

T.C.
İZMİR KÂTİP ÇELEBİ ÜNİVERSİTESİ TIP
FAKÜLTESİ
AİLE HEKİMLİĞİ ANABİLİM DALI

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN STRESLE BAŞA ÇIKMA
YÖNTEMLERİ VE BU YÖNTEMLERİN
SOSYODEMOGRAFİK VERİLER İLE İLİŞKİSİ

UZMANLIK TEZİ

Dr. Aslı ULUSAL

TEZ DANIŞMANI

Dr.Öğr.Üyesi Gülseren Pamuk

İZMİR

Mart – 2020



TEZ ONAY SAYFASI

T.C. SAĞLIK BAKANLIĞI İZMİR KÂTİP ÇELEBİ ÜNİVERSİTESİ

ATATÜRK EĞİTİM VE ARAŞTIRMA HASTANESİ

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN STRESLE BAŞA ÇIKMA YÖNTEMLERİ VE
BU YÖNTEMLERİN SOSYODEMOGRAFİK VERİLER İLE İLİŞKİSİ**

TEZİ HAZIRLAYAN

Dr. Ash ULUSAL

Aile Hekimliği Anabilim Dalı Uzmanlık Programı çerçevesinde yürütülmüş olan bu çalışma tarafımızca incelenerek her yönü ile “Tıpta Uzmanlık” tezi olarak uygun ve yeterli bulunmuştur.

Tez Danışmanı: Dr.Öğr.Üyesi Gülseren PAMUK

İzmir Kâtip Çelebi Üniversitesi Atatürk Eğitim ve Araştırma Hastanesi

**Üye: (Ünvanı-Adı
SoyadıÇalıştığı Üniversite/Kurum)**

**Üye:(Ünvanı-Adı SoyadıÇalıştığı
Üniversite/Kurum)**

**Üye: (Ünvanı-Adı
SoyadıÇalıştığı Üniversite/Kurum)**

Prof.Dr.Bariş Önder PAMUK

Tıp Fakültesi Dekanı

TEŞEKKÜR

Asistanlık eğitimim boyunca düzenlemiş olduğu seminerler ve kongreler ile hem akademik anlamda hem de bireysel yönde katkı ve destekleri için İzmir Kâtip Çelebi Üniversitesi Aile Hekimliği Anabilim Dalı Başkanı ve Eğitim sorumlusu Sayın Prof. Dr. Kurtuluş ÖNGEL' e

Uzmanlık tezi çalışmamda deneyim ve bilgilerini benden esirgemeyen, hem akademik hem de manevi anlamda bana birçok katkısı olan, meslek etiğini her zaman kendime örnek aldığım değerli danışman hocam Sayın Dr Öğr. Üyesi Gülseren PAMUK'a

Özellikle aile sağlığı merkezlerindeki eğitimlerimde bilgi ve tecrübesiyle bana her zaman yol gösteren ve destekleyen hocam Sayın Doç. Dr. Meltem KOÇ' a

Bilgi ve tecrübelerini benimle paylaşan değerli hocam Prof. Dr. Mustafa TÖZÜN'e

Asistanlık hayatımın ilk gününden itibaren yanımda olan, sevgisini ve desteğini her zaman hissettiğim, canım dostum, meslektaşım Uz. Dr. Sevgi KARADAĞ'a

Birlikte görev yapmaktan keyif aldığım meslektaşlarım Uz. Dr. Aslı SAÇLI, Dr. İclal ESEN ve Dr. Emin ÖNEN' e

İçtenliği ve çalışkanlıklarıyla her zaman yanımda olan, değerli hemşirelerim Filiz TÖZÜN ve Gülsüm ÖZTÜRK'e

Bugünlere gelmemde en büyük emeğe sahip beni yetiştiren canım annem Hamide ULUSAL'a, babam Aydın ULUSAL'a ve biricik kardeşim canım arkadaşım Seda ULUSAL' a

Bu zorlu süreçte sabırla, yılmadan yanımda olan; yol arkadaşım en büyük destekçim sevgili H.Mert Oğuzoğlu'na tüm kalbimle teşekkür ederim.

Dr. Aslı ULUSAL

Mart-2020

İÇİNDEKİLER

TEZ ONAY SAYFASI	I
TEŞEKKÜR	II
İÇİNDEKİLER	III
SİMGELER VE KISALTMALAR	VI
TABLolar DİZİNİ	VII
1. GİRİŞ VE AMAÇ	1
2. GENEL BİLGİLER	2
2.1.1. Stres Kavramı	2
2.1.2. Stresin Tanımı	2
2.1.3. Önemi Ve Gelişimi	3
2.1.4. İlişkili Kavramlar	5
2.1.4.1. Çatışma	5
2.1.4.2. Kaygı	7
2.1.4.3. Engelleme Ve Gerilim	9
2.1.4.4. Depresyon	10
2.2. Stresin Özellikleri	11
2.2.1. Belirtileri Ve Semptomları	11
2.2.2. Stresin Kaynakları	15
2.2.2.1. Örgütsel Stres Kaynakları	15
2.2.2.2. Bireysel Stres Kaynakları	17
2.2.2.3. Diğer Stres Kaynakları	19
2.2.3. Stres Çeşitleri	19
2.2.3.1. Kısa Süreli Ve Uzun Süreli Stres	19
2.2.3.2. İş Konusundan Kaynaklanan Stres	20
2.2.3.3. Fiziki Çevreden Kaynaklanan Stres	21
2.2.3.4. Psikososyal Özelliklerden Kaynaklanan Stres	21
2.2.3.5. Olumlu-Olumsuz Stres	22
2.2.4. Stresin Sonuçları	23
2.2.4.1. Psikolojik Sonuçlar	23
2.2.4.2. Davranışsal Sonuçlar	24
2.2.4.3. Fizyolojik Sonuçlar	24

2.3.	Stresin Aşamaları	25
2.3.1.	Alarm Aşaması.....	26
2.3.2.	Direnç Aşaması.....	27
2.3.3.	Tükenme Aşaması	28
2.4.	Stresle Başa Çıkma	29
2.4.1.	Stresle Başa Çıkma Tarzları	29
2.4.2.	Stresle Başa Çıkma Yolları	31
2.4.2.1.	Bedensel Başa Çıkma Yolları	31
2.4.2.2.	Zihin İle İlgili Yollar	34
2.4.2.3.	Davranış İle İlgili Yollar	35
3.	MATERYAL-METOD	38
3.1.	Araştırmanın Türü ve Amacı	38
3.2.	Araştırmanın Yapıldığı Zaman ve Yer ve İzinler.....	38
3.3.	Araştırmanın Evreni ve Örneklemi	38
3.4.	Veri Toplama Araçları.....	39
3.4.1.	Sosyodemografik Veri Anketi.....	39
3.4.2.	Stresle başa çıkma tarzları ölçeği	39
3.5.	İstatistiksel Değerlendirme	41
4.	BULGULAR.....	42
4.1.	Çalışmaya Katılan Bireylerin Genel Özellikleri	42
4.2.	Katılımcıların Ekonomik Durum ve Yaşadığı Çevreye İlişkin Bulgular	44
4.3.	Katılımcıların Spor Yapma Sıklığı ve Sosyal Etkinliklere Gitme Durumlarına İlişkin Bulgular	45
4.4.	Katılımcıların Sigara ve Alkol Kullanma Durumlarına İlişkin Bulgular	46
4.5.	Katılımcıların Stresle Başa Çıkma Tarzlarına İlişkin Bulgular	47
4.5.1.	Katılımcıların Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeğinin Alt Grup Puanları.....	47
4.5.2.	Katılımcıların Yaşı ile SBTÖ ve Alt Grupları Arasındaki ilişki	48
4.5.3.	Katılımcıların Cinsiyeti ile SBTÖ ve Alt Grupları Arasındaki ilişki.....	49
4.5.4.	Katılımcıların Medeni Durumu ile SBTÖ ve Alt Grupları Arasındaki ilişki.....	50
4.5.5.	Katılımcıların Annelerinin Eğitim Durumları ile SBTÖ ve Alt Grupları Arasındaki ilişki.....	51
4.5.6.	Katılımcıların Babalarının Eğitim Durumu İle SBTÖ ve Alt Grupları Arasındaki İlişki	52
4.5.7.	Katılımcıların Annelerinin Çalışma Durumu ile SBTÖ ve Alt Grupları Arasındaki İlişki	53

4.5.8.	Katılımcıların Babalarının Çalışma Durumu ile SBTÖ ve Alt Grupları Arasındaki İlişki	54
4.5.9.	Katılımcıların Gelir Durumu ile SBTÖ ve Alt Grupları Arasındaki İlişki	55
4.5.10.	Katılımcıların Harçlık Yetme Durumu ile SBTÖ ve Alt Grupları Arasındaki İlişki.	56
4.5.11.	Katılımcıların Eğitim Aldığı Bölüm ile SBTÖ ve Alt Grupları Arasındaki İlişki..	57
4.5.12.	Katılımcıların Yaşadığı Yer ile SBTÖ ve Alt Grupları Arasındaki İlişki	58
4.5.13.	Katılımcıların Spor Yapma Sıklığı ile SBTÖ ve Alt Grupları Arasındaki İlişki	59
4.5.14.	Sosyal Etkinliğe Gitme Durumu ile SBTÖ ve Alt Grupları Arasındaki İlişki	60
4.5.15.	Sigara Kullanma Durumu İle SBTÖ ve Alt Grupları Arasındaki İlişki	61
4.5.16.	Alkol Kullanma Durumu İle SBTÖ ve Alt Grupları Arasındaki İlişki	62
4.6.	Probleme Yönelik Yaklaşım ve Duygulara Yönelik Yaklaşımın Sosyodemografik Verilerle İlişkisi	63
4.7.	Katılımcıların Sosyodemografik Verileri ile SBTÖ Probleme Yönelik Yaklaşım ve Duygulara Yönelik Yaklaşım Grupları Arasındaki İlişki	63
4.7.1.	Katılımcıların Sosyoekonomik Durumları ile Probleme Yönelik ve Duygulara Yönelik Yaklaşım Alt Grupları Arasındaki İlişki	66
4.7.2.	Katılımcıların Spor Yapma ve Etkinliğe Gitme Durumu İle Probleme Yönelik ve Duygulara Yönelik Yaklaşım Alt Grupları Arasındaki İlişki	68
4.7.3.	Katılımcıların Sigara ve Alkol Kullanma Durumu İle Probleme Yönelik Yaklaşım ve Duygulara Yönelik Yaklaşım Alt Grupları Arasındaki İlişki	69
5.	TARTIŞMA.....	71
6.	SONUÇ VE ÖNERİLER.....	79
	SUMMARY	83
	KAYNAKLAR	84
	EKLER.....	96
	EK 1: Etik Kurul İzin Yazısı	96
	EK 2: Rektörlük İzin Yazısı	98
	EK 3: Sosyodemografik Veri Anketi	100
	EK 4: Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği	102

SİMGELER VE KISALTMALAR

ACTH: Adrenokortikotrop Hormon

BEY: Boyun Eğici Yaklaşım

ÇY: Çaresiz Yaklaşım

HDL: Yüksek Dansiteli Lipoprotein

İY: İyimser Yaklaşım

KGY: Kendine Güvenli Yaklaşım

ORT: Aritmetik Ortalama

SBTÖ: Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği

SD: Standart Sapma

SDA: Sosyal Destek Arama

SPSS: Statistical Packet for The Social Science

TABLolar DİZİNİ

Tablo1: Katılımcıların Sosyodemografik Verilerine Yönelik İncelenmesi

Tablo2: Katılımcıların Ekonomik Durum ve Yaşadığı Çevrenin Değerlendirilmesi

Tablo3: Katılımcıların Spor Yapma Sıklığı ve Sosyal Etkinliklerine Gitme Durumlarının Değerlendirilmesi

Tablo4: Katılımcıların Sigara ve Alkol Kullanım Durumlarının Değerlendirilmesi

Tablo5: Katılımcıların Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeğinin Alt Grup Puanları Açısından Değerlendirilmesi

Tablo6: Yaş İle SBTÖ ve Alt Grupları Arasındaki İlişkinin Değerlendirilmesi

Tablo7: Cinsiyet İle SBTÖ ve Alt Grupları Arasındaki İlişkinin Değerlendirilmesi

Tablo8: Medeni Durumu İle SBTÖ ve Alt Grupları Arasındaki İlişkinin Değerlendirilmesi

Tablo9: Annenin Eğitim Durumu İle SBTÖ ve Alt Grupları Arasındaki İlişkinin Değerlendirilmesi

Tablo10: Babanın Eğitim Durumu İle SBTÖ ve Alt Grupları Arasındaki İlişkinin Değerlendirilmesi

Tablo11: Annenin Çalışma Durumu İle SBTÖ ve Alt Grupları Arasındaki İlişkinin Değerlendirilmesi

Tablo12: Babanın Çalışma Durumu İle SBTÖ ve Alt Grupları Arasındaki İlişkinin Değerlendirilmesi

Tablo13: Gelir Durumu İle SBTÖ ve Alt Grupları Arasındaki İlişkinin Değerlendirilmesi

Tablo14: Harçlık Yetme Durumu İle SBTÖ ve Alt Grupları Arasındaki İlişkinin Değerlendirilmesi

Tablo15: Eğitim Aldığı Bölüm İle SBTÖ ve Alt Grupları Arasındaki İlişkinin Değerlendirilmesi

Tablo16: Yaşadığı Yer İle SBTÖ ve Alt Grupları Arasındaki İlişkinin Değerlendirilmesi

Tablo17: Spor Yapma Sıklığı İle SBTÖ ve Alt Grupları Arasındaki İlişkinin Değerlendirilmesi

Tablo18: Sosyal Etkinliğe Gitme Durumu İle SBTÖ ve Alt Grupları Arasındaki İlişkinin Değerlendirilmesi

Tablo19: Sigara Kullanma Durumu İle SBTÖ ve Alt Grupları Arasındaki İlişkinin Değerlendirilmesi

Tablo20: Alkol Kullanma Durumu İle SBTÖ ve Alt Grupları Arasındaki İlişkinin Değerlendirilmesi

Tablo21: Sosyodemografik Veriler İle SBTÖ Probleme Yönelik ve Duygulara Yönelik Yaklaşım Puanları Arasındaki İlişkinin Değerlendirilmesi

Tablo22: Sosyoekonomik Veriler İle SBTÖ Probleme Yönelik ve Duygulara Yönelik Yaklaşım Puanları Arasındaki İlişkinin Değerlendirilmesi

Tablo23: Spor Yapma Sıklığı Ve Sosyal Etkinliklere Gitme Durumları İle SBTÖ Probleme Yönelik Yaklaşım ve Duygulara Yönelik Yaklaşım Puanları Arasındaki İlişkinin Değerlendirilmesi

Tablo24: Sigara ve Alkol Kullanım Durumları ile SBTÖ Probleme Yönelik Yaklaşım ve Duygulara Yönelik Yaklaşım Puanları Arasındaki İlişkinin Değerlendirilmesi

ŞEKİLLER DİZİNİ

Şekil 1: Savaş ya da Kaç Tepkisi

Şekil 2: Selye'nin Genel Uyum Sendromu (GUS) ve Stresin Üç Aşaması



1. GİRİŞ VE AMAÇ

Stres kelimesi bireylerin günlük yaşantısında anlamını bilerek ya da tam olarak bilmeyerek, sıklıkla kullandıkları bir sözcüktür. Halk arasında genel olarak gerginlik kötü hissettiren duygular anlamında kullanılmakla birlikte hekimler tarafından vücuda olumsuz etkileri olan olumsuz faktörler gibi anlamlarda da kullanılmaktadır. Öyle ki televizyon programında internet yayınlarında kongrelerde seminerlerde bu konudan oldukça fazla söz edilmektedir. Stresin sağlığımızı, yani fiziksel ruhsal ve psikososyal anlamdaki tam iyilik halimizi tehlikeye sokan, kapasitesini zorlayıcı etkileri bulunmaktadır (1). Üniversite öğrencilerinin, üniversite yaşamları boyunca birçok zorlayıcı etmenle karşılaştıklarını biliyoruz (2). Aileden ayrılma, eğitim öğrenim görülen bölüm ile ilgili kaygılar, başarısızlık korkusu, barınma sorunları, ekonomik problemler, zararlı alışkanlıklara maruz kalma üniversite öğrencilerinin başlıca stres kaynaklarıdır. Bu durumlar karşısında öğrenciler, etkili veya etkili olmayan bazı başa çıkma tarzları ortaya koymaktadırlar. Stresle baş etme, stresi algılama, verebileceği hasarı algılama ve bu hasarı önlemeye çalışmakla ilişkilidir (3). Üniversitedeki eğitim ve öğretim; bireylere yalnızca iyi birer meslek kazandırmayı değil aynı zamanda kendine güvenen, yaşam doyumu yüksek, hedef sahibi, kendinden ve çevresi ile ilişkisinden memnun sağlıklı ve topluma yararlı toplumu kandıran birey yetiştirmeyi ilke edinir. Bu hedeflere ulaşmanın yolu da karşılaşılan stres faktörleri ile etkin bir şekilde başa çıkmayı bilmekten, bu şekilde stres kaynaklarını azaltmaktan ve etkin olmayan yolları terk etmekten geçer (4).

Bu çalışmanın amacı 2019-2020 yılında eğitim öğretim gören İzmir Kâtip Çelebi Üniversitesi öğrencilerinde stresle başa çıkma tarzları ve bu tarzların sosyodemografik verilerle ilişkisini incelemek ve stresle başa çıkma tarzları ile ilgili farkındalığı arttırmaktır.

2. GENEL BİLGİLER

2.1.1. Stres Kavramı

Geçmişten günümüze yaşam, içinde birçok değişimi barındırmaktadır. Kişiler hayatları boyunca çevrelerinde meydana gelen olayların ailelerinin ve sosyal çevrelerinin etkisiyle sürekli olarak değişirler. Bu değişimler günümüz dünyasında hızla gelişen teknolojinin etkisiyle daha da fazla hissedilmektedir. Her geçen gün bir yenilik ortaya çıkmakta, var olanlar hızla eskimekte, insanların beklenti ve ihtiyaçları farklılaşmakta, yeniye uyum sağlamayla ilgili sürekli devam eden bir adaptasyon süreci doğmaktadır. Bazen bu adaptasyon süreci olumlu olarak ilerlemekte, bazen ise bu süreç sorunlara yol açmakta ya da olumsuz sonuçlanmaktadır. Kişiler gelişen hayat durumlarına uyma eğiliminde oldukları için karşılaştıkları zorlukların karşısında kabulleniş ya da direnç göstermek arasında çoğu zaman çekilişi yaşarlar. Bu çelişki günümüzün çok irdelenen kavramlarından olan "stres" ile karşılaştırmaktadır (5).

Sözcük olarak stres; Latince "estricitia" ve "stringere" sözcüklerinden evrimleşerek bugünkü şeklini almıştır. Stres kavramı üzerine yapılmış çalışmalar, stres kavramının ilk kez fizik biliminde daha sonra da farklı bilimlerde incelendiğini göstermektedir. Davranış bilimleri, psikoloji ve tıp gibi alanlar stresin kavram olarak yerini aldığı diğer bilim alanlarından bazılarıdır (6).

2.1.2. Stresin Tanımı

Stres kavramından bir tek tanım olarak bahsedilmesi mümkün değildir. Stres kavramı için yaygın olan tanımlama; bir durumdan memnun olmama ve sonucundaki gerginlik şeklindedir ve çoğunlukla dış etkilere verilen bir takım tepkiler stres olarak adlandırılır (7).

Stres kişinin çevresiyle ilişkisine dayanan çok boyutlu bir etkileşimdir. Bu ilişkinin olumlu ya da olumsuz sonuçları gözlemlenebilir. Şu bir gerçektir ki kişi başarısını çoğunlukla stresli ortamlarda göstermektedir. Fakat stresin miktarı gereğinden fazla olduğu zaman fiziksel, ruhsal rahatsızlıklar, irritabilite, sık hastalanma, yorgunluk, hafıza problemleri, uyku düzeninde bozulmalar görülebilir (8,9).

Stres kavramı ilk kez 17. yüzyılda kötü olaylar, musibetler, felaket, üzüntü, elem gibi anlamlarda kullanılmıştır. 18. ve 19. yüzyıllara geldiğimizde ise daha çok bireyin vücuduna veya ruhsal durumuna yönelik olan zorluk, baskı ve güçlükler karşısındaki direnci olarak bahsedilmiştir. Bu bağlamda stresten; olumsuz durum ve olaylar karşısında, vücudun kendisini korumak ve zarar görmemek için gösterdiği bir tepki olarak bahsedilmiştir (10).

Stresin zaman içerisinde çok fazla tanımı yapılmıştır. Fakat her tanımda zayıf bir fizyoloji ya da psikolojiden bahsedilmiştir. Stres temel de vücudu etkileyen dış etmenler, şartlar ve olaylar bütünü olarak tanımlanmaktadır (11).

Sonuç olarak stresi, organizmanın etki-tepki durumu yani organizmanın dengesini sağlamak için dış etkenler karşısında içinde bulunduğu durum olarak adlandırabiliriz.

2.1.3. Önemi Ve Gelişimi

William James 1890'lı yıllarda ve Walter B. Cannon ise 1910'lu yıllarda psikolojik problemlerin fizyolojik değişikliklere sebep olabileceğini inceleyen çalışmalara önderlik yapmışlardır. Yaptıkları çalışmalarda nedensellik açısından farklı düşüncelere sahip olsalar bile

her ikisi de stres ve hormonal sistem arasında bir ilişki olduğunu söylemişlerdir (12).

Organizmalar aynı kalma gücü anlamına gelen homeostaziye sahiptir. Yunan dilinde “homeostasis” denen bu kelime benzer anlamına gele “homoios” ve durum anlamına gelen “statis” kelimelerinin birleşimi ile türemiştir. Vücut bu aynı durumda kalma işini yaparken bazı tepkiler verir. Bu tepkileri ise “*Fight or Flight*” yani savaş ya da kaç olarak adlandırır (13). Bu tepki istem dışı primitif bir tepki olup kısa süreli stres durumlarında meydana gelen yardımcı bir reaksiyon olarak belirtilmektedir.



Şekil 1: Savaş ya da Kaç Tepkisi.

Kaynak: HARGREAVES, G. (1998), “Kendi Kendini Geliştirme Programı Stresle Başetmek”, Doğan Kitap, İstanbul (14).

Bu şekilde gördüğümüz savaş ya da kaç tepkisinde meydana gelen art arda reaksiyon Selye'nin "Genel Uyum Sendromu" diye adlandırdığı stres aşamalarının birincisi olan alarm aşamasına benzer (13). Bu aşamada ortaya çıkan zincirleme tepkiler sayesinde organizma kendi kendini koruyabilir. Bu yeteneği ile beden; stres durumu karşısında savaş ya da kaç tepkisini başlatır ve eğer başa çıkacağına inanırsa savaşarak ortama uyum gösterir. Eğer başa çıkamayacağını düşünürse o durumdan uzaklaşır yani kaçar (15).

Stres karşısında insanda psikolojik ve fizyolojik değişiklikler meydana gelir. Bireyin stresten etkilenme miktarı ya da ne yönde etkilendiği stresi nasıl algıladığına bağlıdır. Stres her zaman zararlı değil bazen yararlı sonuçlar da meydana getirebilir (16).

2.1.4. İlişkili Kavramlar

Günlük yaşamda kullandığımız bazı kavramlar stres kavramını içerisinde barındırmakta ya da ilişkili olan kavramlardır. Bu bağlamda stres kavramının içerisinde birçok farklı yapıyı barındırdığını söyleyebiliriz. Günlük yaşamımızda kullandığımız; çatışma, kaygı, korku, gerilim, depresyon, endişe vb. kavramları örnek olarak gösterebiliriz. Bu durumda stres kavramı karmaşık bir yapıya sahiptir diyebiliriz. Ancak bu kavramlar stres kavramını direk açıklayan kavramlar değildir. Burada dört ana başlık altında bu kavramlara yer verilecek ve stres kavramıyla ilişkileri ele alınacaktır.

2.1.4.1.Çatışma

Çatışma kavramı sadece insan olarak bireylere özgü değil aynı zamanda tüm canlıların yaşamlarına da özgü bir kavramdır. Tüm canlılar yaşamları boyunca hayatta kalabilmek için çevreleriyle mücadele etmek ve çatışmaya girmek zorundadırlar. Her bir canlı doğada zorunlu

ihtiyacını karşılayabilmek için engellerle karşılaşmakta ve yaşadığı çatışma sonucunda strese maruz kalmaktadır. Aynı şekilde çatışma; bireyler bakımından da karşılaştıkları engeller sonucunda fizyolojik ve sosyo-psikolojik ihtiyaçların giderilmemesi durumunda yaşanan gerginlik halleridir (17).

Bireyler, topluluk içerisinde başka bir birey tarafından ya da dâhil olduğu grup tarafından rahatsız edildiğinde, engellendiğinde ya da kendi lehine olan bir tepkiyle karşılaştığında, kişi tepki göstermesi durumunda çatışma içerisine girmektedir. Yani çatışma durumu bir bireye karşı tepki olmakla birlikte sosyal çevreye karşı da olabilmektedir. Her iki durumda da çatışma sosyal bir ilişkiyi içermektedir. Çatışma konusunda bireyler tarafından çeşitli davranışlar ortaya konabilmektedir. Ancak gösterilen her türlü davranışın amacı; çatışma konusunda gösterdikleri açık tepkilerdir (18).

Bireyin dış olayları algılama ve iç dürtülerine göre tepki verme davranışları ego kavramı içerisinde yer almaktadır. Olayların stres çerçevesinde algılanıp algılanmaması bireyin durumu algılama şekline ve buna karşı verdiği tepkilere bağlıdır. Egosu dengeli bir birey iç dünyası ile dış dünya arasında bir denge kurmuştur. Eğer bu denge değişir ve işlevini yerine getiremezse kişide kaygı ve endişe olur. Bu dengesizliğin nedeni iki açıdan incelenebilir; ilk olarak bireyin kendi içerisinde yaşadığı davranışları ve vicdanı arasındaki dengesizlik. Yani bireyin kendi içerisinde yaşadığı “iç dengesizlik”. Bir diğeri ise “dış dengesizlik” olarak adlandırabileceğimiz dış dünya ve sosyal ortamların bireyde yarattığı etkiler ve bireyin bu etkileri yorumlama şeklidir. Her nedenden dolayı olursa olsun birey dengesizliğe maruz kalması durumunda, birey için çatışma ortamının başlaması demektir. Aynı zamanda bu çatışmalar, aynı anda bir arada da olabilir (19).

Kısaca çatışma ve stres kavramları özdeşliklerinden farklı olarak, çatışma durumunun sonucunda strese sebep olmasıdır. Çatışmalardan dolayı ortaya çıkan değişimler, stresli durumların meydana gelmesinde önemli nedenlerden birisidir. Çatışmalar genel olarak ani gelişen, sebeplerinin ve sonuçlarının takip edilmesi mümkün olan ve sürekliliği olmayan olaylardır. Diğer taraftan stresin özelliklerinden birisi sürekliliğinin olmasıdır (20).

2.1.4.2. Kaygı

Kaygı kavramı ile stres kavramı birbirinin yerine kullanılan ya da en çok karıştırılan kavramlardır. Geçmişte ve günümüzde kaygı kavramı üzerine birçok araştırma mevcuttur. Özellikle Freud kaygı kavramını analiz etmiş ve psikoloji bilimine bu kavramı kazandırmıştır. Kişilik yapısını ya da kişilik davranışını araştıran ve inceleyen tüm kuramlar her zaman kaygı kavramına yer vermişlerdir. Bu kuramlardan bazıları kaygıyı insanın kişiliğini oluşturan temel güdü olarak ele almışlardır, kimi kuramlar da kaygıyı ikincil olarak düşünüp bireyin kişiliğinin gelişmesinde, yapılanmasında ve ya davranışlarının ortaya çıkmasında etken bir rolü olduğunu değerlendirmişlerdir (21).

Korku durumuyla her karşılaştığında birey, istem dışı bir huzursuzluk ve kaygı duymaktadır. Dolayısıyla kaygı sorununu bireyin ne olduğunu bilmeksizin yaşadığı iç huzursuzluk ve korkudur. Birey bilinçaltı anında yaşadığı korkutucu bir uyarı kaygının nedenlerinden biridir. Bu korku öğrenilmiş bir korku da olabilir, anlık duyulan bir korku durumu da söz konusu olabilir. Ancak korkunun öğrenildiği bu durum kolaylıkla unutulabilir yani çoğu zaman kalıcı ve uzun süreli olmayabilir. Aynı zamanda uyarıcı genellemesi de kaygının nedenlerinden biridir. Bir duruma ya da olaya karşı öğrendiğimiz davranımı aynı duruma ve olaya karşı kullandığımızda davranımı öğrenmiş ve genellemiş oluruz (22).

Bireylerin genel olarak olumsuz yaşadığı olaylar ya da olumsuz olarak algıladığı olaylara karşı duruşu kaygının meydana gelmesine sebep olur. Kaygı duyulan nedenler, kaygıyı duyan bireye yaklaştıkça ağırlaşır ve bireyin daha fazla hissetmesine neden olur. Ancak kaygıya neden olan durum ortadan kalktıktan sonra kaygının belirtileri de ortadan kalkar. Dolayısıyla kaygı, durumun meydana gelmesiyle başlar, devam eder ve o durumun bitmesiyle birlikte sonuçlanır. Bununla birlikte bireylerde sürekli bir kaygı durumu da olabilir. Bu durumda birey, kaygıyı sürekli hayatında hisseder ve bazı durumlarda hissettiği kaygının şiddeti artar. Bu durumda bireyde gerçekle uyuşmayan tepkiler ortaya çıkar (23).

Korku yaşamda olması gereken ve tehdit oluşturmayan bir durumdur. Yukarıda da bahsettiğimiz gibi kaygı, korku ile ilişkili bir kavramdır. Bireyde çevresel bir olaydan sonra ortaya çıkan korku, aynı zamanda bireyin yaşamda verdiği normal bir tepkiyi yansıtmaktadır. Çoğu korku durumu anlıktır ve kısa sürede sonuçlanır (24). Dolayısıyla korku durumu bireyler için normal ve olması gereken bir durumdur.

Korku, kaygı durumunu tetiklese bile birbirlerinden ayrıldıkları noktalar vardır. Kaygının nedenlerinden biri korku olmasına rağmen nedeni belli olmayan durumlarda da kaygı var olmaktadır. Ancak korkunun bireyde yarattığı etki; bireyin çeşitli nedenlerden dolayı tehdit algılaması durumunda bedensel olarak belirtilerin eşliğinde verdiği duygusal tepkidir. Kısaca korkuya sebep olan durum ortadan kalktıktan sonra korku durumu kendiliğinden son bulur ve verilen tepki korkuyla orantılıdır. Ancak kaygı durumunda, algılanan tehdit son bulsa bile varlığını sürdürür. Bunun nedeni kaygının uyarı amaçlı başlayıp tehdit durumu hiç ortada yokken ya da son bulduktan sonra bile devam etmesidir. Bu durumda birey, kaygı esnasında gücünü ve düşüncesini tehdidi yok etmek için kullanmaz onu engellemek için tetikte olunması gerektiğini söyleyen bir uyarı gibidir. Korku durumunda da benzeri bir

uyarı olmasına rağmen; korkunun somut bir durum karşısında ya da dışarıda bulunup bilinen bir tehditte karşı olduğunu söyleyebiliriz. Hâlbuki kaygı, dışarıdan bilinen bir tehditte karşı değil; içten gelen, bilinmeyen veya kökeni bireyin içerisindeki çatışmadan kaynaklanan bir tepki olduğunu söyleyebiliriz. Korku ile kaygının bir diğer farklılığı ise; kaygının kronik olması ve korkunun akut gerçekleşmesidir. Kaygı ve stres arasında doğrudan orantılı bir ilişki vardır. Stres durumu artan bir bireyin kaygılı olma durumu da artmaktadır. Kaygı durumunun oluşumunda stres etkisinin büyük bir etken olduğunu söyleyebiliriz. Birbirini tetikleyen durumlar olmasına rağmen stres ile kaygı arasında farklılıklar da mevcuttur. Stresin etkileri daha uzun sürmekte ve kapsamı bakımından daha geniş olmaktadır. Kaygı durumu daha çok duygusal ya da psikolojik iken, stres durumu bunların yanında zihinsel ve fizyolojik dünyamızı da kapsamaktadır. Aynı zamanda fizyolojik tepkilerin vücudumuzda görülmesine daha çok neden olmaktadır (19).

2.1.4.3. Engelleme Ve Gerilim

Engelleme; belli bir amaca ulaşılmasına, elde edilmek istenen nesneye veya belli bir gereksinimin giderilmesine izin verilmemesinden kaynaklanan olumsuz bir duygu, düşüncedir. Bir diğer ifadeyle; elde edilmek istenen şeyin bir engelle karşılaşması sonucunda isteğin yerine getirilememesidir. Örneğin üniversite sınavı sonucunda istediği okul ya da bölüme yerleşemeyen bir gencin ya da ailesi tarafından istemediği bir bölümü seçmek zorunda bırakılan gencin hissettiği duygu durumu bir engellemedir. Bu durum bireyde bazı olumsuz sonuçlara neden olur. Bireyde üzüntü, hayal kırıklıkları, yılgınlıklar ya da çeşitli kaygılar söz konusu olabilmektedir. Aynı zamanda engelleme bireyleri olumlu bir şekilde de etkiliye bilmektedir. Elde etmek istediği şeyi başarabilmek için farklı yollar bulmaya, daha çok çalışmaya teşvik ettiğini de söyleyebiliriz (20).

Stres durumunun etkisinin gözetlenmesinde gerilim faktörü önemlidir ve gerilim sayesinde stres durumunun farkına varan sistem dengeye girme sürecine girer. Bu bağlamda gerilim, sistemin stresi algılaması ve vücudun dengeye dönmek için harekete geçmesinde etkin bir faktördür. Aksi durumda vücut sistemimizin stresi algılaması güçleşir ve stresten haberdar olmazdı (25).

2.1.4.4. Depresyon

Tıbbi terminolojide “çökkünlük” olarak ifade edilen depresyon sözcüğünün Latince kökü “depressus” dur. Günümüzde; depresyon, bireylerin ruh halini tanımlayan bir sözcük halini almıştır. Gündelik yaşamda bir birey için depresyonda olduğu söylendiğinde, kişinin ruhsan bir çökkünlük halinde olduğu vurgulanmak istenmekte ve o şekilde algılanmaktadır. Bireyler günlük yaşamları sırasında kendilerini mutsuz, üzüntülü, moralsiz hissedebilirler fakat bireylerin bu şekilde hissetmeleri depresyonda olduklarını göstermez. Depresyonu normal durumlardan ayıran en önemli özellik karamsarlıktır ögesidir. Karamsarlık içerisinde olan birey, içerisinde olduğu durumun hiçbir zaman değişmeyeceğine ya da gelecekte de başına tekrar gelebileceğine inanır ve kendini yetersiz, değersiz hisseder. Aynı zamanda bu durum depresyon sendromunun temel özelliğini de oluşturur (26).

Depresyon hayattan zevk almama halinin uzun süre devam etmesi ve kişinin hayatını olumsuz bir şekilde etkileyen umutsuzluk halidir. Bu umutsuzluk hali; değersizlik, üzüntü, suçluluk, ümitsizlik, yalnızlık, intihar düşüncesi gibi duygularla karakterize edilir. Aynı zamanda depresyon sendromu olan bireyde davranışsal, zihinsel ve fiziksel belirtiler de mevcuttur. Bunlar kısaca; diğer insanlardan uzaklaşma ve içine kapanma, unutkanlık, enerji azlığı, uyku düzeninde bozukluk, iştahında değişiklik, konsantrasyon eksikliği, sebepsiz ağlama, öfke problemi şeklinde sıralanabilir (27).

Yapılan çalışmalarda içsel stres kaynaklarının depresyon oluşumuyla ilişkili olduğu bildirilmektedir (28,29).

2.2. Stresin Özellikleri

Bu bölümde stresin özelliklerine yer verilecek olup; stresin belirtileri ve semptomları, kaynakları, çeşitleri ve sonuçları ana başlıkları altında incelenecektir.

2.2.1. Belirtileri Ve Semptomları

Her bir birey strese maruz kalmakta ve stres yönetimini ele almaya çalışmaktadır. Stres yönetimini ele alamadıkça bireylerde çeşitli belirtiler görülmeye başlar. Bu belirtilerin niteliği bireyden bireye değişiklik göstermekle birlikte çoğunlukla mücadele etme ya da kaçma niteliğinde olduğunu söyleyebiliriz. Genellikle bireyler stresle mücadele etmek için vücutlarında bir takım belirtilerin başlamasını ya da vücutlarının bir çeşit reaksiyon göstermesini beklerler. Yönetilemeyen stres sonucunda vücudumuzda çeşitli rahatsızlıkların ortaya çıktığı gözlenmektedir. Amerika Birleşik Devleti'nde 1990 yılında toplam 666.2 milyar dolar sağlık harcamasının büyük kısmının yönetilemeyen stres sonucundaki rahatsızlıkların giderilmesi için harcandığı ortaya konmuştur (30).

Stres, bireyler üzerinde hem zihinsel hem de fiziksel sağlık üzerinde olumsuz, negatif etkilere sahiptir. Günlük yaşamımızı etkileyen bu tarz durumlar genellikle stres ile ilişkilidir. Bu bağlamda bireylerde uyku problemi, saldırganca davranışlar, hayattan zevk almama durumu, kognitif zorluklar, psikosomatik hastalıklar gözlemlenebilmektedir (31).

Stres süreç özelliği açısından üç ana başlık altında tanımlanabilir; akut stres, subakut stres ve kronikleşen stres. Aralarında en çok rastlanan

akut stres formudur. Çünkü günlük yaşantımızda her an denk gelebileceğimiz kısa süreli, beklenmedik bir zamanda olan ve aynı zamanda etkili bir gerilim durumudur. Örneğin; herhangi bir nedenden dolayı biriyle tartışmamız, trafikte yaşadığımız olumsuz bir durum, günlük hayatta yaşadığımız akut streslerdendir. Subakut stres ise içerisinde bir süre bulunduğumuz sıkıntılı bir yaşantı parçası ve bu durumu başlatan bir dizi olayın birbirini izlemesinden dolayı yaşadığımız olumsuz olaylar. Herhangi bir durumdan dolayı depresyona girmemiz ya da birini kaybetmemizden dolayı yas tutmamız ya da yüksek lisans tezi yazan bir araştırma görevlisinin içinde bulunduğu durum da bir subakut stres örneğidir. Kronikleşen stres durumunda ise, sürekli, kesintisiz ya da değişik aralıklarla stresli zamanlara maruz kalma ve aynı zamanda mecbur olma söz konusudur. Ekonomik durumu iyi olmayan bir bireyin her ay ekonomik olarak zorlanması ve bu durumla yaşamak zorunda olması kronikleşen strese bir örnek olarak söylenebilir. Stresin boyutları arttıkça, stresten dolayı zararlı etkilerin yaşanma olasılığı da o kadar artmaktadır (32).

Strese bağlı belirtiler ve semptomlar birbirinden farklı şeylerdir. Belirtiler gözle görünen yaralar, şişkinlikler ya da deri döküntüleri olmakla birlikte kısaca gözlemlenebilen şeylerdir. Semptomlar da ise gözlenme şansı yoktur. Genellikle hasta tarafından anlatılan bilgilerle semptomlar öğrenilir. Örneğin; baş ağrısı, mide bulantısı gibi (33). Stres yaşayan birey çeşitli kelimelerle bu durumu dile getirir. Stresle bağlantılı kelimeler kısaca; suçluluk, korku, depresif olma, kızgınlık vb. Bu kelimeler stres ve belirtileri ile ilişkilidir (27). Bireylerin ifade ettiği stres semptomları beş başlık altında incelenebilir. Bunlar; psikolojik stres semptomları, sosyal stres semptomları, fiziksel stres semptomları, duygusal stres semptomları ve zihinsel stres semptomlarıdır.

- 1) **Psikolojik Stres Semptomları:** Kişinin kendi içerisinde bir boşluk hissetmesi, hayatın anlamını yitirdiğini düşünmesi, kendini ya da bir başkasını affetmeyip kin duygusu beslemesi, suçluluk hissine kapılması veya karşısındaki bireylere karşı düşmanlık hissi ve hatta suç işlemesi psikolojik semptomlara birer örnektir (34).
- 2) **Sosyal Stres Semptomları:** Bu semptomlar ise kişinin daha çok sosyal ilişkilerini şekillendirmesinde etkili olur. Örneğin; kişilere karşı güvensizlik, insanlarla görüşmek istememek, hatayı kendinde değil de diğer bireylerde aramak, kişinin fazlaca savunma halinde olması, kolayca küsmek ve hatta ilişkilerini tamamen kopma noktasına getirmek şeklinde görülebilir (30).
- 3) **Fiziksel Stres Semptomları:** Kişi strese maruz kaldığında kalp hızının artması ya da çarpıntı hissetmesi, ellerinde ve ayaklarında sıcak ya da soğuk basması tarif etmesi, midesinde ya da bağırsağında kramplar olduğunu ifade etmesi, uyku düzeninde bozukluklar yaşaması, fazla uyku hali, uykusuzluk ya da düzensiz uyku, vücudun farklı bölümlerinde kramp, ağrı, kasılma, gerginlik hissi tariflemesi fiziksel semptomlara örnektir. Stres, vücuttaki bu tarz fiziksel etkilerini; bağışıklık sisteminin tepkilerini değiştirerek, hiper/hipo aktivite sonucu hormonal sorunlar yaşatarak, otonom sinir sistemi dengesini bozarak; salgı, solunum, kalp damar sisteminde değişiklikler meydana getirerek, kişinin biyoritmini bozmakla birlikte uyku düzenini etkileyerek, beynin nörosomatik aktivitesini değiştirerek ya da sindirim ve boşaltım sistemi organlarının çalışma ritmini değiştirerek gösterir (35). Stresin, bu fiziksel etkileri zamanla vücutta bazı hastalıkların görünmesine neden olur. Bu hastalıklar vertigo, poliüri, gerilim tipi baş ağrısı ya da migren, psikozlar, libido kaybı, sık sık kabus görme, ürtiker, insülin direnci, aterosklerotik kalp rahatsızlıkları, hipertansiyon ya da hipotansiyon, gastrit gibidir (36).

4) Duygusal Stres Semptomları: Melankoli, aiitasyon, depresyon, duygularda tutarsızlık, öfke, ümitsizlik, gülme krizleri ya da fazlaca ağlama, durduk yere gözyaşı dökme, paranoya, kendini telkin edememe, panik yaşama, umutsuzluk, herhangi bir şey karşısında heyecan duymama ya da aşırı heyecanlanma bu semptomlardan bazılarıdır (34).

5) Zihinsel Stres Semptomları: Herhangi bir işe başlamada ya da işi devam ettirmede zorlanma, aklın sürekli stres faktörüyle ya da alakasız farklı düşüncelerle meşgul olması ve bu yüzden yapılan işe konsantre olamama, buna bağlı olarak hata yapmada artış ve verimlilik kaybı yaşama bu semptomlara örnektir (30). Kişi bu semptomlarla ilgili kontrol duygusunu zamanla kaybederek ruhsal hastalıklara yakalanabilir. Bu hastalıklardan en sık görülenleri anksiyete ve depresyondur (37). Stres altındaki bireyler çoğu zaman aşırı uyarılmış bir ruh haline sahiptir. Bu özellik sonucu unutkanlık ve öğrenme güçlükleri yaşanmaktadır. Kişi bunun farkında olup daha fazla çaba gösterdikçe bir kısır döngü yaşanarak kişinin stres düzeyi giderek artar (38). Bireyin kendi kendine kaldığı zamanlarda karamsarlığa kapılması, yeni fobilerinin oluşması ve hatta kendi hayatına son verme ile ilgili düşüncelere kapılması zihinsel stres belirtilerindendir (39).

Daha önce Bilecen (40) tarafından 2007 yılında, kişilerin yakın ilişkilerde bağlılık, istikrar ve stresle başa çıkma ile ilgili yapılan araştırmada stresin bu etkileri de irdelenmiştir. Araştırmada Ankara'da yaşayan evli ya da flört eden kadın ve erkek toplam 253 katılımcı örnekleme oluşturmaktadır. Bu çalışmada, stresin duygusal ve düşünsel belirtilerinin kadınlarda erkeklere göre daha fazla görüldüğü saptanmıştır. Aynı zamanda, baş ağrısı, vücut ağrıları gibi ağrı yakınmalarının yani fiziksel semptomların da kadınlarda daha fazla görüldüğü saptanmıştır.

2.2.2. Stresin Kaynakları

Strese neden olan kaynaklara günümüze kadar birçok araştırmada yer verilmiştir. Yapılan araştırmalarda benzer stres kaynaklarının ele alındığı ve çalışmalar arasındaki farklılıkların genellikle stres kaynaklarının gruplandırılması konusunda olduğunu görmekteyiz (41). Araştırmalarda kaynakları gruplarken esas alınan faktörler bireysel, sosyal, çevresel ve örgütsel faktörlerdir. Çalışmamızda bu kaynaklar örgütsel, bireysel, diğer stres kaynakları olarak üç ana başlık altında açıklanmıştır.

2.2.2.1. Örgütsel Stres Kaynakları

Bireyin zamanının büyük bir kısmının geçtiği, yaşamındaki önemli ilişki ve etkileşimlerinin yaşandığı yerlerdir (42). Örgütler kişilerin yaşamları boyunca isteyerek ya da istemleri dışında dâhil oldukları insan topluluklarıdır. Bu bağlamda örgütler hem topluluk olmaktan kaynaklı hem de topluluğu oluşturan bireylerden kaynaklı birçok stres kaynağı içerir. Bu stres kaynakları bireyin örgüt içerisindeki rolü, çalışılan ya da bulunulan ortamın fiziksel özellikleri, içerisinde bulunulan hiyerarşik düzen ve rekabet ortamı ve iklim özellikleri gibidir. Daha sonra da ele alacağımız bireysel stres kaynakları grup içerisindeki dinamiği etkilemektedir. Örnek olarak grup içerisindeki bir kişinin maaş memnuniyeti hem bireyi hem de örgüt içerisindeki diğer çalışanları etkiler (43). Örgüt içerisinde organizasyon yetersizliği, yeterince etkin olmayan sosyal ilişkiler, kişilerin yaptığı işten tatmin olmaması gibi psikolojik ve sosyal stres kaynakları bulunmaktadır. Aynı zamanda çalışılan yerin ergonomik eksiklikleri, güvenlik yetersizliği gibi fiziksel stres kaynakları da bulunmaktadır. Bu kaynaklar psikolojik ve fizyolojik rahatsızlıklara neden olabilir (44).

Örgüt içerisindeki kişilerin memnuniyeti ya da stresi ve buna bağlı olarak tatmin durumları değişmekte ve eğer bu durumlar olumsuz ise çeşitli sağlık sorunları da görülmektedir. Bu sağlık sorunları zihinsel, psikiyatrik hatta fiziksel rahatsızlıklar olabilmektedir. Yoğun kas ağrıları, mide şikâyetleri, solunum problemleri, kardiyopulmoner hastalıklar bu rahatsızlıklardan bazılarıdır. İş stresinin veya memnuniyetsizliğinin giderek birçok zihinsel ve fiziksel problemlere neden olduğunu gösteren bilimsel araştırmalar bulunmaktadır (45). Yapılan bir çalışmada bazı iş ve meslek gruplarının yoğun olarak strese maruz kaldıkları görülmüştür. Araştırmaya göre hastabakıcılar, ofis çalışanları, petrol işçileri gibi meslek gruplarında çalışan yani kas gücünü daha ön planda kullanan kişilerin kaslarıyla ilgili yakınmalarının daha çok olduğu görülmüştür (46).

Örgütsel stres kaynakları ile ilgili birçok araştırma yapılmıştır. Luthans ise bu kaynakları dört grupta sıralamıştır. Bunlardan birincisi fiziksel koşullardır. Yani gürültülü, soğuk ya da sıcak çalışma ortamı, radyasyon marufiyeti, çevre kirliliği, hava kirliliği, aydınlatma yetersizliği gibidir. İkincisi; örgütsel süreçlerdir. Buna örnek olarak iletişim yetersizliği nedeniyle geri bildirim de yetersiz olması, yanlış, adaletsiz veya çelişkili başarı değerlendirme verilebilir. Üçüncüsü; örgütsel politikalar olup adaletsiz denetim, maaş eşitsizlikleri, örgüt içerisinde uyulması gereken kuralların çok katı olması, çelişkili yöntemler bu örgütsel politikalar kaynaklarına verilecek örneklerdendir. Sonuncusu ise örgütün yapısından kaynaklı stres faktörleri olup bu kaynaklara terfi imkânının azlığı, aşırı bürokrasi uygulanması, birimler arası iletişimsizlik ve çatışma, dışlanmaların olması örnek verilebilir (47).

Kişiler, yaşamlarını idame ettirmek için çoğunlukla bir işte çalışmak zorundadırlar. Fakat bazen iş ortamındaki çeşitli negatif durumlar bireylerin stres miktarını yükseltir. Toplumumuz yapısal olarak

gerginliği ve birçok stres faktörünü içerisinde barındırır. Bu yüzden işin kendisinden kaynaklı stres faktörleri de eklenince kişinin motivasyonu düşerek stresle başa çıkma başarısının da azaldığı gözlenmektedir.

2.2.2.2. Bireysel Stres Kaynakları

Bireysel stres kaynakları; bireylerin karakterlerini oluşturan, mizaçları, huyları ve yeteneklerinden ileri gelmektedir. Kişinin çevre algısı, çevresindeki değişikliklere tepki ve uyumu, sosyal ilişkilerinde nasıl bir mizaç sergilediği karakteri ile örüntülüdür (6). Bireylerin yaşadıkları toplumdaki ekonomik ve sosyal ya da ailevi sorunlara bağlı birçok bireysel stres kaynakları bulunmaktadır. Bu stres kaynaklarına verdikleri tepkiler kişilerin yapı ve özelliklerine göre değişiklik gösterir. Bu stres kaynakları kişinin olaylara karşı tolerans geliştirmesi, heyecanı, ekonomik sorunları, iş hayatının getirdiği sorunlar gibi yaşam değişkenleridir (48).

Araştırmalar sonucu kişilikler genel olarak A ve B tipi kişilik olmak üzere iki grupta incelenmiştir. A tipi kişilik özellikleri baskın bireyler; zorlukların üstesinden gelmeye ve başarıya ulaşmaya odaklıdırlar. En kısa sürede birden fazla işi ve en iyi şekilde yapmak isterler. Kolay öfkelenip, kendilerinden rahat insanlara göre ayak bağı olarak tanımlanırlar. B tipi kişilik özellikleri ise aceleci olmayan, kendini baskı altında hissetmeyen, rekabetçi olmayan ve kolay sinirlenmeyen insanların özellikleridir. Fakat çoğu insan A tipi ve B tipi olarak değil A tipi baskın ya da B tipi baskın olarak tanımlanır. Çünkü kişi bazen A tip bazen de B tipi şeklindeki kişilik özelliklerinde davranabilir. Kısaca A tipi insanlar zamanla yarışır, zorlayıcı bir etken olmaksızın çalışkan ve acelecidirler. B tipi kişiler daha az kaygılı işlerini ertelemeye eğimli kişilerdir. Buna rağmen A tipi kişiler yaptıkları işlerden B tipi kişiler kadar tatmin olmazlar. A tipi davranışlarda bulunan kişilerin stres ve kaygı yaşamaya her zaman daha meyilli olduğu bu yüzden stresin

fiziksel, ruhsal etkilerini daha çok maruz kaldığı görülmüştür. Örneğin, A tipi kişilerde kalp damar hastalıklarını tetikleyen en önemli etmenin öfke ve düşmanlık duygusu olduğu kabul görülür (49). Kişiliği oluşturan iki ana boyuttan birincisi dışa dönüklük - içe dönüklük; ikincisi ise nevroitiklik - dengeliliktir. Nevrotik kişilik özellikleri baskın olduğu bireylerin stresi daha çok somatize ettiği görülmüştür ve bireylerin fiziksel ve psikolojik stres altında kişilik özelliklerine göre farklı risklere sahip olduğu ortaya konmuştur (50).

Kalıtımsal olarak bazı kronik hastalıklara yatkın olan bireylerin, diğer bireylere göre stresi daha yoğun yaşadığı hatta çoğu zaman bu hastalıkların stres sonucu ortaya çıktığı görülmüştür (51). Bir diğer kaynak ise ailevi problemlerin olduğu söylenebilir. Kişilerin aile içerisinde psikolojik ya da biyolojik ihtiyaçlarını tatmin edememesi bireyin doyuma ulaşmasını engeller. Bu da kişiler için ailesel bir stres faktörüdür (52). Bir diğer bireysel stres kaynağı ise yaşam tarzı ve yaş faktörüdür. Kişinin doğal yaşamından uzaklaşarak saplantılı davranışlara yönelmesi ile stres ortamı kendiliğinden var olur. Heyecan arayışı, kumar gibi riskli parasal alışkanlıklar, alkol-uyuşturucu madde kullanımı gibi sağlığı olumsuz yönde etkileyen davranış bozuklukları vücudun stres yükünü arttırarak direncini kırmaktadır. Tam tersi bir uç noktada yani tek düze yaşayarak bıkkınlık duyan ve sürekli arayışlarının olumsuz sonuçlanmasından kaynaklı hayal kırıklığı yaşayan kişiler de bu stres altında bunalıma girerek sağlıklarını kaybedebilmektedirler (17).

Kişilerin yaş almakla birlikte stresle başa çıkmakta yetersiz kaldığı ve hatta çoğu zaman strese katlanamadıkları görülür. Fakat bununla birlikte kişilerin yaşlandıkça daha az hırslı olmalarından kaynaklı kendilerini stres altına sokacak durumlara daha az buldukları görülür (52). Ayrıca yaşlılıkta ortaya çıkan bazı hormonal evreler; kadınlarda menopoz, erkeklerde orta yaş krizi ve andropoz evresi

beraberinde stresi arttıran dönemlerdir. Bu dönemler stresi ve beraberinde psikolojik sorunları getirir.

2.2.2.3.Diğer Stres Kaynakları

Bireysel ve örgütsel stres kaynakları dışında kalan diğer stres kaynakları kişinin ülkesi, ülkesinin içerisinde bulunduğu politik düzen, ekonomik sıkıntılar, kentleşme ve alt yapısının yetersizliği, dünyanın ekolojik değişimi, kuşaklar arası yaşanan çatışmalar, işsizlik, açlık, terör olayları gibi etkenlerdir (52).

Kişinin hayatındaki beklenmeyen durumlar, büyük değişiklikler, başa çıkmak zorunda olunan büyük stres kaynaklarıdır. Örneğin, üniversiteyi kazanmak bir sevinç kaynağı olduğu gibi aynı zamanda beraberinden birçok kaygıyı da getiren bir stres faktörüdür ya da taşınmak, iş değişikliği, yeni bir arkadaş ortamına girmek en çok karşılaşılan stres kaynaklarından. Bir trafik kazası sonucu bir sevdiğimizi kaybetmek, doğal afetler, terör birçok stres etkisi yaratır (53).

2.2.3. Stres Çeşitleri

Stres; gerek kaynağına gerek süresine gerek bizleri nasıl etkilediğine göre çeşitlere ayrılarak bu şekilde de incelenebilir. Bu bölümde stresin çeşitleri ayrı ayrı başlıklar altına incelenerek açıklanacaktır.

2.2.3.1.Kısa Süreli Ve Uzun Süreli Stres

Gündelik hayatımızda karşılaştığımız bazı stres faktörleri ile kolayca başa çıkarak üstesinden gelebiliriz. Bunlar kısa süreli streslerdir. Her stres durumunda bir an önce başa çıkmaya çabalayarak hemen

sonrasında da normal hayatımıza dönebilirsek stresin zararlarından da bir o kadar uzak kalırız. Eğer stresle başa çıkmaya çalışmaz ve göz ardı edersek stresten zarar görme ihtimalimiz çok daha fazla olur. Dolayısıyla bireyin stres sonrası hemen eski duruma geri dönebilmesi kısa süreli stresidir. Uzun süreli streslerde bazen başa çıkılmamış birden çok başa çıkılmamış kısa süreli stres etken olarak görülür. Kişiler stres kısır döngüsünden ne yazık ki çıkamazlar. Bu yüzden de stresin zararlı etkilerinden kaçınmaları daha zordur. Vücudun strese verdiği fiziksel tepkileri tanırsak bu zararlardan daha kolay kaçınabiliriz. Ama en önemlisi kısa süreli streslerle hemen başa çıkarak kronik stres durumuna getirmemeliyiz (54).

Bu yüzden karşılaşılan streslerin uzun süreli strese dönüşmemesi için başa çıkma tarzlarını iyi bilmeli ve etkin kullanmalıyız. Çünkü kronikleşen stres olumsuz sonuçları beraberinde getirip yaşam kalitesini düşürür.

2.2.3.2.İş Konusundan Kaynaklanan Stres

İşin ne olduğu kadar fiziki koşulları, çalışma saatleri, vardiyaları da bir o kadar önemli stres faktörlerindedir. Ağır iş yükü, uzun çalışma saatleri, mesai saatlerinin genelde gece vardiyasına denk gelmesi, zaman baskısı iş konusundan kaynaklı olumsuz stres faktörlerindedir. Bu stres faktörleri çalışanların kendilerini maddi manevi güvende hissetme ihtiyaçlarını arttırmaktadır. Bireylerin iş algıları değişime uğramakta ve ihtiyaçları da bu bağlamda değişmektedir (55). Daha önce örgütsel stres kaynaklarından bahsetmiştik. Eğer kişi işinde bu stres faktörlerine maruz kalıyor ise işiyle ilgili daima bir stres altında hisseder ve bu durum düzelmedikçe stresin zararlı etkilerine sürekli olarak maruz kalır.

2.2.3.3.Fiziki Çevreden Kaynaklanan Stres

Strese neden olan birçok çevresel etken vardır. Her bireyin yaşamı boyunca dâhil olduğu bir çevre, iş ortamı, ev ve aile ortamı vardır. Fiziksel çevrenin genelde bir stres sebebi olduğu düşünülmez ancak bireyler fiziki çevreden etkilenmelerinden dolayı strese maruz kalmaktadırlar. Örneğin gürültü, hava koşulları, kalabalık, sigara dumanı, radyasyon, çevre kirliliği gibi etkenler nedeniyle bireyler stres yaşayabilir ve bu stres sonucu zarar görebilir. Hava kirliliği sinirliliğe, gerginliğe ya da bir takım fiziksel semptomlara neden olabilir. Mesela sigara içiminin serbest olduğu bir ofiste insanlar baş ağrısından daha çok yakınır. Ortamın fazla sıcak ya da istenilenden soğuk olması kişinin ruhsal durumunu veya çalışma enerjisini değiştirebilir (30). Ekonomik koşullarla da ilişkili olarak kişinin istediği fiziki şartlarda bir yaşama sahip olamaması da ayrı bir fiziki stres kaynağı olarak görülebilir. Bu duruma örnek vermemiz gerekirse; kişinin yattığı yatağın ortopedik olmaması ve bu durumu değiştiremiyor olması sabahları gergin veya yeterince dinlenmemiş olarak uyanmasına neden olmakla birlikte başlı başına bir stres kaynağıdır (53).

2.2.3.4.Psikososyal Özelliklerden Kaynaklanan Stres

Bu stres çeşitlerini üç ayrı grupta inceleyebiliriz; gelişimsel stres, günlük stres ve ani hayat krizleri. Kişinin gelişim basamaklarını uygun bir şekilde tamamlayamadığı için fiziksel ya da zihinsel olarak gerilik yaşaması bireyin hayattan tatmin olamamasına ya da işlerini aksatmasına neden olması gelişimsel strese örnek olarak verilebilir. Gündelik hayatımızda yaşanan ve bizi olumsuz durumlara sokan nedenler günlük streslerdir. Örneğin; uyuya kalarak işe ya da okula geç kalmak, cüzdanımızı evde unutarak dışarı çıkmak bizi günlük hayatta strese sokan durumlardır. Hayatın olağan akışını bir anda değiştiren olaylar hayati kriz olarak adlandıracağımız streslerdendir. Ciddi bir hastalığa

yakalandığımızı öğrenmek, işten çıkarılmak hayati krizlere verilebilecek örneklerdendir (56).

2.2.3.5.Olumlu-Olumsuz Stres

Stres faktörleri bizi negatif ya da pozitif yönde etkilemelerine göre olumsuz ve olumlu stresler olarak iki grupta incelenebilir. Olumlu stres bize, savunma ve başa çıkma mekanizmalarının düzgün kullanılması sonucu güçlükler karşısında daha dirençli olmayı öğretir. Bu sayede hayatta daha başarılı ve mutlu oluruz (58). Fakat stres tanımlarını incelediğimizde çoğunlukla zararlı yani olumsuz anlamda irdelendiğini görürüz. Aslında stres bireyi sıkıntıya maruz bıraksa da başa çıkıldığında kişiyi daha fazla başarıya, iyi bir ruh haline ulaştırmakta etkin bir faktördür. Örneğin; üniversitede öğrenim görmek çoğu öğrenci için endişe veren, yorucu ve bunaltıcı bir süreç olsa da mezun olup iyi bir işe başladığında elde edilen haz tüm olumsuzluklarla başa çıkmanın ödülü ve olumlu bir sonucudur. Bu yüzden bazı araştırmacılar stresin kaçınılmaz olduğunu ve stresin gelişim, değişim ve hayat motivasyonu olarak olumlu bir reaktör olduğunu vurgulamışlardır (58).

Kişilerin yapmak istedikleri şeylerle ilgili yaşadıkları olaylar olumlu stres kategorisinde incelenebilir. Mesela, örgüt içerisinde yaşanan stres ve çatışma, örgütün performansını etkilemektedir. Bazen bir miktar çatışma ve stres performansı arttırabilir. Örneğin; Bireyin örgüt içerisinde terfi almak için yaşadığı stres, onun daha çok çalışmaya iterek bu konuda başarılı olmasını sağlayabilir (59).

Stressiz bir hayat kişinin çevresinde meydana gelen olaylardan etkilenmediği ve bu yüzden herhangi bir tepkisinin de olmadığı, enerjiden yoksun bir hayata dönüşür. Tam tersi aşırı stres de bireyler için tükenmeye neden olmaktadır. Çözüm; yeterli stres ile doyan ve olumlu yönde ilerleyen bir hayat devam ettirmektir (60).

Yukarıda sunulan bilgilerden stres bütünüyle olumsuz sonuçları olan bir kavram değildir. Hayatın içinde her zaman biraz stres gereklidir. Fakat bu stres miktarı artarsa bizi olumsuz etkileyebilir. Bu bağlamda olumlu stresten faydalanılması, olumsuz stresle de başa çıkma yollarının etkin bir şekilde uygulanması önerilir.

2.2.4. Stresin Sonuçları

Kişinin strese neden olan kaynaklar tarafından uyarılması, ruhsal ve fiziksel sistemlerin bozulmasına, vücudun kendi kendine tamir etme mekanizmalarının yetersiz kalmasına ve hastalığa yakalanma riskinin artmasına neden olmaktadır (61). Stresin bu olumsuz sonuçlarını üç ana başlık altında inceleyebiliriz.

2.2.4.1. Psikolojik Sonuçlar

Stres, özellikle başa çıkılmadığında ve uzun süre olduğunda psikolojik bazı rahatsızlıklara neden olur. Bunların en önemlileri; konsantre olmada zorlanmak, fevri tepkiler vermek, hafıza problemleri, mutsuzluk, depresyon, kaygı problemleri, uyku düzeninde bozukluklar, cinsel istek kaybı ya da herhangi bir şeye duyulan ilginin azalması, zararlı alışkanlıkların ortaya çıkması, sigara içmeye başlamak ya da tüketilen sigara miktarını arttırmak, umutsuzluğa kapılmak gibidir (62).

Bu olumsuz psikolojik sonuçları neticesinde anksiyete, depresif bozukluklar, majör depresyon ve sonunda tükenmişlik sendromu görülebilir. Bununla birlikte daha önce de bahsettiğimiz gibi stresin insan psikolojisi üzerinde olumlu etkileri de gözlemlenebilir. Bazen stres kaynakları başarıya ulaşmada motive edici olabilir. Sonuç olarak stresin insan psikolojisi üzerine olumlu ya da olumsuz etkileri görülebilir.

2.2.4.2.Davranışsal Sonuçlar

Stresin davranışsal sonuçları arasında en sık fark edilen iki sonuç; alkol ve sigara kullanımı veya bağımlılığıdır. İlk başlarda gündelik yaşamın stresinden uzaklaşmak ve rahatlamak için kullanılan alkol zamanla bir davranış bozukluğuna dönüşerek bağımlılığa neden olur; tolerans gelişeceği için giderek artan dozlarda kullanıldığı görülmektedir. Benzer olarak sigara içimi, uyuşturucu kullanımı ve yemek yeme bozuklukları da görülebilmektedir (63).

Bununla birlikte kişi oldukça gergindir. Öfke, kontrol mekanizması bozulabilir, kendine veya karşısındakine isteyerek veya kontrolü dışında olarak zarar verebilir. Bununla birlikte dikkat problemleri de görülebileceğinden kişiler yaptıkları işlerde konsantrasyon problemi yaşarlar ya da bir işi başarı ile sonuçlandırmaları için çok daha fazla çaba sarf etmeleri gerekebilir. Yine bir diğer problem olarak dikkat dağınıklığı görülmesi bunun sonucunda kazaya sebebiyet verme ihtimalleri oldukça fazladır. Aynı zamanda da saldırgan olma eğilimleri vardır. Stresin davranış üzerindeki bu etkileri kişinin kullandığı başa çıkma tarzları ile ilişkili olarak geçici ya da kalıcı olabilir.

2.2.4.3.Fizyolojik Sonuçlar

Fiziksel ve psikolojik stres faktörleri hakkındaki araştırmalar sonucu kronikleşen yoğun bir stres altında hormonal dengenin bozulmasına bağlı olarak bağışıklık sisteminin etkinliğinde bir düşüş gözlenmiştir (64). Endokrin sisteminin ve stresin bağışıklık sistemi üzerinde önemli etkileri mevcuttur. Bu etkilerini bağışıklık sistemi hücrelerini, organlarını ve sinir sisteminin bazı bölümlerini karşılıklı etkileyerek meydana çıkarır (65). İnsan vücudu homeostaziyi sağlamak için endokrin sistemini ve merkezi sinir sistemini bir uyum içinde çalıştırır ve bu şekilde dış ortamda ve iç ortamda oluşan değişimlere

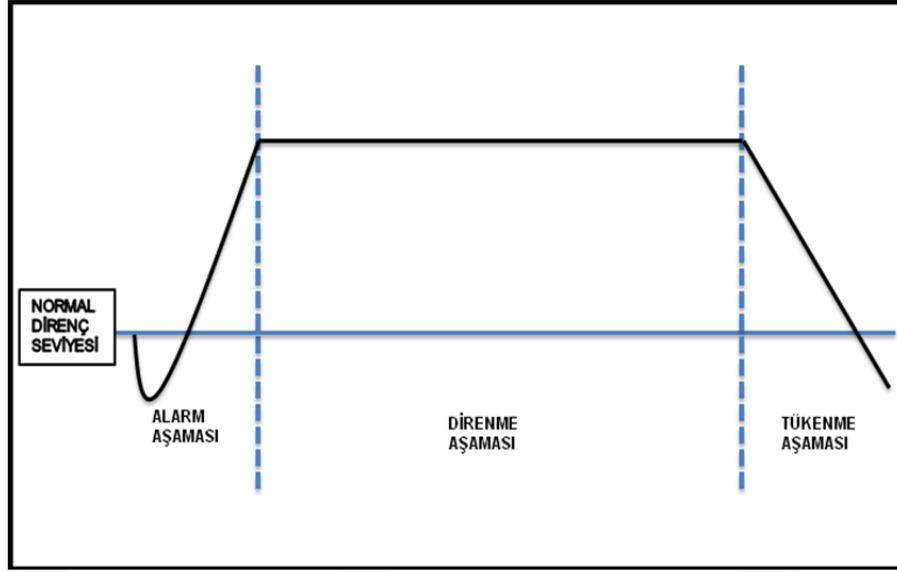
adapte olarak dengeyi sağlar. Fakat stresin bu sistemler üzerine etkisi, stresin birçok hastalık ile ilişkilendirilmesine giderek daha fazla neden olmaktadır (64).

Vücudun strese verdiği tepki öncelikle sinir sistemi ile başlar. Sinir sistemi de olumsuz immün sistem reaksiyonlarına neden olmaktadır. Bu reaksiyonlar sonucu bağışıklık ve organ fonksiyonları zayıflar; bazı otoimmünite bozuklukları mide problemleri, kardiyolojik rahatsızlıklar, alerjik rinit, alerjik astım, diyabet ve hatta kansere neden olmaktadır (66). Bir stres hormonu olan kortizolün, stres durumlarında yükselmesi sonucu erkeklerde testosteron hormonunun sentezi azalır. Buna bağlı olarak cinsel arzu, libido, sperm üretimi de azalarak erektil disfonksiyon ve cinsel işlev bozuklukları meydana gelebilmektedir. Kadınlar da ise menstrasyon siklus bozuklukları, yine erkeklerde de olduğu gibi cinsel istek kaybı görülebilir (61).

Hem fiziksel hem de psikolojik bir sonuç olarak değerlendirilebileceğimiz; yeme bozuklukları da stresin olumsuz etkilerindedir. Ayrıca; vertigo, migren, nöropatik ağrı yakınmaları, çarpıntı, aritmi, hipertansiyon, el titremesi, mide ağrıları, gastrit, sık sık konstipasyon ve diyare şeklinde döngülerin görülmesi ve fibromiyalji yine stresin olumsuz fiziksel sonuçlarındandır (17).

2.3. Stresin Aşamaları

Stres altındaki bireyler stresi yaşarken üç aşamadan geçerler. Bu aşamalar sırasıyla; alarm, direnç ve tükenme aşamalarıdır. Bu aşamalar genel uyum sendromu olarak gelişen bir uyum tepkisidir.



Şekil 2: Selye'nin Genel Uyum Sendromu (GUS) ve Stresin Üç Aşaması. Kaynak: SELYE, H. (1978), "The Stress of Life", The McGraw-Hill Companies, Inc., USA (13).

Yukarıdaki şeklin (Şekil 2) açıklamasında Selye şöyle der: *"Bu sendromu genel diye adlandırdım, çünkü vücudun geniş bir alanında bazı etmenlerin de etkisiyle genel bir etki ile oluşur. Uyumluluk ile ilişkilendirdim, çünkü bir savunma mekanizması harekete geçer ve toparlanma ve iyileşme için bir uyum süreci başlar. Sendrom dedim, çünkü her bir etken ve etkilenen olgular birbiri ile koordineli ve kısmen bağlantılıdır."* (13).

2.3.1. Alarm Aşaması

Bu aşama akut dönem olarak kabul edilebilir. Vücut ortaya çıkan ani bir şok durumuna karşı savunmalarını karşıt olarak devreye sokar (68). Bu aşamada; birçok vücut sistemi aktive olur. Cannon'un yıllar önce bahsettiği "Savaş ya da Kaç" tepkisi bu aşamada oluşur ve sempatik sistem ve endokrin sistem bu aşamada aktive olan başlıca sistemlerdendir (68). Stres ilk olarak hipotalamus tarafından algılanır ve hipotalamus tarafından ACTH (Adrenokortikotrop hormon) salınır, hipofiz bezi ve

sonrasında da adrenal korteks uyarılarak kortizol ve adrenalin seviyeleri artar (69). Bu hormonların artışı vücutta savaş ya da kaç yanıtını başlatır. Bu yanıt sırasında kalp hızı artar, kan basıncı yükselir, solunum hızlanır, iriste miyozis görülür, glikojen depoları glikoza dönüştürülür, oksijen hayati organlara ya da “kaç” cevabı için kaslara yönlendirilir (32).

Yani organizma bu stres durumundan kaçacak ya da bu koşul ile mücadele başlatacaktır. Stres durumu ortadan kalktığı zaman sindirim, boşaltım, uyku gibi daha çok parasempatik sistemin aktif olduğu gevşeme durumu görülür. Eğer stres faktörleri ortadan kalkmaz ise Selye'nin fareler üzerindeki çalışmasında da ifade ettiği gibi direnme ve hatta sonrasında tükenme aşamaları görülebilir (70).

2.3.2. Direnç Aşaması

Direnç aşaması aslında iki türlü tepkiyi içerir; birincisi vücudun stres karşı direncini arttırmaya çalışması, ikincisi ise strese veya yarattığı etkilere uyum sağlamaya çalışmasıdır. Organizmada alarm aşamasının tepkileri tamamen ortadan kalkmış olur (67).

Alarm aşamasında ortaya çıkan reaksiyonların ve çevresel faktörlerin etkisinde kalan vücut direnç aşamasında homeostazi ve adaptasyon sağlamaya çalışır (68).

Vücut onu etkileyen bu stres faktörlerine karşı direnmeye ya da uyum sağlamaya çalışırken bir diğer fiziksel, ruhsal ya da başka nedenlerden kaynaklı stresörlere karşı gerektiği kadar direnç gösteremez. Bu bağlamda direnç aşaması başarı ile sonuçlanmaz ise zamanla bütünsel vücut direnci azalmaya başlar (23).

Sonuç olarak bu aşamada vücudun yaşadığı belirgin fizyolojik değişiklikler ise genel olarak alarm aşamasını tam karşıtı yönde

gelişmektedir ve eğer bu direnme negatif dengeye ulaşır ise direnç enerjisi tükenir yani tükenme aşaması başlamış olur. Tam tersi olarak istenen direnç seviyesinde denge sağlanabilir ise vücut tekrar eski haline yani stres faktörüyle henüz karşılaşmadığı normal dönemine dönmeye başlar (71).

2.3.3. Tükenme Aşaması

Tükenme aşamasında vücudun direnci azalmıştır ve artık adaptasyon kabiliyeti tükenmiştir. Bu dönemde görülen bazı reaksiyonlar ironik bir şekilde alarm dönemindeki tepkimelere benzer. Vücut uzun süren stres ile başa çıkamayınca artık direnemez hale gelir, rahatsızlıklar ortaya çıkar, hayat kalitesi azalır ve hatta bireyler beklenenden daha önce hayatlarını yitirirler (67).

Bu aşamada bireylerde bedensel ve ruhsal rahatsızlıklar ortaya çıkmaya başlar. Çünkü kişi bu aşamaya kadar yeterince yıpranmış ve aşamadığı stres karşısında hayal kırıklığına uğramıştır. O yüzden de bu ortamdan bir an önce uzaklaşmalı ve tıbbi tedaviye yönlendirilmelidir (17).

Tükenme aşamasında görülen semptomlar; kronik yorgunluk, yemek yeme bozuklukları, vücut ağrıları, uykuya dalamama ya da uykudan uyanmakta zorluk, çok sık kâbus görme, hazımsızlık, vertigo, alkol ya da uyuşturucu gibi zevk veren madde tüketiminde artış, öfke kontrol problemleri, panik bozukluk, distimi ve aritmi gibidir (72). Bu semptomlar vücudun strese karşı verdiği nihai tepkileridir ve genel olarak tükenme aşamasında oluşan rahatsızlıkların sonuçları geri döndürülemez safhadadır.

2.4. Stresle Başa Çıkma

Stres kavramı beraberinde stresle başa çıkma kavramını da getirmektedir ve stresle başa çıkma kavramı için de birçok tanımlama yapılmıştır. Başa çıkma; psikoanalitik bir yol, kişisel kabiliyet ya da yöntem, kendine has stratejiler tanımlaması, stratejiler bütünleştirilmesidir. Çeşitli yaklaşımlara göre başa çıkma bireyin çevresiyle etkileşimleri sonucu oluşur (73).

Stresle başa çıkma, birey için stresli olarak görülen, bireysel kaynaklarla çözülemeyen veya zorluklara neden olan etmenler karşısında çatışmaları azaltmak, kontrol etmek ve düzenlemek amacıyla bireyin devamlı olarak gösterdiği davranışsal ve bilişsel çabalar olarak tanımlanmaktadır. Stresle başa çıkmanın bilişsel anlamda algılanma ve başa çıkma olmak üzere iki süreci olduğu belirtilmiştir. Bilişsel değerlendirme, kişinin çevresinde olan durumun kendi iyilik halini ne kadar etkilediğini ölçtüğü bir süreçtir. Bilişsel değerlendirme birincil ve ikincil olmak üzere iki aşamadır. Birincil bilişsel değerlendirme sürecinde kişi durumun tehlike boyutunu kontrol eder. İkincil bilişsel değerlendirme sürecinde ise kişi strese neden olan durum ile başa çıkmak veya zararı önleyebilmek için olanaklarını değerlendirir. Başa çıkma sürecinde ise kişi tarafından stresle başa çıkmanın tarzı belirlenir. Kişi her ne kadar stres nedeniyle kendini baskı altında hissetse de kognitif ve davranışsal çabalar sarf ederek stres durumu ile baş etmeye çalışır. Devamlılık içinde gelişen kognitif değerlendirme ve başa çıkma aşamaları kişi ve çevresinin sürekli olan etkileşimini de ifade etmektedir (74).

2.4.1. Stresle Başa Çıkma Tarzları

Stresle başa çıkma tarzlarını, Folkman ve Lazarus duygulara yönelik ve probleme yönelik yaklaşım olmak üzere iki grupta

incelemiştir. Bireylerin kullandığı probleme yönelik ya da problem odaklı başa çıkma tarzları, stresli durumları ortadan kaldırmaya veya stresin etkisini azaltmaya yöneliktir. Probleme yönelik başa çıkma, stres faktörünün farkına varma, durumu değerlendirme, stres halini değiştirmeye yönelik seçeneği belirleme ve bilişsel tekrar yapılanma ve neticesinde sorunu çözmeye yönelik bilişsel ve davranışsal adımlardan meydana gelir. Kişilerin kullandığı diğer tarz olarak tanımlanan duygulara yönelik başa çıkma tarzları ise stres yaratan durumun yarattığı duygularla baş etmeyi amaçlar (75). Sonuç olarak bu kişiler stres yaratan durum veya olayı çözümlenmeye çalışmak yerine yaşanan olumsuz durumun etkilerini azaltmak, olayın gerçekliğini kabullenmeme, sorunlardan kaçmak veya negatif duyguları yakınlarıyla paylaşarak onlardan destek aramak gibi stratejileri kullanırlar. Kişiler hayatları boyunca karşılaştıkları olay ve durumlar karşısında farklı başa çıkma tarzları kullanabilirler (76,77).

Stresle başa çıkma tarzları hakkında birçok kuramcının farklı sınıflandırmaları olmasına rağmen en tutarlı kuramın Lazarus ve Folkman'ın geliştirdiği duygulara yönelik/pasif tarz ve probleme yönelik/aktif tarz kuramı olduğu söylenmektedir (75). Türkiye'de Şahin ve Durak (78) 1995 yılında yaptığı stresle başa çıkma tarzlarına ilişkin çalışmalar Folkman ve Lazarus'un (74) tanımladığı stresle başa çıkma tarzları kuramı temelinde yapılmıştır. Bu çalışmalar sonucunda probleme yönelik/aktif ve duygulara yönelik/pasif şeklinde iki ana kategoride incelenen başa çıkma tarzları kendi içlerinde toplam 5 alt gruba ayrılmıştır. Problem odaklı yaklaşımın "kendine güvenli yaklaşım", "iyimser yaklaşım" ve "sosyal desteğe başvurma yaklaşımı" olmak üzere üç; duygulara yönelik yaklaşım ise "çaresiz yaklaşım", "boyun eğici yaklaşım" olmak üzere iki gruptan oluştuğu söylenmiştir.

Kendine güvenli yaklaşım; kişinin karşılaştığı zor durum ile baş çıkabilecek güce sahip olduğuna yönelik kendine inancı; probleme

yönelik bir başa çıkma tarzıdır. İyimser yaklaşım; kişinin stres durumunda ön planda yaşadıklarını pozitif olarak görmeye çalıştığını gözlemlediğimiz probleme yönelik stresle başa çıkma yaklaşımıdır. Sosyal destek arama; kişinin stresle karşılaştığı olaylarda sosyal çevresinden destek umduğu, paylaşarak stresin etkilerini azaltmaya çalıştığı problem yönelik stresle başa çıkma tarzıdır. Çaresiz yaklaşım; Kişinin stresle karşılaştığında içinde bulunduğu durum ile başa çıkamayacağını düşündüğü, kabullenici bir tarz ortaya koyduğu duygulara yönelik başa çıkma tarzıdır. Boyun eğici yaklaşım; kişinin stresle karşılaştığında savaşımadan stresin olumsuz etkilerini ve mağlubiyeti kabul ettiği duygulara yönelik stresle başa çıkma tarzıdır (78).

2.4.2. Stresle Başa Çıkma Yolları

Stresle karşılaşan bireyler; stresin olumsuz etkilerinden kaçınmak ve stres karşısında azalan yaşam kalitesini arttırmak için bazı başa çıkma yolları deneyebilirler. Bu bireysel başa çıkma yolları bedensel, zihinsel ve davranışsal başa çıkma yolları olmak üzere üç ana grupta incelenecektir.

2.4.2.1. Bedensel Başa Çıkma Yolları

Stresin bireyin bedensel işlevleri üzerine olumsuz etkileri görülebilmektedir. Bu etkilerden kaçınmak için yapılan bedensel başa çıkma yolları genel olarak merkezi sinir sistemini ve sempatik sinir sistemini rahatlatmaya yönelik yöntemlerdir. Bunlardan bazıları; solunum egzersizleri, kaliteli dinlenme ve verimli uyku, gevşeme yöntemleri gibidir (79).

Yapılan fiziksel egzersizler kişilerin vücut dayanıklılığını artırır, vücuttaki yağ oranını azaltarak metabolizmanın yükünü hafifletir, kas ve

eklemlerin yapısını kuvvetlendirerek kişinin kendini iyi hissetmesini sağlar (80). Yapılan doğru fiziksel egzersizlerin en önemli etkilerinden biride dokulara taşınan oksijen miktarının artırılmasıdır. Bedensel bir aktivite uğraşı kişinin olumsuz duygularından uzaklaşmasına yardım ettiği ve kişinin enerjisini fiziksel bir aktivite ile dışa aktarması yoluyla öfkeli davranışların ve gerginliğin azaldığı gözlenmiştir (81).

Fizikse egzersizin, kalp-damar sistemi üzerinde; kalp basıncının düzenlenmesi, Yüksek Dansiteli Lipoprotein (HDL) kolesterol düzeyinin artması, oksidatif stresin azalması ve periferik damar direncinin azalması gibi olumlu etkileri vardır. Bu olumlu etkiler neticesinde duygusal denge kolaylıkla bozulmaz, kişinin olumlu bir görüş açısı oluşur, genel vücut direnci artar ve stres ile daha başarılı bir şekilde başa çıkabilir (82).

Ani stres durumlarında vücudun kalp atım sayısı ve solunum sayısı artar. Bu durumlarda derin nefes alarak yani inspirasyon ve ekspirasyon sürelerini uzatarak solunum sayısı azaltılır ve bu sayede nabız zamanla düşmeye ve beden gevşemeye başlar (56). Bu gevşeme sayesinde kişi rahatlar ve stresin akut olumsuz etkilerinden uzaklaşır. Stresle başa çıkma yolu olarak kullanılabilen meditasyon yöntemi de bedenin stres altında yaşadığı olumsuz değişimleri; beyni sakinleştirerek; nabızı, solunum sayısını, kan akışını, kullanılan oksijen miktarını ayarlamaya ve dengeye ulaşmaya yönelik bir gevşeme yöntemidir (83).

Beslenme davranışımızın yani besleme düzenimizin ve besinlerin de stres üzerine etkileri vardır. Vücudumuza giren ve sağlığımızı olumsuz etkileyen her maddenin bir yükü vardır ve stresle başa çıkmada kısa ya da uzun dönemde zararlı etkileri görülebilir. Sigara, alkol, kafein ya da keyif verici maddeler kısa süreçte stresten uzaklaşmayı sağlıyor gibi düşünülse de uzun süreçte insan sağlığını ve psikolojisini olumsuz etkileyerek stresle başa çıkmayı zorlaştırır (63).

Metabolizmanın düzgün çalışması ve özellikle stres durumlarında daha sağlıklı başa çıkılması için özellikle B ve C vitaminlerine ihtiyaç duyulur. Bu vitaminlerin eksikliğinde huzursuzluk ve sinirlilik hali görülebilir (52). Doymuş yağ oranı fazla, tuzlu yiyeceklerle beslenmek hipertansiyona, damarlarda plak oluşumuna neden olarak kalp-damar hastalıkları riskini artırarak stresin olumsuz etkilerini daha da kuvvetlendirir (56).

Uyku düzenindeki bozukluklar da kendi başına stres kaynağı olabilmekle beraber stresin etkilerini de artırmaktadır. İyi dinlenememiş vücut yorgun ve gergindir. Alkol kafein gibi bazı kötü beslenme alışkanlıkları da uyku kalitesini ve verimini düşürür. Uyku düzeni bozukluğu çoğu zaman davranışsal olarak değerlendirilse de bu açıdan bakıldığında iyi bir uyku sürmek aynı zamanda bedenin stresle başa çıkması için gösterdiği ve eksikliğinde gerginlik huzursuzluk irritabilite gibi olumsuzlukların görüldüğü bedensel bir çabadır. Stresin olumsuz etkilerinden kaçınmak için özellikle bazı beslenme alışkanlıklarımıza dikkat etmemiz gerekir. Günlük besinlerimizin kalori miktarına ve içeriğine önem vermeliyiz. Özellikle işlenmemiş, doğal; kimyasal ve zararlı maddeler içermeyen gıdalar tüketmeye çalışmalıyız. Stres durumlarında aşırı ve özellikle rafine şeker oranı fazla olan besinlerin tüketiminden uzak durmalıyız. Sigara ve alkol gibi olumsuz alışkanlıkları hayatımızdan uzaklaştırmalıyız, bu tarz maddelerin oksidatif stresinden uzak durmak için düzenli vitamin C takviyesi almalıyız. Fazla miktarda tüketildiğinde taşikardiye yol açan kafeinli içecekleri mümkün olduğunca az tercih etmeliyiz. Doymuş yağlardan zengin ve tuzlu besinleri tüketmemeli ve bu diyet alışkanlığımızı mutlaka fiziksel egzersizlerle ve kaliteli bir uyku ile desteklemeliyiz (84).

2.4.2.2.Zihin İle İlgili Yollar

Stresle başa çıkmada en önemli şeylerden biri şüphesiz stresi zihnimiz ile algılamamızdır. Sonrasında ise problem çözme becerilerimiz devreye girer; problemi algılar seçeneklerimizi gözen geçirir çözüm yolumuz çizerek eyleme geçeriz. Bu aşamalar arasındaki en zoru problemin ne olduğunu belirlemektir, çünkü belirsizlik uzadıkça stres durumu giderek artar (85). Sonraki aşama çözüm alternatifleri arasında karar vermek için olası sonuçları belirleyerek izlenecek yol hakkında bir karara varmaktır. Kişinin izlediği yol ve eyleme döktüğü çözüm eğer olumlu bir şekilde sonuçlanıyorsa bu problem çözme becerisinin iyi olduğunu bu başa çıkma yönteminin başarılı olduğunu gösterir. Fakat problem çözme becerilerinin iyi bilinmemesi sorunlara ve anksiyete, depresyon gibi psikolojik rahatsızlıklara yol açmaktadır. Kişinin problem çözme becerisinin herhangi bir basamağındaki eksiklik, problemi çözememesine ve sonucunda umutsuzluğa çaresizliğe hatta içinde bulunduğu asla çözemeyeceğini düşünerek intihara bile sebebiyet verebilir. Bu yüzden problem çözme becerilerini geliştirmek stres düzeyini azaltmada ve stresle başa çıkmada çok önemlidir (86).

Olaylar, duygular, çevresel etmenler gibi stres faktörlerinin tekrar değerlendirilerek farklı bir açıdan bakılmasına bilişsel yeniden yapılandırma denir. Bu yöntemle irdelenen kişinin stres yaratan duruma yorumudur. Yani aslında stresi meydana getiren şey olay değildir olaylar karşısındaki düşüncelerimizdir. Kişi bilişsel değerlendirmesi sonucu olayın tehlikesini değerlendirir eğer ona zarar verebilecek bir durum var ise neler yapabileceğini sorgular. Stres deneyimlerinin uygun olmayan bilişsel değerlendirmelerin bir sonucu olduğu düşünülmektedir (86). Bu bağlamda bilişsel yeniden yapılandırma yöntemi ile düşünceler arasında seçim yapılabileceğinin farkında olma, herhangi bir düşüncenin yerine alternatif bir düşünce yerleştirebilme, efektif düşünme tarzını edinme ve sonucunda stres durumunu engellemek ya da azaltmak amaçlanmaktadır.

Stresle başa çıkarken zamanımızı da özenli kullanmalıyız. Zaman yönetimi demek zamanın yönetilmesi değil etkin kullanılmasıdır. Yaşamımızdaki birçok durum karşısında zamanı düzgün kullanarak başarılı olabiliriz (87). Örneğin tez yazma döneminde zamanını doğru kullanan zaman yönetimini sağlayabilen bir araştırma görevlisi stres faktörlerini oldukça azaltabilmektedir. Yapılacak işlerde öncelik sıralaması yapabilmek, sosyal ilişkilere, sorumluluklara, iş ve aileye ayrılması gereken zamanı doğru planlamak etkili zaman yönetiminin en önemli kısımlarıdır (88).

İletişimin doğru olarak kullanması ve kişinin iletişim becerilerinin iyi olması da stres ile başa çıkmada en önemli yöntemlerden biridir. Çünkü bireyin anlama ve anlaşılma ihtiyacını karşılayamaması kendini doğru ifade edememesi başlı başına bir stres kaynağıdır. Aynı zamanda kişiler arasında stres yaratan durumlar genel olarak iletişim eksiklikleri ve etkin iletişim kuramamaktan kaynaklanmaktadır. Bu bağlamda iletişim becerilerini doğru ve etkin kullanmak hem stres oluşumunu engellemekte hem de var olan durumun doğru aktarılması ile çözüme ulaşma ihtimalini arttırmaktadır (23).

2.4.2.3.Davranış İle İlgili Yollar

Bazı olumsuz davranış örüntüleri stres faktörlerinin meydana çıkmasına neden olmakta ve etkilerini artırmaktadır. Kişilik özelliklerimiz davranışlarımız üzerine çok etkilidir ve durumlar karşısındaki tutumuzu belirler. Heyecanlı hırslı aceleci A tipi kişilik özellikleri baskın kişiler stres durumlarına daha çok maruz kalmakta bu duyguyu daha sık yaşamaktadır. Bu kişilere daha sakin pozitif iyimser düşünme yöntemlerini kazandırmak stres yönetiminin başarısını artıracığı düşünülmektedir (89).

Bireyler bazı yaşam olayları karşısında engellendiğini kısıtlandığını haksızlığa uğradığını ya da önemsenmediğini hisseder. Bu gibi olaylar kişileri üzer ve bu haksızlığa uğramışlık hissi tolere edilemediği takdirde öfkeli davranışlara sebebiyet verir (90). Öfke daha önce de bahsettiğimiz stresin akut yanıtında kullanılan savaş ya da kaç mekanizmasındaki savaş kısmındadır. Stres oluşturan olayın tehdit düzeyi bu yanıtın şiddetini daha da artırır (91). Öfkenin insan sağlığı üzerine kronik kötü etkileri de vardır. Öfke kontrolünü sağlamayı öğrenmek ya da öfkeli insanları yapıcı bir şekilde yönlendirmeye çalışmak stres durumlarında yapılması gereken en önemli şeylerdendir (92).

Stresle başa çıkmada kişinin tercih edeceği diğer yollardan biri de sosyal çevresinden destek görmek, sosyal etkinliklere katılarak çevresiyle olan paylaşımını arttırmaktır (93). Sosyal destek kavramı, kişinin çevresindekiler tarafından güvenilme, sevilme, saygı ve ilgi görme, değer verilme gibi ihtiyaçlarının olduğu varsayımına dayanmaktadır. Stres durumdaki veya zorlayıcı faktörler etkisindeki kişiye çevresindeki kişi veya kurumlar tarafından verilen maddi ve manevi yardımlar sosyal destek olarak tanımlanmaktadır (94). Sosyal destek, mevcut stres olaylarını ortadan kaldırmasa da bireylerin kişilerin kaygılarını azaltarak, daha olumlu olmalarını sağlamakta, stresle başa çıkabilmek için yeni yollar denemek için daha istekli olmalarına katkıda bulunmakta ve başa çıkma stratejilerini kullanmalarına yardım etmektedir.

Sosyal çevreden alınan desteğin içeriği ne olursa olsun kişilerin umutsuzluk hissini azaltarak, stresle başa çıkma konusunda kendilerine olan güvenlerini arttırmaktadır (95). Bireyin çevresindeki kişi veya kurumlardan aldığı bu destek; içinde olduğu stresli durumu idrak etmesinde, bu duruma göstereceği tepkinin niteliğinde ve bu durumla başa çıkarken kullanacağı stratejilerin seçiminde önemli bir yarar

sağlamaktadır (96). Sosyal destek görmek bireyin stresle baş etmesinde ve ruhsal durumu üzerinde oldukça etkilidir (97). Sosyal desteğin yardımcı ve koruyucu etkisinin varlığıyla kişi stresli yaşam olaylarının olumsuz etkisini daha az yaşamakta, karşılaştığı olayları daha az tehdit edici olarak yorumlamakta ve problemi çözmeye odaklı başa çıkma stratejilerini daha fazla kullanmaktadır (98).

Kişiyi yoga ve masaj gibi tekniklere yönlendirmek de stresle başa çıkmasında etkili davranışsal yöntemlerden sayılabilir (99).



3. MATERİYAL-METOD

3.1. Araştırmanın Türü ve Amacı

Bu çalışma tanımlayıcı kesitsel tiptedir. Çalışma, İzmir Kâtip Çelebi Üniversitesi (İKÇÜ) öğrencilerinde stresle başa çıkma tarzlarının ve bu tarzlar ile sosyodemografik özellikler arasındaki ilişkiyi değerlendirmek amacıyla yapılmıştır.

3.2. Araştırmanın Yapıldığı Zaman ve Yer ve İzinler

Araştırma 01.10.2019-29.02.2020 tarihleri arasında İKÇÜ Çiğli 15 No' lu Eğitim Aile Sağlığı Merkezi'nde (EASM) yapılmıştır. Çalışmaya başlamadan önce İzmir Kâtip Çelebi Üniversitesi Girişimsel Olmayan Etik Kurulu'ndan 08.08.2019 tarihli ve 324 sayılı karar numarası ile etik kurul izni alınmıştır (Ek-1). Aynı zamanda İzmir Kâtip Çelebi Üniversitesi Rektörlüğü'nden çalışmanın yapılabilmesi için 18.09.2018 tarih ve 1900078911 sayılı karar numarası ile gerekli izinler alınmıştır (Ek-2). Katılımcılara ilk olarak çalışma hakkında bilgi verilmiştir, gönüllü olan katılımcıların yazılı ve sözlü onamları alınmıştır.

3.3. Araştırmanın Evreni ve Örneklemi

Çalışmanın evrenini İzmir Kâtip Çelebi Üniversitesi öğrencileri oluşturmaktadır. Çalışmaya dâhil edilme kriterleri: İzmir Kâtip Çelebi Üniversitesi kayıtlı öğrencisi olmak, 18 yaş ve üzerinde olmak, çalışmaya katılmaya gönüllü olmak ve aydınlatılmış onam formunu imzalamış olmak, soruları eksiksiz cevaplamış olmak şeklinde belirlenmiştir.

Örneklem büyüklüğü, open epi sample size hesaplama aracı ile hesaplanmıştır. İKÇÜ' de eğitim alan öğrenci sayısı 12.845 olduğundan

ve sıklık bilinmeyen sıklık olarak %50 alındığında, %95 güven aralığı, %80 güç, %5 hata payı ile örneklem büyüklüğü en az 373 kişi olarak belirlenmiştir. Çalışma periyodunda, İKÇÜ Çiğli 15'nolu EASM' ye herhangi bir nedenle başvuran, dâhil edilme kriterlerini karşılayan toplam 405 üniversite öğrencisi çalışmaya alınmıştır.

3.4. Veri Toplama Araçları

Veriler, araştırmacılar tarafından geliştiren 16 soruluk sosyodemografik veri anketi (EK 3) ve 30 soruluk “Stresle başa çıkma tarzları ölçeği (SBTÖ)” (EK 4) kullanılarak toplanmıştır.

3.4.1. Sosyodemografik Veri Anketi

Araştırmanın bağımsız değişkenleri hakkında veri toplamak amacıyla literatüre uygun araştırmacılar tarafından hazırlanmış 16 soruluk bir anket formudur (28,29,78). Sosyodemografik veri anketi, katılımcıların; yaş, cinsiyet, medeni durum, annenin eğitim durumu, babanın eğitim durumu, annenin çalışma durumu, babanın çalışma durumu, öğrencinin eğitim öğretim aldığı bölüm, öğrencinin gelir durumu, harçlık yetme durumu, yaşadığı yer, spor yapma sıklığı, sosyal etkinliğe katılma durumu, sigara ve alkol kullanma durumunu değerlendiren tanımlayıcı sorulardan oluşmaktadır (EK 3).

3.4.2. Stresle başa çıkma tarzları ölçeği

Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği ilk olarak “Stresle Başa Çıkma Yolları Envanteri” adıyla, Folkman ve Lazarus tarafından 1980 yılında 66 madde olarak geliştirilmiş bir ölçektir (74). Türkiye’de Şahin ve Durak tarafından 1995 yılında üniversite öğrencilerine yönelik uyarlanarak geçerlilik güvenilirlik çalışması yapılmış ve “Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği” adıyla 30 madde şeklinde oluşturulmuştur (78).

Dörtlü likert tipi şeklinde olan ölçeğin her bir maddeye verilebilecek tepkileri, bana hiç uygun değil (% 0); bana uygun değil (%30); bana uygun (%70); bana çok uygun (%100) biçiminde dağılım göstermektedir. Ölçek; Kendine Güvenli Yaklaşım (KGY) (7 Madde), İyimser Yaklaşım (İY) (5 Madde), Çaresiz Yaklaşım (8 Madde), Boyun Eğici Yaklaşım (BEY) (6 Madde), Sosyal Destek Arama (SDA) (4 Madde) olmak üzere toplam 5 alt ölçekten oluşmaktadır. Alt ölçekler birbirinden bağımsız ve ayrı ayrı puanlanabilmektedir. Ölçekte 1. ve 9. maddeler ters puanlanmakta, diğer maddeler ise 0 ile 3 arasında puanlanmaktadır(EK 4).

Ölçeğin 8., 10., 14., 16., 20., 23. ve 26. maddeleri KGY; 2., 4., 6., 12. ve 18. maddeleri İY; 3., 7., 11., 19., 22., 25., 27. ve 28. maddeleri ÇY; 5., 13., 15., 17., 21. ve 24. maddeleri BEY ve 1., 9., 29. ve 30. maddeleri ise SDA alt faktörünü oluşturmaktadır. “Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği” 30 soru ve 5 alt grubu iki ana stresle başa çıkma tarzına dönüştürülmektedir. Ana gruplar “Probleme yönelik/aktif” ve “Duygulara yönelik/pasif” tarzlardır. Alt gruplar aktif tarzları KGY, İY ve SDA alt ölçekleri; pasif tarzları ise ÇY ve BEY alt ölçekleri göstermektedir. Puanların yüksekliği, kişinin o tarzı daha çok kullandığını göstermektedir. Toplam puan en az 30, en fazla 120 puandır. KGY için alınacak toplam puan en az 7, en fazla 28; SDA alt grubu için toplam puan en az 4, en fazla 16; BEY için toplam puan en az 6, en fazla 24; ÇY için en az 8, en fazla 32 ve İY için en az 5, en fazla 20 puandır (78).

Çalışmamızda, SBTÖ'nün KGY, İY ve SDA alt gruplarının puanları toplamı “probleme yönelik (aktif tarz) yaklaşım” ve BEY ve ÇY alt grupları toplamı ise “duygulara yönelik (pasif tarz) yaklaşım” olarak tanımlanmıştır.

Daha önceki çalışmalarda Cronbach alfa iç tutarlılık katsayılarının İY için 0.49-0.68; KGY için 0.62-0.80; ÇY için 0.64-0.73; BEY için 0.47-0.72 ve SDA için 0.45-0.47 arasında olduğu belirtilmiştir (78,100). Alt ölçeklerden alınan puanların yüksek oluşu, stresle başa çıkma da o alt ölçekteki yaklaşımın daha çok kullanıldığını göstermektedir. Bizim çalışmamızda ise cronbach alfa değerleri İY alt ölçeği için $\alpha=0.74$, KGY alt ölçeği için $\alpha=0.82$ ÇY alt ölçeği için $\alpha=0.74$, BEY alt ölçeği için $\alpha=0.61$, SDA alt ölçeği için $\alpha=0.52$ olarak bulunmuştur.

3.5. İstatistiksel Değerlendirme

İstatistiksel değerlendirme SPSS (Statistical Packet for The Social Science) 15.0 paket programıyla bilgisayar ortamında yapıldı. Elde edilen verilerin değerlendirilmesinde; çalışmada sürekli değişkenler ortalama \pm standart sapma ya da medyan (minimum-maksimum) değerleriyle, kategorik değişkenler ise frekans ve ilgili yüzde değerleriyle ifade edildi. Yaş ve “Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği” puanları gibi sürekli değişkenlerin, normal dağılım gösterip göstermediği Kolmogorov - Smirnov testi ile değerlendirildi. Kolmogorov - Smirnov testi sonucunda; Yaş parametresinin p değeri <0.001 , “Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği” nin toplam puan p değeri <0.001 , “Probleme yönelik/aktif” alt grubu puanı p değeri <0.001 ve “Duygulara yönelik/pasif ” alt grubu puanı p değeri <0.001 olduğundan normal dağılım göstermediği görüldü. Bu parametrelerin gruplar arası karşılaştırmalarında, iki ortalama için Mann-Whitney U testi ve ikiden fazla ortalama için Kruskal Wallis testi kullanıldı. Sürekli değişkenler arasındaki ilişkiler Spearman korelasyon analizi kullanılarak incelendi. $p<0.05$ istatistiksel olarak anlamlı kabul edildi.

4. BULGULAR

4.1. Çalışmaya Katılan Bireylerin Genel Özellikleri

Çalışmaya katılan 405 kişinin yaş parametresinin Kolmogorov-Smirnov testine göre normal dağılım göstermediği görülmüş olup, yaş için median 21.00 (min: 17.00, max: 44.00)'dir.

Katılımcıların %71.6'sı (n:290) kadın idi ve yine toplam katılımcıların %99.0'ı (n:401) bekâr, %0.5'i (n:2) evli, %0.5'i (n:2) dul idi.

Katılımcıların annelerinin eğitim durumları değerlendirildiğinde %9.1'i (n:37) okur-yazar değil, %40.5'i (n:164) ilkokul, %31.4'ü (n:127) ortaokul ve lise, %19.0'ı (n:77) üniversite ve üstü mezunu idi.

Babalarının eğitim durumları değerlendirildiğinde %0.7'i (n:3) okur-yazar değil, %29.6'sı (n:120) ilkokul, %42.7'si (n:173) ortaokul ve lise, %26.9'u (n:109) üniversite ve üstü mezunu idi.

Katılımcıların anne ve babalarının çalışma durumu değerlendirildiğinde annelerin %27.2'sinin (n:110) çalıştığı, %65.9'unun (n:267) çalışmadığı, %6.4'ünün (n:26) emekli olduğu ve %0.5'inin (n:2) vefat etmiş olduğu öğrenildi. Babaların ise %62.2'sinin (n:252) çalıştığı, %8.6'sının (n:35) çalışmadığı, %26.4'ünün (n:107) emekli olduğu ve %2.7'sinin (n:11) vefat etmiş olduğu öğrenildi.

Katılımcı öğrencilerin eğitim ve öğretim gördükleri bölümlere baktığımızda %5.4'ünün (n:22) tıp, %7.7'sinin (n:31) mühendislik, %55.6'sının (n:225) sağlık bilimleri, %6.4'ünün (n:26) turizm, %9.4'ünün (n:38) İslami bilimler, %8.9'unun (n:36) diş hekimliği, %6.6'sının (n:27) iktisadi ve idari bilimler fakültesinde olduğu tespit edilmiştir.

Katılımcıların Sosyodemografik Verilerine Yönelik İncelenmesi

Tablo 1’de sunuldu.

Tablo 1: Katılımcıların Sosyodemografik Verilerine Yönelik İncelenmesi

	n	%
Cinsiyet		
Erkek	115	28.4
Kadın	290	71.6
Medeni durum		
Bekâr	401	99.0
Evli	2	0.5
Dul	2	0.5
Annenin eğitim durumu		
Okur-yazar değil	37	9.1
İlkokul mezunu	164	40.5
Ortaokul lise	127	31.4
Üniversite ve üzeri	77	19.0
Babanın eğitim durumu		
Okur-yazar değil	3	0.7
İlkokul mezunu	120	29.6
Ortaokul lise	173	42.7
Üniversite ve üzeri	109	26.9
Annenin çalışma durumu		
Çalışıyor	110	27.2
Çalışmıyor	267	65.9
Emekli	26	6.4
Vefat	2	0.5
Babanın çalışma durumu		
Çalışıyor	252	62.2
Çalışmıyor	35	8.6
Emekli	107	26.4
Vefat	11	2.8
Bölüm		
Tıp	22	5.4
Mühendislik	31	7.7
Sağlık Bilimleri	225	55.6
Turizm	26	6.4
İslami Bilimler	38	9.4
Diş Hekimliği	36	8.9
İktisadi ve İdari bilimler	27	6.6

4.2. Katılımcıların Ekonomik Durum ve Yaşadığı Çevreye İlişkin Bulgular

Katılımcıların gelir durumu değerlendirildiğinde, %51.1'i (n:207) gelirinin giderine denk, %31.1'i (n:126) gelirinin giderinden az, %17.8'i (n:72) gelirinin giderinden çok olduğunu düşünüyor.

Katılımcıların %60.2'si (n:244) harçlığının yeterli, %39.8'i (n:161) de harçlığının yetersiz olduğunu düşünüyordu. Katılımcıların %20.7'si (n:84) ailesi ile birlikte %9.6'sı (n:39) evde tek başına, %25.9'u (n:105) evde arkadaşı ile birlikte, %41.7'si (n:169) yurttan, %2.0'ı (n:8) tanıdıklarının yanında yaşıyorlardı.

Katılımcıların Ekonomik Durum ve Yaşadığı Çevrenin Değerlendirilmesi Tablo 2'de sunuldu.

Tablo 2: Katılımcıların Ekonomik Durum ve Yaşadığı Çevrenin Değerlendirilmesi

	N	%
Gelir durumu		
Geliri giderine denk	207	51.1
Geliri giderinden az	126	31.1
Geliri giderinden çok	72	17.8
Harçlık yetme durumu		
Yeterli	244	60.2
Yeterli değil	161	39.8
Yaşadığı Yer		
Aile ile	84	20.7
Evde Tek Başına	39	9.6
Ev Arkadaşı ile	105	25.9
Yurttan	169	41.7
Tanıdıkların Yanında	8	2.0

4.3. Katılımcıların Spor Yapma Sıklığı ve Sosyal Etkinliklere Gitme Durumlarına İlişkin Bulgular

Katılımcıların spor yapma alışkanlıklarını sorguladığımızda %5.9'unun (n:24) her gün spor yaptığı, %43.7'sinin (n:177) haftada 3 kez, %19.5'inin (n:79) haftada 3'ten az spor yaptığı bununla birlikte %30.9'unun (n:125) hiç spor yapmadığı tespit edildi.

Katılımcıların sinema, tiyatro vb. etkinliklere gitme sıklığına baktığımızda %11.4'ünün (n:46) haftada 2 kez, %56'sının (n:227) ayda 2 kez, %24.9'unun (n:101) yılda birkaç kez gittiği; %7,7'sinin (n:31) hiç gitmediği bulundu.

Katılımcıların Spor Yapma Sıklığı ve Sosyal Etkinliklere Gitme Durumlarının Değerlendirilmesi Tablo 3'de sunuldu.

Tablo 3: Katılımcıların Spor Yapma Sıklığı ve Sosyal Etkinliklere Gitme Durumlarının Değerlendirilmesi

	n	%
Spor Yapma Sıklığı		
Her Gün	24	5.9
Haftada Üç Kez	177	43.7
Haftada Üçten Az	79	19.5
Hiç	125	30.9
Sosyal Etkinliklere Gitme Sıklığı		
Haftada İki Kez	46	11.4
Ayda İki Kez	227	56.0
Yılda Birkaç Kez	101	24.9
Hiç	31	7.7

4.4. Katılımcıların Sigara ve Alkol Kullanma Durumlarına İlişkin Bulgular

Sigara kullanma durumu değerlendirildiğinde %77.0'nın (n:312) sigara kullanmadığı %3.0'nın (n:12) bırakmış olduğu, %20.0'nın (n:81) hala sigara kullanmakta olduğu tespit edildi.

Alkol kullanma durumları değerlendirildiğinde %33.8'inin (n:137) haftada birkaç kez alkol kullandığı tespit edildi.

Katılımcıların Sigara ve Alkol Kullanma Durumlarının Değerlendirilmesi Tablo 4'de sunuldu.

Tablo 4: Katılımcıların Sigara ve Alkol Kullanma Durumlarının Değerlendirilmesi

	n	%
Sigara kullanma durumu		
Kullanmıyor	312	77.0
Bırakmış	12	3.0
Halen Kullanıyor	81	20.0
Alkol Kullanma Durumu		
Kullanmıyor	268	66.2
Kullanıyor	137	33.8

4.5. Katılımcıların Stresle Başa Çıkma Tarzlarına İlişkin Bulgular

4.5.1. Katılımcıların Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeğinin Alt Grup Puanları

Katılımcılar stresle başa çıkma tarzları ölçeği ile değerlendirilmiştir. Her bir alt grup ortalama puanları hesaplanmıştır. Bu hesaplama sonucu kendine güvenli yaklaşım ortalaması 13.92 ± 3.89 (min:1.00, max:21.00)'dir. Çaresiz yaklaşım ortalaması 9.61 ± 4.28 (min:0.00, max:23.00)'dir. Boyun eğici yaklaşım ortalaması 4.71 ± 2.76 (min:0.00, max:14.00)'dir. İyimser yaklaşım ortalaması 8.72 ± 2.91 (min:0.00, max:15.00)'dir. Sosyal destek arama ortalaması 7.64 ± 2.04 (min:1.00, max:12.00)'dir. Toplam ölçek puanı ortalaması ise 44.62 ± 7.5 (min:25.00, max:72.00)'dir.

Katılımcıların Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeğinin Alt Grup Puanları Açısından Değerlendirilmesi Tablo 5'de sunuldu.

Tablo 5: Katılımcıların Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeğinin Alt Grup Puanları Açısından Değerlendirilmesi

	Ort±SD	Min	Max
Kendine Güvenli Yaklaşım	13.92±3.89	1	21
Çaresiz Yaklaşım	9.61±4.28	0	23
Boyun Eğici Yaklaşım	4.71±2.76	0	14
İyimser Yaklaşım	8.72±2.91	0	15
Sosyal Destek Arama	7.64±2.04	1	12
Toplam Ölçek Puanı	44.62±7.50	25	72

4.5.2. Katılımcıların Yaşı ile SBTÖ ve Alt Grupları Arasındaki İlişki

Yaş ile SBTÖ ve alt grupları arasındaki ilişki değerlendirildiğinde, alt gruplardan sadece BEY alt grubunda anlamlı sonuç bulundu, yaş arttıkça BEY puanı azalmaktaydı ($r=-0,110$ $p<0.05$). Yaş ile BEY dışındaki diğer SBTÖ alt grupları arasında korelasyon saptanmadı (her biri için, $p>0.05$), (Tablo 6).

Yaş ile SBTÖ ve alt grupları arasındaki ilişkinin değerlendirilmesi Tablo 6'da sunuldu.

Tablo 6: Yaş İle SBTÖ ve Alt Grupları Arasındaki İlişkinin Değerlendirilmesi

Yaş	r	P
Kendine Güvenli Yaklaşım (KGY)	-0.007	0.896
Çaresiz Yaklaşım (ÇY)	0.018	0.724
Boyun Eğici Yaklaşım (BEY)	-0.110	0.027
İyimser Yaklaşım (İY)	-0.072	0.147
Sosyal Destek Arama (SDA)	-0.042	0.400
Toplam Ölçek Puanı	-0.063	0.208
r:korelasyon katsayısı; $p<0.005$ istatistiksel olarak anlamlı		

4.5.3. Katılımcıların Cinsiyeti ile SBTÖ ve Alt Grupları Arasındaki İlişki

Cinsiyet ile SBTÖ ve alt grupları arasındaki ilişki değerlendirildiğinde, KGY ve İY alt gruplarında erkeklerin kadınlardan daha yüksek puan elde ettiği saptandı (her biri için, $p < 0.05$). Ancak ÇY, BEY, SDA ve toplam ölçek puanları cinsiyet açısından anlamlı bir fark göstermedi (her biri için, $p > 0.05$) (Tablo 7).

Cinsiyet ile SBTÖ ve alt grupları arasındaki ilişkinin değerlendirilmesi Tablo 7’de sunuldu.

Tablo 7: Cinsiyet ile SBTÖ ve Alt Grupları Arasındaki İlişkinin Değerlendirilmesi

	KGY (Ort±SD)	ÇY (Ort±SD)	BEY (Ort±SD)	İY (Ort±SD)	SDA (Ort±SD)
Kadın	13.57±3.80	9.76±4.24	4.57±2.58	8.48±2.88	7.77±2.03
Erkek	14.80±3.99	9.21±4.37	5.05±3.15	9.34±2.90	7.33±2.06
p değeri	0.002	0.245	0.223	0.007	0.077
KGY: Kendine Güvenli Yaklaşım, ÇK: Çaresiz Yaklaşım, BEY: Boyun Eğici Yaklaşım, İY: İyimser Yaklaşım, SDA: Sosyal Destek Arama Ort: Aritmetik ortalama, SD: Standart sapma					

4.5.4. Katılımcıların Medeni Durumu ile SBTÖ ve Alt Grupları Arasındaki İlişki

Medeni durum ile SBTÖ ve alt grupları arasındaki ilişki değerlendirildiğinde istatistiksel olarak anlamlı fark elde edilmedi ($p>0.05$) (Tablo 8).

Medeni durumu ile SBTÖ ve alt grupları arasındaki ilişkinin değerlendirilmesi Tablo 8’de sunuldu.

Tablo 8: Medeni Durum ile SBTÖ ve Alt Grupları Arasındaki İlişkinin Değerlendirilmesi

	KGY (Ort±SD)	ÇY (Ort±SD)	BEY (Ort±SD)	İY (Ort±SD)	SDA (Ort±SD)
Evli	17.00±1.41	13.50±12.02	11.00±4.24	12.50±0.70	8.00±1.41
Bekâr	13.90±3.88	9.57±4.22	4.68±2.70	8.71±2.89	7.65±2.05
Dul	14.50±7.77	13.00±8.48	5.00±7.07	7.50±6.36	6.50±0.70
p değeri	0.416	0.764	0.100	0.135	0.578
KGY: Kendine Güvenli Yaklaşım, ÇY: Çaresiz Yaklaşım, BEY: Boyun Eğici Yaklaşım, İY: İyimser Yaklaşım, SDA: Sosyal Destek Arama Ort: Aritmetik ortalama, SD: Standart sapma					

4.5.5. Katılımcıların Annelerinin Eğitim Durumları ile SBTÖ ve Alt Grupları Arasındaki İlişki

Annenin eğitim durumu ile SBTÖ ve alt grupları arasındaki ilişki değerlendirildiğinde istatistiksel olarak anlamlı fark elde edilmedi (her biri için, $p>0.05$) (Tablo 9).

Annenin eğitim durumu ile SBTÖ ve alt grupları arasındaki ilişkinin değerlendirilmesi Tablo 9’da sunuldu.

Tablo 9: Annenin Eğitim Durumu ile SBTÖ ve Alt Grupları Arasındaki İlişkinin Değerlendirilmesi

	KGY (Ort±SD)	ÇY (Ort±SD)	BEY (Ort±SD)	İY (Ort±SD)	SDA (Ort±SD)
Okur-yazar değil	13.59±3.80	9.40±4.81	5.35±3.02	8.43±3.06	7.29±2.25
İlkokul mezunu	13.75±3.90	9,83±4.34	4.72±2,66	8.90±2.84	7.53±1.94
Ortaokul-lise	14.03±3.87	9.69±4.32	4.74±2.86	8.66±2.76	7.59±2.05
Üniversite ve üzeri	14.25±3.97	9.10±4.18	4.33±2.64	8.59±3.25	8.14±2.10
p değeri	0.551	0.595	0.478	0.894	0.150
KGY: Kendine Güvenli Yaklaşım, ÇY: Çaresiz Yaklaşım, BEY: Boyun Eğici Yaklaşım, İY: İyimser Yaklaşım, SDA: Sosyal Destek Arama Ort: Aritmetik ortalama, SD: Standart sapma					

4.5.6. Katılımcıların Babalarının Eğitim Durumu İle SBTÖ ve Alt Grupları Arasındaki İlişki

Babanın eğitim durumu ile SBTÖ ve alt grupları arasındaki ilişki değerlendirildiğinde istatistiksel olarak anlamlı fark elde edilmedi ($p>0.05$) (Tablo 10).

Babanın eğitim durumu ile SBTÖ ve alt grupları arasındaki ilişkinin değerlendirilmesi Tablo 10'da sunuldu.

Tablo 10: Babanın Eğitim Durumu ile SBTÖ ve Alt Grupları Arasındaki İlişkinin Değerlendirilmesi

	KGY (Mean±SD)	ÇY (Mean±SD)	BEY (Mean±SD)	İY (Mean±SD)	SDA (Mean±SD)
Okur-yazar değil	15.67±4.50	7.33±2.08	6.33±3.51	11.00±3.00	8.33±2.08
İlkokul mezunu	13.76±3.68	9.50±4.20	4.93±2.79	8.33±2.81	7.63±2.12
Ortaokul lise	13.71±4.08	9.95±4.22	4.63±2.76	8.50±2.95	7.64±2.00
Üniversite ve üzeri	14.38±3,78	9.23±4.49	4.55±2.71	8.89±2.95	7.64±2.05
p değeri	0.439	0.412	0.646	0.428	0.927
KGY: Kendine Güvenli Yaklaşım, ÇK: Çaresiz Yaklaşım, BEY: Boyun Eğici Yaklaşım, İY: İyimser Yaklaşım, SDA: Sosyal Destek Arama SD: Standart sapma					

4.5.7. Katılımcıların Annelerinin Çalışma Durumu ile SBTÖ ve Alt Grupları Arasındaki İlişki

Annenin çalışma durumu ile SBTÖ ve alt grupları arasındaki ilişki değerlendirildiğinde istatistiksel olarak anlamlı fark elde edilmedi ($p>0.05$), (Tablo 11).

Annenin Çalışma durumu ile SBTÖ ve alt grupları arasındaki ilişkinin değerlendirilmesi Tablo 11’de sunuldu.

Tablo 11: Annenin Çalışma Durumu ile SBTÖ ve Alt Grupları Arasındaki İlişkinin Değerlendirilmesi

	KGY (Ort±SD)	ÇY (Ort±SD)	BEY (Ort±SD)	İY (Ort±SD)	SDA (Ort±SD)
Çalışıyor	14.24±3.64	9.49±4.19	4.47±2.83	8.50±2.89	7.50±2.09
Çalışmıyor	13.80±3.92	9.58±4.27	4.73±2.71	8.85±2.88	7.66±2.02
Emekli	13.73±4.58	10.65±4.77	5.42±2.43	8.15±3.28	8.11±2.19
Vefat	15.00±5.65	6.00±2.82	6.50±7.77	11.50±2.12	7.00±0.00
p değeri	0.818	0.469	0.267	0.219	0.375
KGY: Kendine Güvenli Yaklaşım, ÇY: Çaresiz Yaklaşım, BEY: Boyun Eğici Yaklaşım, İY: İyimser Yaklaşım, SDA: Sosyal Destek Arama Ort: Aritmetik ortalama, SD: Standart sapma					

4.5.8. Katılımcıların Babalarının Çalışma Durumu ile SBTÖ ve Alt Grupları Arasındaki İlişki

Babanın çalışma durumu ile SBTÖ ve alt grupları arasındaki ilişki değerlendirildiğinde SDA alt grubu ile istatistiksel olarak anlamlı fark bulundu Babası çalışmıyor olanlarda SDA puanı diğerlerine göre daha düşüktü ($p<0.05$). KGY, ÇY, BEY ve İY alt grupları ile arasında istatistiksel olarak anlamlı fark elde edilmedi ($p>0.05$), (Tablo 12).

Babanın çalışma durumu ile SBTÖ ve alt grupları arasındaki ilişkinin değerlendirilmesi Tablo 12’de sunuldu.

Tablo 12: Babanın Çalışma Durumu ile SBTÖ ve Alt Grupları Arasındaki İlişkinin Değerlendirilmesi

	KGY (Ort±SD)	ÇY (Ort±SD)	BEY (Ort±SD)	İY (Ort±SD)	SDA (Ort±SD)
Çalışıyor	13.97±3.92	9.38±4.20	4.54±2.67	8.58±3.01	7.77±1.96
Çalışmıyor	13.85±4,03	9,80±4.25	4.97±2.87	8.54±2.87	6.62±2.27
Emekli	13.70±3.78	9.99±4.59	5.14±2.95	9.05±2.71	7.75±2.06
Vefat	15.09±3.93	10.63±2.73	3.54±1.63	9.36±2.73	6.90±2.16
p değeri	0.646	0.455	0.158	0.471	0.033
KGY: Kendine Güvenli Yaklaşım, ÇY: Çaresiz Yaklaşım, BEY: Boyun Eğici Yaklaşım, İY: İyimser Yaklaşım, SDA: Sosyal Destek Arama Ort: Aritmetik ortalama, SD: Standart sapma					

4.5.9. Katılımcıların Gelir Durumu ile SBTÖ ve Alt Grupları Arasındaki İlişki

Gelir durumu ile SBTÖ ve alt grupları arasındaki ilişki değerlendirildiğinde ÇY ve SDA alt grupları ile istatistiksel olarak anlamlı fark bulundu. Geliri giderinden az olanlarda SDA puanı diğer gruplara göre daha düşük iken ÇY puanı daha yüksek bulundu (her biri için, $p < 0.05$). KGY, BEY ve İY alt grupları ile arasında istatistiksel olarak anlamlı fark elde edilmedi ($p > 0.05$) (Tablo 13).

Gelir durumu ile SBTÖ ve alt grupları arasındaki ilişkinin değerlendirilmesi Tablo 13’de sunuldu.

Tablo 13: Gelir Durumu ile SBTÖ ve Alt Grupları Arasındaki İlişkinin Değerlendirilmesi

	KGY (Ort±SD)	ÇY (Ort±SD)	BEY (Ort±SD)	İY (Ort±SD)	SDA (Ort±SD)
Geliri Giderine denk	13.95±4.00	9.08±4.05	4.60±2.77	8.77±2.83	7.79±2.05
Geliri giderinden az	13.71±3.63	10.46±4.44	4.90±2.66	8,75±2.89	7.22±2.01
Geliri giderinden fazla	14.19±4.03	9.63±4.46	4.69±2.88	8.55±3.19	7.97±2.00
p değeri	0.710	0.035	0.606	0.809	0.030
KGY: Kendine Güvenli Yaklaşım, ÇY: Çaresiz Yaklaşım, BEY: Boyun Eğici Yaklaşım, İY: İyimser Yaklaşım, SDA: Sosyal Destek Arama Ort: Aritmetik ortalama, SD: Standart sapma					

4.5.10. Katılımcıların Harçlık Yetme Durumu ile SBTÖ ve Alt Grupları Arasındaki İlişki

Harçlık yetme durumu ile SBTÖ ve alt grupları arasındaki ilişki değerlendirildiğinde ÇY ve SDA alt grupları ile istatistiksel olarak anlamlı fark bulundu ($p<0.05$). Harçlığı yeterli olmayanlarda ÇY puanı daha yüksek, SDA puanı daha düşüktü (Her biri için, $p<0.05$). KGY, BEY ve İY alt grupları ile arasında istatistiksel olarak anlamlı fark elde edilmedi (Her biri için, $p>0.05$), (Tablo 14).

Harçlık yetme durumu ile SBTÖ ve alt grupları arasındaki ilişkinin değerlendirilmesi Tablo 14’de sunuldu.

Tablo 14: Harçlık Yetme Durumu İle SBTÖ ve Alt Grupları Arasındaki İlişkinin Değerlendirilmesi

	KGY (Ort±SD)	ÇY (Ort±SD)	BEY (Ort±SD)	İY (Ort±SD)	SDA (Ort±SD)
Yeterli	14.14±3.73	9.15±4.10	4.71±2.78	8.89±2.89	7.86±2.02
Yeterli değil	13.59±4.10	13.59±4.10	4.70±2.72	8.47±2.94	7.3±2.04
p değeri	0.327	0.016	0.819	0.227	0.017

KGY: Kendine Güvenli Yaklaşım, ÇY: Çaresiz Yaklaşım, BEY: Boyun Eğici Yaklaşım, İY: İyimser Yaklaşım, SDA: Sosyal Destek Arama
Ort: Aritmetik ortalama, SD: Standart sapma

4.5.11. Katılımcıların Eğitim Aldığı Bölüm ile SBTÖ ve Alt Grupları Arasındaki İlişki

Eğitim aldığı bölüm ile SBTÖ ve alt grupları arasındaki ilişki değerlendirildiğinde istatistiksel olarak anlamlı fark elde edilmedi ($p>0.05$), (Tablo 15).

Eğitim aldığı bölüm ile SBTÖ ve alt grupları arasındaki ilişkinin değerlendirilmesi Tablo 15’de sunuldu.

Tablo 15: Eğitim Aldığı Bölüm ile SBTÖ ve Alt Grupları Arasındaki İlişkinin Değerlendirilmesi

	KGY (Ort±SD)	ÇY (Ort±SD)	BEY (Ort±SD)	İY (Ort±SD)	SDA (Ort±SD)
Tıp	15.04±3.70	10.45±4.70	4.81±2.38	8.95±2.81	7.77±1.84
Mühendislik	13.70±3.86	10.09±4.38	4.67±2.68	8.64±2.85	7.16±1.71
Sağlık Bilimleri	13.29±3.68	4.65±2.63	4.65±2.63	8.42±2.78	7.88±1.92
Turizm	15.6±3.78	8.11±3.95	3.69±2.97	9.88±2.95	7.15±7.63
İslami Bilimler	14.15±3,65	10.97±3.90	5.55±2.46	8.86±2.84	7.63±1.90
Diş Hekimliği	15.13±4.98	8.94±3.99	5.19±3.48	9.75±3.21	7.25±2.29
İktisadi ve İdari Bilimler	14.92±4.38	10.92±5.17	4.29±3.04	8.51±3.43	7.18±2.40
p değeri	0.944	0.793	0.357	0.739	0.440
KGY: Kendine Güvenli Yaklaşım, ÇY: Çaresiz Yaklaşım, BEY: Boyun Eğici Yaklaşım, İY: İyimser Yaklaşım, SDA: Sosyal Destek Arama Ort: Aritmetik ortalama, SD: Standart sapma					

4.5.12. Katılımcıların Yaşadığı Yer ile SBTÖ ve Alt Grupları Arasındaki İlişki

Yaşadığı yer ile SBTÖ ve alt grupları arasındaki ilişki değerlendirildiğinde istatistiksel olarak anlamlı fark elde edilmedi ($p>0.05$), (Tablo 16).

Yaşadığı yer ile SBTÖ ve alt grupları arasındaki ilişkinin değerlendirilmesi Tablo 16'da sunuldu.

Tablo 16: Yaşadığı Yer ile SBTÖ ve Alt Grupları Arasındaki İlişkinin Değerlendirilmesi

	KGY (Ort±SD)	ÇY (Ort±SD)	BEY (Ort±SD)	İY (Ort±SD)	SDA (Ort±SD)
Aile ile	14.90±3.51	9.20±4.31	4.73±3.06	9.08±2.80	7.80±1.96
Evde Tek Başına	14.00±4.90	9.71±3.67	5.07±3.19	9.10±3.29	7.58±2,27
Ev Arkadaşı ile	14.01±4.09	10.03±4.93	4.85±2.77	8.37±3.29	7.68±2.06
Yurtta	13.39±3.59	9.47±3.95	4.52±2.52	8.71±2.58	7.57±2.06
Tanıdıkların Yanında	13.25±4.20	10.75±4.59	4.87±1.95	8.12±3.44	7.25.166
p değeri	0.099	0.714	0.893	0.507	0.883
KGY: Kendine Güvenli Yaklaşım, ÇY: Çaresiz Yaklaşım, BEY: Boyun Eğici Yaklaşım, İY: İyimser Yaklaşım, SDA: Sosyal Destek Arama Ort: Aritmetik ortalama, SD: Standart sapma					

4.5.13. Katılımcıların Spor Yapma Sıklığı ile SBTÖ ve Alt Grupları Arasındaki İlişki

Spor yapma sıklığı ile SBTÖ ve alt grupları arasındaki ilişki değerlendirildiğinde KGY ve İY alt grupları ile istatistiksel olarak anlamlı fark bulundu. Spor yapma sıklığı arttıkça hem KGY hem de İY ortalama puanlarının arttığı tespit edildi. (Her biri için, $p < 0.05$). BEY, ÇY ve SDA alt grupları ile arasında istatistiksel olarak anlamlı fark elde edilmedi ($p > 0.05$) (tablo 17).

Katılımcıların spor yapma sıklığı ile SBTÖ ve alt grupları arasındaki ilişkinin değerlendirilmesi Tablo 17’de sunuldu.

Tablo 17: Spor Yapma Sıklığı İle SBTÖ ve Alt Grupları Arasındaki İlişkinin Değerlendirilmesi

	KGY (Mean±SD)	ÇY (Mean±SD)	BEY (Mean±SD)	İY (Mean±SD)	SDA (Mean±SD)
Haftada Üçten Fazla	15.12±3.91	9.87±5.10	5.33±3.33	9.58±3.22	7.08±1.88
Haftada Üç kez	14.79±3.77	9.11±4.02	4.40±2.87	9.22±2.70	7.87±1.95
Haftada Üçten Az	13.13±3.85	9.74±4.52	4.77±2.73	8.59±2.75	7.53±2.09
Hiç	12.96±3.76	10.17±4.28	4.99±2.46	7.94±3.06	7.51±2.15
p değeri	<0.001	0.169	0.131	0.001	0.266
KGY: Kendine Güvenli Yaklaşım, ÇY: Çaresiz Yaklaşım, BEY: Boyun Eğici Yaklaşım, İY: İyimser Yaklaşım, SDA: Sosyal Destek Arama, SD: Standart sapma					

4.5.14. Sosyal Etkinliğe Gitme Durumu ile SBTÖ ve Alt Grupları Arasındaki İlişki

Sosyal etkinliğe gitme durumu ile SBTÖ ve alt grupları arasındaki ilişki değerlendirildiğinde KGY ve ÇY alt grupları ile istatistiksel olarak anlamlı fark bulundu. Ayda iki kez sosyal etkinliğe gidenlerde diğerlerine göre KGY ortalama puanı daha yüksek, ÇY ortalama puanı daha düşük bulundu (Her biri için, $p < 0.05$). BEY, İY ve SDA alt grupları ile arasında istatistiksel olarak anlamlı fark elde edilmedi ($p > 0.05$) (Tablo 18).

Sosyal etkinliğe gitme durumu ile SBTÖ ve alt grupları arasındaki ilişkinin değerlendirilmesi Tablo 18’de sunuldu.

Tablo 18: Sosyal Etkinliğe Gitme Durumu ile SBTÖ ve Alt Grupları Arasındaki İlişkinin Değerlendirilmesi

	KGY (Ort±SD)	ÇY (Ort±SD)	BEY (Ort±SD)	İY (Ort±SD)	SDA (Ort±SD)
Haftada İki Kez	13.16±4.64	9.12±4.34	4.38±2.69	7.93±3.39	7.38±2.18
Ayda İki Kez	15.04±3.66	7.52±3.72	3.89±2.59	9.32±2.49	7.50±1.98
Yılda Birkaç Kez	14.14±3.96	9.63±4.29	4.76±2.81	7.85±2.04	7.85±2.04
Hiç	13.13±3.53	10.66±4.16	5.06±2.67	7.33±2.01	7.33±2.01
p değeri	0.034	0.001	0.078	0.167	0.143
KGY: Kendine Güvenli Yaklaşım, ÇY: Çaresiz Yaklaşım, BEY: Boyun Eğici Yaklaşım, İY: İyimser Yaklaşım, SDA: Sosyal Destek Arama Ort: Ortalama, SD: Standart sapma					

4.5.15. Sigara Kullanma Durumu İle SBTÖ ve Alt Grupları Arasındaki İlişki

Sigara kullanma durumu ile SBTÖ ve alt grupları arasındaki ilişki değerlendirildiğinde, SDA alt grubu ile istatistiksel olarak anlamlı fark bulundu. Halen sigara kullananlarda ortalama SDA puanı diğerlerine göre daha düşük bulundu ($p < 0.05$). KGY, BEY, İY ve ÇY alt grupları ile arasında istatistiksel olarak anlamlı fark elde edilmedi ($p > 0.05$), (Tablo 19).

Sigara Kullanma Durumu ile SBTÖ ve alt grupları arasındaki ilişkinin değerlendirilmesi Tablo 19’de sunuldu.

Tablo 19: Sigara Kullanma Durumu ile SBTÖ ve Alt Grupları Arasındaki İlişkinin Değerlendirilmesi

	KGY (Ort±SD)	ÇY (Ort±SD)	BEY (Ort±SD)	İY (Ort±SD)	SDA (Ort±SD)
Kullanmıyor	13.91±3.79	9.62±4.26	4.78±2.74	8.85±2.89	7.80±1.95
Bırakmış	13.75±4.00	9.75±4.59	5.08±2.64	7.50±2.23	7.50±2.50
Halen Kullanıyor	13.98±4.28	9.55±4.38	4.38±2.84	8.40±3.05	7.06±2.26
p değeri	0.900	0.911	0.391	0.114	0.023
KGY: Kendine Güvenli Yaklaşım, ÇY: Çaresiz Yaklaşım, BEY: Boyun Eğici Yaklaşım, İY: İyimser Yaklaşım, SDA: Sosyal Destek Arama Ort: Ortalama, SD: Standart sapma					

4.5.16. Alkol Kullanma Durumu İle SBTÖ ve Alt Grupları Arasındaki İlişki

Alkol kullanma durumu ile SBTÖ ve alt grupları arasındaki ilişki değerlendirildiğinde, BEY ortalama puanının alkol kullanmayanlarda kullananlara göre daha yüksek olduğu saptandı ($p<0.05$). KGY, ÇY, İY ve SDA alt grupları ile arasında istatistiksel olarak anlamlı fark elde edilmedi ($p>0.05$), (Tablo 20).

Alkol Kullanma Durumu ile SBTÖ ve alt grupları arasındaki ilişkinin değerlendirilmesi Tablo 20’de sunuldu.

Tablo 20: Alkol Kullanma Durumu ile SBTÖ ve Alt Grupları Arasındaki İlişkinin Değerlendirilmesi

	KGY (Ort±SD)	ÇY (Ort±SD)	BEY (Ort±SD)	İY (Ort±SD)	SDA (Ort±SD)
Kullanmıyor	13.83±3.69	9.38±4.06	4.92±2.78	8.92±2.75	7.60±1.99
Kullanıyor	14.09±4.24	10.05±4.66	4.29±2.66	8.33±3.18	7.72±2.16
p değeri	0.394	0.283	0.028	0.135	0.591

KGY: Kendine Güvenli Yaklaşım, ÇK: Çaresiz Yaklaşım, BEY: Boyun Eğici Yaklaşım, İY: İyimser Yaklaşım, SDA: Sosyal Destek Arama
Ort: Ortalama, SD: Standart sapma

4.6. Probleme Yönelik Yaklaşım ve Duygulara Yönelik Yaklaşımın Sosyodemografik Verilerle İlişkisi

SBTÖ alt grupları olan KGY, ÇY, BEY, İY ve SDA probleme yönelik yaklaşım (aktif tarz) ve duygulara yönelik yaklaşım (pasif tarz) olmak üzere iki ana alt grupta da incelenmektedir. KGY, İY ve SDA alt grupları toplamı probleme yönelik (aktif tarz) yaklaşım; BEY ve ÇY alt grupları toplamı ise duygulara yönelik (pasif tarz) yaklaşım olarak adlandırılmaktadır.

4.7. Katılımcıların Sosyodemografik Verileri ile SBTÖ Probleme Yönelik Yaklaşım ve Duygulara Yönelik Yaklaşım Grupları Arasındaki İlişki

Probleme yönelik yaklaşım ve Duygulara yönelik yaklaşım yaş parametresi açısından incelendiğinde, her iki yaklaşımda da yaş ile ilişkinin saptanamadığı bulundu (her biri için $p>0.05$), (Tablo 21).

Erkeklerde probleme yönelik yaklaşım puanı kadınlara göre daha yüksekti ($p<0.05$). Ancak duygulara yönelik yaklaşım puanı cinsiyet açısından fark göstermedi ($p>0.05$), (Tablo 21).

Hem Probleme yönelik yaklaşım ve hem duygulara yönelik yaklaşım ortalama puanı, medeni durum açısından istatistiksel açıdan anlamlı fark göstermedi (Her biri için $p>0.05$), (Tablo 21).

Hem Probleme yönelik yaklaşım ve hem duygulara yönelik yaklaşım ortalama puanı, annenin eğitim durumu açısından istatistiksel açıdan anlamlı fark göstermedi (Her biri için $p>0.05$), (Tablo 21).

Hem Probleme yönelik yaklaşım ve hem duygulara yönelik yaklaşım ortalama puanı, babanın eğitim durum açısından istatistiksel açıdan anlamlı fark göstermedi (Her biri için $p>0.05$), (Tablo 21).

Hem Probleme yönelik yaklaşım ve hem duygulara yönelik yaklaşım ortalama puanı, annenin ve babanın çalışma durumu açısından istatistiksel açıdan anlamlı fark göstermedi (Her biri için $p>0.05$), (Tablo 21).

Probleme yönelik yaklaşım ortalama puanı, katılımcıların eğitim ve öğrenim gördükleri bölüm açısından istatistiksel olarak anlamlı fark göstermedi ($p>0.05$). Buna karşılık, Duygulara yönelik yaklaşım ortalama puanı, Turizm bölümünde okuyanlarda diğer bölüm öğrencilerine göre daha düşüktü. Bununla beraber İslami Bilimler Fakültesi öğrencilerinde Duygulara yönelik yaklaşım puanı daha yüksekti ($p<0.05$), (Tablo 21).

Katılımcıların sosyodemografik verileri ile SBTÖ probleme yönelik yaklaşım ve duygulara yönelik yaklaşım puanları arasındaki ilişkinin değerlendirilmesi Tablo 21’de sunuldu.

Tablo 21: Sosyodemografik Veriler ile SBTÖ Probleme Yönelik Yaklaşım ve Duygulara Yönelik Yaklaşım Puanları Arasındaki İlişkinin Değerlendirilmesi

	Probleme Yönelik Yaklaşım Puanı (Ort±SD)	p	Duygulara Yönelik Yaklaşım Puanı (Ort±SD)	p
Yaş				
20 ve altı	30.72±7.42	0.529	14.50±5.66	0.551
21-23	29.93±6.51		14.09±6.53	
24 ve üzeri	29.75±6.36		14.70±4.64	
Cinsiyet				
Erkek	31,47±7.32	0.019	14.26±6.41	0.881
Kadın	29.83±6.5		14,34±5.87	
Medeni durum				
Bekâr	30.27±6.92	0.241	14.25±5.90	0.538
Evli	37.50±2.12		24.50±16.26	
Dul	28.50±14.84		18.00±15.55	
Annenin eğitim durumu				
Okur-yazar değil	29.32±7.49	0.739	14.75±6.15	0.650
İlkokul mezunu	30.19±6.94		14.56±6.17	
Ortaokul lise	30.29±6.64		14.43±6.09	
Üniversite ve üzeri	31.00±7.25		13.44±5.53	
Babanın eğitim durumu				
Okur-yazar değil	35.00±9.53	0.567	13.66±4.61	0.828
İlkokul mezunu	30.23±6.90		14.44±6.24	
Ortaokul lise	29.86±7.14		14.58±5.96	
Üniversite ve üzeri	30.92±6.62		13.79±5.96	

Annenin çalışma durumu				
Çalışıyor	30.26±6.64		13.96±14.31	
Çalışmıyor	30.31±6.96		14.31±6.03	
Emekli	30.00±8.32	0.902	16.07±6.18	0.564
Vefat	33.50±7.77		12.50±10.60	
Babanın çalışma durumu				
Çalışıyor	30.33±7.03		13.92±5.87	
Çalışmıyor	29.02±7.45		14.77±6.62	
Emekli	30.51±6.59	0.917	15.14±6.34	0.386
Vefat	31.36±7.24		14.18±3.84	
Bölüm				
Tıp	31.77±7.32		15.27±5.82	
Mühendislik	29.51±6.78		14.77±6.23	
Sağlık Bilimleri	29.59±6.46	0.195	14.01±5.93	0.040
Turizm	32.65±7.49		11.80±6.03	
İslami Bilimler	30.65±6.23		16.52±5.13	
Diş Hekimliği	32.13±8.49		14.13±6.08	
İktisadi ve İdari bilimler	30.62±8.36		15.22±7.05	

4.7.1. Katılımcıların Sosyoekonomik Durumları ile Probleme Yönelik ve Duygulara Yönelik Yaklaşım Alt Grupları Arasındaki İlişki

Katılımcıların gelir durumları ile probleme yönelik ve duygulara yönelik yaklaşım alt grupları arasındaki ilişki ayrı ayrı değerlendirildiğinde; probleme yönelik yaklaşım ve duygulara yönelik yaklaşım alt grubu kullanımları arasında anlamlı fark tespit edilmedi ($p>0.05$), (Tablo 22).

Harçlık yetme durumu ile probleme yönelik yaklaşım ve duygulara yönelik yaklaşım alt grupları arasındaki ilişki ayrı ayrı

değerlendirildiğinde; katılımcıların harçlıklarının yetme durumu ile probleme yönelik yaklaşım ve duygulara yönelik yaklaşım alt grupları kullanımları arasında anlamlı fark tespit edilmedi ($p>0.05$), (Tablo 22).

Katılımcıların yaşadıkları yer ile probleme yönelik yaklaşım ve duygulara yönelik yaklaşım alt grupları arasındaki ilişki ayrı ayrı değerlendirildiğinde; yaşadıkları yer ile probleme yönelik yaklaşım ve duygulara yönelik yaklaşım alt grupları kullanımları arasında anlamlı fark tespit edilmedi ($p>0.05$), (Tablo 22).

Katılımcıların sosyoekonomik verilerinin ile SBTÖ probleme yönelik yaklaşım ve duygulara yönelik yaklaşım puanları arasındaki ilişkinin değerlendirilmesi Tablo 22’de sunuldu.

Tablo 22: Sosyoekonomik Veriler ile SBTÖ Probleme Yönelik Yaklaşım ve Duygulara Yönelik Yaklaşım Puanları Arasındaki İlişkinin Değerlendirilmesi

	Probleme Yönelik Yaklaşım (Ort±SD)	P	Duygulara Yönelik Yaklaşım (Ort±SD)	P
Gelir durumu				
Geliri giderine denk	30.52±6.96	0.554	13.68±5.94	0.060
Geliri giderinden az	29.69±6.64		15.37±5.99	
Geliri giderinden çok	30.72±7.45		14.33±6.12	
Harçlık yetme durumu				
Yeterli	30.90±6.67	0.081	13.87±5.83	0.128
Yeterli değil	29.38±7.27		15.00±6.26	
Yaşadığı Yer				
Aile ile	31.79±6.36	0.278	13.94±6.39	0.774
Evde Tek Başına	30.69±8.91		14.79±5.89	
Ev Arkadaşı ile	30.07±7.11		14.89±6.65	
Yurtta	29.68±6.56		13.99±5.48	
Tanıdıkların Yanında	28.62±6.88		15.62±5.52	

4.7.2. Katılımcıların Spor Yapma ve Etkinliğe Gitme Durumu İle Probleme Yönelik ve Duygulara Yönelik Yaklaşım Alt Grupları Arasındaki İlişki

Katılımcıların spor yapma sıklığı ile probleme yönelik ve duygulara yönelik yaklaşım alt grupları arasındaki ilişki ayrı ayrı değerlendirildiğinde; spor yapma sıklığı ile probleme yönelik yaklaşım alt grubu kullanımı açısından anlamlı fark tespit edildi. Hiç spor yapmayanlarda probleme dayalı yaklaşım puanı diğer gruplardan daha düşüktü ($p<0.05$), (Tablo 22).

Katılımcıların etkinliklere gitme sıklığı ile probleme yönelik ve duygulara yönelik yaklaşım ayrı ayrı değerlendirildiğinde; etkinliklere gitme sıklığı arttıkça probleme yönelik yaklaşım puanlarının arttığı görüldü ($p<0.05$). Haftada iki kez sosyal etkinlik yapanlarda diğer gruplara göre Duygulara yönelik yaklaşım puanının daha düşük olduğu tespit edildi ($p<0.05$), (Tablo 22).

Katılımcıların spor yapma sıklığı ve sosyal etkinliklere gitme durumları ile SBTÖ Probleme yönelik yaklaşım ve Duygulara yönelik yaklaşım puanları arasındaki ilişkinin değerlendirilmesi Tablo 22’de sunuldu.

Tablo 23: Spor Yapma Sıklığı ve Sosyal Etkinliklere Gitme Durumları ile SBTÖ Probleme Yönelik Yaklaşım Ve Duygulara Yönelik Yaklaşım Puanları Arasındaki İlişkinin Değerlendirilmesi

	Probleme yönelik yaklaşım Puanı (Ort±SD)	P	Duygulara yönelik yaklaşım Puanı (Ort±SD)	P
Spor Yapma Sıklığı				
Her Gün	31.79±7.27		15.20±6.76	
Haftada Üç Kez	31.88±6.60	<0.001	13.52±5.95	0.051
Haftada Üçten Az	29.26±6.28		14.51±6.21	
Hiç	28.41±7.52		15.16±5.77	
Sosyal Etkinliklere Gitme Sıklığı				
Haftada İki Kez	31.86±6.11	0.042	11.41±5.72	<0.001
Ayda İki Kez	30.86±7.01		14.40±6.03	
Yılda Birkaç Kez	28.87±15.73		15.73±5.87	
Hiç	28.48±7.49		13.51±5.79	

4.7.3. Katılımcıların Sigara ve Alkol Kullanma Durumu İle Probleme Yönelik Yaklaşım ve Duygulara Yönelik Yaklaşım Alt Grupları Arasındaki İlişki

Katılımcıların sigara kullanma durumu ile probleme yönelik yaklaşım ve duygulara yönelik yaklaşım alt grupları arasındaki ilişki ayrı ayrı değerlendirildiğinde; sigara kullanma durumu ile probleme yönelik yaklaşım ve duygulara yönelik yaklaşım alt grupları arasında anlamlı fark tespit edilmedi ($p>0.05$), (Tablo 24).

Katılımcıların alkol kullanma durumu ile probleme yönelik yaklaşım ve duygulara yönelik yaklaşım alt grupları arasındaki ilişki ayrı ayrı değerlendirildiğinde; alkol kullanma durumu ile probleme yönelik

yaklaşım ve duygulara yönelik yaklaşım alt grupları arasında anlamlı fark tespit edilmedi ($p>0.05$), (Tablo 24).

Katılımcıların sigara ve alkol kullanım durumları ile SBTÖ probleme yönelik yaklaşım ve duygulara yönelik yaklaşım puanları arasındaki ilişkinin değerlendirilmesi Tablo 24’de sunuldu.

Tablo 24: Sigara ve Alkol Kullanım Durumları ile SBTÖ Probleme Yönelik Yaklaşım ve Duygulara Yönelik Yaklaşım Puanları Arasındaki İlişkinin Değerlendirilmesi

	Probleme Yönelik Yaklaşım Puanı (Ort±SD)	p	Duygulara Yönelik Yaklaşım Puanı (Ort±SD)	P
Sigara kullanma				
Kullanmıyor	30.57±6.79	0.458	14.40±5.97	0.586
Bırakmış	28.75±5.56		14.83±6.04	
Halen Kullanıyor	29.45±7.68		13.93±6.28	
Alkol Kullanma				
Kullanmıyor	30.36±6.57	0.955	14.30±5.90	0.819
Kullanıyor	30.16±7.65		14.35±6.28	

5. TARTIŞMA

Çalışmaya 18 yaş ve üzerinde 405 üniversite öğrencisi katılmıştır. Katılımcılar sosyodemografik veri anketi ve stresle başa çıkma tarzları ölçeği ile değerlendirilmiştir. Her bir alt grup ortalama puanları hesaplanmıştır. Bu hesaplama sonucu en yüksek puan ortalamasını alan alt grup olan kendine güvenli yaklaşımın ortalaması 13.92 ± 3.89 'dir. Çaresiz yaklaşım ortalaması $9,61 \pm 4,28$ (min:0.00, max:23.00)'dir. Boyun eğici yaklaşım ortalaması $4,71 \pm 2.76$ (min:0.00, max:14.00)'dir. İyimser yaklaşım ortalaması $8,72 \pm 2.91$ (min:0.00, max:15.00)'dir. Sosyal destek arama ortalaması $7,64 \pm 2.04$ (min:1.00, max:12.00)'dir.(tablo:5) Aynı ölçeğin kullanıldığı hemşireler üzerinde yapılan bir çalışmada da yine en çok ortalama alt grup puanının KGY alt grubu olduğu bildirilmiştir (101, 102). Üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkma tarzlarının incelendiği çalışmalarda katılımcıların en çok, KGY alt grubundan en fazla ortalama puanı aldıkları görülmüştür (103, 104, 105). Yine üniversite öğrencileri arasında yapılan çalışmalarda da öğrencilerin en yüksek puanı KGY, İY ve SDA alt grup puanları toplamından oluşan problem odaklı başa çıkma boyutundan aldığı bulunmuştur. Bizim çalışmamızda da literatür ile uyumlu şekilde KGY alt grubu en yüksek puan olarak tespit edilmiştir Bu bulgu üniversite öğrencilerinin stresle baş etmede problem odaklı başa çıkma biçimini daha çok tercih ettikleri şeklinde yorumlanabilir. Bu çalışmalar doğrultusunda, üniversite öğrencilerinin; problem odaklı aktif ve kendine güvenli yaklaşım ile stresle başa çıkmaya çalıştığı şeklinde ifade edilebilir (106).

Çalışmamızda ilk incelenen sosyodemografik parametre olan yaş ile SBTÖ ve alt grupları arasındaki ilişki değerlendirildiğinde bir tek BEY alt grubunda anlamlı sonuç görülmüştür ($r=-0,110$ $p<0,05$). Bunun dışındaki SBTÖ toplam ölçek puanı KGY alt grubu, İY alt grubu ÇY alt grubu ve SDA alt grupları arasında yaş açısından anlamlı istatistiksel veri tespit edilmedi ($p>0.05$). Taşğın ve Çağlayan (2011)' ın beden eğitimi ve spor öğretmenliği bölümü öğrencileri arasında yaptığı araştırmada

öğrencilerin farklı yaş gruplarında olmalarının, farklı stresle başa çıkma tarzlarını seçmede anlamlı bir etkisi olmadığını ve karşılaşılabilecekleri stresli durumlarda hemen hemen aynı yaklaşım tarzını göstereceklerini belirtmek ile birlikte çalışmamız verileri ile uyumludur (107). Çalışmamıza benzer şekilde tıp fakültesi öğrencileri arasında yapılan başka bir çalışmada da yaşın, stresle başa çıkma tarzları kullanımı açısından önemli olmadığı saptanmıştır (108).

Literatüre bakıldığında çalışmamızda kullanılan ölçeğe benzer nitelikte alt grup özelliklerine sahip diğer stresle başa çıkma tarzları ile ilgili ölçeklerle yapılan çalışmalara baktığımızda cinsiyetlere göre stresle başa çıkma tarzlarının karşılaştırılmasında farklılar görülmüştür (78). Uşak' ta üniversite öğrencilerine yönelik bir çalışmada kız öğrencilerin stresle baş etmede erkeklere göre daha fazla sosyal destek arama eğiliminde olduğu belirlenmiştir (106). Kırşehir' de üniversite öğrencileri arasında yapılan başka bir çalışmada benzer bir şekilde sosyal destek arama alt grubunun kız öğrencilerde daha fazla kullanıldığı görülmüştür (109).

Bununla birlikte her iki cinsiyetin benzer stresle başa çıkma tarzları alt gruplarını kullandığını gösteren çalışmalar da vardır (107, 110, 111). Üniversite öğrencilerinden farklı bir evrenin kullanıldığı bir grup hekimin stresle başa çıkma tekniklerinin değerlendirildiği çalışmada stresle başa çıkma tarzları alt grup puanları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir sonuç bulunmamıştır (112). Bizim çalışmamızda da stresle başa çıkma yollarını kullanmada stresle başa çıkma tarzları ölçeği alt gruplarının cinsiyet açısından farklılıklar gösterdiği; KGY ve İY alt grubunun erkeklerde kadınlara göre daha fazla kullanıldığı tespit edilmiştir. Bununla beraber bizim çalışmamızda da SDA alt grubu puan ortalaması erkeklere göre daha yüksek bulunmuştur.

Literatürde Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeğinin kullanıldığı çalışmalara baktığımızda karşılaştırmaların genellikle probleme yönelik yaklaşım ve duygulara yönelik yaklaşım bakımından iki grupta olduğunu

görmekteyiz. Tıp fakültesi ve sağlık yüksekokulu öğrencilerinin stresle başa çıkma tarzları karşılaştırıldığında; tıp fakültesindeki erkek öğrencilerin aktif tarzları, kız öğrencilerin pasif tarzları daha çok kullandığı görülmüş; sağlık yüksekokulunda ise erkeklerin aktif tarzları daha çok kullandığı görülmüş fakat pasif tarz puanları ile cinsiyet arasında anlamlı fark tespit edilmemiştir (113). Başka bir çalışmada ise tam tersi bir şekilde kız öğrencilerin planlı problem çözme alt grubu puanlarının erkek öğrencilere göre daha fazla tercih ettiği tespit edilmiştir (114).

Bizim çalışmamızda da erkeklerde probleme yönelik yaklaşım tarzının daha fazla kullanıldığı tespit edilmiştir. Fakat duygulara yönelik yaklaşım açısından kadın ve erkek öğrenciler arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır.

Katılımcıların stresle başa çıkma tarzları ile medeni durumları arasındaki ilişki karşılaştırılmıştır. Literatürde stresle baş etme tarzları ve medeni durum ilişkisi arasında az sayıda veri bulunmuştur. Beden eğitimi öğretmenlerinin stresle başa çıkma tarzlarının değerlendirildiği bir çalışmada evli bireylerin stresle başa çıkarken daha çok din kavramına sığınma davranışını benimsediği ve stres faktörü ile baş etmede aile ortamının ve dayanışmasının dine sığınma yaklaşımını, dolayısıyla duygulara yönelik yaklaşımı azalttığı bildirilmiştir (115). Psikolojik danışmanlar arasında yaşam doyumları ve stresle başa çıkma tarzları ile ilgili yapılmış bir çalışmada da danışmanların medeni durumlarının stresle başa çıkma tarzlarını etkilemediği görülmüştür (116). Bizim çalışmamızda da benzer şekilde medeni durum ile stresle başa çıkma tarzları arasında bir ilişki tespit edilmemiştir. Anlamlı ilişki bulunmamasının bir nedeni de çalışmamıza katılan katılımcıların büyük çoğunluğunun bekâr olması olabilir.

Stres düzeyini ve stresle başa çıkma tarzlarını etkileyeceği düşünülen bir diğer faktör ise annenin ve babanın eğitim durumudur. Annenin eğitim durumu ile stresle başa çıkma tarzları arasındaki ilişkinin

incelendiği bir çalışmada sağlık yüksekokulu ğrencilerinin annesi ilkokul mezunu ve daha düşük öğrenim düzeyine sahip olanların duygulara yönelik yaklaşım tarzını daha sık kullandığı fakat babanın eğitim durumunun stresle başa çıkma tarzları üzerine herhangi bir etkisi olmadığı bildirilmiştir (113). Aynı araştırmacının 2004 yılında tıp fakültesi öğrencileri arasında yaptığı başka bir çalışmada anne eğitim düzeyinin arttığı boyun eğici yaklaşım sıklığının azaldığı fakat baba eğitim durumunun bir etkisi olmadığı görülmüştür (117). Ekinci ve arkadaşlarının hemşirelik ğrencilerinde stres ve atılđanlık üzerine yaptığı araştırmada anne-baba eğitim durumu ile stresle başa çıkma tarzları leği arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır (110). Lise ğrencileri arasında yapılan bir çalışmada da yine aynı şekilde anne ve baba öğrenim düzeylerin ile stresle başa çıkmaz tarzları arasında anlamlı fark bulunmamıştır (118). Bizim alışmamızda da beş alt grup açısından anne ve baba eğitim düzeyi ile tarzlar arasında anlamlı fark tespit edilmemiştir. Anne ve baba eğitim düzeyi ve stresle başa çıkma tarzları iki ana alt grubu incelendiğinde de yine aynı şekilde anlamlı bir fark görülmemiştir.

Anne veya baba çalışma durumları ile stresle başa çıkma tarzları arasında literatürde az sayıda çalışma olsa da; Ekinci ve arkadaşlarının 2013 yılındaki “Hemşirelik ğrencilerinde Stres ve Atılđanlık” isimli çalışmasında anne veya baba çalışma durumları ile stresle başa çıkma tarzları arasında ilişki tespit edilmemiştir (110). Bizim alışmamızda da bu çalışmaya benzer şekilde anlamlı bir istatistiksel ilişki tespit edilmemiştir.

Sosyoekonomik düzey farklılıklarının hem sosyal destek sistemleri hem de yaşam kalitesi üzerinden bireyin dış dünya ile olan ilişkisini bununla bağlantılı olarak bilgi işleme süreçlerini etkileyeceği, bu durumun bireyin stresle başa çıkma davranışlarını değiştirebileceği düşünülebilir. Sağlık meslek yüksekokulu öğrencileri arasında yapılan bir çalışmada sosyoekonomik düzeye ile stresle başa çıkma tarzları

arasında farklılıklar olduğu görülmüştür (113). Savcı ve Aysan'ın 2014'te yaptığı bir araştırmada düşük sosyoekonomik düzeye sahip öğrencilerin stresle başa çıkarken daha çok pasif tarzları tercih ettiği görülmüştür. (114) Bizim çalışmamıza baktığımızda da gelir düzeyinin giderlerine göre az olduğunu düşünenlerin ÇY'yi daha çok; SDA'yı daha az tercih ettikleri görünmüştür. Bununla birlikte sosyoekonomik düzeyin stresle başa çıkmada anlamlı bir etken olmadığını gösteren bir çalışma da bulunmaktadır (108). Kişinin harçlık durumunu yeterli bulup bulmaması da ailenin gelir düzeyinin yanı sıra kişinin beklentileri ile de ilgilidir ve harçlığının yeterli olmadığı yönde algısı olan bireyler daha çok duygulara yönelik tarzları tercih etmektedir (114). Çalışmamızda bu bulgu da kişilerin gelir düzeyleri ile ilgili yorumları ile paralellik göstermekte harçlığını yeterli görmeyen bireylerin SDA yaklaşımını daha az; ÇY yaklaşımını daha çok kullandıkları tespit edilmiştir.

Stresle başa çıkma tarzları ile öğrencilerin eğitim öğretim aldığı bölümler arasındaki ilişki karşılaştırılmıştır. Kaya ve arkadaşlarının çalışmasında, tıp fakültesi öğrencileri ile sağlık yüksekokulu öğrencilerinin stresle başa çıkma tarzları karşılaştırıldığında Sağlık Yüksek Okulu öğrencilerinin duygulara yönelik yaklaşım tarzlarından olan çaresiz yaklaşımı daha çok kullandığı görülmüştür (113). İlköğretim öğretmenliği bölümünde okuyan üniversite öğrencileri arasında yapılan bir çalışmada resim iş öğretmenliği bölümü okuyan öğrencilerinin matematik, fen bilgisi, sosyal bilgiler, bilgisayar ve öğretim teknolojileri öğretmenliği bölümü okuyan öğrencileri göre probleme yönelik yaklaşım tarzını daha çok tercih ettiği görülmüştür (114). Çalışmamızda, katılımcıların eğitim ve öğretim aldıkları bölümlerin, stresle başa çıkma tarzları seçiminde alt gruplar açısından fark oluşturmasa da; duygulara yönelik yaklaşımın kullanılmasında farklılık oluşturduğu gözlemlenmiştir. Çalışmamızda turizm bölümü öğrencilerinin diğer bölümlere kıyasla duygulara yönelik yaklaşımı daha az tercih ettiği

görülmüştür. Görüldüğü gibi farklı üniversitelerde bölümler açısından farklı sonuçlar bildirilmiştir.

Üniversite öğrencilerinin büyük çoğunluğu üniversiteye başladıklarında aynı zamanda başka bir şehirde yaşamak ailelerinden ayrı kalmak gibi sorunlarla da karşılaşmakta ve bu yüzden kendilerini stres altında hissetmektedirler. Kişinin bu süreçte yaşadıkları yerin stresle başa çıkması üzerinde etkili olduğu varsayılabilmektedir. Çalışmamızda bu konuyu incelediğimizde ailelerinin yanında yaşayan öğrencilerle diğer öğrenciler arasında stresle başa çıkmada anlamlı bir sonuç elde edilmemiştir. Literatürde; farklı olarak; aileden uzak yaşayan öğrencilerin stresle başa çıkmada daha çok SDA tarzını seçtiğini gösteren bir çalışma da bulunmaktadır (78).

Kişilerin sosyal etkinliklere katılması sosyal çevresiyle paylaşım ve etkileşimde bulunması stresle başa çıkmasında önemli olabilecek etkenlerden biri olarak düşünülmüş ve öğrenciler bu açıdan da değerlendirilmiştir. Literatürde sosyal etkinliğe katıldığını belirten öğrencilerin probleme yönelik başa çıkma alt boyutu puan ortalamalarının bazen katılan ve katılmayan öğrencilerden anlamlı düzeyde yüksek olduğu görülmüş sosyal etkinliğe katılan öğrencilerin pozitif duygu puan ortalamaları bazen katılan ve katılmayan öğrencilerden anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur (119). Bizim çalışmamızda da sosyal etkinliklere hiç katılmadıklarını belirten bireylerin çaresiz yaklaşımı daha çok benimsedikleri ve daha az kendine güvenli yaklaşımı kullandığı; haftada iki kere sosyal etkinliğe katılan kişilerin daha az katılan ve hiç katılmayan kişilere göre duygulara yönelik başa çıkma tarzlarını daha az kullandığı tespit edilmiştir. Bu durum literatür ile uyumlu olarak bulunmuştur.

Lise öğrencileri arasında yapılan bir çalışmada Spor yapan öğrencilerin yapmayanlara göre KGY, İY ve SDA alt gruplarını dolayısıyla probleme yönelik yaklaşım tarzını daha fazla kullandıkları

görülmüştür. Spor yapmayanların ise ÇY ve duygulara yönelik yaklaşım tarzını daha çok kullandığı görülmüştür (118). Oryanting sporcuları ve sporcu olmayan kişiler ile yapılan bir araştırmada sporcuların, sporcu olmayanlara göre stres yaşadıklarında, daha sıklıkla kendilerine KGY tarzı gösterdikleri sonucuna ulaşmıştır (120). Bizim çalışmamızda spor yapanların KGY ve İY tarzlarını daha çok kullandığı ve probleme yönelik yaklaşımı tercih ettiği görülerek literatür ile uyumlu olarak tespit edilmiştir.

Sigara ve alkol kullanımının da stres yönetiminde etkili olduğunu gösteren çalışmalar vardır. Literatürde sigara kullanımı ile ilgili olarak elde edilen bulgular sigara içen öğrencilerin stresle başa çıkmada kendine güvenli yaklaşımı diğer öğrencilere göre daha çok kullandıklarını; hiç sigara kullanmayan öğrencilerin de stresle başa çıkmada çaresiz yaklaşımı daha çok kullandıklarını göstermektedir (121). Kelleci ve arkadaşlarının, 2012 yılında, sigara içen ve içmeyen üniversite öğrencileri ile yapmış oldukları çalışmada, sigara kullanmayan kız öğrencilerin daha fazla sosyal destek arama yaklaşımını kullandıkları belirlenmiştir (122).

Bizim çalışmamızda sigara içmeyen öğrencilerin sosyal destek arama davranışı, içenlere oranla daha yüksek düzeyde saptanmıştır. Bu sonuç Duran ve Gözetin' in 2017 yılındaki çalışmasındaki ile aynı yöndedir (123).

Literatürde stresle başa çıkma yaklaşımları ve alkol kullanımı ilişkisi le ilgili olarak elde edilen bulgular ara sıra ayda bir ya da iki ayda bir kez alkol kullanan öğrencilerin stresle başa çıkmada kendine güvenli yaklaşımı diğer öğrencilere göre daha çok kullandıklarını; hiç alkol kullanmayan öğrencilerin ise stresle başa çıkmada çaresiz ve boyun eğici yaklaşımı daha çok kullandıklarını göstermektedir. Yine aynı şekilde haftada en az iki kez alkol kullanan öğrencilerin ise kendine güvenli yaklaşımı daha çok kullandıkları saptanmıştır (121). Riskli alkol kullanımı ve stresle başa çıkma tarzlarının incelendiği başka bir

çalışmada da alkol kullanımıyla anlamlı düzeyde ilişki gösterdiği belirlenen tek başa çıkma tarzının boyun eğici yaklaşım olduğu ortaya çıkmıştır (105). Bizim çalışmamızda da alkol kullanmayan bireylerin BEY tarzını daha çok kullandığı bulunmuştur. Bulgular; sık sık alkol ve bağımlılık düzeyinde sürekli sigara kullanan üniversite öğrencilerinin stres kaynakları karşısında probleme odaklanma ve durumu değiştirmeye yönelme yerine risk oluşturmaya rağmen alkol ve sigarayı stresin yarattığı olumsuz duygularla başa çıkmada bir araç olarak kullandıklarını düşündürmektedir.



6. SONUÇ VE ÖNERİLER

Zamanın, yaşanan çevrenin, kişilerin ve olayların etkisinde sürekli değişmekte, içerisinde bulunduğumuz dünyaya uyum sağlamaya çalışmaktayız. Beraberinde gelen strese de maruz kaldığımız inkâr edilemez bir gerçektir. Daha az stresle yaşamaya çalışmak, stresle başa çıkmak, stresle başa çıkarken kullanılan tarzlar insanların karakterlerine ve hayata bakış açılarına göre tercih edilir. Ancak stresle başa çıkma tarzlarının etkin bir şekilde kullanılması hayat kalitesinin arttırmada faydalı olacağı öngörülmektedir. Birer birey olarak üniversite öğrencileri de farklı sebeplerle stresle karşı karşıya kalırlar. Uyum sorunları, akademik sorunlar ile aile ve arkadaşlık ilişkilerinde yaşadıkları sosyal sorunlar sosyoekonomik durumlar, üniversite öğrencileri için başlıca stres kaynaklarıdır. Üniversite öğrencileri, uygun stresle başa çıkma davranışları geliştirebildiklerinde stresin olumsuz etkilerinden uzak kalabilir ayrıca üniversite hayatlarından elde edecekleri başarıyı ve verimi artırabilirler.

Üniversite öğrencilerinde stresle başa çıkma tarzları ve bu tarzların sosyodemografik verilerle ilişkisine yönelik yaptığımız çalışma sonuçlarına göre;

- ❖ Yaş değişkeninin stresle başa çıkma tarzları arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır.
- ❖ Cinsiyet ile stresle başa çıkma tarzları arasındaki ilişki değerlendirildiğinde erkeklerin kadınlara göre stresle başa çıkma tarzlarından probleme yönelik yaklaşımı daha fazla kullandığı tespit edilmiştir.
- ❖ Gelir düzeyi yüksek olanlar düşük olanlara göre harçlığının yeterli olduğu algısına sahip bireylerin diğerlerine göre probleme yönelik yaklaşım alt gruplarını daha çok kullandığı tespit edilmiştir.

- ❖ Spor yapma sıklığı ile stresle başa çıkma tarzları arasındaki ilişki değerlendirildiğinde spor yapma sıklığı arttıkça üniversite öğrencilerinin probleme yönelik yaklaşımı daha fazla tercih ettiği görülmüştür.
- ❖ Sosyal etkinliklere gitme sıklığı ile stresle başa çıkma tarzları arasındaki ilişki değerlendirildiğinde sosyal etkinliğe gitme sıklığı arttıkça üniversite öğrencilerinin probleme yönelik yaklaşımı daha fazla tercih ettiği görülmüştür.
- ❖ Anne ve babanın eğitim düzeyi ve çalışma durumu ile stresle başa çıkma tarzları arasındaki ilişki değerlendirildiğinde istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmamıştır.
- ❖ Sigara ve alkol kullanma durumu ile stresle başa çıkma tarzları arasındaki ilişki değerlendirildiğinde istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmamıştır.

Stresle başa çıkma tarzlarından olan problemi yönelik yaklaşımın daha çok kullanılması, bireyin problem çözme becerilerini etkin kullanması ve alternatif bilişsel yollar bulması ile ilişkilidir. Buna göre probleme yönelik yaklaşımı kullanan bireylerin kendilerini daha iyi ifade eden ve daha iyi ruh haline sahip bireyler olduğu düşünülmektedir. Ayrıca kişinin problem çözerken sosyal desteğe ulaşabilmesi stresin olumsuz etkilerini azaltmayı ve aktif bir şekilde başa çıkabilmeye sağlamaktadır.

Bu açıdan bizim çalışmamızın sonuçlarına göre özellikle kadınlara ve sosyoekonomik düzeyi düşük olan bireylere stresle başa çıkma teknikleri açısından eğitimlerin verilmesinin gerekli olduğu görülmüştür. Ayrıca stresle başa çıkmak için bu yaş grubundaki bireylerin spor yapmaya ve sosyal etkinliklere katılmasının teşvik edilmesinin önemi görülmüştür. Bu açılardan birinci basamakta toplumun her kesimiyle karşılaşan aile hekimlerinin biyopsikososyal ve bütüncül yaklaşım modelleri içerisinde; bireylerin stresle başa çıkma

tarzları konusunda farkındalıklarının olması risk gruplarına ve gerekli durumlarda danışmanlık ve eğitimleri vermesi gerektiğini düşünmekteyiz. Ayrıca üniversite öğrencilerine eğitim öğretim müfredatlarında stresle başa çıkma tarzları konusunda yer verilmesi ve bunların düzenli aralıklarla tekrarlanması önerilmektedir.



ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN STRESLE BAŞA ÇIKMA YÖNTEMLERİ VE BU YÖNTEMLERİN SOSYODEMOGRAFİK VERİLER İLE İLİŞKİSİ

ÖZET

GİRİŞ: Stres günümüzün en önemli sorunlarından biri olarak karşımıza çıkmaktadır. Stresin insanlar üzerinde fiziksel, ruhsal ve davranışsal sonuçları görülmektedir. Bu yüzden stresle başa çıkma tarzlarını uygun bir şekilde kullanmak stresin olumsuz sonuçları önlemekte oldukça etkilidir. Stresin yoğun bir şekilde hissedildiği üniversite hayatı boyunca stresle başa çıkmayı bilmek daha da önemli olmaktadır

AMAÇ: Bu çalışmanın amacı 2019-2020 yılında eğitim öğretim gören İzmir Kâtip Çelebi Üniversitesi öğrencilerinde stresle başa çıkma tarzları ve bu tarzların sosyodemografik verilerle ilişkisini incelemek ve stresle başa çıkma tarzları ile ilgili farkındalığı arttırmaktır.

GEREÇ VE YÖNTEM: Çalışmaya İKÇÜ Çiğli 15 No'lu EASM' ye herhangi bir nedenle başvuran, 18 yaşın üzerinde toplam 405 üniversite öğrencisi katılmıştır. 01.10.2019 - 29.02.2020 tarihleri arasında yüz yüze görüşme tekniği ile anket çalışması şeklinde yapılmıştır.

BULGULAR: Katılımcılar SBTÖ ölçeğinden en fazla ortalama puanı KGY alt grubundan almıştır. Katılımcıların %71.6 kadın, %99'unu bekârlar oluşturmaktadır. Katılımcıların cinsiyet, gelir durumu, spor yapma ve sosyal etkinlikler katılma durumu stresle başa çıkma tarzları seçiminde SBTÖ ölçeği alt grupları açısından anlamlı bulundu.

SONUÇ: Aile hekimliği birimine başvuran, özellikle çalışmamızda probleme yönelik başa çıkma tarzlarını seçemeyen bireyler stres yönetimi hakkında bilgilendirilmeli, eğitilmeli ve bu konuda aile hekimleri tarafından desteklenmelidir.

ANAHTAR KELİMELELER: Stresle başa çıkma tarzları, Stres, Üniversite öğrencileri

**EXAMINATION OF COPING STRATEGIES WITH STRESS AND THE
RELATION BETWEEN THESE STRATEGIES WITH
SOCIODEMOGRAPHIC DATA**

SUMMARY

INTRODUCTION: Stress is one of the most important problem nowadays. Stress affects people physically, psychologically and behaviorally as we see that is why using coping strategies with stress in the right way can help a lot in collage life which can be very stressful at times, it's more important to know how to cope with stress.

OBJECTIVE: The purpose of this study is to analyze coping strategies with stress in İzmir Katip Çelebi University students studying in 2019-2020 and the relation between these strategies and sociodemographic data and also raising awareness about coping strategies with stress.

METHODS: This study includes 405 college students who are over 18 years old and consult for any reason to Family Health Center unit number 15 of İzmir Katip Çelebi University and it has been done between 01.10.2019 and 29.02.2020 by using face to face questionnaire technique.

RESULTS: Participants have got most average points from KYG group. %71,6 of these participants were women %99 of them were single. The condition of participant about sex, financial situation, interest in sport, socializing level has been significant in the way of SBTO groups.

CONCLUSION: People who consult to family doctor station and especially people who can not choose any coping strategies with stress required to get information education and support by family doctors.

Key words: Ways of dealing with stress, Stress, University students

KAYNAKLAR

- 1) Akbağ M. Stresle başa çıkma tarzlarının üniversite öğrencilerinde olumsuz otomatik düşünceler, transaksiyonel analiz ego durumları ve bazı değişkenler açısından incelenmesi. [Yüksek Lisans Tezi]. İstanbul: Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, 2000.
- 2) Çakmak Ö, Hevedanlı M. (2005). Eğitim ve Fen-Edebiyat Fakülteleri Biyoloji Bölümü Öğrencilerinin Kaygı Düzeylerinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi. Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi, 2005;4(14):115-127.
- 3) Lazarus RS. Psychological Stress and The Coping Process. New York: Mc Graw-Hill Company, 1966.
- 4) İmamoğlu O, Gültekin YY. Önerilen Dengelenmiş Toplumsal Birey Modeli Işığında Üniversite Gençliğinin Sorunları”, Türk Psikoloji Dergisi. 1993;8(30):27-41.
- 5) Akgemci T. Örgütlerde stres ve yönetimi. Atatürk Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi. 2001;15(1-2):301-309.
- 6) Okutan M, Tengilimoğlu D. İş Ortamında Stres ve Stresle Basa Çıkma Yöntemleri Bir Alan Uygulaması T.C. Gazi Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi. 2002; 4(3): 21
- 7) Vasconcelos FC, de Vasconcelos IFG; Crubellate JB. “Stress in organizations: between efficiency and the institutionalization of fear”, Brazillian Administration Review. 2008;5(1):37-52.
- 8) Yazdani M, Rezaei S, Pahlavanzadeh S. The effectiveness of stress management training program on depression, anxiety and stress of the nursing students. International Journal of Research In IT & Management, (IJRIM). 2010;15(4):208-215.
- 9) Patterson GT, Chung IW, Swan PG. The effects of stress management interventions among police officers and recruits. Campbell Systematic Reviews. 2012; 7(1):1-53.
- 10) Weinberg A, Sutherland VJ, Cooper CL. Organizational Stress Management-A Strategic Approach. New York: First published by

Palgrave Macmillan, Palgrave Macmillan in the US is a division of St Martin's Press LLC, 2010.

- 11) Segerstrom SC, O'connor DB. Stress, health and illness: four challenges for the future. *Psychology and Health*. 2012;27(2):128-140.
- 12) Aldwin CM. Stress, coping, and development. Second Edition. New York: The Guilford Press A Division of Guilford Publications, Inc., 2007.
- 13) Selye H. The stress of life. USA: The McGraw-Hill Companies, Inc., 1978..
- 14) Hargreaves G. Kendi kendini geliştirme programı stresle baş etmek. İstanbul: Doğan Kitap, 1998.
- 15) Cranwell-ward J, Abbey A. Organizational stress. New York: First Published By Palgrave Macmillan, 2005.
- 16) Mannarini T, Talò C. When commitment is not enough: how stress and individual-organization interface affect activists' persistence. *Psychology*. 2011;2(5): 450–455.
- 17) Eren E. Örgütsel davranış ve yönetim psikolojisi. Genişletilmiş 7. Baskı. İstanbul: Beta Basım, Yayım Dağıtım, 2001.
- 18) Ergin C. Türkiye'deki örgütlerde çatışmaların çözümlenmesine ilişkin çalışmalar. Ed.: Aycan Z. No: 21, 1. Basım. Ankara: Türkiye'de Yönetim, Liderlik ve İnsan Kaynakları Uygulamaları, Türk Psikologlar Derneği Yayınları, 2000.
- 19) Kocabasoğlu N. Stres ve Anksiyete. (Cited: 24 Feb 2020). Available from: <http://www.ctf.edu.tr/stek/pdfs/47/4719.pdf>
- 20) Güler Z, Başpınar NÖ, Gürbüz H. İş yaşamında stres ve kamu kurumlarındaki sekreterler üzerine bir uygulama. Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Yayınları, No:1322, 2001.
- 21) Koknel Ö. Kaygıdan mutluluğa kişilik. 17. Basım. İstanbul: Altın Kitaplar Yayınevi, 2005.
- 22) Morgan TC. Psikolojiye Giriş. (Yay. Sor: Sirel KARAKAŞ). Ankara: Hacettepe Üniversitesi Psikoloji Bölümü Yayınları, 2000.

- 23) Baltaş A, Baltaş Z. Stres ve başa çıkma yolları. 21. Basım. İstanbul: Remzi Kitabevi, 2002.
- 24) Wenar C. WENAR, C. "Developmental Psychopathology: From Infancy Through Adolescence" (3rd ed.) New York: Mc Graw Hill. (Çev. Yeşim Türköz, 2003). Kaygı bozuklukları ve aşırı kontrol. Türk Psikoloji Bülteni. (9. Bölüm). 1994: (30-31): 97- 106.
- 25) Akman S. Stresin nedenleri ve açıklayıcı kuramlar. Türk Psikoloji Bülteni. 2004;10(Eylül-Aralık): 34-35..
- 26) Geçtan E. Psikodinamik psikiyatri ve normal dışı davranışlar. 13. Basım. İstanbul: Remzi Kitabevi, 1997.
- 27) Yavuz R. Depresyonun Kliniği. İstanbul: TC İ.Ü. Cerrahpaşa Tıp Fakültesi Sürekli Tıp Eğitimi Etkinlikleri Depresyon Somatizasyon ve Psikiyatrik Aciller Sempozyumu, 1999. s.29-34.
- 28) Akbağ M, Sayiner B, Sözen D. Üniversite öğrencilerinde stres düzeyi, denetim odağı ve depresyon düzeyi arasındaki ilişki üzerine bir inceleme. TC Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi. 2005;21(21):59-74.
- 29) Bedriye Ö, Şahin T, Özdemir S, Şahin C, Çakır K, Ezgi Ö. Tıp fakültesi öğrencilerinde depresyon, anksiyete ve stres düzeyleri ve ilişkili etmenler. Kriz Dergisi. 2013; 21(1): 1-10.
- 30) Barbara J. Braham. Stres Yönetimi: Ateş Altında Sakin Kalabilmek, Vedat G. Diker (çev.), İstanbul: Hayat Yayınları, 1998, s.46.
- 31) Anderson AAC, Jansson B, Archer T. Influence of Affective Personality Type and Gender upon Coping Behavior, Mood and Stress, Individual Differences Research. 2008;6(3):139-140.
- 32) Pertev E. A Tipi ve B Tipi Kişilik Özellikleri İle Stres Arasındaki İlişkiyi Belirlemeye Yönelik Bir Araştırma [Yüksek Lisans Tezi]. İstanbul: TC Marmara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, 2006.
- 33) Cohen S, Williamson GM. Stress and infectious disease in humans. Psychological Bulletin. 1991;109(1):5-24.
- 34) Rowshan A. Stres yönetimi. (Çev: Cüceloğlu Ş). 4. Basım. İstanbul: Sistem Yayıncılık, 2003, s.18.

- 35) Dinçel E. Stresin Psikofizyolojisi ve Strese Bağlı Hastalıklar. Türk Psikoloji Bülteni. 2004;10(34-35):56-84.
- 36) Barton, CJ. The Stress Management Sourcebook,, 2. Edition, Los Angeles: McGraw - Hill Professional, 2000, s.28.
- 37) Uçar F. Streste Zihnin Rolü ve Strese Bağlı Zihinsel-Ruhsal Hastalıklar. Türk Psikoloji Bülteni. 2004;10(34-35):85-102.
- 38) Meaney MJ. Maternal care, gene expression and the transmission of individual differences in stress reactivity across generations. Annual Review of Neuroscience. 2001;24:1161-1192.
- 39) Yılmaz Z. İlköğretim okulu yöneticilerinin iş doyumları ile örgütsel stres kaynakları arasındaki ilişki-Gaziantep örneği. [Yüksek Lisans Tezi]. Gaziantep: T.C. Gaziantep Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, 2007.
- 40) Bilecen N. Yakın ilişkilerde stres ve stresle başa çıkma yatırım modeline göre bir inceleme. [Yüksek Lisans Tezi]. Ankara: T.C. Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, 2007.
- 41) Gökdeniz İ. Üretim sektöründeki örgüt içi stres kaynakları ve mobilyacılık sektöründe bir uygulama. Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi. 2005; 13:173-189.
- 42) İştari E. Stres ve Verimlilik İlişkisi. Akademik Bakış Dergisi. 2012; 33:1-21.
- 43) Koslowsky M. Modelling the stress-strain relationship in work settings. London: Routledge Publications, 1998.
- 44) Cooper CL, Kompier M. Preventing Stress, Improving Productivity: European Case Studies In The Workplace. London: Routledge Publications, 1999.
- 45) Li CY, Chen KR, Wu CH, Sung FC. Job stress and dissatisfaction in association with non -fatal injuries on the job in a cross - sectional sample of petrochemical workers. Occupational Medicine. 2001;51(1): 50-55.

- 46) Goldenhar LM, Williams LJ, Swansons NG. Modelling relationships between job stressors and injury and near - miss outcomes for construction labourers. *Work & Stress*. 2003;17(3):218-219.
- 47) Aydın Ş. Örgütsel Stres Yönetimi. *Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*. 2004;6(3):49-74.
- 48) Coşgun N. Çalışma hayatında stres ve iyimserliğin iş tatminine etkisi ve bir araştırma. [Yüksek Lisans Tezi]. İstanbul: T.C. İstanbul Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, 2006.
- 49) Durna U (2005). A tipi ve B tipi kişilik yapıları ve bu kişilik yapılarını etkileyen faktörlerle ilgili bir araştırma. *T.C. Atatürk Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi*. 2005; 19(1): 275-290.
- 50) Baltaş, Z. Verimli İş Hayatının Sırrı: Stres. 2. Basım. İstanbul: Remzi Kitabevi, S:42, 2002.
- 51) Şimşek Ş. , Akgemci, T. ve Çelik A. Davranış Bilimlerine Giriş ve Örgütlerde Davranış 3. Basım. Konya: Adım Matbaacılık, S:46, 2003.
- 52) Garipoğlu E. Stres yönetimi ve banka çalışanları üzerine yapılan bir araştırma. [Yüksek Lisans Tezi]. Niğde: T.C. Niğde Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, 2007.
- 53) Durna U. (2006). Üniversite öğrencilerinin stres düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi. *T.C. Atatürk Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi*. 2006; 20(1), 319-343.
- 54) Şahin NH. Kısa Süreli ve Uzun Süreli Stres. (Çev.: Rugancı N). *Stresle Başa Çıkma: Olumlu Bir Yaklaşım*. 3. Basım. Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları, No: 2, 1998.
- 55) Nag A, Nag PK. Do the work stress factors of women telephone operators change with the shift schedules?. *International Journal of Industrial Ergonomics*. 2004; 33:449-461.
- 56) Şimşek M. A. Stres yönetimi programına Bursa ilinde sanayi alanında çalışan personelin stres düzeyine etkisi. [Yüksek Lisans Tezi]. Bursa: Uludağ Üniversitesi, 2005.
- 57) Conlan R. Zihnin Halleri. (Çev.: Duman D). Ankara: Phoenix Yayınları. S:84, 2001.

- 58) Daş Tuğrul C. Stres ve depresyon. *Psikiyatri Dünyası*. 200;4 (1):12-17.
- 59) Luthans F. *Organizational behavior an evidence-based approach*. Twelfth Edition. New York: Published by McGraw-Hill/Irwin, A Business Unit of The McGraw-Hill Companies, 2011.
- 60) Ercan Ö. İlköğretim Okulu Öğrencilerinin Aile Özellikleri, Öğrenilmiş Çaresizlik Düzeyleri ve Stresle Basa Çıkma Yolları. [Yüksek Lisans Tezi] . İzmir: Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, 2002.
- 61) Yavuz R. Stres ve Kişilik. İstanbul: İstanbul Üniversitesi Cerrahpaşa Tıp Fakültesi Sürekli Tıp Eğitimi Etkinlikleri, Medikal Açından Stres ve Çareleri Sempozyum Dizisi N. 47, Aralık 2005.
- 62) Telman N, Ünsal P. Çalışan Memnuniyeti. 1. Baskı. İstanbul: Epsilon Yayıncılık, S:216, 2004.
- 63) Işıkhana V. Çalışma hayatında stres olgusu ve basa çıkma yolları. *Türkiye İşveren Sendikaları Konfederasyonu Dergisi*. 2001;39(19):27-30.
- 64) Türkçapar Ü. Beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencileri ile eğitim fakültesi sınıf öğretmenliği öğrencilerinin strese karşı problem çözme becerilerinin karşılaştırılması. [Yüksek Lisans Tezi]. Ankara: T.C. Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, 2007.
- 65) Archer GS. Reducing stress in sheep by feeding the seaweed *ascophyllum nodosum*; doctor of philosophy. Texas: Texas A&M University, 2005.
- 66) Bal V, Campbell M, McDowell-Larsen S. *Managing Leadership Stress*. North Carolina: Center for Creative Leadership, 2008.
- 67) Stranks J. *Stress at work management and prevention*. 1. Published. London: Elsevier Book Aid International, 2005.
- 68) James GD, Brown DE. The biological stress response and lifestyle: catecholamines and blood pressure. *Annual Reviews*. 1997;26:313-335.

- 69) Walker E, Mittal V, Tessner K. Stress and the hypothalamic pituitary adrenal axis in the developmental course of schizophrenia. *Annual Review of Clinical Psychology*. 2008; 4:189-216.
- 70) Sabuncuoğlu Z, Tüz M. Örgütsel Psikoloji. 3. Baskı. Bursa: Ezgi Kitabevi, 2001.
- 71) Ceylan M. Stresle başaçıkmda bilişsel stratejilerin kullanılmasında cinsiyet ve kişilik değişkeninin etkisi. [Yüksek Lisans Tezi]. İzmir: T.C. Ege Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, 2005.
- 72) Tutar H. Kriz ve stres ortamında yönetim. İstanbul: Hayat Yayınları, No: 14, 2000.
- 73) Coping, Health And Organizations. (Ed. By: Dewe P, Leiter M, Cox T.). 1st Edition. London: Taylor&Francis, 1999.
- 74) Folkman S, Lazarus RS. An analysis of coping in a middle-aged community sample. *Journal of Health and Social Behavior*. 1980; 21: 219-239.
- 75) Folkman S, Lazarus RS, Eand JG, Longis AD. Appraisal coping, health status and psychological symptoms. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1986;50(3): 571- 579.
- 76) Lazarus RS. Progress on cognitive- motivational- relational theory of emotion. *American Psychologist*. 1991; 46 (8):819-834.
- 77) Lazarus RS. From psychological stress to the emotions. *Annual Review of Psychology*. 1993;44: 1-21.
- 78) Şahin NH, Durak A. Üniversite öğrencileri için bir Stresle Başa Çıkma Tarzı Ölçeği. *Türk Psikoloji Dergisi*. 1995; 10(34): 56-73.
- 79) Şahin B. Hemşirelik Öğrencilerinin Kendilerini Anlatma ve Bas Etme İlişkilerinin Belirlenmesi. [Yüksek Lisans Tezi]. İstanbul: T.C. Haliç Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, 2007.
- 80) Iwasaki, Y. Roles of leisure in coping with stress among university students: A repeated-assessment field study: *Anxiety, Stress & Coping*, 2003, 16(1), 31-57.
- 81) Canpolat Ö. Çalışanların stres düzeylerini etkileyen faktörler ve iş sağlığı hemşiresinin stres ile bas etmede etkililiği. [Yüksek Lisans

- Tezi]. Kocaeli: T.C. Kocaeli Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, 2006.
- 82) Karatosun H. Egzersizin yararları ve zararları. (Cited: 07 Feb 2020). Available from: <http://www.sporfizyolojisi.com/egzersiz-yararlari-zararlari.html>
- 83) Weld, SE. Stress Management Outcome: Prediction Of Differential Outcome By Personality Characteristics, Canada: Doctor Of Philosophy, University Of Ottawa, 1992. S:54-55
- 84) Eroğlu H. Durumluluk-süreklilik kaygı düzeyi ile algılanan stres, kontrol düzeyi ve stresle başa çıkma stratejileri arasındaki ilişkinin incelenmesi. [Yüksek Lisans Tezi]. Ankara: T.C. Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, 2006.
- 85) Roskies E. Kişisel problemleri çözme üzerine ipuçları. (Çev.: Rugancı N.), (Ed.: Şahin NH), Stresle Basa Çıkma: Olumlu Bir Yaklaşım. 3. Basım. Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları, No: 2, 1998.
- 86) Onbaşıoğlu M. Stresle Bas Etmede Zihinsel Yöntemler. Türk Psikoloji Bülteni. 2004; 34-35:103-127.
- 87) Silahtaroğlu F. Akademisyenlerde zaman yönetimi. [Yüksek Lisans Tezi]. Tokat: T.C. Gaziosmanpaşa Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, 2004.
- 88) Yılmaz A, Aslan S. Örgütsel zaman yönetimi. Cumhuriyet Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi. 2002;3(1):25-46.
- 89) Şahin NH, Güler M, Basım N. A tipi kişilik örüntüsünde bilişsel ve duygusal zekanın stresle basa çıkma ve stres belirtileri ile ilişkisi. Türk Psikiyatri Dergisi. 2009;20(3):243-254.
- 90) Yazgan S. Öfke Kontrolü İle Tolerans Düzeyi Arasındaki İlişki [Yüksek Lisans Tezi]. Samsun: T.C. Ondokuzmayıs Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, 2007.
- 91) Goleman D. Duygusal Zeka. (Çev: Banu Seçkin YÜKSEL). İstanbul: Varlık Yayınları, 2002.
- 92) Şahin NH. Öfke: O Sizi Kontrol Edeceğine Siz Onu Kontrol Edin. Türk Psikoloji Bülteni. 1997;3(7): 79-85.

- 93) Yıldırım İ. (2006). Akademik başarının yordayıcısı olarak gündelik sıkıntılar ve sosyal destek. Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi. 2006;30(30):1 258-267.
- 94) Eker D, Arkar H. Çok boyutlu algılanan sosyal destek ölçeğinin faktör yapısı, geçerlilik ve güvenilirliği. Türk Psikoloji Dergisi. 1995;10(34) : 45- 55.
- 95) Yamaç Ö. Üniversite öğrencilerinin algıladıkları sosyal destek ile stresle başa çıkma stilleri arasındaki ilişki. [Yüksek Lisans Tezi]. Konya: Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, 2009.
- 96) Karacabey Ç. Ortaöğretim öğrencilerinin aileden algıladıkları sosyal destek ile intihar olasılığı davranışı arasındaki ilişkinin incelenmesi. [Yüksek Lisans Tezi]. İstanbul: Yeditepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, 2012.
- 97) Altunbaş G. Üniversite öğrencilerinin sosyal destek düzeylerinin bazı kişilik özellikleri ve sosyal beceri düzeyleri ile ilişkisi. [Yüksek Lisans Tezi]. Eskişehir: T.C. Anadolu Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, 2002.
- 98) Cohen S. Social relationships and health. American Psychologist. 2004; 59(8) : 676- 684.
- 99) Duyan EC. Çalışma yaşamında yoga: İş tatmini ve stres yönetiminde etkileri üzerine bir araştırma. [Yüksek Lisans Tezi]. Bursa: Uludağ Üniversitesi, 2008.
- 100) Tuğrul C. Alkolik babaların 18-24 yaşlarındaki çocuklarında stres kaynakları, stresle başa çıkma yolları, benlik saygısı ve uyum düzeyi. [Yüksek Lisans Tezi]. Ankara: T.C. Hacettepe Üniversitesi Nörolojik Bilimler ve Psikiyatri Enstitüsü, 1994.
- 101) Yüksel ÇT, Özgür G. Hemşirelerin stresle baş etme tarzları ile depresyon belirti düzeyleri arasındaki ilişki. Ege Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Dergisi. 2008 24(1) : 67-82.
- 102) Temel E, Bahar A, Çuhadar D. Öğrenci hemşirelerin stresle baş etme tarzları ve depresyon düzeylerinin belirlenmesi. Fırat Sağlık Hizmetleri Dergisi. 2007 2(5) 107-118.

- 103) Eraslan M. Spor Bölümlerinde Öğrenim Gören Üniversite Öğrencilerinin Kişilik Özelliklerinin Ve Stresle Başa Çıkma Stillerinin Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi. Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi., 2015 Cilt. 7, Sayı 12.
- 104) Temel E, Bahar A, Çuhadar D. Öğrenci Hemşirelerin Stresle Baş Etme Tarzları Ve Depresyon Düzeylerinin Belirlenmesi. Fırat Sağlık Hizmetleri Dergisi. 2007 Sayı 2 5.
- 105) Gürdil G. Üniversite Öğrencilerinde Travma Yaşantısı, Stresle Başa Çıkma Tarzları Ve İç Dış Kontrol Odağı İnancı İle Riskli Alkol Kullanımı Arasındaki İlişki [Yüksek Lisans Tezi]. Ankara: T.C. Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji Anabilim Dalı Klinik Psikoloji Bilim Dalı 2007.
- 106) Özlem AŞCI, Hazar G., Kılıç E, Korkmaz A. Üniversite öğrencilerinde stres nedenlerinin ve stresle başa çıkma biçimlerinin belirlenmesi. Uşak Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi. 2015 8(4) : 213-232.
- 107) Taşğın Ö, Çağlayan H. S. Beden eğitimi ve spor öğretmenliği bölümü öğrencilerinin stresle başa çıkma tarzlarının incelenmesi. Ulusal Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Kongresi. Van: Yüzüncü Yıl Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi Özel Sayısı 2011 73-82.
- 108) Ergin A, Uzun SU, Bozkurt Aİ. Tıp fakültesi öğrencilerinde stresle başa çıkma yöntemleri ve bu yöntemlerin sosyodemografik özelliklerle ilişkisi, Fırat Tıp Dergisi. 2014 19(1), 31-37.
- 109) Çelik SB. Orta Asya Türk Cumhuriyetlerinden gelen öğrenciler ile Türkiye Cumhuriyeti öğrencilerinin stresle başa çıkma stratejilerinin karşılaştırılması, Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi. 2008 9(3), 125-132.)
- 110) Ekinci M, Altun ŞÖ, Can, G. Hemşirelik Öğrencilerinin Stresle Başa Çıkma Tarzları Ve Atılgnlık Düzeylerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi, Psikiyatri Hemşireliği Dergisi.2013 4(2) : 67-74)

- 111) Bektaş M, Karagöz Ş. Stresle Başa Çıkma Tarzlarının Yalnızlığa Etkisi: Meslek Yüksekokulu Öğrencileri Örneği. Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi. 2019 9(21): 342-355.
- 112) Şen H, Toygar M, Türker T, İnce N, Tuğcu H, Keskin H. Bir Grup Hekimin Stresle Başa Çıkma Tekniklerinin Değerlendirilmesi. TAF Prev Med Bull 2012. 11(2): 211-218.
- 113) Kaya M, Genç M, Kaya B, Pehlivan E. Tıp Fakültesi ve Sağlık Yüksekokulu Öğrencilerinde Depresif Belirti Yaygınlığı, Stresle Başa çıkma Tarzları ve Etkileyen Faktörler. Türk Psikiyatri Dergisi. 2007 18(2) : 137-146
- 114) Savcı M, Aysan F. Üniversite öğrencilerinde algılanan stres düzeyi ile stresle başa çıkma stratejileri arasındaki ilişki. Uluslararası Türk Eğitim Bilimleri Dergisi. 2014 (3) : 44-56.
- 115) Erkmən N, Çetin MÇ. Beden eğitimi öğretmenlerinin stresle başa çıkma tarzlarının bazı değişkenlerle ilişkisi. Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi. 2008 (19) : 231-242.
- 116) Aysan F, Bozkurt N. Okul psikolojik danışmanlarının yaşam doyumu, stresle başa çıkma stratejileri ile olumsuz otomatik düşünceleri: İzmir ili örnekleme. XIII. Ulusal Eğitim Bilimleri Kurultayı, İnönü Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Malatya 6-9 Temmuz 2004
- 117) Kaya M, Güneş G, Kaya B, Pehlivan E. Tıp fakültesi öğrencilerinde boyun eğici davranışlar ve şiddetle ilişkisi. Anadolu Psikiyatri Dergisi. 2004 (5) : 5-10.
- 118) Böke İ. Spor Yapan Lise Öğrencilerinin Benlik Saygısı Anksiyete Düzeyi ve Stresle Başa Çıkma Becerilerinin İncelenmesi [Yüksek Lisans Tezi]. İstanbul: T.C. İstanbul Gelişim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. 2018
- 119) Topal, M. Üniversite öğrencilerinin stres ile başa çıkma stilleri ile pozitif ve negatif duygu arasındaki ilişki [Yüksek Lisans Tezi]. Konya: T.C. Selçuk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü. 2011.

- 120) Taş MY. Oryantiring Sporcuları ile Sporcu Olmayan Bireylerin Stresle Başa Çıkabilme Becerileri [Yüksek Lisans Tezi]. Ankara: T.C. Gazi Üniversitesi. 2010.
- 121) Karahan T F, Hatice EPLİ. Üniversite Öğrencilerinin Alkol Ve Sigara Kullanım Sıklığına Göre Stresle Başa Çıkma Tarzlarının İncelenmesi. Ege Eğitim Dergisi. 2005 6(2).
- 122) Kelleci M, Gölbaşı Z, İnal S, Kavakcı Ö. Sigara İçen Ve İçmeyen Üniversite Öğrencilerinin Stresle Başa Çıkma Tarzları: Cinsiyetin Etkisi. Cumhuriyet Tıp Dergisi. 2012 34(13) : 9-16.
- 123) Duran S, Gözeten A. Üniversite Öğrencilerinde Sigara İçme Davranış Yalnızlık ve Stresle Baş Etme Biçimleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Bozok Tıp Dergisi. 2017 7(1) : 1-7.

EKLER

EK 1: Etik Kurul İzin Yazısı

1123

T.C.
İZMİR KÂTİP ÇELEBİ ÜNİVERSİTESİ
Girişimsel Olmayan Klinik Araştırmalar Etik Kurulu Karar Formu

Sayın Dr. Öğr. Üyesi Gülseren PAMUK

Karar No: 324
Tarih : 08.08.2019

KARAR

Üniversite Öğrencilerinin Stresle Başa Çıkma Tarzları ve Bu Tarzların Sosyodemografik Veriler ile İlişkisi adlı araştırma başvuru dosyanız kurulumuzda gerekçe, amaç, yaklaşım ve yöntemleri dikkate alınarak incelenmiştir. İnceleme sonucunda çalışmanın başvuru dosyasında belirtilen merkezlerde gerçekleştirilmesinde etik ve bilimsel sakınca bulunmadığına toplantıya katılan etik kurul üyelerinin oybirliği ile karar verilmiştir.

Prof. Dr. Orhan GÖKALP
Kurul Başkanı

T. KATILMADI Doç. Dr. Serdar BAYATA Başkan Yardımcısı	Prof. Dr. Yasemin TÖKEM Üye	Prof. Dr. Belde Kasap DEMİR Üye	T. KATILMADI Prof. Dr. Özgür TOSUN Üye
Doç. Dr. Ashı BAYSAL Üye	Uzm. Dr. Ayşenur ATAY Üye	Dr. Mehmet ERTAN Üye	Uzm. Dr. D. Barış KILIÇÇIOĞLU Raporör Üye
Dr. Öğr. Üyesi Gökay OYURÇELİK Üye			

KARŞI OY _____ :

11/13

T.C.
İZMİR KÂTİP ÇELEBİ UNIVERSITY
Non-Interventional Clinical Studies
Institutionel Review Board

To : Gülseren PAMUK, MD
From : Prof. Orhan GÖKALP, MD, Chair
Date : 08.08.2019
IRB # : 324

Study Title : The Styles of Coping with the Stress Among University Students and their Relationship between Sociodemographic Characteristics.

At its board meeting **08.08.2019** your submission for the above referenced research study has received review and approval from İzmir Kâtip Celebi Non-Interventional Clinical Studies Institutional Review Board.

Prof. Orhan GÖKALP



EK 2: Rektörlük İzin Yazısı



T.C.
İZMİR KÂTİP ÇELEBİ ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Öğrenci İşleri Daire Başkanlığı



Sayı : 24346654-100-E.1900078911
Konu : Araştırma İzni Hakkında

18/09/2019

DAĞITIM YERLERİNE

İlgi : 17.09.2019 tarihli dilekçe.

Tez danışmanı olduğunuz, Aile Hekimliği Anabilim Dalı Araştırma Görevlisi Dr. Aşlı ULUSAL'ın "Üniversite Öğrencilerinin Stresle Başa Çıkma Yöntemleri ve Bu Yöntemlerin Sosyodemografik Veriler ile İlişkisi" konulu tez çalışması kapsamındaki anket uygulamasını Üniversitemiz öğrencileri ile yapması Rektörlüğümüzce uygun görülmüştür. Bilgilerinizi ve gereğini rica ederim.

e-İmzalıdır

Prof. Dr. Saffet KÖSE
Rektör

Ek: 17.09.2019 tarihli dilekçe.

DAĞITIM LİSTESİ

Gereği:
Dr. Öğr. Üyesi Gülseren PAMUK

Bilgi:
Dış Hekimliği Fakültesi
Eczacılık Fakültesi
İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi
İslami İlimler Fakültesi
Mühendislik ve Mimarlık Fakültesi
Orman Fakültesi
Sağlık Bilimleri Fakültesi
Sosyal ve Beşeri Bilimler Fakültesi
Su Ürünleri Fakültesi
Tıp Fakültesi
Turizm Fakültesi
Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu
Yabancı Diller Yüksekokulu
Fen Bilimleri Enstitüsü

Belge Doğrulamak İçin: <https://abs.ike.edu.tr/ERMS/Record/ConfirmationPage/Index> adresinden UFA9F7C kodu girerek belgeyi doğrulayabilirsiniz.

Adres : İzmir Katip Çelebi Üniversitesi Çiğli Ana
Yerleşkesi 35620 Çiğli/İzmir - TÜRKİYE

Bilgi İçin İrtibat : Zübeyde ÖZBEK - Şube Müdürü
Telefon : (0 232) 3295535
Belgegeçer No : (0 232) 3860888
İnternet Adresi : www.ike.edu.tr

zubeyde.ozbek@ike.edu.tr



1900078911 numaralı belge, 5070 sayılı Elektronik İmza Kanununun 5. maddesi gereğince; Saffet Köse tarafından 18.09.2019 tarihinde güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Sağlık Bilimleri Enstitüsü
Sosyal Bilimler Enstitüsü

Belge Doğrulamak İçin <https://ubs.ike.edu.tr/ERMS/Record/ConfirmationPage/Index> adresinden UFA9F7C kodu girerek belgeyi doğrulayabilirsiniz.

Adres : İzmir Katip Çelebi Üniversitesi Çiğli Ana
Yerleşkesi 35620 Çiğli/İzmir - TÜRKİYE

zubeyde.ozbek@ike.edu.tr

Bilgi İçin İrtibat : Zubeyde ÖZBEK - Şube Müdürü

Telefon : (0 232) 3293535

Belgegeçer No : (0 232) 3860888

İnternet Adresi : www.ike.edu.tr



1900078911 numaralı belge, 5070 sayılı Elektronik İmza Kanununun 5. maddesi gereğince; Sıfır Köse tarafından 18.09.2019 tarihinde güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

EK 3: Sosyodemografik Veri Anketi

1-Yaş

2-Cinsiyet

3-Medeni Hal: 1)Evli 2)Bekar 3)Dul

4-Ailedeki birey sayısı (siz dahil):

5-Annenin Öğrenim durumu?

1)Okur-yazar değil

2)İlköğretim

3)Ortaöğretim

4)Yüksekokul / Fakülte

5)Diğer (lütfen belirtiniz).....

6-Babanın Öğrenim durumu?

1)Okur-yazar değil

2)İlköğretim

3)Ortaöğretim

4)Yüksekokul / Fakülte

5)Diğer (lütfen belirtiniz).....

7-Annenin çalışma durumu?

1)Evet 2)Hayır 3)Emekli 4)Vefat

8-Babanın çalışma durumu?

1)Evet 2)Hayır 3)Emekli 4)Vefat

9-Ailenizin Ekonomik Durumu: (Aylık gelir:.....)

1)Gelir gidere denk 2)Gelir giderden az 3) Gelir giderden fazla

10-Bir öğrenci için yeterince harçlık aldığınızı düşünüyor musunuz?

1)Evet 2)Hayır

11-Hangi bölümde öğrencisiniz?:

12-Nerede yaşıyorsunuz?

- 1)Ailesi ile beraber
- 2)Evde tek başına
- 3)Ev arkadaşı ile
- 4)Yurtta
- 5)Tanıdıkların yanında

13-Spor yapma sıklığınız nedir?

- 1)Hiç
- 2) Haftada üçten fazla
- 3)Haftada üç
- 4)Haftada üçten az

14-Sinema tiyatro vs etkinliklere gitme sıklığınız nedir?

- 1)Hiç
- 2) Haftada iki kez
- 3)Ayda iki kez
- 4)Yılda birkaç kez

15. Sigara kullanıyor musunuz?

- 1)Kullanmıyorum.
- 2)Kullanıyorum.(.....paket/gün/yıl)
- 3) Bıraktım. (.....gün/ay/yıl)

16.Alkol kullanıyor musunuz?

- 1)Kullanmıyorum
- 2)Kullanıyorum

EK 4: Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği

Bu ölçek, kişilerin yaşamlarındaki sıkıntılar ve stresle başa çıkmak için neler yaptıklarını belirlemek amacıyla geliştirilmiştir. Lütfen sizin için sıkıntı ya da stres oluşturan olayları düşünerek, bu sıkıntılarınızla başa çıkmak için **GENELLİKLE NELER YAPTIĞINIZI** hatırlayın ve aşağıdaki davranışların sizi tanımlama ya da size uygunluk derecesini işaretleyin. Herhangi bir davranış size uygun değilse %0'ın altına, çok uygun ise %100'ün altına, ya da tanımlama derecesine göre diğerlerinin altındaki boşluğa (X) işareti koyun.

Bir sıkıntı olduğunda.....	%0	%30	%70	%100
1- Kimsenin bilmesini istemem	()	()	()	()
2- İyimser olmaya çalışırım	()	()	()	()
3- Bir mucize olmasını beklerim	()	()	()	()
4- Olayları büyütmeyip, üzerinde durmamaya çalışırım	()	()	()	()
5- Başa gelen çekilir diye düşünürüm	()	()	()	()
6- Sakin kafayla düşünmeye, öfkelenmemeye çalışırım	()	()	()	()
7- Kendimi kapana sıkışmış gibi hissederim	()	()	()	()
8- Olayın/olayların değerlendirmesini yaparak en iyi kararı vermeye çalışırım	()	()	()	()
9- İçinde bulunduğum kötü durumu kimsenin bilmesini istemem	()	()	()	()
10- Ne olursa olsun direnme ve mücadele etme gücünü kendimde bulurum	()	()	()	()
11- Olayları kafama takıp, sürekli düşünmekten kendimi alamam	()	()	()	()
12- Kendime karşı hoşgörülü olmaya çalışırım	()	()	()	()
13- İş olacağına varır diye düşünürüm	()	()	()	()

Bir sıkıntım olduğunda.....	%0	%30	%70	%100
14- Mutlaka bir yol bulabileceğime inanır, bunun için uğraşırım	()	()	()	()
15- Problemin çözümü için adak adarım	()	()	()	()
16- Her şeye yeniden başlayacak gücü kendimde bulurum	()	()	()	()
17- Elimden hiçbir şeyin gelmeyeceğine inanırım	()	()	()	()
18- Olaydan/olaylardan olumlu bir şey çıkarmaya çalışırım	()	()	()	()
19- Her şeyin istediğim gibi olamayacağına inanırım	()	()	()	()
20- Problemi/Problemleri adım adım çözmeye çalışırım	()	()	()	()
21- Mücadeleden vazgeçerim	()	()	()	()
22- Sorunun benden kaynaklandığını düşünürüm	()	()	()	()
23- Hakkımı savunabileceğime inanırım	()	()	()	()
24- Olanlar karşısında “kaderim buymuş” derim	()	()	()	()
25- “keşke daha güçlü olsaydım” diye düşünürüm	()	()	()	()
26- Bir kişi olarak iyi yönde değiştiğimi ve olgunlaştığımı hissederim	()	()	()	()
27- “Benim suçum ne” diye düşünürüm	()	()	()	()
28- “Hep benim yüzümden oldu” diye düşünürüm	()	()	()	()
29- Sorunun gerçek nedenini anlayabilmek için başkalarına danışırım	()	()	()	()
30- Bana destek olabilecek kişilerin varlığını bilmek beni rahatlatır	()	()	()	()