

Eğitim-Öğretim Yaşantısında Stres Yaratan Faktörler ve Aile Özelliklerine Göre Öğrencilerin Stresle Başa Çıkma Davranışlarının İncelenmesi

The Factors Causing Stress in Education Life and The Study of Students' Attitudes in Coping With Stress According to Their Families' Features

Derya KARA*

ÖZET

Bireyler kendilerinden, sosyal çevrelerinden ya da ailelerinden kaynaklanan farklı birçok stres durumuyla karşılaşmakta ve bu durum eğitim-öğretim hayatlarını etkilemektedir. Bu etkilenme sonucunda, içinde buldukları koşullara özgü davranışlar sergilemekte ve farklı stresle başa çıkma davranışları göstermektedirler. Araştırmada eğitim-öğretim yaşantısında stres yaratan faktörler ve aile özelliklerine göre öğrencilerin stresle başa çıkma davranışları ortaya konulmaya çalışılmıştır. Veri toplama aracı olarak "Stresle Başa Çıkma Tutumları Envanteri (SBTE)" kullanılmıştır. Ölçekte yer alan ifadeler, stresle başa çıkma durumu ile ilgili 6 boyutu (aktif planlama, dine yönelme, dış yardım arama, biyokimyasal kaçma-soyutlanma, kabul-bilişsel yeniden yapılanma ve duygusal-eylemsel kaçma soyutlanma) ölçmektedir. Söz konusu ifadeler 5'li likert ölçeği ile ölçklendirilmiştir. Ölçekte Hiçbir zaman=1, Ara sıra=2, Bazen=3, Sık sık=4 ve Her zaman=5 olarak puanlanmıştır.

Araştırmanın evrenini Gazi Üniversitesi Ticaret ve Turizm Eğitim Fakültesinde 2008–2009 yılında eğitim-öğretim gören toplam 2220 üniversite öğrencisi oluşturmuştur. Örneklem çapını ise 509 öğrenci oluşturmuştur. Araştırma sonucunda; öğrencilerin eğitim-öğretim hayatlarında en çok stres yaratan durumlar arasında birinci sırada gelecek kaygısı (%35,4) yer alırken, bu oranı ekonomik sorunlar (%20,6) ve sınav ve ölçme değerlendirme sisteminin (%14,3) takip ettiği tespit edilmiştir. Bununla birlikte; araştırmada, aile özelliklerine ilişkin yüzde ve frekans hesaplamaları verilerek, öğrencilerin stresle başa çıkma davranışlarını ortaya koyan boyutlar ile aile özellikleri arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık olup olmadığı güncel istatistiksel programlar ile (Varyans analizi testi) analiz edilmiştir. Araştırmaya katılan öğrencilerin stresle başa çıkma davranışlarında aile yapıları itibariyle; Dine Yönelme boyutunda, aile tutumları itibariyle; Aktif Planlama, Dine yönelme ve Dış Yardım Arama boyutlarında; kardeş sayıları itibariyle; Dine Yönelme ve Kabul Bilişsel Yeniden Yapılanma boyutlarında; ikamet ettikleri yer itibariyle; Kaçma – Soyutlanma (Biyokimyasal) boyutunda istatistiksel olarak anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir ($p < 0,05$). Bu sonuçlar; aile özelliklerinin stresle başa çıkma tutumlarında önemli bir etken olduğunu ortaya koymaktadır. Öğrencilerin stresle başa çıkma davranışlarında aile önemli olduğundan, ailelerin öğrencilere karşı olumlu davranışlar sergilemeleri ve özellikleri öğrencilerin stres düzeylerini etkileyecek ve eğitim- öğretim hayatlarında başarı düzeylerini arttırabilecektir.

Anahtar kelimeler: Öğrenci, stres, stres yaratan faktörler, stresle başa çıkma tutumları.

Çalışmanın türü: Araştırma.

ABSTRACT

The concepts of stress and coping with stress appear as an important factor in the area of education as they do in many areas. In addition to personal characteristics of students, their family structures and the environment they have grown up in cause differences in their ways in coping with stress. Within the scope of the study, it has been tried to present the ways in coping with stress according to their family features, presenting reasons causing stress on students.

When we take a look at studies concerning stress, we see that they date back to so old times and most of the studies have been done in the last 30-40 years. This is because of reasons such as the increasing of rapid change at all points, the transition to knowledge era from industrial era, the change in competition and production conditions, the emergence of differences in human needs, getting metropolis and need for skilled human resources (Gökdeniz, :173-174).

There are many definitions concerning stress in literature. Stress became known by public in 1950s and in 1970s so many people were worried about harmful effects of stress. Stress has been defined as epidemic of the decade by Time Magazine in 1980s and as the illness of the 20th century by United Nations in 1990s (Krohe, 1999: 36). Stress, which is encountered in every stage of life, is defined as an introverted reaction of people to the situations they perceive as threat or difficulty (Durna, 2006:320). As for Hans Selye, stress is the non-specific response of the body to any demand for change. (Conlan,2001,s.82). Stress is what happens when mental and physical borders of the body are threatened and forced (Baltaş ve Baltaş, 2008: 23). It is seen that stressed people have reactions such as increasing of the heartbeat, breathing excessively, hypertension, headaches, nausea and breast aches, fatigue, insomnia and tending towards alcohol (Klarreich, 1999: 11). The constant existence of these physical reactions cause stress on people and cause harmful results (Weiss, 1993: 17). For stress to develop, a person, at a certain level, must be affected by changes happening in the environment in which he is or maintains his life (Erkmen ve Çetin, 2008: 232). People encounter stress factors arising from general environment (family problems, monotony, economic problems, social and cultural changes, transportation problems existing in the city in which the business is and technological developments), from himself (his sex, his being emotionally introverted or extroverted, his having a supporter or competitive attitude in terms of

* Arş. Gör. Dr., Gazi Üniversitesi

relationships, his being emotionally vulnerable, his resistance for negativenesses and his need for success generally) and from social life (diet, climate, heritage, religion, social class, the feeling of overcrowdedness and isolation) (Çetinkaya, 2006: 24).

The person's developmental phase experiences, his heredity, his personality structure, his manner of communication, the needs and motions, his social-economic class, meaning of the situation causing stress for the person, his belief system and his perceptual features, his intellectual sources depending on his education and background information, his locus of control, sex, intelligence and his past experiences also may develop as stress sources on the person (Partlak,2003: 8).

The concept of stress, which is used by so many people in daily life, has been discussed in many studies and the individual has had to find out instinctively how to cope with situations that go beyond the borders of the individual even if he couldn't consciously realize the resemblance of reactions he gives at the situations that are too much for him (Selye,1997: 22). The aim for coping with stress is decreasing the amount of stress that negatively effects the individual's life and productivity. In short, coping with stress is decreasing or demolishing the emotional stress that is caused by stress factors, or it is empowering the behaviours or emotional reactions that are made to resist that stress (Güney, 2001:538).

As students live the last stage of adolescence, which is one of the periods during which students are mentally most tempestuous and which is accepted as a transition period, during university education; this has the characteristics of an environment that brings out anxiety and stress (İnanç vd., 2004). People encounter so many different stress factors arising from themselves, their social environments or their families and this effects their education lives. As a result of this affection, students behave particularly to the conditions they are in and they have different attitudes for coping with stress.

In the study, the factors causing stress in education life and students' ways in coping with stress according to their families' features are tried to find out. As data logger, "The Attitudes of Coping with Stress Inventory" has been used. Statements in the scale evaluates 6 dimensions (active planning, inclining in religion, external help, escape-abstraction (biochemical), acceptance-cognitive and rebuild, escape-abstraction (sensual-action)) related to coping with stress. The statements in question are scaled with 5 point likert scale. In the scale, it is like the following: Never=0, Seldom=2, Sometimes=3, Very Often=4, and Always=5.

The universe of the study consists of totally 2220 students who attend to Gazi University, Commerce and Tourism Education Faculty in the 2008-2009 academic year. Sample diameter consists of 509 students. Among the most stressful situations of students contributing to the study in their education lives, future anxiety (35,4%) ranks number one, and after that, it has been confirmed that economic problems (20,6%) and examination and assessment and evaluation system (14,3%) comes respectively. In addition, in the study, giving percentage and frequency calculations related to family features, whether there is a significant statistical difference between the dimensions that present the attitudes of students in coping with stress and family features is analysed through up-to-date statistical programmes (Analysis of Variance Test).

In respect of family structures, in attitudes of coping with stress of students that have contributed to the study, it has been confirmed that, in the dimension of Inclining in Religion, the difference between the answer averages of the students having patriarchal extended family – broken family and patriarchal extended family – other family structure is statistically significant ($p<0,05$).

In respect of family attitudes, in attitudes of coping with stress of students that have contributed to the study, it has been confirmed that, in the dimension of Active Planning, the difference between the answer averages of the students having an authoritative-protective family attitude and the students having a democratic-protective family attitude, in the dimension of Inclining in Religion and External Help, is statistically significant ($p<0,05$).

In respect of sibling number, in attitudes of coping with stress of students that have contributed to the study, it has been confirmed that, in the dimension of Inclining in Religion, the difference between the answer averages of the students who have 7 or 7+ siblings and who have no sibling is statistically significant ($p<0,05$).

In respect of land distribution of students they live in that have contributed to the study in attitudes of coping with stress, it has been confirmed that, in the dimension of Escape-Abstraction (Biochemical), the difference between the answer averages of the students who live with their parents-at dormitory and at dormitory-at another home with their friends is statistically significant ($p<0,05$).

In the end of the study, it has been concluded that students have different attitudes in coping with stress in respect of their family features (family structure, family attitude, sibling number and the place they live in). These results show that family features are important factors in attitudes of coping with stress. Since family is important in students' attitudes in coping with stress, family features and families' having a positive attitude towards students will effect students' stress level and may increase the success level of students in their education lives.

Keywords: Student, stres, stress factors, overcome the stress.

The type of research: Research.

Giriş

Yaşamın her aşamasında karşılaşılan stres, insanların bir tehdit ya da zorluk olarak algıladıkları durumlara karşı göstermiş oldukları içe dönük bir tepki olarak tanımlanmaktadır. Stres dış çevreyle etkileşim sonucu bazen zaman baskısı, bazen beklenmedik bir tepki ya da olay sonucunda maruz kalınan bir durum olduğu gibi, kişinin iç dünyası ile ilgili etkenler sonucu da ortaya çıkabilmektedir (Durna, 2006: 320).

Stresle ilgili çalışmalara bakıldığında zaman çok eski tarihlere kadar gidildiği ve çalışmaların büyük çoğunluğunun son 30-40 yılda yapıldığı görülmektedir. Bu durum, her yönüyle hızlı değişimin, sanayi döneminden bilgi çağına geçişin, rekabet ve üretim şartlarındaki değişimin, insan ihtiyaçlarındaki

farklılıkların ortaya çıkmasının, metropolleşmenin ve kalifiye insan kaynaklarına ihtiyacın artması gibi nedenlerden kaynaklanmaktadır (Gökdeniz, :173-174).

Stres kavramına ilişkin literatürde birçok tanım bulunmaktadır. Stres 1950'lerde toplum tarafından bilinmeye ve 1970'lerde birçok insan stresin zararlı etkilerinden endişe duymaya başlamıştır. Stres, 1980'lerde Time Dergisi tarafından on yılın salgın hastalığı olarak, 1990'larda Birleşmiş Milletler tarafından 20. yüzyılın hastalığı olarak tanımlanmıştır (Krohe, 1999: 36).

Hans Selye, stresi, organizmanın her türlü değişime yaygın tepkisi olarak tanımlamıştır (Conlan,2001,s.82). Stres organizmanın ruhsal ve bedensel sınırlarının tehdit edilmesi ve zorlanması ile ortaya çıkan bir durumdur. Organizmanın tehdit karşısında olduğu stres durumunda bireyde hem bedensel hem psikolojik düzeyde birçok olay meydana gelmektedir (Baltaş ve Baltaş, 2008: 23). Stres yaşayan bireylerin bedeninde; kalp atışlarında hızlanma, sık nefes alma, yüksek tansiyon, baş ağrıları, mide bulantıları ve göğüste sancılar, yorgunluk, uykusuzluk ve alkole yönelme gibi tepkiler sergiledikleri görülmektedir (Klarreich, 1999: 11). Bu fiziksel tepkilerin sürekli olarak ortaya çıkması bireyler üzerinde stres oluşturmakta ve zararlı sonuçlara neden olmaktadır (Weiss, 1993: 17).

Stresin oluşması için bireyin içinde bulunduğu veya yaşamını sürdürdüğü çevrede meydana gelen değişimlerden belirli düzeyde etkilenmesi gerekmektedir (Erkmen ve Çetin, 2008: 232). Birey yaşamında birçok stres kaynağı ile karşı karşıya kalmaktadır. Bunlar; genel çevreden kaynaklanan stres faktörleri (aile sorunları, tek düzelik, ekonomik sorunlar, sosyal ve kültürel değişimler, işin bulunduğu kentte yaşanan ulaşım sorunlar ve teknolojik gelişmeler), bireyin kendisi ile ilgili stres faktörleri (cinsiyeti, duygusal olarak içe dönük veya dışa dönük bir yapı göstermesi, ilişkiler açısından destekleyici veya yarışmacı tavır sergilemesi, duygusal açıdan incinir olması, olumsuzluklar karşısındaki direnci ve genel olarak başarı ihtiyacı) ve sosyal hayattan kaynaklanan stres faktörleri (diyet, iklim, kalıtım, din, toplumsal, sınıf, aşırı kalabalık ve yalıtılmış duygusu) olarak belirtmek mümkündür (Çetinkaya, 2006: 24).

Bireyin gelişimsel dönem yaşantıları, kalıtımla geçen özellikleri, kişilik yapısı, iletişim biçimi, gereksinimleri ve güdülere, sosyo-ekonomik düzeyi, birey için stres yaratan durumun anlamı, inanç sistemi ve algısal özellikleri, eğitim ve bilgi birikimine bağlı zihinsel kaynakları, kontrol odağı, cinsiyeti, zekası ve geçmiş yaşantıları da üzerinde stres kaynağı olarak ortaya çıkabilmektedir (Partlak, 2003: 8).

Baş çıkma; bireyin kaynaklarını aştığını değerlendirdiği, özel içsel ve dışsal taleplerin üstesinden gelmek için sürekli değişen bilişsel ve davranışsal çabalarını ifade etmektedir (Lazarus ve Folkman, 1984: 141). Günlük yaşamda birçok kişi tarafından kullanılan stres kavramı birçok araştırmaya konu olmuş ve birey kendisi için aşırı olan durumlarda verdiği tepkilerin benzerliğini bilinçli olarak fark edememiş olsa dahi sınırlarını aşan olaylarda nasıl başa çıkabileceğini içgüdüsel olarak bulmak zorunda kalmıştır (Selye,1997: 22). Stresle başa çıkabilmek için gerilim altında kalan bireylerin kendisinde stres yaratan faktörleri bilmesi, stresle başa çıkma tutumları konusunda bilgi sahibi olması ve gerektiğinde bu yöntemleri kullanabilmesi gerekmektedir (Aslan, 2007: 69).

Stresle başa çıkmanın amacı; bireyin yaşamını ve verimliliğini olumsuz yönde etkileyen stres miktarını azaltmaktır. Kısaca stresle başa çıkma, stres faktörlerinin oluşturduğu duygusal gerilimi azaltmak, yok etmek ya da bu gerilime dayanmak amacıyla gösterilen davranış ve duygusal tepkileri güçlendirmektir (Güney, 2001:538). Bireyin başa çıkma tepkileri duygusal bir alanda başlamakta ve ilk olarak başa çıkmanın etkili şekilde ortaya çıkmasını engelleyen olumsuz duygular denetim altına alınmaktadır. Karşı karşıya kalınan durum başarılı bir çözüme ulaşırsa olumlu duygular, durum karmaşık ya da istenmeyen bir yön izlerse o zaman da olumsuz duygular hakim olmaktadır (Folkman ve Moskowitz, 2004: 747).

Öğrenciler üniversite yaşamlarının başlamasıyla birlikte, bir süre sonra düşündüklerini gerçekleştirememekte, beklediklerini bulamamakta, yerleştirildikleri bölümü benimseyememektedir. Üniversite öğrenimi sırasında öğrenciler ruhsal açıdan en çalkantılı oldukları gelişim dönemlerinden biri olan ve geçiş dönemi olarak kabul edilen ergenliğin son evresini yaşadıklarından, bu durum kaygı ve stres üretecek bir ortam niteliğini taşımaktadır (İnanç vd., 2004). Bu doğrultuda, eğitim-öğretim yaşantısında stres yaratan faktörler ile aile özelliklerine göre öğrencilerin stresle başa çıkma davranışlarını ortaya koymak araştırmanın temel amacını oluşturmaktadır. Bu amacı gerçekleştirmek üzere araştırmada stresle başa çıkma tutumlarını ölçen ve 6 boyutu içeren (aktif planlama, dine yönelme, dış yardım arama, biyokimyasal

kaçma-soyutlanma, kabul-bilişsel yeniden yapılanma ve duygusal-eylemsel kaçma soyutlanma) “Stresle Başa Çıkma Tutumları Envanteri (SBTE)” kullanılmıştır.

2. Yöntem

Araştırmada öncelikle stres kavramı üzerinde durularak, eğitim-öğretim yaşantısında stres yaratan faktörler ve aile özelliklerine göre öğrencilerin stresle başa çıkma davranışları ortaya koymak üzere anket tekniğinden yararlanılmıştır. Ankette öğrencilerin aile özelliklerine ve stresle başa çıkma davranışlarına ilişkin sorular yer almıştır. Anket uygulaması sonucunda elde edilen veriler güncel istatistiksel programlar ile (Varyans analizi testi) analiz edilmiştir.

2.1. Örneklem

Araştırmanın evrenini Gazi Üniversitesi Ticaret ve Turizm Eğitim Fakültesinde 2008–2009 yılında öğrenim gören 2220 öğrenci oluşturmaktadır. Yamane’e (2001) dayanarak yapılan hesaplamada araştırmanın örneklemini 327 bulunmuş ve 509 öğrenciden analiz edilebilir anket elde edilmiştir.

2.2. Veri Toplama Araçları

Araştırmada, eğitim-öğretim yaşantısında stres yaratan faktörler ve aile özelliklerine göre öğrencilerin stresle başa çıkma davranışlarını ortaya koymak üzere orijinali Özbay (1993) tarafından geliştirilen ve Özbay ve Şahin (1997) tarafından Türkçeye uyarlanan 43 maddeden oluşan “Stresle Başa Çıkma Tutumları Envanteri (SBTE)” kullanılmıştır. Ölçekte yer alan ifadeler stresle başa çıkma durumu ile ilgili 6 boyutu (aktif planlama, dine yönelme, dış yardım arama, biyokimyasal kaçma-soyutlanma, kabul-bilişsel yeniden yapılanma ve duygusal-eylemsel kaçma soyutlanma) ölçmektedir. Söz konusu ifadeler 5’li likert ölçeği ile ölçeklendirilmiştir. Ölçekte Hiçbir zaman=1, Ara sıra=2, Bazen=3, Sık sık=4 ve Her zaman=5 olarak puanlanmıştır.

Palancı (1999) tarafından, araştırmada kullanılan stresle başa çıkma ölçeğinin genel güvenilirlik düzeyi; Cronbach Alpha 0.81 tespit edilmiştir.

3. Bulgular

Araştırmada, eğitim-öğretim yaşantısında stres yaratan faktörler ve aile özelliklerine ilişkin yüzde ve frekans hesaplamaları verilerek, öğrencilerin stresle başa çıkma davranışlarını ortaya koyan boyutlar ile aile özellikleri arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık olup olmadığı analiz edilmiştir.

Tablo 1. Öğrencilerin Eğitim-Öğretim Hayatında En Çok Stres Yaratan Eğitim-Öğretim Hayatında En Çok Stres Yaratan Durum

| Eğitim-Öğretim Hayatında En Çok Stres Yaratan Durum | n | |
|---|-----|-------|
| Ekonomik sorunlar | 105 | 20,6 |
| Sosyal yaşamdan hoşnutsuzluk | 60 | 11,8 |
| Alınan eğitimin yetersiz olma riski | 40 | 7,9 |
| Eğitimin niteliğinden hoşnutsuzluk | 37 | 7,3 |
| Sınav ve ölçme değerlendirme sistemi | 73 | 14,3 |
| Öğretim üyelerinden hoşnutsuzluk | 14 | 2,8 |
| Gelecek kaygısı | 180 | 35,4 |
| Toplam | 509 | 100,0 |

Duruma İlişkin Dağılım

Araştırmaya katılan öğrencilerin eğitim-öğretim hayatlarında en çok stres yaratan duruma ilişkin dağılıma bakıldığında (Tablo.1); %20,6’sında ekonomik sorunların, %11,8’inde sosyal yaşamdan hoşnutsuzluğun, %7,9’unda alınan eğitimin yetersiz olma riskinin, %7,3’ünde eğitimin niteliğinden hoşnutsuzluğun, %14,3’ünde sınav ve ölçme değerlendirme sisteminin, %2,8’inde öğretim üyelerinden hoşnutsuzluğun ve %35,4’ünde gelecek kaygısının stres kaynağı oluşturduğu görülmüştür.

Tablo 2. Öğrencilerin Aile Özelliklerine İlişkin Frekans Dağılımı

| Aile Yapısı | n | % | Kardeş Sayısı | n | % |
|---------------------|-------------------|-------|-------------------|-----|-------|
| Çekirdek aile | 397 | 78,0 | 0 | 29 | 5,7 |
| Ataerkil geniş aile | 89 | 17,5 | 1-3 | 336 | 66,0 |
| Parçalanmış aile | 16 | 3,1 | 4-6 | 110 | 21,6 |
| Diğer | 7 | 1,4 | 7 ve üzeri | 34 | 6,7 |
| Toplam | 509 | 100,0 | Toplam | 509 | 100,0 |
| Aile Tutumu | İkamet Edilen Yer | | | | |
| Otoriter | 38 | 7,5 | Aile yanı | 64 | 12,6 |
| Demokratik | 249 | 48,9 | Evde arkadaşlarla | 276 | 54,2 |
| Koruyucu | 182 | 35,8 | Yurtta | 157 | 30,8 |
| Diğer | 40 | 7,9 | Akraba yanı | 6 | 1,2 |
| | | | Diğer | 6 | 1,2 |
| Toplam | 509 | 100,0 | Toplam | 509 | 100,0 |

Araştırmaya katılan öğrencilerin (Tablo.2); aile yapıları itibariyle dağılımına bakıldığında; %78,0'ının çekirdek, %17,5'inin ataerkil geniş aile, %3,1'inin parçalanmış, %1,4'ünün diğer (yakın akrabalarla bir arada) aile yapısına sahip olduğu, aile tutumu itibariyle dağılımlarının ise; %7,5'inin otoriter, 48,9'unun demokratik, %35,8'inin koruyucu, %7,9'unun diğer (tutarsız, mükemmeliyetçi) aile tutumuna sahip olduğu, kardeş sayısı itibariyle %5,7'sinin 0, %66,0'ının 1-3 arası, %21,6'sının 4-6 arası, %6,7'sinin 7 ve üzeri kardeşe sahip olduğu ve son olarak ikamet edilen yer itibariyle dağılımları incelendiğinde; 12,6'sının aile yanında, %54,2'sinin evde arkadaşlarla, %30,8'nin yurtta, %1,2'sinin akraba yanında, %1,2'sinin diğer (otel, kendi evinde) kaldığı tespit edilmiştir.

Tablo 3. Aile Yapısı İtibariyle Öğrencilerin Stresle Başa Çıkma Ortalamalarının Dağılımı

| | Aile yapısı | Ort. | S | F | sd | p |
|---|----------------|--------|---------|-------|-------|------|
| Aktif Planlama | Çekirdek | 3,6418 | ,64044 | 2,541 | 3-505 | ,056 |
| | Ataerkil geniş | 3,7135 | ,62961 | | | |
| | Parçalanmış | 3,3313 | ,70873 | | | |
| | Diğer | 3,2429 | ,45408 | | | |
| Dine Yönelme | Çekirdek | 3,6855 | ,91623 | 2,697 | 3-505 | ,045 |
| | Ataerkil geniş | 3,8034 | ,97557 | | | |
| | Parçalanmış | 3,2813 | ,71419 | | | |
| | Diğer | 3,0238 | 1,13622 | | | |
| Dış Yardım Arama | Çekirdek | 3,4607 | ,76752 | ,861 | 3-505 | ,461 |
| | Ataerkil geniş | 3,3970 | ,88333 | | | |
| | Parçalanmış | 3,4444 | ,54885 | | | |
| | Diğer | 3,0159 | ,84237 | | | |
| Kaçma-Soyutlanma (Biyokimyasal) | Çekirdek | 1,6127 | ,93493 | 1,361 | 3-505 | ,254 |
| | Ataerkil geniş | 1,6517 | 1,04080 | | | |
| | Parçalanmış | 2,0313 | 1,41679 | | | |
| | Diğer | 2,0357 | ,89476 | | | |
| Kabul-Bilişsel Yeniden Yapılanma | Çekirdek | 3,0766 | ,68987 | ,336 | 3-505 | ,799 |
| | Ataerkil geniş | 3,1364 | ,74072 | | | |
| | Parçalanmış | 2,9643 | ,78159 | | | |
| | Diğer | 3,0816 | ,63276 | | | |
| Kaçma-Soyutlanma (Duygusal-Eylemsel) | Çekirdek | 2,7553 | ,77722 | ,449 | 3-505 | ,718 |
| | Ataerkil geniş | 2,7913 | ,88222 | | | |
| | Parçalanmış | 2,9286 | ,54210 | | | |
| | Diğer | 2,9796 | ,50460 | | | |

Araştırmaya katılan öğrencilerin aile yapıları itibariyle stresle başa çıkma durumları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olup olmadığı Varyans Analizi testi ile araştırılmıştır (Tablo.3). Sonuç olarak;

a: Stresle başa çıkma boyutlarından Dine Yönelme boyutu için aile yapısı itibariyle alınan cevap ortalamalarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir ($p < .05$). Daha sonra bu farklılığın hangi aile yapısından kaynaklandığı Post Hoc testlerinden Tukey HSD testi ile araştırılmıştır

($p < 0,05$). Yapılan bu araştırma sonucunda Dine Yönelme boyutunda; ataerkil geniş aile- parçalanmış aile ve ataerkil geniş aile-diğer aile yapısına sahip olan öğrencilerin vermiş oldukları cevap ortalamaları arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu; diğer aile yapısına sahip olan öğrencilerden alınan cevap ortalamalarının ikili farklarının ise istatistiksel olarak anlamlı olmadığı tespit edilmiştir.

Ayrıca; b: Stresle başa çıkma boyutlarından Aktif Planlama, Dış Yardım Arama, Kaçma-Soyutlanma (Biyokimyasal), Kabul-Bilişsel Yeniden Yapılanma ve Kaçma-Soyutlanma (Duygusal-Eylemsel) boyutları ile aile yapısı değişkeni arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir.

Tablo 4. Aile Tutumu İtibariyle Öğrencilerin Stresle Başa Çıkma Ortalamalarının Dağılımı

| | Aile Tutumu | Ort. | S | F | sd | p |
|--------------------------------------|-------------|--------|---------|-------|-------|------|
| Aktif Planlama | Otoriter | 3,4395 | ,63864 | 3,535 | 3-505 | ,015 |
| | Demokratik | 3,5948 | ,67991 | | | |
| | Koruyucu | 3,7500 | ,58468 | | | |
| | Diğer | 3,6000 | ,58353 | | | |
| Dine Yönelme | Otoriter | 3,7149 | ,93071 | 3,331 | 3-505 | ,019 |
| | Demokratik | 3,5735 | ,92511 | | | |
| | Koruyucu | 3,8507 | ,90824 | | | |
| | Diğer | 3,5875 | ,96594 | | | |
| Dış Yardım Arama | Otoriter | 3,3450 | ,76405 | 3,511 | 3-505 | ,015 |
| | Demokratik | 3,3521 | ,80659 | | | |
| | Koruyucu | 3,5904 | ,74188 | | | |
| | Diğer | 3,4306 | ,77398 | | | |
| Kaçma-Soyutlanma (Biyokimyasal) | Otoriter | 1,7632 | ,91892 | 1,866 | 3-505 | ,134 |
| | Demokratik | 1,7189 | 1,02773 | | | |
| | Koruyucu | 1,5096 | ,87923 | | | |
| | Diğer | 1,6063 | 1,03603 | | | |
| Kabul-Bilişsel Yeniden Yapılanma | Otoriter | 3,0451 | ,60982 | ,173 | 3-505 | ,915 |
| | Demokratik | 3,0752 | ,76179 | | | |
| | Koruyucu | 3,0887 | ,63701 | | | |
| | Diğer | 3,1500 | ,66846 | | | |
| Kaçma-Soyutlanma (Duygusal-Eylemsel) | Otoriter | 2,8308 | ,62743 | ,230 | 3-505 | ,875 |
| | Demokratik | 2,7522 | ,82627 | | | |
| | Koruyucu | 2,7936 | ,77135 | | | |
| | Diğer | 2,7179 | ,75903 | | | |

Araştırmaya katılan öğrencilerin aile tutumu itibariyle stresle başa çıkma durumları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olup olmadığı Varyans Analizi testi ile araştırılmıştır (Tablo.4). Sonuç olarak;

a: Stresle başa çıkma boyutlarından Aktif Planlama, Dine Yönelme ve Dış Yardım Arama boyutları için aile tutumu itibariyle alınan cevap ortalamalarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir ($p < .05$). Daha sonra bu farklılığın hangi aile tutumundan kaynaklandığı Post Hoc testlerinden Tukey HSD testi ile araştırılmıştır ($p < 0,05$). Yapılan bu araştırma sonucunda Aktif Planlama boyutunda; otoriter-koruyucu aile tutumuna sahip olan öğrencilerin vermiş oldukları cevap ortalamaları arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu; diğer aile tutumuna sahip olan öğrencilerden alınan cevap ortalamalarının ikili farklarının ise istatistiksel olarak anlamlı olmadığı tespit edilmiştir. Dine yönelme ve dış yardım arama boyutlarında; demokratik-koruyucu aile tutumuna sahip olan öğrencilerin vermiş oldukları cevap ortalamaları arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu; diğer aile tutumuna sahip olan öğrencilerden alınan cevap ortalamalarının ikili farklarının ise istatistiksel olarak anlamlı olmadığı tespit edilmiştir.

Ayrıca; b: Stresle başa çıkma boyutlarından Kaçma Soyutlanma (Biyokimyasal), Kabul-Bilişsel Yeniden Yapılanma ve Kaçma-Soyutlanma (Duygusal-Eylemsel) boyutları ile yaş değişkeni arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir.

Tablo 5. Kardeş Sayısı İtibariyle Öğrencilerin Stresle Başa Çıkma Ortalamalarının Dağılımı

| | Kardeş Sayısı | Ort. | S | F | sd | p |
|---|---------------|--------|---------|-------|-------|------|
| Aktif Planlama | 0 | 3,6138 | ,37581 | ,179 | 3-505 | ,910 |
| | 1-3 | 3,6438 | ,65624 | | | |
| | 4-6 | 3,6536 | ,61311 | | | |
| | 7 ve üzeri | 3,5676 | ,77410 | | | |
| Dine Yönelme | 0 | 3,3391 | ,97741 | 4,255 | 3-505 | ,006 |
| | 1-3 | 3,6328 | ,91159 | | | |
| | 4-6 | 3,8212 | ,94462 | | | |
| | 7 ve üzeri | 4,0441 | ,87551 | | | |
| Dış Yardım Arama | 0 | 3,6015 | ,66833 | 1,121 | 3-505 | ,340 |
| | 1-3 | 3,4355 | ,75229 | | | |
| | 4-6 | 3,4808 | ,89196 | | | |
| | 7 ve üzeri | 3,2582 | ,80576 | | | |
| Kaçma-Soyutlanma (Biyokimyasal) | 0 | 1,6379 | ,78372 | 1,515 | 3-505 | ,210 |
| | 1-3 | 1,6443 | ,97468 | | | |
| | 4-6 | 1,5295 | ,91979 | | | |
| | 7 ve üzeri | 1,9338 | 1,20967 | | | |
| Kabul-Bilişsel Yeniden Yapılanma | 0 | 2,7833 | ,63616 | 3,651 | 3-505 | ,013 |
| | 1-3 | 3,0706 | ,68791 | | | |
| | 4-6 | 3,1195 | ,71193 | | | |
| | 7 ve üzeri | 3,3529 | ,74707 | | | |
| Kaçma-Soyutlanma (Duygusal-Eylemsel) | 0 | 2,8079 | ,80657 | 1,288 | 3-505 | ,278 |
| | 1-3 | 2,7598 | ,78661 | | | |
| | 4-6 | 2,7169 | ,77064 | | | |
| | 7 ve üzeri | 3,0126 | ,81374 | | | |

Araştırmaya katılan öğrencilerin kardeş sayısı itibariyle stresle başa çıkma durumları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olup olmadığı Varyans Analizi testi ile araştırılmıştır (Tablo.5). Sonuç olarak;

a: Stresle başa çıkma boyutlarından Dine Yönelme ve Kabul- Bilişsel Yeniden Yapılanma boyutları için kardeş sayısı itibariyle alınan cevap ortalamalarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir ($p < .05$). Daha sonra bu farklılığın hangi kardeş sayısına sahip öğrencilerden kaynaklandığı Post Hoc testlerinden Tukey HSD testi ile araştırılmıştır ($p < 0,05$). Yapılan bu araştırma sonucunda Dine Yönelme ve Kabul- Bilişsel Yeniden Yapılanma boyutlarında; 7 ve üzeri ile kardeş sahibi olmayan öğrencilerin vermiş oldukları cevap ortalamaları arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu; diğer gruplarda kardeş sayısına sahip olan öğrencilerden alınan cevap ortalamalarının ikili farklarının ise istatistiksel olarak anlamlı olmadığı tespit edilmiştir.

Ayrıca; b: Stresle başa çıkma boyutlarından Aktif Planlama, Dış Yardım Arama, Kaçma-Soyutlanma (Biyokimyasal) ve Kaçma-Soyutlanma (Duygusal-Eylemsel) boyutları ile kardeş sayısı değişkeni arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir.

Tablo 6. İkamet Edilen Yer İtibariyle Öğrencilerin Stresle Başa Çıkma Ortalamalarının Dağılımı

| | İkamet Edilen Yer | Ort. | S | F | sd | p |
|--------------------------------------|-------------------|--------|---------|-------|-------|------|
| Aktif Planlama | Aile yanı | 3,6125 | ,67460 | 1,177 | 4-504 | ,320 |
| | Evde (ark) | 3,5946 | ,65200 | | | |
| | Yurtta | 3,7287 | ,59226 | | | |
| | Akraba yanı | 3,5500 | ,96695 | | | |
| | Diğer | 3,7167 | ,67651 | | | |
| Dine Yönelme | Aile yanı | 3,5833 | ,97092 | 2,050 | 4-504 | ,086 |
| | Evde (ark) | 3,7802 | ,92692 | | | |
| | Yurtta | 3,5433 | ,92022 | | | |
| | Akraba yanı | 3,6944 | ,70251 | | | |
| | Diğer | 4,0278 | ,49907 | | | |
| Dış Yardım Arama | Aile yanı | 3,3854 | ,72279 | ,247 | 4-504 | ,911 |
| | Evde (ark) | 3,4348 | ,80408 | | | |
| | Yurtta | 3,4692 | ,77273 | | | |
| | Akraba yanı | 3,6111 | ,73619 | | | |
| | Diğer | 3,5741 | 1,01207 | | | |
| Kaçma-Soyutlanma (Biyokimyasal) | Aile yanı | 1,8516 | 1,13014 | 2,843 | 4-504 | ,024 |
| | Evde (ark) | 1,7065 | 1,01373 | | | |
| | Yurtta | 1,4411 | ,78403 | | | |
| | Akraba yanı | 1,6250 | 1,04583 | | | |
| | Diğer | 1,4167 | 1,02062 | | | |
| Kabul-Bilişsel Yeniden Yapılanma | Aile yanı | 3,1563 | ,73934 | ,792 | 4-504 | ,530 |
| | Evde (ark) | 3,1123 | ,73160 | | | |
| | Yurtta | 3,0045 | ,62968 | | | |
| | Akraba yanı | 3,0952 | ,62379 | | | |
| | Diğer | 3,0476 | ,60384 | | | |
| Kaçma-Soyutlanma (Duygusal-Eylemsel) | Aile yanı | 2,8571 | ,84726 | ,522 | 4-504 | ,719 |
| | Evde (ark) | 2,7598 | ,80637 | | | |
| | Yurtta | 2,7434 | ,72406 | | | |
| | Akraba yanı | 3,0952 | ,98837 | | | |
| | Diğer | 2,6905 | ,70228 | | | |

Araştırmaya katılan öğrencilerin ikamet ettikleri yer dağılımı itibariyle stresle başa çıkma durumları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olup olmadığı Varyans Analizi testi ile araştırılmıştır (Tablo.6). Sonuç olarak;

Stresle başa çıkma boyutlarından Kaçma –Soyutlanma (Biyokimyasal) boyutu için ikamet edilen yer itibariyle alınan cevap ortalamalarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir ($p < .05$). Daha sonra bu farklılığın hangi ikamet edilen yer gruplarından kaynaklandığı Post Hoc testlerinden Tukey HSD testi ile araştırılmıştır ($p < 0,05$). Yapılan bu araştırma sonucunda Kaçma –Soyutlanma (Biyokimyasal) boyutunda; aile yanında-yurtta ve yurtta-evde arkadaşlarıyla ikamet eden öğrencilerin vermiş oldukları cevap ortalamaları arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu; diğer yerlerde ikamet eden öğrencilerden alınan cevap ortalamalarının ikili farklarının ise istatistiksel olarak anlamlı olmadığı tespit edilmiştir.

Sonuç

Stres ve stresle başa çıkma kavramları birçok alanda olduğu gibi eğitim-öğretim alanında da önemli bir etken olarak karşımıza çıkmaktadır. Öğrencilerin bireysel özelliklerinin yanında, aile yapıları ve yetiştikleri ortam stresle başa çıkma davranışlarında farklılık göstermelerine neden olmaktadır. Araştırma kapsamında; öğrenciler üzerinde stres oluşturan nedenler ortaya konularak, aile özelliklerine göre stresle başa çıkma davranışları ortaya konulmaya çalışılmıştır.

Araştırmaya katılan öğrencilerin eğitim-öğretim hayatlarında en çok stres yaratan durumlar arasında birinci sırada gelecek kaygısı (%35,4) yer alırken, bu oranı ekonomik sorunlar (%20,6) ve sınav ve ölçme değerlendirme sisteminin (%14,3) takip ettiği tespit edilmiştir ($p < 0,05$).

Araştırmaya katılan öğrencilerin aile yapıları itibariyle stresle başa çıkma durumlarında; Dine Yönelme boyutunda ataerkil geniş aile- parçalanmış aile ve ataerkil geniş aile-diğer aile yapısına sahip olan

öğrencilerin vermiş oldukları cevap ortalamaları arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu tespit edilmiştir ($p < 0,05$).

Araştırmaya katılan öğrencilerin aile tutumu itibarıyla stresle başa çıkma durumları için; Aktif Planlama boyutunda; otoriter-koruyucu aile tutumuna sahip olan öğrencilerin, Dine yönelme ve Dış Yardım Arama boyutlarında; demokratik-koruyucu aile tutumuna sahip olan öğrencilerin vermiş oldukları cevap ortalamaları arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu tespit edilmiştir ($p < 0,05$).

Araştırmaya katılan öğrencilerin kardeş sayısı itibarıyla stresle başa çıkma durumlarında; Dine Yönelme boyutunda; 7 ve üzeri ile kardeş sahibi olmayan öğrencilerin vermiş oldukları cevap ortalamaları arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu tespit edilmiştir ($p < 0,05$).

Araştırmaya katılan öğrencilerin ikamet ettikleri yer dağılımı itibarıyla stresle başa çıkma durumları için; Kaçma –Soyutlanma (Biyokimyasal) boyutunda; aile yanında-yurtta ve yurttan- evde arkadaşlarıyla ikamet eden öğrencilerin vermiş oldukları cevap ortalamaları arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu tespit edilmiştir ($p < 0,05$).

Araştırma sonucunda; öğrencilerin aile özellikleri (aile yapısı, aile turumu, kardeş sayısı ve ikamet ettikleri yer) itibarıyla stresle başa çıkma davranışlarında farklılık olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu sonuçlar; aile özelliklerinin stresle başa çıkma tutumlarında önemli bir etken olduğunu ortaya koymaktadır. Öğrencilerin stresle başa çıkma davranışlarında aile önemli olduğundan, ailelerin öğrencilere karşı olumlu davranışlar sergilemeleri ve özellikleri öğrencilerin stres düzeylerini etkileyecek ve eğitim- öğretim hayatlarında başarı düzeylerini arttıracaktır.

Kaynakça

Aslan, Ş. (2007) Örgütsel Ortamda Bireysel Stresle Başa Çıkma Tutumlarının Araştırılması. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 18, 67-84.

Baltaş, Z. ve Baltaş, A. (2008). *Stres ve Başa Çıkma Yolları*, 25. Basım, İstanbul: Remzi Kitabevi.

Conlan, R. (2001), *Zihnin Halleri*, Çeviren: Derya Duman, Ankara: Phoenix Yayınları

Çetinkaya, Y. (2006). *Kanser Hastalarına Bakım Verenlerde Stres, Stres Yaratan Durumlar ve Etkilerinin İncelenmesi*, Hemşirelik Programı İç Hastalıkları Hemşireliği Anabilim Dalı, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İzmir

Durna, U. (2006). Üniversite Öğrencilerinin Stres Düzeylerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi, *İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi*, Cilt: 20,

Sayı: 1.

Erkmen, N. ve Çetin, M. Ç. (2008). Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Stresle Başa Çıkma Tarzlarının Bazı Değişkenlerle İlişkisi, *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 19, 231-242.

Folkman, S. and J. T. Moskowitz (2004), "Coping: Pitfalls And Promise", *The Annual Review Of Psychology*, Vol. 55, S. 745-768.

Gökdeniz, İ. (2005). Üretim Sektöründeki İşletmelerin Örgüt İçi Stres Kaynakları ve Mobilyacılık Sektöründe Bir Uygulama, *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 13, 173-189.

Güney, S. (2001). *Yönetim ve Organizasyon*, Ankara: Nobel Yayıncılık.

İnanç, N., Savaş, H. A.; Tutkun, H., Herken, H. ve Savaş, E. (2004). Gaziantep Üniversitesi Mediko-Sosyal Merkezi'nde Psikiyatrik Açidan İncelenen Öğrencilerin Klinik ve Sosyo-Demografik Özellikleri, *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 5(4), Pp. 222-230.

Klarreich, S. H. (1999). *Stressiz Çalışma Ortamı*, Çeviren: Bengi Güngör, Ankara: Öteki Matbaası.

Krohe Jr., James (1999) "Workplace Stress", *Across The Board*, February, 36 (2), p:36-42.

Lazarus, S. R. And S. Folkman. (1984). *Stress, Appraisal and Coping*, Springer Publishing Company, New York.

Partlak, N. (2003) *Zonguldak Karaelmas Üniversitesi Öğrencilerin Stresle Başa Çıkma Tarzları ve İntihar Olasılıkları Arasındaki İlişki*, Hemşirelik Anabilim Dalı Ruh Sağlığı ve Psikiyatri Hemşireliği , Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İzmir.

Selye, H. (1997). *The Stress of Life*, Teach Yourself Books, London.

Weiss, D. H. (1993). *Stres Kontrolü*, 1. Baskı, İstanbul: Rota Yayınları.

Yamane, T. (2001). *Temel Örnekleme Yöntemleri*. (Çeviren: Esin, A.; Bakır, M. A.; Aydın, C. ve Gürbüzsel, E.). Birinci Baskı, İstanbul: Literatür Yayıncılık.