim seviyesi arttıkça öğrencinin stresle başa çıkmada Problem odaklı başa çıkma davranışlarını daha çok kullandığı gözlenmektedir.

Tablo 36. Öğrencilerin Anne Eğitim Durumuna Göre YBÖ' nin Sosyal Destek Arama Alt Ölçeğinden Aldıkları Puanların Aritmetik Ortalama ve Standart Sapmaları

	n	$\bar{x}$	s
İlkokul	173	22.91	5.49
Ortaokul	32	20.15	6.24
Lise	135	26.23	6.53
Lisans	41	27.87	5.09
Toplam	381	24.39	6.29

Öğrencilerin YBÖ' nin Sosyal Destek Arama Alt ölçeğinden aldıkları puan ortalamaları incelendiğinde anne eğitim düzeyi lisans olan öğrencilerin puanları en yüksek çıkarken, bu öğrencileri sırasıyla lise, ilkokul ve anne eğitimi ortaokul olan öğrenciler takip etmiştir. Ortalamalar arasındaki bu farkın anlamlı olup olmadığını belirlemek için sonuçlar Tek Yönlü Varyans Analizi ile incelenmiş ve Tablo 37'de verilmiştir.

Tablo 37. Öğrencilerin Anne Eğitim Durumuna Göre YBÖ' nin Sosyal Destek Arama Alt Ölçeğinden Aldıkları Puanlara İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları

Varyans Kaynağı	KT	SD	KO	F	p
Gruplar arası	1910.22	3	636.74	18.232	.000***
Grup içi	13166.72	377	34.92		
Toplam	15076.94	380			

***: $p < .001$

Yapılan tek yönlü varyans analizi sonucunda, elde edilen F değerine (18.232) göre öğrencilerin anne eğitim durumlarına ile sosyal destek arama davranışları arasında anlamlı bir farklılık olduğu görülmektedir ($p < 0.01$). Bu farklılığın hangi gruplardan kaynaklandığını belirlemek için Tukey testi uygulanmış ve sonuçları Tablo 38'de verilmiştir.

Tablo 38. Öğrencilerin Anne Eğitim Durumuna Göre YBÖ' nin Sosyal Destek Arama Alt Ölçeğinden Aldıkları Puanlara İlişkin Tukey Testi Sonuçları

(I) Eğitimi	(J) Eğitimi	Ortalama Fark (I-J)	Std. Hata	p
İlkokul	Ortaokul	2.75	1.13	.07
	Lise	-3.32*	.67	.00
	Lisans	-4.96*	1.02	.00
Ortaokul	İlkokul	-2.75	1.13	.07
	Lise	-6.08*	1.16	.00
	Lisans	-7.72*	1.39	.00
Lise	İlkokul	3.32*	.67	.00
	Ortaokul	6.08*	1.16	.00
	Lisans	-1.64	1.05	.40
Lisans	İlkokul	4.96*	1.02	.00
	Ortaokul	7.72*	1.39	.00
	Lise	1.64	1.05	.40

***: p<.001

Tablo 38 incelendiğinde, anne eğitim durumu ilkokul olan öğrenciler ile anne eğitim durumu lise olan öğrenciler arasında, anne eğitim durumu ilkokul olan öğrenciler ile anne eğitim durumu lisans olan öğrenciler arasında ve anne eğitim durumu ortaokul olan öğrenciler ile anne eğitim durumu lise olan öğrenciler ile anne eğitim durumu ortaokul olan öğrenciler ile anne eğitim durumu lisans olan öğrenciler arasında Sosyal Destek Arama Alt Ölçeği puanları açısından anlamlı fark olduğu görülmektedir.

Bu sonuca göre sosyal destek arama davranışları anne eğitim durumu lise ve lisans olan öğrenciler anne eğitim durumu ilkokul ve ortaokul olan öğrencilere göre daha fazla kullanmaktadır. anne eğitim seviyesi arttıkça öğrencilerin stresle başa çıkmada sosyal desteği daha çok kullandığı gözlenmektedir.

7. Yurt Dışında Eğitimlerine Devam Eden Türk Öğrencilerin Yaşadıkları Stresle Başa Çıkma Stratejileri Baba Eğitim Düzeyine Göre İncelenmesi

Yurt dışında eğitime devam eden Türk öğrencilerin, YBÖ' nin (Stresle Başa çıkma Ölçeği) alt ölçeklerinden aldıkları puanların baba eğitim durumuna göre farklılaşma durumunu ortaya koymak amacıyla analizler yapılmıştır. Yapılan analizlere ilişkin bulgular sırasıyla aşağıda verilmiştir.

Tablo 39. Öğrencilerin Baba Eğitim Durumuna Göre YBÖ' nin Kaçınma Alt Ölçeğinden Aldıkları Puanların Aritmetik Ortalama ve Standart Sapmaları

	n	$\bar{x}$	s
İlkokul	112	24.58	5.33
Ortaokul	53	24.86	5.97
Lise	124	24.00	5.75
Lisans	92	24.10	5.94
Toplam	381	24.32	5.69

Öğrencilerin YBÖ' nin Kaçınma Alt ölçeğinden aldıkları puan ortalamaları incelendiğinde baba eğitim düzeyi ortaokul olan öğrencilerin puanları en yüksek çıkarken, bu öğrencileri sırasıyla ilkokul, lisans ve baba eğitim düzeyi lise olan öğrenciler takip etmiştir. Ortalamalar arasındaki bu farkın anlamlı olup olmadığını belirlemek için sonuçlar Tek Yönlü Varyans Analizi ile incelenmiş ve Tablo 40'ta verilmiştir.

Tablo 40. Öğrencilerin Baba Eğitim Durumuna Göre YBÖ' nin Kaçınma Alt Ölçeğinden Aldıkları Puanlara İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları

Varyans Kaynağı	KT	SD	KO	F	p
Gruplar arası	40.83	3	13.61	.417	.741
Grup içi	12294.09	377	32.61		
Toplam	12334.93	380			

Yapılan tek yönlü varyans analizi sonucunda, elde edilen F değerine (0.417) göre öğrencilerin YBÖ' nin Kaçınma Alt ölçeğinden aldıkları Puanlar, baba eğitim durumlarına göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir ($p>0.05$).

Tablo 41. Öğrencilerin Baba Eğitim Durumuna Göre YBÖ' nin Problem Odaklı Başa Çıkma Alt Ölçeğinden Aldıkları Puanların Aritmetik Ortalama ve Standart Sapmaları

	n	$\bar{x}$	s
İlkokul	112	29.91	4.97
Ortaokul	53	26.96	6.21
Lise	124	31.31	4.56
Lisans	92	30.64	4.38
Toplam	381	30.13	5.08

Öğrencilerin YBÖ' nin Kaçınma Alt ölçeğinden aldıkları puan ortalamaları incelendiğinde baba eğitim düzeyi lise olan öğrencilerin puanları en yüksek çıkarken, bu öğrencileri sırasıyla lisans, ilkokul ve baba eğitim düzeyi ortaokul olan öğrenciler takip etmiştir. Ortalamalar arasındaki bu farkın anlamlı olup olmadığını belirlemek için sonuçlar Tek Yönlü Varyans Analizi ile incelenmiş ve Tablo 42'de verilmiştir

Tablo 42. Öğrencilerin Baba Eğitim Durumuna Göre YBÖ' nin Problem Odaklı Başa Çıkma Alt Ölçeğinden Aldıkları Puanlara İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları

Varyans Kaynağı	KT	SD	KO	F	p
Gruplar arası	735.24	3	245.08	10.177	.000***
Grup içi	9078.92	377	24.08		
Toplam	9814.17	380			

***: $p < .001$

Yapılan tek yönlü varyans analizi sonucunda, elde edilen F değerine (10.177) göre öğrencilerin baba eğitim durumları ile problem odaklı başa çıkma davranışları arasında anlamlı bir farklılık olduğu görülmektedir ($p < 0.01$). Bu farklılığın hangi gruplardan kaynaklandığını belirlemek için Tukey testi uygulanmış ve sonuçları Tablo 43'de verilmiştir.

Tablo 43. Öğrencilerin Baba Eğitim Durumuna Göre YBÖ' nin Problem Odaklı Başa Çıkma Alt Ölçeğinden Aldıkları Puanlara İlişkin Tukey Testi Sonuçları

(I) Eğitimi	(J) Eğitimi	Ortalama Fark (I-J)	Std. Hata	P
İlkokul	Ortaokul	2.94*	.81	.002
	Lise	-1.40	.63	.127
	Lisans	-.73	.69	.715
Ortaokul	İlkokul	-2.94*	.81	.002
	Lise	-4.35*	.80	.000
	Lisans	-3.67*	.84	.000
Lise	İlkokul	1.40	.63	.127
	Ortaokul	4.35*	.80	.000
	Lisans	.67	.67	.751
Lisans	İlkokul	.73	.69	.715
	Ortaokul	3.67*	.84	.000
	Lise	-.67	.67	.751

***: $p < .001$

Tablo 43 incelendiğinde, baba eğitim durumu ilkokul olan öğrenciler ile baba eğitim durumu ortaokul olan öğrenciler arasında, baba eğitim durumu lise olan öğrenciler ile baba eğitim durumu ortaokul olan öğrenciler arasında ve baba eğitim durumu lisans olan öğrenciler ile baba eğitim durumu ortaokul olan öğrenciler arasında problem odaklı başa çıkma alt ölçeği puanları açısından anlamlı fark olduğu görülmektedir.

Bu sonuca göre problem odaklı başa çıkma davranışlarını baba eğitim durumu ilkokul, lise ve lisans olan öğrenciler baba eğitim durumu ortaokul olan öğrencilere göre daha fazla kullandıkları gözlenmektedir.

Tablo 44. Öğrencilerin Baba Eğitim Durumuna Göre YBÖ' nin Sosyal Destek Arama Alt Ölçeğinden Aldıkları Puanların Aritmetik Ortalama ve Standart Sapmaları

	n	$\bar{x}$	s
İlkokul	112	22.01	5.83
Ortaokul	53	22.52	6.00
Lise	124	24.45	6.03
Lisans	92	28.27	5.48
Toplam	381	24.39	6.29

Tablo 44'ün sonuçlarına bakıldığında, öğrencilerin baba eğitim durumlarına göre YBÖ' nin Sosyal Destek Arama Alt ölçeğinden aldıkları puanların ortalaması baba eğitim durumu lisans olan öğrenciler arasında en yüksek olduğu görülmektedir. Baba eğitimi lisans olan öğrencileri sırasıyla lise, ortaokul ve ilkokul mezunu babaya sahip öğrencilerin puan ortalamaları takip etmektedir. Ortalamalar arasındaki bu farkın anlamlı olup olmadığı Tek Yönlü Varyans Analizi ile incelenmiş ve sonuçlar Tablo 45'te verilmiştir.

Tablo 45. Öğrencilerin Baba Eğitim Durumuna Göre YBÖ' nin Sosyal Destek Arama Alt Ölçeğinden Aldıkları Puanlara İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları

Varyans Kaynağı	KT	SD	KO	F	p
Gruplar arası	2200.76	3	733.58	21.479	.000***
Grup içi	12876.17	377	34.15		
Toplam	15076.94	380			

***: $p < .001$

Yapılan tek yönlü varyans analizi sonucunda, elde edilen F değerine (21.479) göre öğrencilerin baba eğitim durumları ile Sosyal destek Arama davranışları arasında anlamlı bir farklılık olduğu görülmektedir ($p<0.05$). Bu farklılığın hangi gruplardan kaynaklandığını belirlemek için Tukey testi uygulanmış ve sonuçları Tablo 46’da verilmiştir.

Tablo 46. Öğrencilerin Baba Eğitim Durumuna Göre YBÖ’nin Sosyal Destek Arama Alt Ölçeğinden Aldıkları Puanlara İlişkin Tukey Testi Sonuçları

(I) Eğitimi	(J) Eğitimi	Ortalama Fark (I-J)	Std. Hata	p
İlkokul	Ortaokul	-.51	.97	.95
	Lise	-2.44*	.76	.00
	Lisans	-6.25*	.82	.00
Ortaokul	İlkokul	.51	.97	.95
	Lise	-1.93	.95	.18
	Lisans	-5.74*	1.00	.00
Lise	İlkokul	2.44*	.76	.00
	Ortaokul	1.93	.95	.18
	Lisans	-3.81*	.80	.00
Lisans	İlkokul	6.25*	.82	.00
	Ortaokul	5.74*	1.00	.00
	Lise	3.81*	.80	.00

***: $p<.001$

Tablo 46 incelendiğinde, baba eğitim durumu lise olan öğrenciler ile baba eğitim durumu ilkokul olan öğrenciler arasında, baba eğitim durumu lisans olan öğrenciler ile baba eğitim durumu ilkokul olan öğrenciler arasında ve baba eğitim durumu lisans olan öğrenciler ile baba eğitim durumu ortaokul olan öğrenciler arasında Sosyal Destek Arama Alt Ölçeği puanları açısından anlamlı fark olduğu görülmektedir.

Araştırmanın bu alt boyutuna bakıldığında baba eğitim seviyesi arttıkça öğrencinin stresle başa çıkmada Sosyal Desteği daha çok kullanıldığı gözlenmektedir. İlkokul ve ortaokul eğitim derecelerine sahip ebeveynlerin çocukları arasında Sosyal destek alt boyutunu kullanmada anlamlı farkın çıkmamasını eğitim derecelerinin benzer olusuna bağlayabiliriz.

BÖLÜM V

TARTIŞMA VE YORUM

Bu bölümde, araştırma sonucunda elde edilen bulguların tartışma ve yorumu yapılarak; literatürde yer alan konuya ilişkin araştırmaların bulgularıyla ters düşen ve paralellik gösteren yönleri üzerinde durulmaktadır.

Bu araştırma da yurt dışında eğitim görmekte olan Türk öğrencilerin yaş, eğitim durumu, cinsiyet, yurt dışındaki yaşam süresi, kaldığı yer ve anne babanın eğitim durumu değişkenlerinin yaşadıkları stresle başa çıkmada seçtikleri yöntemlere etkisinin incelenmesi amaçlanmıştır.

Yurt Dışında Eğitimine Devam Eden Türk Öğrencilerin Yaşadıkları Stresle Başa Çıkma Kullandıkları Stratejilerin Yaş Değişkenine Göre İncelenmesi

Öğrencilerin yaş grupları göz önüne alınarak elde edilen bulgular incelendiğinde, YBÖ'nin (stresle başa çıkma) kaçınma ve problem odaklı başa çıkma alt boyutları ile yaş grupları değişkeni arasında anlamlı düzeyde bir farklılığın olmadığı saptanmıştır. Sosyal destek arama alt boyutunu ise genç yaştaki öğrencilerin (22 yaş ve altı) en üst yaş grubundaki (30 yaş ve üzeri) öğrencilere göre anlamlı olarak daha fazla kullandıkları saptanmıştır. Bu durumun nedeni 30 yaş ve üzerindeki öğrencilerin hayat tecrübelerinin ve yurt dışındaki yaşam sürelerinin daha fazla oluşundan dolayı öncelikli olarak yaşadıkları stresi meydana getiren problemin çözümüne odaklanmaları olabilir. Buna karşın 22 yaş ve altındaki öğrencilerin yaşam tecrübelerinin azlığı, yaşadıkları strese neden olan problemin çözümünde tecrübeli bireylerden destek almaya yönlendirdiği söylenebilir.

Folkman ve arkadaşlarının (1987) yaptığı araştırmada genç yaştaki bireylerin stres faktörleri karşısında kendilerinden yaşça büyük olanlara oranla daha çok aktif çaba gösterdikleri ve problem odaklı çözüm yolları üretmeye yönelik başa çıkma tarzlarına başvurdukları gözlenmiştir.

Görüş'ün (1999) yaptığı araştırmasında ise bireylerin stresle başa çıkmada kullandıkları yöntemlerin yaşlarına göre değişmediği saptanmıştır. Yapılan bu araştırmada ise bütün yaş gruplarındaki bireyler stres faktörleri karşısında

kaçınmacı davranışları ve problem odaklı başa çıkma davranışlarını benzer nitelikte kullanmışlardır. Buna karşın Sosyal Destek Arama davranışlarının 30 yaş ve üzeri öğrencilere kıyasla 22 yaşın altındaki öğrencilerde daha fazla görüldüğü, örneklem grubundaki öğrencilerde yaş yükseldikçe Sosyal Destek Arama davranışlarının azaldığı gözlenmiştir.

Yurt Dışında Eğitimine Devam Eden Türk Öğrencilerin Yaşadıkları Stresle Başa Çıkma Kullandıkları Stratejilerin Eğitim Durumu Değişkenine Göre İncelenmesi

Öğrencilerin öğrenim düzeyleri göz önüne alınarak elde edilen bulgular incelediğinde, öğrencilerin stres yaratan bir olay karşısında kaçınma ve problem odaklı başa çıkma davranışlarını göstermelerinde öğrenim durumlarının anlamlı bir fark yaratmadığı gözlenmiştir. Sosyal destek arama alt boyutunda ise dil öğrenimi gören öğrenciler ile yüksek lisans öğrencileri arasında yüksek lisans öğrencileri lehine anlamlı bir farklılığın olduğu saptanmıştır. Bu öğrenciler arasındaki anlamlı farklılığın nedeni, yüksek lisans öğrencilerinin dil öğrencilerine göre daha uzun süredir ABD de olmaları, sayılarının daha fazla olması ve bir çoğunun aynı şehirlerde eğitimlerine devam etmekte olmalarından kaynaklandığı söylenebilir.

Avşaroğlu'nun (2007) yaptığı çalışmada stresle başa çıkma stilleri alt ölçeklerinden aktif planlama, dış yardım arama, dine yönelme kaçma-soyutlama (duygusal-eylemsel) kabul-bilişsel yeniden yapılanma boyutlarında öğrencilerin sınıfları arasında anlamlı düzeyde bir farklılığın olmadığı saptanmıştır. Ancak kaçma-soyutlanma (biyokimyasal) alt ölçeği ile sınıf değişkeni arasında anlamlı farklılıkların olduğu bulunmuştur. Bu farklılık, birinci sınıf öğrencileri ile üçüncü sınıf öğrencileri arasında gerçekleşmiştir ve bu farklılığın birinci sınıfların lehine olduğu saptanmıştır. Dolayısıyla üçüncü sınıf öğrencilerinin, birinci sınıf öğrencilerine göre biyokimyasal kaçınmayı daha çok tercih ettikleri söylenebilir. Yapılan çalışmanın sonuçları literatürdeki bu çalışmanın sonuçları ile farklılık göstermektedir. Bunun nedeni yapılan çalışmada öğrencilerin öğrenim düzeylerinin çok daha geniş bir alanı kapsamaması olabilir.

Yurt Dışında Eğitimine Devam Eden Türk Öğrencilerin Yaşadıkları Stresle Başa Çıkma Kullandıkları Stratejilerin Cinsiyet Değişkenine Göre İncelenmesi

Öğrencilerin cinsiyetleri göz önüne alınarak elde edilen bulgular incelendiğinde, YBÖ'nin (stresle başa çıkma) kaçınma ve sosyal destek arama alt boyutları ile cinsiyet değişkeni arasında anlamlı düzeyde bir farklılığın olmadığı saptanmıştır. Problem odaklı başa çıkma alt boyutu ile cinsiyet değişkeni arasında ise anlamlı bir farklılığın olduğu saptanmıştır.

Araştırmanın cinsiyet değişkenine göre incelenen bu alt probleminde öğrencilerin cinsiyet değişkenine göre, stresle başa çıkma stillerinden problem odaklı başa çıkma alt boyutu hariç, kaçınma ve sosyal destek arama alt boyutlarında anlamlı farklılıkların çıkmaması bu öğrencilerin benzer koşullarda barınması, ülkelerinden ayrılıp yeni bir ülkede yaşamaya alışmaya çalışmaları, beklenti ve gelecek hayalleri gibi etkenlerle her iki cinsiyetin de karşı karşıya kalması ile açıklanabilir. Ancak problem odaklı başa çıkma alt boyutunda kız öğrencilerin, erkek öğrencilere göre anlamlı düzeyde düşük puan ortalamalarına sahip olmaları kız öğrencilerin yardım ve danışma temelli yaşamlarını sürdürmeye çalışmalarıyla açıklanabilir. Çünkü gelişim dönemi süresince kız çocuklarına karşı genel yargı, daha kaçınan ve problemlere karşı daha dikkatli davranılması gerektiği öğretisinin benimsenmesi üzerinedir. Bu sonuçların çıkmasında kız çocuklarının problemleriyle başa çıkmada daha çok zorlanacakları, dolayısıyla problemleriyle destek alarak başa çıkmalarının daha iyi olabileceği gibi geleneksel yaklaşımların etkisi olabilir (Avşaroğlu, 2007). Çiftçi'nin (2002) araştırmasındaki dış yardım arama ve duygusal kaçma-soyutlamayı kullanma tarzlarına kız ergenlerin daha çok başvurduğu şeklindeki sonuçları da bu görüşü destekler niteliktedir.

Öte yandan Türküm'ün (1999) yaptığı çalışmada stresle başa çıkmada kız öğrencilerin, sosyal destek arama ve soruna yönelme türünden başa çıkma yollarını erkeklere oranla daha fazla kullandıkları ve psikolojik yardım almaya ilişkin daha olumlu tutumlara sahip olduklarını belirtilmektedir. Bu çalışmanın sonuçlarının Türküm'ün (1999) çalışmasıyla farklılık göstermesinin öğrencilerin şartlarının farklı olması ile ilgili olduğu söylenebilir. Başka bir çalışmada Çiftçi (2002), ise kız

öğrencilerle erkek öğrenciler arasında stresle başa çıkmanın alt boyutlarından sosyal destek arama yönünden anlamlı bir farklılaşmanın olmadığını vurgulamıştır. Bu sonuç ise yapılan çalışmayı destekler niteliktedir.

Yurt Dışında Eğitimine Devam Eden Türk Öğrencilerin Yaşadıkları Stresle Başa Çıkma Kullandıkları Stratejilerin Yurtdışındaki Yaşam Süreleri Değişkenine Göre İncelenmesi

Öğrencilerin yurt dışındaki yaşam süreleri göz önüne alınarak elde edilen bulgular incelendiğinde, YBÖ nin (stresle başa çıkma) problem odaklı başa çıkma ve sosyal destek arama alt boyutları ile yurt dışındaki yaşam süresi değişkeni arasında anlamlı düzeyde bir farklılığın olduğu saptanmıştır. Kaçınma alt boyutu ile yurt dışındaki yaşam süresi değişkeni arasında ise anlamlı bir farkın olmadığı saptanmıştır.

Araştırmanın yurt dışındaki yaşam süresi değişkenine göre incelenen bu alt probleminde öğrencilerin stresle başa çıkma stillerinden kaçınma alt boyutunda anlamlı farklılıkların çıkmaması, yaşam süresi uzun olan öğrencilerin problemin çözümüne yönelik bir şey yapamayacağını bilmesinden dolayı kaçınmacı davrandığı, yurtdışındaki yaşam süresi kısa olan öğrencilerin ise problemin çözümüne yönelik ne yapabileceğini bilmemesinden dolayı kaçınmacı davranışlar sergiledikleri ile açıklanabilir. Problem odaklı başa çıkma ve Sosyal destek arama alt boyutunda anlamlı farkın olması daha uzun süredir yurtdışında yaşayan öğrencilerin, daha kısa süredir yurtdışında yaşayan öğrencilere göre yaşadıkları yerin kurallarını bilmeleri ve yeni yaşamlarında daha geniş bir sosyal çevreyle iletişim kurarak güvenebilecekleri problemlerini anlatıp danışabilecekleri yakın arkadaş edinebilmiş olma durumuyla açıklanabilir.

Yurt Dışında Eğitimine Devam Eden Türk Öğrencilerin Yaşadıkları Stresle Başa Çıkma Kullandıkları Stratejilerin Kaldıkları (Barınma) Yer Değişkenine Göre İncelenmesi

Öğrencilerin kaldıkları (barınma) yer değişkeni göz önüne alınarak elde edilen bulgular incelendiğinde, YBÖ nin (stresle başa çıkma) kaçınma, problem odaklı başa çıkma ve sosyal destek arama alt boyutları ile kaldıkları (barınma) yer değişkeni

arasında anlamlı düzeyde bir farklılığın olmadığı saptanmıştır. Bunun nedeni Amerika Birleşik Devletlerinde eğitim ve sosyal yaşam sisteminin evde kalan öğrenciler ile yurt da kalan öğrencilere benzer şartlar meydana getirmesinden kaynaklandığı söylenebilir.

Yurt Dışında Eğitimine Devam Eden Türk Öğrencilerin Yaşadıkları Stresle Başa Çıkma Kullandıkları Stratejilerin Anne ve Baba Eğitim Durumu Değişkenine Göre İncelenmesi

Öğrencilerin anne eğitim düzeyi değişkeni göz önüne alınarak elde edilen bulgular incelendiğinde, YBÖ nin (stresle başa çıkma) kaçınma, problem odaklı başa çıkma ve sosyal destek arama alt boyutları ile anne eğitim düzeyi değişkeni arasında anlamlı düzeyde bir farklılığın olduğu saptanmıştır. Bu anlamlı farklılık ebeveynlerinin eğitim düzeyi yüksek olan öğrenciler lehine gözlenmiştir.

Öğrencilerin baba eğitim düzeyi göz önüne alınarak elde edilen bulgular incelendiğinde, YBÖ nin (stresle başa çıkma) problem odaklı başa çıkma ve sosyal destek arama alt boyutları ile baba eğitim düzeyi değişkeni arasında anlamlı düzeyde bir farklılığın olduğu saptanmıştır. Kaçınma alt boyutu ile baba eğitim düzeyi değişkeni arasında ise anlamlı bir farkın olmadığı saptanmıştır. Problem odaklı başa çıkma ve sosyal destek arama alt boyutlarındaki anlamlı farklılık ebeveyn eğitimi yüksek olan öğrenciler lehine gözlenmiştir.

Literatürde, anne babanın eğitim seviyeleri ile çocukların başa çıkma stilleri arasındaki ilişkiye yönelik araştırma sonuçları değerlendirildiğinde çocuğun üst düzey düşünme kapasitesi ve stres yaratan yaşantılarına bakış açısı ebeveynin eğitim düzeyi ile ilişkilendirilmektedir (Çopur,1996).

Tan (2006) 'ın yaptığı çalışmada ise çocukların stresle başa çıkma kaçma-soyutlanma ve dış yardım arama tarzları arasında anne ve babanın eğitim düzeyine göre farklılık olmadığı gözlenmiştir.

Sonuç olarak yapılan bu çalışmada öğrencilerin stresle başa çıkma tarzları üzerinde hem annenin hem de babanın eğitim düzeylerine dayalı farklılıklar gözlenmiştir. Öğrencilerin kaçınma davranışı göstermelerinde ebeveyn eğitim durumu anlamlı bir fark yaratmasa da, elde edilen bulgular öğrencilerin problem odaklı başa

ıkma ve sosyal destek arama alt boyutlarını kullanmalarında hem annenin hem de babanın eğitim düzeyinin yüksek oluşunun etkili olduğunu göstermektedir.

BÖLÜM VI

SONUÇ ve ÖNERİLER

Sonuçlar;

Hayatın mücadelelerle dolu olduğu günümüzde bireylerin hayatın her alanında stresle iç içe olduğu bir gerçektir. Bireylerin sağlıklarını koruyabilmeleri ve güzel bir yaşam sürdürebilmeleri için stresle başa çıkmada doğru yöntemleri bilerek uygulamaları oldukça büyük bir önem arz etmektedir.

Bu çalışmada yurt dışında eğitim gören Türk öğrencilerinin cinsiyet, yaş, eğitim durumu, yurt dışındaki yaşam süresi, yaşadığı yer ve ebeveyn eğitim durumu ile yaşadığı stresle başa çıkmada kullandığı beceriler arasındaki ilişkiler incelenmiştir.

Araştırmaya katılan öğrencilerden elde edilen veriler değerlendirildiğinde; yaş değişkeni göz önüne alınarak öğrencilerin karşılaştıkları stresli olaylar karşısında kaçınma davranışlarını sergilemeleri arasında farklılık gözlenmemiştir. Aynı şekilde problem odaklı başa çıkma becerilerini de benzer şekilde kullandıkları görülmüştür. Buna karşın karşılaşılan stresli olay karşısında sosyal destek arama davranışında farklılaşma gözlenmiştir. Bu farklılaşma öğrencilerin yaşları yükseldikçe daha az sosyal destek aradıkları olarak gözlenmiştir.

Stres faktörleri iyi ve kötü olarak yaşıntımızın hep içinde var olmaktadır. Öğrencilerin stres yaratan bir olay karşısında kaçınma davranışlarını göstermelerinde ve problem odaklı çözümleri kullanmalarında eğitim düzeylerinin anlamlı bir farklılık yaratmadığı gözlenmiştir. Ayrıca araştırma verileri sosyal destek arama alt boyutunu yüksek lisans eğitimi alan öğrencilerin dil eğitimi alan öğrencilere göre anlamlı olarak daha fazla kullandıklarını göstermektedir.

Araştırmadan elde edilen verilere göre erkek öğrenciler, yaşadıkları stresli olay karşısında kız öğrencilere göre problem odaklı başa çıkma becerilerini çok daha etkili kullanabilmektedirler. Araştırma sonuçlarına göre kaçınma ve sosyal destek arama alt boyutları ile öğrencilerin cinsiyetleri arasında ise anlamlı bir farklılaşma gözlenmemiştir.

Öğrencilerin yurt dışındaki yaşam süreleri ile Problem odaklı başa çıkma ve Sosyal destek arama alt boyutlarını kullanmaları arasında anlamlı farklılıklar gözlenmiştir. Öğrencilerin stresli bir olay karşısında kaçınma davranışları göstermelerinde ise yurt dışındaki yaşam sürelerinin anlamlı bir etkisi gözlenmemiştir.

Araştırmadan bulgularına göre öğrencilerin stresli bir olay karşısında kullandıkları başa çıkma stilleri üzerinde, yaşadıkları yer değişkeni anlamlı bir farklılık yaratmamaktadır.

Araştırmadan elde edilen bulgulara göre öğrencilerin anne eğitim durumları ile Yaşama Biçimi (Stresle başa çıkma) Ölçeğinin alt boyutlarını (Kaçınma, Problem odaklı başa çıkma ve Sosyal destek arama) kullanmaları arasında anlamlı farklılıklar gözlenmiştir.

Öğrencilerin baba eğitim düzeyi ile problem odaklı başa çıkma ve sosyal destek arama alt boyutlarını kullanmaları arasında anlamlı farklılıklar gözlenirken, öğrencilerin stresli bir olay karşısında kaçınma davranışları göstermelerinde baba eğitim durumunun anlamlı bir etkisi gözlenmemiştir.

Öneriler;

Araştırma sonuçlarına göre erkek öğrencilerin stresle başa çıkmada problem odaklı çözümleri kız öğrencilere göre daha iyi kullandıkları gözlenmiştir. Bunun için daha önceki okul dönemlerinde okul psikolojik danışma ve rehberlik servisleri öğrencilerin gelişim süreçlerini dikkate alarak eğitim ve rehberlik hizmetlerini düzenlemeli, erkek ve kız öğrencilerin hem sosyal hem de kişilik gelişimlerinin benzer seviyede ilerlemesi için aktif rol oynamalıdır.

Öğrencilerin yurt dışındaki yaşam süreleri ile Problem odaklı başa çıkma ve Sosyal destek arama alt boyutlarını kullanmaları arasında anlamlı farklılıklar gözlenmiştir. Yurtdışına eğitime giden Türk öğrencilerin gitmeden önce yeni başlayacakları sosyal yaşamlarına ve eğitim hayatlarına daha kolay uyum sağlayabilmeleri için, psiko-sosyal ihtiyaçları ve psikolojik uyumları incelenmeli ve uyumlarını kolaylaştırıcı çalışmalar Milli Eğitim Bakanlığının ilgili birimi tarafından

yapılmalıdır. Yurt dışına gittikten sonra da öğrencilerin problemleri ve ihtiyaçları eğitim ataşelikleri aracılığıyla düzenli olarak takip edilip öğrencilere gerekli destek sağlanmalıdır.

Araştırmadan elde edilen bulgulara göre öğrencilerin anne eğitim durumları ile Yaşama Biçimi (Stresle başa çıkma) Ölçeğinin alt boyutlarını (Kaçınma, Problem odaklı başa çıkma ve Sosyal destek arama) kullanmaları arasında anne eğitim düzeyi yüksek olan öğrenciler lehine anlamlı farklılıklar gözlenmiştir. Ayrıca öğrencilerin baba eğitim düzeyi ile problem odaklı başa çıkma ve sosyal destek arama alt boyutlarını kullanmaları arasında da baba eğitim düzeyi yüksek olan öğrenciler lehine anlamlı farklılıklar gözlenmiştir. Araştırma sonuçlarının da gösterdiği üzere ebeveyn etkisi göz önüne alındığında, yurtdışındaki öğrencilerin eğitimlerini başarılı bir şekilde tamamlayabilmeleri için Milli Eğitim Bakanlığı bünyesinde öğrenci aile etkileşimini ve iletişimini artırmak için özel rehberlik ve danışma birimi kurulabilir.

Yapılan çalışma sonuçları genel olarak değerlendirildiğinde öğrencilerin verimli ve başarılı bir eğitim hayatı geçirebilmeleri için eğitim gördükleri ülkelerdeki temsilcilikler bünyesinde Milli Eğitim Bakanlığı aracılığıyla Rehberlik ve Danışma Birimleri oluşturulup, öğrencilere eğitim hayatları boyunca hem sosyal hem de psikolojik destek sağlanabilir.

KAYNAKÇA

- Ağargün, M. Y., Beşiroğlu, L., Kıran, Ü. K., Özer, Ö. A. ve Kara, H. (2005). COPE (Başa Çıkma Tutumlarını Değerlendirme Ölçeği): Psikometrik özelliklere ilişkin bir ön çalışma. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*. 6, 221-226.
- Alkan, N. (2004). *Cognitive appraisals, emotion, and coping: A structural equation analysis of the interactional model of stress and coping*. Unpublished PhD thesis. Middle East Technical University Department of Educational Sciences, Ankara.
- Amponsah, M. O. (2010). Non UK University students stress levels and their coping strategies, *International Research Journals*. 1 (4), 88-98.
- Artan, İ. (1987). Örgütsel Stres Kaynakları, *Marmara Üniversitesi, İ.İ.B.F. Dergisi*, 4, 12-13.
- Ataman, G. (2002). *Temel kavramlar yeni yaklaşımlar* (2.Basım). İstanbul: Türkmen Kitapevi.
- Avşaroğlu S. (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, Doktora Tezi, Konya.
- Balcı, G. (2003). Öz-bakım gücü ve yaşam kalitesinin etkilendiği bazı durumlar ve hemşirenin rolü, *Hacettepe Üniversitesi Hemşirelik Yüksek Okulu Dergisi*, 2, 69-76.
- Baltaş, A. (1986). *Stresin yol açtığı problemlerle başa çıkmak konusunda davranışçı yöntemler*, *Stres Yönetimi Semineri*. Türkiye Sanayi Sevk ve İdare Enstitüsü, Gebze-Kocaeli.
- Baltaş, A. (1994). *Stres altında ezilmeden öğrenme ve sınavlarda üstün başarı*. (9. Basım). İstanbul: Remzi Kitapevi.

- Baltaş, A ve Baltaş, Z. (1998). *Stresle başa çıkma yolları*. (6. Basım). İstanbul: Remzi Kitapevi.
- Baltaş, A ve Baltaş, Z. (2002). *Stresle başa çıkma yolları*. (21. Basım). İstanbul: Remzi Kitapevi.
- Barut, Y. (1989). *Ortaokul öğrencilerinde stres faktörleri*. Gazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara.
- Barutçugil, İ. (2004). *Stratejik insan kaynakları yönetimi*, (Yayın no:59). İstanbul: Kariyer Yayıncılık.
- Basut, E. (2004). *Suçta yönelen ve yönelmeyen ergenlerin stres, stresle başa çıkma ve kişilik örüntüleri yönünden incelenmesi*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Basut, E. (2006). Stres başa çıkma ve ergenlik, *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi*, 3 (1), 31-36.
- Başaran, İ. E.(1992). *Eğitim psikolojisi, modern eğitimin psikolojik temelleri*. (12.basım). Ankara: Gül Yayınevi.
- Bayhan. V. (2003). *Genç kimliği: Üniversite gençliğinin sosyolojik profili*. Malatya: İnönü Üniversitesi Yayınları, 27-41.
- Cartwright, S. and Cooper, C.L. (1997). *Managing workplace stress*. California: Sage Publication Ltd.
- Cassidy, T. (1999). *Stress, cognition and health*. London: Routledge.
- Cüceloğlu, D. (1998). *İnsan ve davranışı*, (8.basım). İstanbul: Remzi Kitapevi.
- Çetinkaya, Y. (2006). *Kanser hastalarına bakım verenlerde stres, stres yaratan durumlar ve etkilerinin incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ege Üniversitesi Hemşirelik Programı İç Hastalıkları Hemşireliği Anabilim Dalı, İzmir.

- Çiftçi, M. P. (2002). *Bir grup lise öğrencisinin stresle başa çıkma yolları ile strese karşı dayanıklılıkları arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Çopur, F. (1996). *Anne baba tutum algısının kız öğrencilerin kullandıkları stresle başa çıkma yollarına etkisi*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Çukurova Üniversitesi, Adana.
- Çoruhlu, E. (2001). *Deprem bölgesinde yaşayan ilköğretim birinci kademe öğretmenlerinin stresle başa çıkma yolları*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Dağ, İ. (1990). *Kontrol odağı, stresle başa çıkma stratejileri ve psikolojik belirti gösterme ilişkileri*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Deniz, M. E. (2006). The relationships among coping with stress, life satisfaction, decision-making styles and decision self-esteem: An investigation with Turkish university students. *Social Behavior and Personality*, 34 (9), 1161-1170.
- Deniz, M. E. ve Yılmaz, E. (2006). Üniversite öğrencilerinde duygusal zeka ve stresle başa çıkma stilleri arasındaki ilişkinin incelenmesi, *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3 (25), 17-26.
- Diehly, M. ve Hay E. L. (2010). Risk and resilience factors in coping with daily stress in adulthood: the role of age, self-concept incoherence, and personal control, *American Psychological Association*, 46 (5), 1132-1146.
- Ekinci, H. ve Ekici, S. (2003). İşletmelerde örgütsel stres yönetim stratejisi olarak sosyal desteğin rolüne ilişkin görgül bir araştırma, *Cumhuriyet Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 27 (1), 109-120.
- Ercan, Ö. (2002). *İlköğretim okulu öğrencilerinin aile özellikleri, öğrenilmiş çaresizlik düzeyleri ve stresle başa çıkma yolları*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Ertekin, Y. (1993). *Stres ve yönetim* (No: 253). Ankara: TODAİE Yayını.

- Erkmen, N. ve Çetin, M. Ç. (2008). Beden eğitimi öğretmenlerinin stresle başa çıkma tarzlarının bazı değişkenlerle ilişkisi, *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 19, 231-242.
- Epli Koç, H. (2006). *Üniversite öğrencilerinin utangaçlık düzeylerine göre stresle başa çıkma biçimlerinin incelenmesi*. Ondokuz Mayıs Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Samsun.
- Folkman, S. (1984). Personal control and stres and coping process: a theoretical analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 46, 839-852.
- Folkman, S., and 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., and 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., Lazarus, R. S., Pimley, S., and Novacek, J. (1987). Age differences in stress and coping processes. *Psychology And Aging*. 2 (2), 171-184.
- Gonzalez, L. O, and Sellers, E. W. (2002). The effect of a stress-management program on self concept, locus of control, and the acquisition of coping skills in school-age children diagnosed with attention deficit hyperactivity disorder. *Journal of Child and Adolescent Psychiatric Nursing*, 15 (1), 5-15.
- Görüş, Y. (1999). Bir grup lise öğrencisinin atılganlık düzeyi ile stresle başa çıkma yolları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi* , İzmir: Dokuz Eylül Üniversitesi.
- Güçlü, N. (2001), Stres yönetimi. *Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 21 (1), 91-109.
- İncir, G. (1993). Çalışma yaşamındaki psikososyal etmenler ve bu etmenlerin fiziksel ve ussal sağlığına etkileri. *Verimlilik Dergisi*, 3, 59-84

- Kalkan, M. ve Odacı, H. (2005). Cinsiyet ve cinsiyet rolünün psikolojik yardım almaya ilişkin tutumlarla ilişkisi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3, 57-64.
- Kamışlı, S., Karatay, G., Terzioğlu, F., ve Kublay, G. (2008). *Sigara ve ruh sağlığı* (1. Basım). Ankara: Klasmat Matbaacılık.
- Kara, D. (2009). Eğitim-öğretim yaşantısında stres yaratan faktörler ve aile özelliklerine göre öğrencilerin stresle başa çıkma davranışlarının incelenmesi. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 22, 255-263.
- Karadavut, Y. (2005). *İlköğretim okulu öğretmenlerinin örgütsel stres kaynakları, stres belirtileri ve stresle başa çıkma yolları*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Karahan, T. F., Dicle, A. N., ve Eplikoç, H. (2007). Üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkma tarzlarının sosyal beceri düzeylerine ve mutluluk algılarına göre incelenmesi. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 40 (2), 41-61.
- Kut, S. (1994) Toplumsal değişim, kurumların yeniden yapılanması ve ruh sağlığı. *Kriz Dergisi*, 2 (1), 180-184.
- İlbars, Z. (1994). Kültür ve stres. *Kriz Dergisi*, 2 (1), 177-179.
- Lazarus, R. S. and Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal and coping*. New York: Springer Publishing Company.
- McKernon, W. L., Holmbeck, G. N., Colder, C. R., Hommeyer, J. S., Shapera, W., and Westhoven, V. (2001). Longitudinal study of observed and perceived family influences on problem-focused coping behaviors of preadolescents with spina bifida. *Journal of Pediatric Psychology*, 26, 41-54.
- Morris, C. G. (2002). *Psikolojiyi anlamak : Psikolojiye giriş*. (Çev. Ayvaşık, H. B. ve Sayıl, M.). Ankara : Türk Psikologlar Derneği.

- Odacı, H. (2004). Üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkma biçimlerinin yalnızlık düzeyleri ile ilişkisi. *3P Dergisi*, 12 (2), 217-224.
- Odacı, H. ve Kalkan, M. (2004). Çeşitli stresle başa çıkma teknikleri öğretiminin üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkma düzeyleri üzerindeki etkisi. *3P Dergisi*, 12 (2), 125-131.
- Okutan, M. (2002), *Stres ve stresle başa çıkma yöntemleri: bir alan uygulaması*, Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Oral, A. (2004). *Ergenlik döneminde stresle başa çıkma: stresle başa çıkma programının geliştirilmesi ve etkililiğinin değerlendirilmesi*, Yayımlanmamış Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Öztürk, O. (2004). *Ruh sağlığı ve bozuklukları*. (10. Basım). Ankara: Nobel Yayınevi.
- Öztop, F. (2000). *Stresle başa çıkma yolları ve bir uygulama*, Yüksek Lisans Tezi, Gebze Yüksek Teknoloji Enstitüsü Sosyal Bilimler Enstitüsü, Gebze.
- Pehlivan, İ. (2000), *İş yaşamında stres*, Ankara: Pegem Yayıncılık.
- Pehlivan, İ. (1995). *Yönetimde stres kaynakları*, Ankara: Pegem Yayıncılık.
- Philippe, R. (2008). *The albert ellis abc model*, erişim tarihi 3 Aralık 2010, <http://hubpages.com/hub/The-Ellis-ABC-Model>
- Saygılı, S. (2005). *Strese son*. İstanbul: Elit Yayıncılık.
- Selye, H. (1976). *Stress in health and disease*. Reading, MA: Butterworth.
- Sığrı, Ü. (2007). Geçici ve daimi personelin stres faktörlerinin belirtilerinin yatkinlıklarının ve stresle baş etme tarzlarının mukayeseli analizi, *Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 7 (28), 177-188.
- Sümer, M. (2008). *Okulöncesi öğretmenliği öğrencilerinin stresle başa çıkma stilleri ve bazı değişkenlere göre mizah tarzlarının karşılaştırılması*, Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.

- Sürük, N. (1994). *Üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkma stratejilerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İnönü Üniversitesi, Malatya.
- Şahin, H. (1995). *Yetiştirme yurtlarında kalan ve aileleri ile yaşayan liseli gençlerin stresle başa çıkma stratejileri*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Üniversitesi.
- Şahin, N. (1995). *Stresle başa çıkma. Olumlu bir yaklaşım*. (2. Basım). İstanbul: Türk Psikologlar Derneği Yayınları.
- Tan, S. (2006). *Ergenlerde stresle başa çıkma tarzlarının atılabilirlik düzeyi ve bazı değişkenler açısından incelenmesi*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Tarhan, N. (2002). *Mutluluk psikolojisi*. İstanbul: Timaş Yayınları
- Terzi, S. (2008). Üniversite öğrencilerinde kendini toplama gücünün içsel koruyucu faktörlerle ilişkisi, *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 35, 297-306
- Tuna, M. E. (2003). *Cross-cultural differences in coping strategies as predictors of university adjustment of Turkish and U.S. students*. Unpublished PhD Thesis, Middle East Technical University Social Sciences Institute, Ankara.
- Türküm, S. (1999). Stresle başa çıkma biçimi, iyimserlik, bilişsel çarpıtma düzeyleri ve psikolojik yardım almaya ilişkin tutumlar arasındaki ilişkiler: üniversite öğrencileri üzerinde bir araştırma. Ankara: V. Ulusal Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi. 15-17 Eylül.
- Türküm, S. (2002). Stresle başa çıkma ölçeğinin geliştirilmesi: geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları, *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 2 (18), 25-34.

Yaş:	<u>Kişisel Bilgi Formu</u>		
Cinsiyet:	Kız ()	Erkek ()	
Yurtdışındaki Yaşam Süresi		Eğitim Durumunuz	
Anne Baba Eğitim Durumu	Anne		Baba
	İlkokul ()		İlkokul ()
	Ortaokul ()		Ortaokul ()
	Lise ()		Lise ()
	Ön Lisans(2 yıllık) ()		Ön Lisans(2 yıllık) ()
	Lisans (4 yıllık) ()		Lisans (4 yıllık) ()
	Yüksek Lisans ()		Yüksek Lisans ()
	Diğer:		Diğer:
Yaşanılan Yer	Ev ()	Yurt ()	Diğer:

STRESLE BAŞA ÇIKMA ÖLÇEĞİ (YAŞAMA BİÇİMİ ÖLÇEĞİ)

Bu ölçek kişilerin yaşamlarındaki güçlükler karşısında gösterdikleri tepkileri incelemek için hazırlanmıştır. Sizin için sıkıntı veya stres oluşturan olayları ve bunlar karşısında genellikle neler yapacağınızı düşünerek aşağıdaki ifadelerin her birinin size uygunluk derecesini belirleyiniz.

Yanıtlarken her bir maddeyi dikkatle okuyarak, sizi anlatma derecesine göre “tamamen uygun”, “oldukça uygun”, karar veremiyorsanız “kararsızım”, “biraz uygun” ve ya “hiç uygun değil” seçeneklerinden birini seçerek o sütundaki paranteze (X) biçiminde çarpı işareti koyunuz. Tüm ifadeleri okuyup, eksik işaretleme yapmamaya özen gösteriniz.

Okuduğunuz cümlelerin doğru veya yanlış cevapları yoktur, önemli olan sizin kişisel görüşünüzdür. Bu nedenle okuduğunuz cümle üzerinde uzun süre düşünmeden, içinizden gelen ilk cevabı vermeniz beklenmektedir.

İlginiz için teşekkürler.

	Tamamen uygun	Oldukça uygun	Kararsızım	Biraz uygun	Hiç uygun Değil
1- Dikkatimi sorundan uzaklaştırmaya çaba gösteririm.	()	()	()	()	()
2- Bütün olası çözümleri aklımdan geçiririm.	()	()	()	()	()
3- Olabildiğince bu kötü durumdan uzak durmaya çabalarım.	()	()	()	()	()
4- Sıkıntılarımla paylaşacak birini ararım.	()	()	()	()	()
5-					
6- Sıkıntılarımla çözerken benzer durumların ortaya çıkmaması içinde tedbirler alırım.	()	()	()	()	()
7-					
8- Problemin benim gücümde çözülebilecek yönlerini bulmaya çalışırım.	()	()	()	()	()
9-					
10-Sıkıntılarımla çevremdeki insanlardan saklamaya çalışırım.	()	()	()	()	()
11-Sıkıntılı olduğumda, kendimi iyi hissettirecek hayaller kurarım.	()	()	()	()	()
12-					
13-Fikirlerine güvendiğim kişilere danışırım.	()	()	()	()	()
14-Dini inançlarımdan güç alırım	()	()	()	()	()
15-					
16-	()	()	()	()	()

- 17-Sıkıntılarıımı içimde tutar, kimseye anlatmam ☐ ☐ ☐ ☐ ☐
- 18-
- 19-Sıkıntılı bir durumla karşılaştığımda ☐ ☐ ☐ ☐ ☐
 "beterin beteri var" deyip teselli bulurum.
- 20-
- 21-Kitap okuma, TV-sinema izleme, ev işi,
 spor yapma gibi uğraşlara yönelirim. ☐ ☐ ☐ ☐ ☐
- 22-
- 23-Sıkıntılarıımı güvendiğim kişilere anlatarak
 içimi boşaltırım. ☐ ☐ ☐ ☐ ☐