



**T.C.  
MERSİN ÜNİVERSİTESİ  
TIP FAKÜLTESİ  
AİLE HEKİMLİĞİ ANABİLİM DALI**

**MERSİN ÜNİVERSİTESİ TIP FAKÜLTESİ ÖĞRENCİLERİNİN  
STRES ALGILARININ DEĞERLENDİRİLMESİ**

**Dr. Selin ATA DOĞAN  
UZMANLIK TEZİ**

**DANIŞMAN  
Dr. Öğr. Üyesi Yücel UYSAL**

**MERSİN - 2020**

# TEŞEKKÜR

İhtisasım süresince eğitimim ve tezimin her aşamasında benden bilgi, deneyim ve sabrını esirgemeyen, birlikte çalışmaktan mutluluk duyduğum tez danışmanım ve değerli hocam Dr. Öğr. Üyesi Yücel Uysal'a,

Uzmanlık eğitimim süresince gerek mesleki bilgi ve deneyim kazanmamda gerekse kişisel gelişim sürecimde değerli bilgi ve deneyimlerinden yararlanma olanağı bulduğum, her konuda desteğini bizlerden esirgemeyen Mersin Üniversitesi Tıp Fakültesi Aile Hekimliği Anabilim Dalı Başkanı sayın hocam Prof. Dr. Ertan Mert'e,

Uzmanlık eğitimim süresince katkı ve desteğini bizlerden esirgemeyen değerli hocam Dr. Öğr. Üyesi İbrahim Başhan' a,

Üç yıl boyunca huzurlu ve aile sıcaklığında bir ortamda çalışmamda büyük katkıları olan birlikte çalışmaktan mutluluk duyduğum tüm asistan doktor arkadaşlarıma ve Mersin Üniversitesi Aile Hekimliği Polikliniği çalışanlarına,

Bugüne kadar varlıklarıyla bana hep güç veren, sonsuz sevgi ve özverileriyle güçlüklerin üstesinden gelmemde desteklerini esirgemeyen ailem ve sevgili eşim Cihan DOĞAN' a en içten sevgi, saygı ve teşekkürlerimi sunarım.

Dr. Selin ATA DOĞAN

# İÇİNDEKİLER

|                                                                   |    |
|-------------------------------------------------------------------|----|
| ÖZET                                                              | 5  |
| İNGİLİZCE ÖZET                                                    | 6  |
| 1. GİRİŞ ve AMAÇ                                                  | 7  |
| 2. GENEL BİLGİLER                                                 | 9  |
| 2.1. Stres                                                        | 9  |
| 2.1.1. Stresin Tanımı                                             | 9  |
| 2.1.2. 2.1.1.1. Olumlu ve Olumsuz Stres                           | 11 |
| 2.1.1.2. İş Stresi                                                | 11 |
| 2.1.2.3.1. Örgütsel Rolden Kaynaklanan Stres Faktörleri           | 16 |
| 2.1.2.3.2. İş Ortamına Bağlı Stres Faktörleri                     | 16 |
| 2.1.2.3.3. İş İlişkilerine Bağlı Stres Faktörleri                 | 17 |
| 2.1.2.3.4. Örgütsel Yapı ve İklimden Kaynaklanan Stres Faktörleri | 17 |
| 2.1.2.3.5. Kariyer Gelişimine Bağlı Stres Faktörleri              | 18 |
| 2.1.3. Stresin Belirtileri                                        | 18 |
| 2.1.3.1. Bireysel Stres Belirtileri                               | 18 |
| 2.1.3.2. Örgütsel Stres Belirtileri                               | 19 |
| 2.1.4. Stresle Başa Çıkma Yöntemleri                              | 20 |
| 2.1.4.1. Bireysel Yöntemler                                       | 20 |
| 2.1.4.2. Örgütsel Yöntemler                                       | 21 |
| 2.1.5. Algılanan Stres                                            | 21 |
| 2.1.5.1. Algılanan Stres Ölçeği                                   | 22 |
| 2.1.6. Üniversite Öğrencilerinde Stres                            | 25 |
| 2.1.7. Tıp Fakültesi Öğrencilerinde Stres                         | 26 |
| 2.1.8. Farklı Mesleklerde Görülen Stres                           | 27 |
| 3. GEREÇ ve YÖNTEMLER                                             | 29 |
| 4. BULGULAR                                                       | 31 |

|                                   |    |
|-----------------------------------|----|
| 5. TARTIşMA                       | 47 |
| 6. SONUÇ ve ÖNERİLER              | 58 |
| 7. KAYNAKLAR                      | 60 |
| 8. SİMGELER ve KISALTMALAR DİZİNİ | 70 |
| 9. TABLOLAR DİZİNİ                | 71 |



## ÖZET

Stres, fiziksel ve psikolojik taleplere karşı vücudun fizyolojik olarak vermiş olduğu karşılıktır. Bireyin üzerine belirli talepler yükleyen eylem, durum ve olayların sonucu olan ve bireysel farklılıkları azaltan bir uyum tepkisidir ve genellikle bireyin bunaltıcı olduğu düşünülen bir durumla karşı karşıya kaldığında ve böyle bir durumla baş edemediğinde ortaya çıkar. Üniversite öğrencilerinde ve özellikle zorlu bir eğitim öğretim sürecine sahip tıp fakültesi öğrencilerinde stres yaygın görülen bir durumdur. Bu çalışmada Mersin Üniversitesi Tıp Fakültesi öğrencilerine ASÖ-10 (Algılanan Stres Ölçeği, 10 maddelik versiyon) uygulanmış, öğrencilerin stres durumları ve hangi bireysel özelliklerin bu stres durumuyla ilişkili olabileceği araştırılmıştır. Öğrencilerin stres düzeylerinin yaş, cinsiyet, devam ettikleri sınıf, gelir durumları, yaşadıkları yer, kullandıkları ulaşım aracı, fakültede geçirdikleri süre, haftalık çalışma saati, kendilerine ayırdıkları zaman, kronik hastalık durumları ve vücut kitle indeksi ile ilişkili olup olmadığı analiz edilmiştir.

Çalışmamızda erkek öğrencilere kıyasla kadın öğrencilerin stres skorlarının daha yüksek olduğu bulunmuştur. Ayrıca birinci ve ikinci sınıflarındaki öğrencilerin stres düzeylerinin daha üst sınıflardaki öğrencilere kıyasla daha fazla olduğu belirlenmiştir. Aylık gelirleri düşük olan öğrencilerin stres düzeylerinin aylık gelirleri yüksek olan öğrencilere kıyasla daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Öğrencilerin yaşadıkları yer bağlamında analiz edildiğinde; ailesiyle, akrabalarıyla birlikte yaşayan veya yurttan kalan öğrencilerin stres düzeylerinin tek başlarına veya arkadaşlarıyla birlikte evde yaşayan öğrencilere kıyasla daha yüksek olduğu bulunmuştur. Öte yandan öğrencilerin haftalık ders çalışma süreleri arttıkça stres düzeylerinin azaldığı görülmüştür.

Geçerliliği ve güvenirliği yüksek bir test olan ASÖ'nün (Algılanan Stres Ölçeği) tüm öğrencilere üniversiteye başlarken ve tamamladıkları her yılın sonunda rutin olarak uygulanması ile öğrencilerin stres düzeylerinin ortaya konmasının faydalı veriler sağlayacağı düşünülmektedir. Stres düzeyleri ve diğer öğrenci memnuniyet anketleri ile birlikte öğrencilerin toplam yaşam kaliteleri ve bunu etkileyen parametrelerin değerlendirilmesinin ve ortaya çıkan sonuçlar çerçevesinde eğitim öğretimi geliştirme çalışmalarının planlanmasının faydalı olacağı düşünülmektedir.

**Anahtar kelimeler:** Stres, ASÖ-10, Algılanan Stres Ölçeği

## **ABSTRACT**

### **Evaluation of Stress Perception in Medical Students of Mersin University**

Stress is physiological response of the body to physical and psychological needs. It is an harmony reaction that decreases individual differences and loads individual some requests resulting different statements. Generally it happens when individual faces with oppressive events that cannot cope. Recently stress is common among university students especially in medical students who attend a difficult education duration. In this study PSS-10(Perceived Stress Scale, 10 items version) was applied to students of Mersin University Medical Faculty. Stress level of students and factors effecting stress levels were searched. These factors were searched whether they have effects on stress levels; age, gender, class, income, living place, transportation to school, time that they spend in faculty, time that they spend for their social living, chronic disease and body mass index.

In our study stress levels of male students were found higher than female students. Stress levels of class one and class two students were higher than bigger classes. Monthly income of the students were asked, according to the answers it was determined that stress levels were higher in students whose monthly income were lower. It was found that students who lived with their parents and relatives had higher stress levels than the students who lived alone or with friends in separate houses. Moreover, students who spend more time studying for their lessons had lower stress levels.

Validity and reliability of PSS (Perceived Stress Scale) is quite acceptable. We suggest this scale to apply all students at the beginning of university and at the end of each year. By analyzing the results of PSS together with other student satisfaction surveys it can be possible to evaluate total quality of life of students and interpret the factors effecting these issues by the means of improving education processes.

**Keywords:** Stress, PSS-10, Perceived Stress Scale

## 1. GİRİŞ VE AMAÇ

Son yıllarda sayısız teorik ve uygulamalı stres çalışması yapılmış olsa da, stresin tam olarak nasıl tanımlanacağına ilişkin ortak bir yaklaşıma hala ulaşılamamıştır<sup>(1)</sup>.Günlük yaşantıdaki en temel sağlık sorunlarından biri olan stres değişik yazarlar tarafından çeşitli şekillerde tanımlanmıştır<sup>(2)</sup>. Bu tanımların bazılarında şu şekildedir; "stres, fiziksel ve psikolojik taleplere karşı vücudun fizyolojik olarak vermiş olduğu karşılıktır"<sup>(3)</sup>, "stres, bireyin üzerine belirli talepler yükleyen eylem, durum ve olayların sonucu olan ve bireysel farklılıkları azaltan bir uyum tepkisidir"<sup>(4)</sup>, "stres, organizmanın fiziksel ve ruhsal sınırlarının zorlanması ve tehdit edilmesiyle ortaya çıkan bir durumdur"<sup>(5)</sup>.

Tıbbi veya biyolojik bağlamda stres, bedensel veya zihinsel gerginliğe neden olan fiziksel, zihinsel veya duygusal bir faktördür. Stres, Gray-Toft ve Anderson tarafından "bireyin dengesini tehdit eden fiziksel, sosyal veya psikolojik ortamda dahili bir ipucu" olarak tanımlanır<sup>(6)</sup>. Stres, 20. yüzyıldan kalma bir hastalık olarak tanımlanmış, bireyler ve çevreleri arasında karmaşık ve dinamik bir işlem olarak görülmüştür<sup>(7)</sup>. Stres, bireyin bunaltıcı olduğu düşünülen bir durumla karşı karşıya kaldığında ve böyle bir durumla baş edemediğinde ortaya çıkar.<sup>(8)</sup> Ayrıca stres, nörolojik ve endokrinolojik sistemlerin karmaşık bir reaksiyonu olan "savaş veya kaç" tepkisini başlatabilir.

Yaşamın her aşamasında karşılaşılan stres, insanların bir tehdit ya da zorluk olarak algıladıkları durumlara karşı göstermiş oldukları içe dönük bir tepkidir. 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 çıkabilir. Özellikle çağımızın hastalığı denen stresin sayısız nedeni bulunmaktadır ve bu stres etkenleri öfke, hayal kırıklığı, gerilim, şaşkınlık gibi tepkilerle kendini gösterir. Kaçınılmaz bir şekilde insanların karşısına çıkan stres, geliştirilen başa çıkma teknikleriyle denetim altında bulundurulabilir ve yönetilebilir hale gelmiştir. Stresi tamamen ortadan kaldırmak çok zor olduğu gibi, makul bir orandaki stresin de insan yaşamının ayrı bir rengi ve tadı olduğu, motivasyon, dikkat ve duyarlılık gibi konulara katkı sağladığı ifade edilmektedir.

Bu bağlamsal noktalar çerçevesinde çalışmamızda Mersin Üniversitesi Tıp Fakültesi öğrencilerine ASÖ-10 (Algılanan Stres Ölçeği, 10 maddelik versiyon)<sup>(9)</sup> uygulanmış, öğrencilerin stres durumları ve hangi bireysel özelliklerin bu stres

durumuyla ilgili olabileceği araştırılmıştır. Öğrencilerin stres düzeylerinin yaş, cinsiyet, devam ettikleri sınıf, gelir durumları, yaşadıkları yer, kullandıkları ulaşım aracı, fakültede geçirdikleri süre, haftalık çalışma saati, kendilerine ayırdıkları zaman, kronik hastalık durumları ve vücut kitle indeksi ile ilgili olup olmadığı analiz edilmiştir.





## 2. GENEL BİLGİLER

### 2.1. Stres

#### 2.1.1. Stresin Tanımı

Stres modern günlük yaşantının yaygın bir özelliğidir. Aynı durum başka biri için rahatsız edici olmasa da, günlük yaşantıdaki beklentiler birey üzerinde önemli fiziksel ve psikolojik etkiye sahiptir. Son yıllarda sayısız teorik ve uygulamalı stres çalışması yapılmış olsa da, stresin tanımı üzerinde ortak bir yaklaşıma hala ulaşılamamıştır <sup>(1)</sup>. Günlük yaşantıdaki en temel sağlık sorunlarından biri olan stres <sup>(2)</sup> değişik yazarlar tarafından çeşitli şekillerde tanımlanmıştır. Bu tanımların bazılarına göre stres, “fiziksel ve psikolojik taleplere karşı vücudun fizyolojik olarak vermiş olduğu karşılıktır” <sup>(3)</sup>, “bireyin üzerine belirli talepler yükleyen eylem, durum ve olayların sonucu olan ve bireysel farklılıkları azaltan bir uyum tepkisidir” <sup>(4)</sup>, organizmanın fiziksel ve ruhsal sınırlarının zorlanması ve tehdit edilmesiyle ortaya çıkan bir durumdur” <sup>(5)</sup>.

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 <sup>(10)</sup>. 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 <sup>(11)</sup>. 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 <sup>(12)</sup>. Bu fiziksel tepkilerin sürekli olarak ortaya çıkması bireyler üzerinde stres oluşturmakta ve zararlı sonuçlara neden olmaktadır <sup>(13)</sup>.

Tıbbi veya biyolojik bağlamda stres, bedensel veya zihinsel gerginliğe neden olan fiziksel, zihinsel veya duygusal bir faktördür. Stres, Gray-Toft ve Anderson tarafından 'bireyin dengesini tehdit eden fiziksel, sosyal veya psikolojik ortamda dahili bir ipucu olarak tanımlanır. <sup>(14)</sup>. Stres, 20. yüzyıldan kalma bir hastalık olarak tanımlanmış, bireyler ve çevreleri arasında karmaşık ve dinamik bir işlem olarak görülmüştür <sup>(7)</sup> . Stres, bunaltıcı olduğu düşünülen bir durumla karşı karşıya kaldığında ve böyle bir durumla baş edemediğinde ortaya çıkar. <sup>(8)</sup>. Stres, nörolojik ve endokrinolojik sistemlerin karmaşık bir reaksiyonu olan "savaş veya kaç" tepkisini başlatabilir.

## Stres Kavramı

Stres kavramı günlük yaşantımızın olmazsa olmaz unsurlarındandır. İnsanoğlu var olduğundan bu yana her an stresle karşı karşıya gelmektedir. Bu kavramla ne kadar çok iç içe olsak da stres kavramının net bir tanımını yapmak zordur. Bu yüzden yazına bakıldığında stres kavramıyla ilgili çeşitli bakış açıları ve tanımlar görülmektedir. Stres insandan insana değişiklik gösteren bir durumdur. Bir öğrenci için stres sınav dönemlerinden ibaretken, bir anne için çocuğunun sağlık durumu ve bir çalışan için ise iş kaybetme korkusu veya iş ortamı bu durumu ifade etmektedir. İnsanların davranış biçimleri, iletişim yapıları verimlilikleri üzerinde de oldukça etkilidir <sup>(15)</sup>. Stres, fiziksel ve ruhsal bütünlüğün zorlanmasıyla ortaya çıkan bir durum olabileceği gibi bireysel bütünlüğü zorlayan ve bozan etkenler olarak da tanımlanabilir <sup>(5)</sup>. Hans Selye stres kavramını ilk ortaya atan kişidir. Selye 'ye göre stres, vücudun gelen uyarılara karşı aşınma oranıdır. Stres, insan istese de istemese de içinde var olan bir durumdur, bunun son bulması insanın ölümüyle gerçekleşir.

Stres kavramı, Latince "estrica", eski Fransızcada ise "estrece" kelimelerinden gelmektedir. Bu kavram 17. yüzyılda felaket, bela, musibet anlamlarında kullanılırken, 19. yüzyılda bu kavramın anlamı nesne ve kişinin bela ve musibetlerin etkisi ile bozulmasına karşı bir direnç olarak kullanılmaya başlamıştır <sup>(11)</sup>. Ayrıca stres bütünlüğü koruma ve esas duruma dönmek için çaba harcama halini de ifade etmektedir. Stres, maddi ve manevi olarak zorlayıcı tehditler karşısında yeni bir uyum sağlama çabasına girilmesidir. Stres insanın yapısında ve yaşamda olan bir şeydir. Yaşantıyı üzücü olaylardan soyutlayarak, hep mutlu, neşeli olumlu olaylarla dolu düşünmek mümkün değildir <sup>(16)</sup>.

Stres birçok açıdan ele alınmıştır. Bu yüzden de oldukça farklı stres tanımları vardır.

#### 2.1.1.1. Olumlu ve Olumsuz Stres

Stres ilk bakışta sadece olumsuzluklara vesile olan bir olguymuş gibi görünmektedir. Oysa stres olumlu olaylarda da görülebilir. Örneğin, terfi etmek, evlenmek, ünlü olmak gibi arzulanan durumlarda stres yaşanabilmektedir. Olumlu stres olarak nitelendirilen bu olaylar kişiyi güdüleyip teşvik ederken, ölüm, işsizlik, gibi durumlarda oluşan olumsuz stres ruhsal ve bedensel açıdan zarar verici sonuçlara neden olabilir. Stresin olumlusu, güdüleyici olması niteliği ile olumsuzunu yok edebilmektedir. Korku, kaygı huzursuzluk, yorgunluk yaratmaz.

Olumsuz stres, yaşlanmayı hızlandırır ve insan ömrünü kısaltır. Üretime, umuda, işbirliğine ve uzlaşmaya yönelten streslerin yaşamı uzatıcı olduğu kabul edilmektedir <sup>(17)</sup>. İster olumlu olsun ister olumsuz, stres hayatın her cephesinde görülebilmektedir. Bireyin gelişmesi ve bireysel tatmin için stres gerekmektedir. Ancak stresin bir sorun olarak ortaya çıkması çok fazla veya çok az olmasından kaynaklanmaktadır <sup>(18)</sup>.

#### 2.1.1.2. İş Stresi

Çalışma yaşamında ise iş stresi kavramı karşımıza çıkmaktadır. İş stresi, çalışanın görevini ifa ederken gerek işin kendine özgü yapısından gerekse çalışanın kendi kişiliğinden kaynaklanan bir uyumsuzluk ve buna karşı verdiği tepki olarak tanımlanabilir <sup>(19)</sup>.

Günümüzde, dinamik iş yaşamı, işverenler ve çalışanlar arasındaki rekabet, iş güvencesindeki belirsizlik ve piyasadaki ekonomik farklılaşmalar kişilerin devamlı olarak stres yaşamasına sebep olmaktadır. Çalışma ortamındaki bu stres çalışanların verimliliğini olumsuz yönde etkilemektedir. İş stresi iş arkadaşları arasındaki çatışma, iş doyumsuzluğu, yönetici ile çatışma, işteki sorumlulukların çalışanın taşıyabileceğinden fazla olması, toplumsal desteğin az oluşu, iş beklentilerinin belirsizliği ve zaman baskısından kaynaklanabilir. Bazı çalışanlar onlardan işlerinde beklenen performansı göstermek için gereken eğitimi almadıklarını, bazıları ise yaptıkları işlerin becerilerini kullanmaya izin vermediğini düşündükleri için strese girebilmektedir.

Hayatın her döneminde bireyi etkilemekte olan stres içsel ya da dışsal etkenlere karşı verilen tepki olarak tanımlanmaktadır. İnsanlar var olduğundan bu yana savunma

ve uyum sağlama amacıyla birçok nedene bağlı olarak çoğu zaman stres altında kalmıştır. Başlıca stres kaynakları arasında yaşam koşulları, fiziksel veya ruhsal zorluklar, insan davranışları ve tepkileri sayılabilir. Günlük yaşam içinde tüm bu stres kaynaklarının birbirinden ayrı ele alınamayacağı belirtilmektedir. Stresin insanlar üzerinde normal işlevleri olumsuz yönde etkileyerek sıkıntı ve endişe yaratabildiği ve çeşitli sağlık sorunlarına neden olabildiği bilinmektedir <sup>(9)</sup>. Diğer yandan stres her zaman olumsuz, zarar verici olmak durumunda değildir. Stres eğer başarı ve sonrasında mutluluğa sebebiyet veriyorsa olumlu, zarara yol açıyor ve mutsuzluğa sebebiyet veriyorsa olumsuz stres olarak nitelendirilmektedir <sup>(20)</sup>.

Yaşamın her aşamasında karşılaşılan stres, insanların bir tehdit ya da zorluk olarak algıladıkları durumlara karşı göstermiş oldukları içe dönük bir tepkidir. 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 çıkabilir. Özellikle çağımızın hastalığı denen stresin sayısız nedeni bulunmaktadır ve bu stres etkenleri öfke, hayal kırıklığı, gerilim, şaşkınlık gibi tepkilerle kendini gösterir.

Kaçınılmaz bir şekilde insanların karşısına çıkan stres, geliştirilen başa çıkmateknikleriyle denetim altında bulundurulabilir ve yönetilebilir hale gelmiştir.

Stresi tamamen ortadan kaldırmak çok zor olduğu gibi, makul bir orandaki stresin de insan yaşamının ayrı bir rengi ve tadı olduğu, motivasyon, dikkat ve duyarlılık gibi konulara katkı sağladığı ifade edilmektedir.

Günlük yaşam içerisinde en fazla karşılaşılan kavramlardan bir tanesi olan stres, “kişinin üzerinde hissettiği baskı ve gerginlik durumu” şeklinde tanımlanmaktadır. Kişinin hayatında yaşadığı her değişiklik, olumlu veya olumsuz biçimde strese neden olmaktadır <sup>(21)</sup>.

### 2.1.2.Stres Faktörleri

Stresi tetikleyen faktörler herkeste farklılık gösterebileceği gibi her meslek grubunun da kendine özgü stres kaynakları olabilir. İş yaşamında strese neden olan bu faktörlerin değişkenlik göstermesinin nedeni her işin niteliğinin, fiziksel şartlarının,

çalışma ortamının bunun yanında işin özünde bir risk faktörü olması gibi birçok sebepten dolayı değişiklik göstermektedir.

Çalışanların işten kaynaklı stres faktörlerinin başında aşırı iş yükü gelmektedir. Kişinin bir işi gerçekleştirebilmesi için belirli güç ve zamana ihtiyaç duyar, işin gerektirdiği beceri ve yeteneklerin çalışanın üstünde olması strese neden olacaktır<sup>(22)</sup>. Çalışan birey işi yetiştirebilmek için çaba harcarken işin normal iş saatlerinin dışına çıkması bireyde strese neden olur.

Çalışan bireyleri etkileyen bir diğer faktör ise fiziki mekân ve çevre şartlarıdır. Kişi çalıştığı ortamda huzurlu ve güvenli olmak ister, bu yüzden çalıştığı ortamın yapısının dikkatini dağıtmayacak ve güvensiz hissetmeyecek yapıda olması gerekir.

Çalışma ortamında gürültü ve dikkat dağıtıcı unsurların olması zihinsel açıdan yorar ve strese neden olur. Sıcaklık, nem, havasızlık, çok soğuk ortamda ve ya aşırı sıcak yerlerde çalışmak insanı hem psikolojik hem de fiziksel olarak yıpratır.

Çalışma saatlerinin uzun olması, vardiyalı çalışmak zorunda olmak, fazla mesai, monoton ve sıkıcı bir işte çalışmak bunlar da stresi tetikleyen değişkenlerdendir<sup>(23)</sup>.

İş dünyasında bazı meslek gruplarında tehlike ve risk faktörü de stres değişkenleri arasındadır ve oldukça önemlidir.

Tehlike unsuru her meslekte eşit değildir. Bazı mesleklerde çok az iken bazı mesleklerde ise oldukça fazladır. Örneğin, itfaiye, polis, asker, inşaat çalışanı, madenci, havacılık vs. gibi mesleklerde tehlike unsuru fazladır. Bu yüzden bu meslekler çalışan bireylerin hem bedensel hem ruhsal sağlıkları için stres faktörlerinin yoğun olduğu ortamlardan oluşur. Doktor, hemşire, ebe gibi sağlık personelleri ile kimyasal işlerde çalışan kişilerde de farklı riskler altında çalışıyor olmakta stres kaynağıdır. Zehirlenme, yaralanma, radyasyona ve ya bulaşıcı hastalıklara maruz kalma ve hatta ölme gibi durumların ihtimali bile çalışan kişilerde endişe ve gerilim oluşmasına neden olur. Bu stres yaratan durumlar kişinin vücut bütünlüğünü bozar ve kişiyi endişeye sokar<sup>(24)</sup>.

Strese yol açan faktörleri, bireysel stres faktörleri ve örgütsel stres faktörleri olarak iki bölümde incelenebilmektedir.

### 2.1.2.1.Bireysel Stres Faktörleri

Bireyin içinde bulunduğu stres kimi zaman çevresinden kaynaklanan nedenlerle meydana gelebilmektedir. İş hayatı dışındaki bu stres faktörlerini aşağıdaki şekilde sıralamak mümkündür <sup>(25)</sup>:

- Orta yaş bunalımı
- Tekdüzelik
- Aile sorunları
- Ekonomik sorunlar
- Siyasi ve politik belirsizlikler
- Sosyal ve kültürel değişimler
- Bulunulan kentte yaşanan ulaşım sorunları
- Teknolojik gelişmeler.

Bireysel stres faktörleri, çoğu kez bireylerin kişiliklerini oluşturan huyları, mizaçları, karakterleri ve yetenekleri olabilir. Kişinin etrafında olup bitenleri nasıl algıladığı, çevresindeki değişimlere ne kadar uyum sağladığı kişiliği ile ilgilidir.

Yapılan araştırmalar kişilikleri A ve B tipi kişilik olarak ikiye ayırmaktadır.

A tipi kişilik yapısında olanlar ciddi stres altında kaldıklarında B tipi kişilik yapısına göre daha fazla kalp rahatsızlıklarına yakalandıkları görülmüştür. A tipi kişilikte olan bireyler yoğun dürtüleri olan, saldırgan, ihtiraslı, rekabetçi, kişilerdir. Bu kişiler, kendilerini asla bitmeyen bir rekabet içerisinde görürler. Başarıya ulaşma çabası, abartılı bir zaman darlığı, saldırganlık ve düşmanlık, A tipi kişiliği gösteren üç ana özelliktir. B tipi kişilik özeliği gösteren bireyler katı kuralları bulunmayan, esnek insanlardır. Rahat, sabırlı, aşırı hırslı olmayan, kolay sinirlenmeyen sakin kişilerdir <sup>(26)</sup>.

Bireysel stres faktörleri heyecan olgusu da önem taşımaktadır. Yüksek heyecan düzeyinde olan bireyler işletmeler tarafından özellikle tercih edilen bireyler olabilmektedir. Organ ve Hammer'a göre heyecan düzeyi yüksek olan bireyler, önemsiz konularda suçluluk duygusuna sıkça kapılan, sağlık konusunda abartılı tahminler yapan, gelecekte olabilecek olaylar üzerinde fazlaca düşünen, geçmişteki başarısızlıklarının veya yanlışlarının etkisinden kolaylıkla kurtulamayan bireylerdir <sup>(27)</sup>.

Bireyler arasındaki iletişimin giderek kopmaya başlaması da stresin ortaya çıkmasına sebep olmaktadır. Duygusal içerikten yoksun iletişimler, birlikte çalışan insanların tatmin olmasını ve derinlikli ilişkiler kurmasını engellemektedir. Günümüz ofis ortamında, insanlar bilgisayarlar aracılığıyla iletişim kurma disiplini kazanmış durumdadır. Hapishanelerin hafifletilmiş haline dönüştürülmüş olan ofis ortamları, günümüzde enformasyon teknolojisinin özgürleştirici etkileri, konusu üzerinde yoğun tartışmalara ve araştırmalara sebep olmaktadır <sup>(28)</sup>.

#### 2.1.2.2.Sosyal Yaşamdan Kaynaklanan Stres Faktörleri

Toplum yapısındaki değişimler bireyler üzerinde stres oluşturabilmektedir. Kısa bir sürede geleneksel toplum yapısından çağdaş bir topluma dönüşme zorunluluğu birey üzerinde baskı yaratarak çeşitli uyum sorunlarına sebep olmaktadır. Sosyal yaşamdan kaynaklanan stres faktörlerinin iklim, kalıtım, din, toplumsal sınıf, aşırı kalabalık ve yalıtılmış duygusu gibi faktörlerden etkilendiği öne sürülmüştür. Bunların tümü de kültür ve coğrafi yapıya göre değişmektedir.

#### 2.1.2.3.Örgütsel Stres Faktörleri

Örgütler, bireyin zamanının büyük bir zamanının geçtiği, gün içinde önemli ilişki ve etkileşimlerin yaşandığı yerlerdir. Örgütlerde yaşanan stres çalışanı etkilediği gibi kurum verimliliğini dolayısı ile karlılığı da etkilemektedir. Örgütsel stres faktörleri, örgütsel rolden kaynaklanan, iş ortamına bağlı, iş ilişkilerine bağlı, örgütsel yapı ve iklimden kaynaklanan ve kariyer gelişimine bağlı stres faktörleri olmak üzere beş bölümde incelenecektir.

##### 2.1.2.3.1.Örgütsel Rolden Kaynaklanan Stres Faktörleri

Bireylerin örgütlerde yapmakla yükümlü oldukları roller ve bu rollerle ilgili olarak ortaya çıkan sorunlar örgütsel strese sebep olabilmektedir. Bireyin görevine bağlı birbiri ile çatışan roller arasında seçim yapması ve hangisini seçeceği hususunda kararsız kalması durumunda ortaya çıkan rol çatışması önemli bir örgütsel stres

kaynağıdır. Rol çatışmasının iş doyumunu ve örgüte duyulan güveni azaltıcı bir faktör olduğu saptanmıştır <sup>(29)</sup>.

Rol çatışması özellikle ara kademelerde çalışan bireylerin karşılaştıkları bir sorundur. Üst kademelerdekilerin beklentileri ile alt kademedekilerin yapması gerekenlerin gerçekleşmesini sağlamak ve dengelemek kimi zaman oldukça güç olabilmektedir. Bu sorun genellikle, ilgili kademelerdeki kişilere verilen yetki ve sorumlulukların dengeli olmayışından kaynaklanmaktadır <sup>(30)</sup>.

Kişilerin, diğer çalışanlara olan sorumluluğu stres üzerinde etkilidir. Sorumlu olduğu çalışan sayısı fazla olan yöneticilerin stres düzeylerinin de yüksek olduğu görülmektedir <sup>(31)</sup>.

#### 2.1.2.3.2. İş Ortamına Bağlı Stres Faktörleri

Çalışma ortamının zihinsel, bedensel ve duygusal yorgunluğa neden olması iş yerinde strese neden olmaktadır. Gürültülü bir ortamda bulunmak çalışanın zihnini yorar, aynı zamanda sıcaklık, nem ve havalandırma da önemli bir stres faktörüdür.

İş ortamına bağlı stres faktörleri içinde aşırı iş yükü altında bulunmanın da önemi büyüktür.

Aşırı iş yükü, niteliksel veya niceliksel olabilir. Hem fiziksel, hem de zihinsel açıdan niceliksel aşırı iş yükü, iş yerinde güçlü stres etmenidir. Belli bir vakte kadar yetiştirmesi maksadıyla, zaman baskısı altında çalışmak bağımsız bir stres kaynağıdır. Aşırı iş yükü altında çalışmanın yanında düşük iş düzeyinde çalışmak da bireyin psikolojisini bozabilmektedir. İş ortamında kaza olması riski, sağlık ve güvenlik açısından çeşitli tehlikeler içermesi, ayrıca birer stres kaynağı olabilmektedirler.

Son yıllarda bilgi toplumuna dönüşülmesiyle, çalışanlar sürekli ve kimi zaman hafızalarının alamayacağı kadar yoğun bilgi yükü ile karşı karşıya kalmaktadırlar. Aşırı bilgi yükü altında kalan bireyin sağlıklı karar alması güçleşir. Bilgi almak için kullanılan materyallerin fazlalaşması, çalışanların bunları algılaması ve kendileri için faydalı olanları ayırmalarını güçleştirmektedir <sup>(32)</sup>.



#### 2.1.2.3.3. İş İlişkilerine Bağlı Stres Faktörleri

İşyerinde üstlerle, astlarla ya da meslektaşlarla olan ilişkiler çalışanın verimliliğini arttırabileceği gibi, onları olumsuz stres altına sokarak çeşitli fiziksel ve psikolojik rahatsızlıklara maruz kalmasına sebep olabilmektedir. Meslektaşlarla oluşan stresin kaynağı sadece rekabet ve yarışma değildir, aynı zamanda bu kişilerin birlikte sorunlarını paylaşmamaları, birbirlerine kendilerini güçlü göstermeye çalışmaları, kendilerini anlayabilecek kişilerden yoksun olmaları da önemli stres kaynağıdır. Çalışanların güçlü ve sorunu olmayan bir bireymiş gibi görünme çabası kaygı ve depresyon gibi hastalıklara sebep olmakta ve örgütsel stresi artırmaktadır <sup>(33)</sup>.

Özellikle hiyerarşik ve merkezi örgüt yapıları önemli bir stres faktörüdür. Hiyerarşik örgütler, alt-üst ilişkilerinin formel biçimde olması nedeniyle stres etmeni olmaktadır. Bu örgüt yapılarındaki iletişimde bulunan çeşitli engellemeler başlı başına stres kaynağıdır. Kendi departman yöneticisiyle olan şikayetini amirinin bir üstüne iletemeyen çalışan baskı altına girip umutsuzluğa düşer. Çok sayıda üstü memnun etme ihtiyacı bireyi gerilim altına sokar ve çalışanın verimliliğini, işe karşı olan motivasyonunu engeller <sup>(34)</sup>.

#### 2.1.2.3.4. Örgütsel Yapı ve İklimden Kaynaklanan Stres Faktörleri

Örgüt yapısına uyum sağlamaya çalışan birey, örgütün bir parçası olabilmek amacıyla özgürlüğünden ve kişiliğinden ödün vermek durumunda kalabilmekte, bu durum da çalışanın stres düzeyini yükseltmektedir. Kimi örgütler, giyim tarzlarıyla, fikirleriyle çalışanın kendi istediği kalıba bürünmesini isterler. Karşıt görüşlere haiz olan çalışan kendini örgüt içinde baskı altında bulur, dışlanmışlık hisseder. Bu kişilere kimi zaman kendi işinin haricinde başka işleri yapmaları da istenebilir. Bireyin kendi iş tanımında olmayan ya da başka kişilerin sorumluluğunda olan işleri yapmak durumunda kalması bireylerde strese neden olabilmektedir <sup>(35)</sup>.

Örgütler içindeki hiyerarşik düzen, belli bir resmiyet ve mesafe gerektirmesi nedeniyle, soğuk bir örgüt iklimi oluşmasına sebep olur. Elverişsiz örgüt iklimi, çalışanların iş tatminini engelleyerek, stres altında çalışmalarına neden olmaktadır <sup>(34)</sup>.

Örgüt kültürünün çalışanları temsil etmemesi, karara ve yönetime katılım hakkından yoksunluk, katı merkezi mekanik örgüt yapıları, örgütsel yapı ve iklimden kaynaklanan stres faktörleridir. Bunlara iletişimde yaşanan engeller, uyum için yapılan baskılar ve üst kademenin ilgisizliğini de eklemek mümkündür.

#### 2.1.2.3.5. Kariyer Gelişimine Bağlı Stres Faktörleri

Performans değerlendirme standartlarının olmaması yada uyumsuz olması, terfi imkanının olmaması, ücret tatminsizliği gibi faktörler kariyer gelişime bağlı stres faktörleridir. Yetersiz veya hızlı terfi, iş güvensizliği, terfide nesnel davranılamayacağı korkusu, hırs, başarının engellenmesi, özellikle başarı dürtüsü yüksek çalışanlar için önemli stres faktörleridir <sup>(36)</sup>.

#### 2.1.3. Stresin Belirtileri

Stres altında bulunan çalışanlar zamanla strese bağlı olarak oluşan çeşitli belirtiler vermeye başlarlar. Bu belirtileri, bireysel ve örgütsel belirtiler olarak iki grupta inceleyebiliriz.

##### 2.1.3.1. Bireysel Stres Belirtileri

Bireysel stresin belirtilerini fiziksel, davranışsal ve psikolojik belirtiler olarak gruplara ayırmak mümkündür <sup>(37)</sup> :

**Fiziksel Belirtiler:** Stres, üç dönemli bir süreç olarak ortaya çıkmaktadır. Birinci evre “alarm tepkisi” adını alır. Bu dönemde otonom sinir sistemi gayet faaldir, salgı bezleri fazla çalışır ve vücuda pompalanan adrenalin artar. İkinci evre ise “direnç dönemi” dir. Burada, organizma stresli ortama uyum sağlamış gibi görünür, oysa organizma yorulmaktadır ve içten içe direncini kaybetmektedir. Üçüncü evre olan “tükenme dönemi” nde ise beden stres baskısına artık dayanamaz, hastalıklar ortaya çıkar hatta bu durum ölümle dahi sonuçlanabilir <sup>(38)</sup>.

**Davranışsal Belirtiler:** Stres kişi davranışları üzerinde belirgin farklılıklar oluşturabilmektedir.

Bu farklılıklar arasında, uykusuzluk ya da sürekli uyuma isteği, iştahsızlık yada aşırı yemek, konuşma güçlükleri ve alkol-sigara kullanımı gibi davranışlar sayılabilir.

Psikolojik Belirtiler: Örgütlerde stresten kaynaklı çeşitli psikolojik belirtilere de rastlanmaktadır. Bu belirtilerin en önemlilerini gerginlik, geçimsizlik, sürekli endişe, yetersizlik duygusu, telaş, ve hayal kırıklığı şeklinde belirtmek mümkündür <sup>(37)</sup>.

#### 2.1.3.2. Örgütsel Stres Belirtileri

Örgütsel stres üretim ve verim kaybına neden olurken, diğer bir taraftan çalışanın işe devamsızlığı ve sağlık harcamalarının artması gibi belirtileri bulunmaktadır. Örgütsel stres belirtilerinin aşağıdaki şekilde sıralanması mümkündür <sup>(39)</sup> :

Verimlilik azalması  
Yöneticilerin hatalı kararlar alması  
Çalışma ilişkilerinde kesintiler  
Çalışanlar arasında geçimsizlik  
İşe devamsızlık, işe geç gitme  
İşten ayrılma  
İş tatminsizliği  
Örgütsel moral zayıflığı  
Örgütsel bağlılığın azalması, yabancılaşma

Gerek bireysel, gerek örgütsel stres belirtilerinin hepsin aynı anda olması gerekmez. Önemli olan belirtilerin yoğunluğu ve süresidir.

#### 2.1.4. Stresle Başa Çıkma Yöntemleri

Stresle başa çıkma yöntemleri iki grup altında incelenebilir. Birinci grup bireysel yöntemler, ikinci grup ise örgütsel yöntemlerdir.

##### 2.1.4.1. Bireysel Yöntemler

Bireyler dört şekilde stresle başa çıkabilir <sup>(40)</sup> :

Bedenle başa çıkma yolları: Gevşeme teknikleri, çeşitli egzersizler ve beslenme programlarının uygulanması bu gruba dahil edilebilir.

Zihinsel başa çıkma yolları: Gerilime ve uyumsuzluğa neden olan etkenlerden uzak durma, zihinsel düzenleme ve dönüşüm tekniklerini içerir.

Davranışla başa çıkma yolları: Davranışla stresle mücadelenin en etkin yolu “A” tipi davranış biçimlerinin değiştirilmesidir.

İnançla başa çıkma yolları: İnsanın kendisini manevi olarak geliştiren, iç zenginlik kazandıran, etik değerlere uygun şekilde uygun yaşayarak içsel huzuru sağlaması ile stresle başa çıkması mümkündür.

Stresle başa çıkmanın diğer bir yöntemi ise DKBY<sup>(41)</sup>:

Değiştir: Bir işe başlamadan önce iyice düşünmeyi, gerektiğinde hayır demeyi ve ardından olumsuz durumu değiştirmeyi ve neden olduğu stresi ortadan kaldırmayı içerir.

Kabul Et: Kontrol edilemeyen koşulları öfkelenmesen kabul etmeyi ve pozitif yaklaşımı kaybetmemeyi içerir.

Boşver: İşleri üst üste eklememeyi, acelecilikten, öfke ve rekabetten, düşmanlıktan vazgeçmeyi içerir.

Yaşam Tarzını Yönet: Bu adım, çeşitli egzersiz, diyet ve rahatlama yöntemlerini içerir, stres kaynaklarını ortadan kaldırmayı hedefler.

#### 2.1.4.2. Örgütsel Yöntemler

İş yaşamından kaynaklanan stresle başa çıkma stratejileri, çalışanların iş stresini azaltmak için örgüt düzeyindeki stres kaynaklarının kontrol edilmesi ve azaltılması için yapılan yönetsel düzenlemelerdir. Örgütsel stresin azaltılması için şu stratejiler kullanılabilir<sup>(42)</sup>:

Destekçi bir örgütsel hava yaratmak: Daha az merkeziyetçi, karar katılımı sağlayan, yukarı doğru iletişim akışına izin veren bir yapı kurulması stres düzeyini azaltıcı hatta önleyici rol oynayabilmektedir.

Görevlerin zenginleştirilmesi: Zenginleştirilmiş görevler daha rutin ve yapılandırılmış işlere göre stres kaynaklarının azalmasını sağlamaktadır.

Örgütsel rollerin belirlenmesi ve çatışmaların azaltılması: Örgütsel rollerin belirsizliği ve çatışmaların azaltılması örgütsel stresi azaltacaktır. Görevleri, çalışana açık ve net biçimde bildirilmeli, istenen hedefler çalışana sunulmalıdır.

Mesleki gelişim yollarının planlanması ve danışmalık: Örgütlerde mesleki ilerleme planlaması yapılmalı, terfi ve geçişler çalışan kararı dahilinde yapılmalıdır.

#### 2.1.5. Algılanan Stres

Algılanan stres; bireyin hayatındaki durumlarla ilgili olarak hissettiği stres düzeyine işaret etmektedir. Kişisel deneyimler, ailesel özellikler, eğitim ve öğrenim durumu, değerler ve inanç sistemlerinin etkisiyle her birey karşılaştığı olayı farklı algılayıp, farklı anlamlar yüklemektedir. Bireyin durumlarla ilgili duygu ve düşünceleri ne kadar olumsuz olursa algıladığı stres düzeyi de o kadar yüksek olmaktadır <sup>(43)</sup>. Stres tepkisi, ortamda ne olduğuna bağlı olarak değil, insanın olana nasıl tepki verdiğine bağlı olarak ortaya çıkmaktadır. Bu sebeple stres, bireyle olayların etkileşiminden ortaya çıkmaktadır <sup>(44)</sup>.

##### 2.1.5.1. Algılanan Stres Ölçeği (ASÖ)

Stresin ölçülmesiyle ilgili önemli bir ölçüm aracıdır. Bu çalışmada Türkçe ASÖ'nün 14, 10 ve 4 maddelik üç formunun güvenirlik ve geçerlikleri sınanmıştır.

ASÖ daha önce İsveççeye <sup>(45)</sup>, İspanyolca <sup>(46)</sup> ve Japoncaya <sup>(47)</sup> çevrilmiştir. ASÖ'nin bu çalışmadan bağımsız olarak 14 maddelik <sup>(48)</sup> ve 10 maddelik formlarının <sup>(49)</sup> Türkçeye çevrildiği görülmektedir.

Algılanan Stres Ölçeği (ASÖ) Cohen, Kamarck ve Mermelstein <sup>(50)</sup> tarafından geliştirilmiştir. Toplam 14 maddeden oluşan ASÖ kişinin hayatındaki birtakım durumların ne derece stresli algılandığını ölçmek için tasarlanmıştır. Katılımcılar her maddeyi “Hiçbir zaman (0)” ilâ “Çok sık (4)” arasında değişen 5’li Likert tipi ölçek üzerinde değerlendirmektedir.

Maddelerden olumlu ifade içeren 7’si tersten puanlanmaktadır.

14 maddelik uzun formunun yanı sıra ASÖ’nün 10 ve 4 maddelik olmak üzere iki formu daha bulunmaktadır. Eskin ve arkadaşlarının yaptığı çalışmada üç formun da güvenirlik ve geçerliği sınanmaktadır. ASÖ maddeleri (tersine puanlanan maddeler ile 10 ve 4 maddelik formu oluşturan maddeler de işaretlenerek) Ek-1’de verilmektedir. ASÖ-14’ün puanları 0 ile 56 arasında değişirken ASÖ-10’nun puanları 0 ile 40, ASÖ-4’ün puanları ise 0 ile 16 arasında değişmektedir.

Yüksek puan kişinin stres algısının fazlalığına işaret etmektedir.

Bu çalışmadan elde edilen sonuçlar, ASÖ’nin üç formunun da yeterli düzeyde güvenirliğe sahip olduğuna işaret etmektedir. İç tutarlık katsayıları ASÖ-14 için 0.84, ASÖ-10 için 0.82, ASÖ-4 için ise 0.66 olarak bulunmuştur. Bu değerler ilgili diğer çalışmalarda elde edilenlere benzerdir. Baltaş, Atakuman ve Duman <sup>(48)</sup>

ASÖ-14 için içtutarlık katsayısını 0.84, ASÖ-10 için 0.84 olarak bulmuştur. ASÖ-4 için bulunan güvenirlik katsayısı düşük gibi görülebilir ancak madde sayısı az olduğunda Cronbach alfa değerlerinin istatistiksel olarak düşme eğilimi gösterdiği gözönüne alındığında 0,66 yeterli kabul edilebilir. Benzer şekilde, ASÖ-14, ASÖ 10 ve ASÖ-4 için elde edilen test-tekrar-test güvenirlik katsayıları da yeterli düzeydedir. Test-tekrar test güvenirlik katsayıları, ASÖ’nin stres algısını zaman boyutunda sabit olarak ölçtüğünü göstermektedir.

Bu çalışmadan elde edilen bulgular, ASÖ maddelerinin yeterli düzeyde içtutarlık ve test tekrar-test güvenirliğe sahip olduğunu göstermektedir.

Türkçe ASÖ’nin uzun ve kısa formları insanların hayatlarındaki stres algılarını ölçmede geçerli ve güvenilir bir ölçüm aracı olarak kullanılabilir.

Çalışmanın sonucunda; bulgular, literatürle uyumlu olarak ASÖ’nin hem uzun hem de kısa formunun yüksek düzeyde güvenilir ve geçerli olduğunu göstermiştir. Dolayısıyla, Türkçe ASÖ, insanların öznel stres algılarını ölçmek üzere kullanılabilecek nitelikte geçerli ve güvenilir bir ölçüm aracıdır <sup>(9)</sup>.

Biz de tez çalışmamızda ASÖ-10 formunu kullandık.

**Yönerge:** Aşağıda geçtiğimiz ay içerisindeki kişisel deneyimleriniz hakkında bir dizi soru yöneltilmektedir. Her soruyu dikkatlice okuyarak size en uygun seçeneğin altındaki kutuya bir çarpı işareti koyarak cevaplayınız. Soruların doğru veya yanlış cevabı yoktur. Önemli olan sizin duygu ve düşüncelerinizi yansıtan yanıtları vermenizdir.

|                                                                                                                           | Hiçbir Zaman | Neredeyse Hiçbir Zaman | Bazen | Oldukça Sık | Çok sık |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|------------------------|-------|-------------|---------|
| 1. Geçen ay, beklenmedik bir şeylerin olması nedeniyle ne sıklıkta rahatsızlık duydunuz?                                  |              |                        |       |             |         |
| 2. Geçen ay, hayatınızdaki önemli şeyleri kontrol edemediğinizi ne sıklıkta hissettiniz?                                  |              |                        |       |             |         |
| 3. Geçen ay, kendinizi ne sıklıkta sinirli ve stresli hissettiniz?                                                        |              |                        |       |             |         |
| 4. Geçen ay, ne sıklıkta gündelik zorlukların üstesinden başarıyla geldiniz?                                              |              |                        |       |             |         |
| 5. Geçen ay, hayatınızda ortaya çıkan önemli değişikliklerle etkili bir şekilde başa çıktığınızı ne sıklıkta hissettiniz? |              |                        |       |             |         |
| 6. Geçen ay, kişisel sorunlarınızı ele alma yeteneğinize ne sıklıkta güven duydunuz?                                      |              |                        |       |             |         |
| 7. Geçen ay, her şeyin yolunda gittiğini ne sıklıkta hissettiniz?                                                         |              |                        |       |             |         |
| 8. Geçen ay, ne sıklıkta yapmanız gereken şeylerle başa çıkamadığınızı fark ettiniz?                                      |              |                        |       |             |         |
| 9. Geçen ay, hayatınızdaki zorlukları ne sıklıkta kontrol edebildiniz?                                                    |              |                        |       |             |         |
| 10. Geçen ay, ne sıklıkta her şeyin üstesinden geldiğinizi hissettiniz?                                                   |              |                        |       |             |         |
| 11. Geçen ay, ne sıklıkta kontrolünüz dışında gelişen olaylar yüzünden öfkeleniniz?                                       |              |                        |       |             |         |
| 12. Geçen ay, kendinizi ne sıklıkta başarmak zorunda olduğunuz şeyleri düşünürken buldunuz?                               |              |                        |       |             |         |
| 13. Geçen ay, ne sıklıkta zamanınızı nasıl kullanacağınızı kontrol edebildiniz?                                           |              |                        |       |             |         |
| 14. Geçen ay, ne sıklıkta problemlerin üstesinden gelemeyeceğiniz kadar biriktiğini hissettiniz?                          |              |                        |       |             |         |

Ters puanlanan maddeler: 4, 5, 6, 7, 9, 10, 13

ASÖ-10 maddeleri: 1, 2, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 14

ASÖ-4 maddeleri: 2, 6, 7, 14

### Şekil 1.1. ASÖ formunun maddeleri

#### 2.1.6. Üniversite Öğrencilerinde Stres

Üniversite öğrencilerinde algılanan stresi tetikleyen faktörlerin belirlenmesi, stresle ilişkili ruhsal, fiziksel ve davranışsal sorunların önlenmesi açısından önemlidir. Gençlerde stresli olaylara maruz kalma, tepki gösterme ve stresli olaylarla başa çıkma sürecini doğrudan ve dolaylı yollarla etkileyen pek çok faktör vardır <sup>(51)</sup>. Bu faktörlerin başında sosyal ortama adaptasyon gelmektedir. Meslek hayatına atılım öncesindeki en önemli süreçlerden biri olan üniversite yaşamı, gençlere farklı bakış açılarını ve yaşam tarzlarını keşfedebilecekleri yeni sosyal ortamlar sunmaktadır. Üniversite yaşamında pek çok yeni sosyal rolü görüp deneyen gençler, içsel beklentileri ile çevresel beklentiler arasında bir denge kurmaya çalışırlar <sup>(52)</sup>. Yeni beklentilerin ortaya çıktığı bu dönem, öğrencilerin stres düzeylerini artırabilecek birtakım güçlükleri de beraberinde getirmektedir. Öğrencilerin üniversite yaşamında karşılaşılabilecekleri uyum problemleri; kayıt sürecinde yaşanan problemler, arkadaşlarla iletişim, üniversite öğrenimine farklı bir şehirde devam edilecek ise aileden uzak kalma, barınma problemi, finansal problemler olabilir <sup>(53)</sup>. Bu güçlüklerle etkili olarak başa çıkmalarını sağlayacak özelliklerden yoksun olan gençler stresi daha yoğun olarak algılamakta ve bu da onların kişiler arası ilişkilerini, uyumunu ve başarısını olumsuz etkileyerek çeşitli ruhsal sorunlar yaşamalarına neden olabilmektedir <sup>(54)</sup>.

Dünya Sağlık Örgütü (1997) sağlığı, sadece hastalık olmaması değil, bedensel, ruhsal ve sosyal yönden tam bir iyi oluş (well-being) hali olarak tanımlamış ve aslında sağlıkla ilişkili olarak yaşam kalitesinin de bir algıdan ibaret olduğunu açıklamışlardır. Yaşam kalitesi algısı, kişinin içinde yaşadığı sosyal - kültürel çevre ve değerler sistemi içinde, amaçları, beklentileri, standartları ve kaygıları açısından yaşamdaki pozisyonlarını ve kendi yaşamını nasıl algıladığıdır (WHO, 1997). Bu bağlamda insan yaşamında, yaşam kalitesi algısının oluşmasında en önemli sosyokültürel çevrelerden birisi üniversite yaşamıdır. Üniversite yaşamı, öğrencilerin meslekleri ile ilgili eğitimi aldıkları, yetişkinliğe ve çalışma hayatına hazırlandıkları ve geleceklerine ilişkin değerleri idealize ettikleri ve bu süreç içinde bir takım kaygılarla yüzleşmek



zorunda oldukları bir <sup>(55)</sup>. Üniversitedeki eğitim alanlarından biri olan tıp eğitimi uzun ve oldukça dinamik bir süreç olup, öğrencilerin hem eğitim döneminde hem de meslek hayatında çağın gerisinde kalmamak adına sürekli kendilerini yenilemeleri ve bilgiye ulaşmak için belli bir disiplin içerisinde çalışmalarını gerektirmektedir. Bu durum kimi zaman öğrencilerde bazı fiziksel ve ruhsal sorunları da beraberinde getirmektedir. Çeşitli ülkelerde yapılan çalışmalarda, tıp fakültesi öğrencilerinin eğitim süreci içinde çeşitli zorluklar yaşadığı, depresyon için risk taşıdıkları, yaşam kalitesi algısının diğer bölümlere kıyasla daha düşük olduğu ve eğitimin ilerleyen yılları ile birlikte yaşam kalitesi algılarının devamlı bir düşüş içinde olduğu ortaya konmuştur <sup>(56)</sup>.

#### 2.1.7. Tıp Fakültesi Öğrenilerinde Stres

Başkent Üniversitesi'nde eğitim gören tıp fakültesi öğrencilerinin yaşam kalitesi algısının diğer fakültelerin birinci sınıf lisans öğrencileri ile karşılaştırılması ve olası farklılıkların fakülteden mi yoksa yeni bir sosyal çevre ve eğitim sistemine geçişten mi kaynaklandığının araştırılmış, sonuç olarak Başkent Üniversitesi Tıp Fakültesi öğrencilerinin yaşam kalitesi algısı diğer fakülte öğrencilerinden farklı bulunmamıştır. Bu durum Başkent Üniversitesinin vakıf Üniversitesi olması, çalışmanın sadece 1. Sınıf öğrencilerinde yapılmış olması ve aldıkları eğitimlerin ve üniversite hayatında geçirdikleri zamanın henüz öğrencilerin yaşam kalitesi algısını etkilemek için yeterince uzun bir süre olmaması ile açıklanabilir <sup>(57)</sup> olduğu çeşitli çalışmalarda gösterilmiştir. Zaman baskısı, aşırı bilgi yükü, aşırı çalışma zamanı ve öğrenilen bilgilerin mezuniyet sonrası insan sağlığıyla doğrudan ilgili olarak kullanılacak olması, yani bilginin tamamen doğru öğrenilmesi zorunluluğu tıp öğrencilerinde yüksek stres düzeylerinin sebepleri arasındadır <sup>(58)</sup>. Hastaları iyileştirme isteğinin olmaması, empati eksikliği ve insanların iyi olmadığına inanarak düşünce yapısı tıp öğrencilerinde ruhsal bozukluklarla ilişkilidir <sup>(59)</sup>. Yapılan bazı araştırmalarda tıp öğrencilerinde stresten başlayıp, kişiler arası problemler, intihar düşüncesi ve psikiyatrik hastalıklara kadar varan önemli sıklıkta psikolojik sorunlar olduğu saptanmıştır. Bunun yanında, tıp eğitimi ile ilişkili stresin getirdiği ruhsal bozuklukların yaygınlığına kıyasla tıp öğrencilerinin nadiren psikolojik destek aldığı saptanmıştır <sup>(60)</sup>.

Tıp öğrencilerinde stres ile ilgili çalışmalar az sayıda da olsa bazı önemli verileri içermektedir. Aşırı bilgi yükü, zaman darlığı, sınavlar, rekabet, duygusal ilişkiler, ekonomik kaygılar, ailesel kaygılar ve kişinin özgüveninin yeterli olmaması önemli stres faktörleri arasındadır. Başka çalışmalarda, uygun yapılandırılmamış eğitim ortamı, uzun nöbetler, suistimal, etik zorluklar ve hastaların acı *çekişine maruz kalmak önemli stres faktörleri* olarak belirlenmiştir. Stres bazı insanları olumlu yönde etkilese de hissedilen stres düzeyi ile depresyon ve anksiyete puanları arasında paralellik bulunduğu saptanmıştır. Öğrencilerin stresle başa çıkma yönteminin de stresin ruhsal hastalıklara yönelimini ve öğrencinin eğitime uyumunu etkilediği bildirilmiştir. Strese maruz kalma sonrası sorunu çözmeye yönelik davranışları benimsemek stresi azaltıp öğrencinin uyumunu arttırmaktadır. Stresi yok saymak, bastırmak ve sosyal izolasyon ise depresyon riskini arttırmaktadır <sup>(59)</sup>.

#### 2.1.8.Farklı Mesleklerde Görülen Stres

Günümüz rekabetçi ortamı ve yaşanan hızlı değişim ile birlikte hangi meslek olursa olsun insanlar stresli bir çalışma ortamında faaliyet göstermektedirler. Böyle bir ortamda stresten uzak durabilmek ise çok mümkün olmamaktadır. Stres, psikolojik ve ruhsal problemle başta olmak üzere işten soğuma, iş veriminin düşmesi gibi birçok örgütsel olumsuzluğa yol açmaktadır. Stresin yoğun bir şekilde yaşandığı çalışma ortamlarında stresle başa çıkabilen çalışanlar stresin olumsuzluklarından daha az etkilenmektedirler. Bununla birlikte çağın modern bir hastalığı haline gelen stres bazı mesleklerde diğerlerine göre daha yüksek düzeyde olabilmektedir <sup>(61)</sup>. 21. Yüzyıl bilgi çağıyla birlikte çalışma ortamında insanın önemi iyice artmış ve çalışana önemli sorumluluklar yüklenmeye başlanmıştır. Özellikle bazı mesleklerde insan ilişkilerinin daha önemli olması ve çalışana daha fazla sorumluluk yüklenmesi stres düzeylerinin de artmasına neden olmaktadır. Ayrıca dayanılmaz rekabet ortamında bazı meslekler açısından hem çalışılan örgütün hem de çalışanın varlığını sürdürebilmesi için çalışanın zihinsel işlevlerini fazlasıyla kullanması gerekmektedir. Bu durum da bazı mesleklerde stresin tetiklenmesine yol açabilmektedir.

Farklı çalışmalarda farklı mesleklerin stres düzeylerinin ölçümlendiği ve stres düzeylerinin çeşitli demografik özellikler açısından farklılaşıp farklılaşmadığını

belirlenmeye çalışıldığı görülmektedir. Fakat yerli yazında meslekler arasında stres düzeyleri açısından bir farklılık olup olmadığını ortaya koyan bir çalışmaya rastlanmamıştır.

### Kavramsal Çerçeve

İş yaşamında da stres farklı tanımlardan oluşmaktadır. Bunun sebebi ise araştırma yapılan meslek gruplarının farklı olmasıdır. İş stresi, kişinin çalıştığı ortamda yaşadığı uyumsuzluktan ya da görevini gerçekleştirirken işin kendi kural ve şartlarından oluşan durumlara vermiş olduğu tepkidir. Günümüzde iş dünyasında artan rekabet, kişinin çalışmış olduğu kurumda iş güvencesinin olmaması, piyasadaki dalgalanmalar iş görenlerin sürekli olarak stres yaşamasına neden olmaktadır. Dünyanın her yerinde olduğu gibi ülkemizde de stres çalışan bireylerin hem sağlık durumunu hem de işindeki başarısını, performansını etkilemektedir.

İş stresi ile ilgili yapılan çalışmalar incelendiğinde iş stresinin faktörleri; çalışanın aldığı ücret, işin yapısı ve çalışma koşulları, aynı ortamda çalışan kişiler ve çalışanın yükselme olanakları şeklinde belirtilmiştir. Bunların yanında iş stresini etkileyen diğer durumlar ise yaş, medeni durum, cinsiyet, öğrenim durumu, eşlerin çalışıp çalışmaması, çocuk sayısı gibi değişkenlerinde iş stresi üzerindeki etkisi dikkate alınmıştır. Farklı meslek grupları düşünüldüğünde bunlarında kendine özgü strese neden olan kaynakları olabilir. Kişinin iş yaşamında yaşamış olduğu olumsuz durumların sebebi bazen de özel hayatında karşılaşmış olduğu stresi tetikleyen durumlardan kaynaklanabilir <sup>(62)</sup>.

### Stresle Başa Çıkma Yolları

Stres hayatımızın içinde olan ve olması gereken bir kavramdır. Fakat stresin verdiği olumsuz etkileri ortadan kaldırmamız gerekir. Stres her ne kadar olumsuz bir etki yaratsa da birey bu olumsuz durumu kişisel gelişimine yön vermede araç olarak kullanabilir. Bu durumu olumlu hale getirebilmek de stresle başa çıkma yollarını bilmeye bağlıdır. İnsan yaşamında stresin olmaması mümkün değildir. Önemli olan ise stresle nasıl baş edebileceğimizi bilmektir.

Stresle başa çıkma kavramı da stresin tanımı kadar çeşitli şekillerde yapılmıştır. Bunun nedeni ise herkesin stresle başa çıkmaya yönelik vermiş olduğu tepkilerin,

davranışların farklı olmasıdır. Strese neden olan etkenler her bireyde farklılık gösterebilir doğal olarak bunlara verecekleri tepkilerde değişkenlik gösterecektir. Bu yüzden ise başa çıkma kavramının çeşitli şekillerde tanımlanması mümkündür.

Lazarus ve Folkman' a (1984) göre stresle başa çıkma, stres veren olay karşısında, bireyin yetkinliklerini aşan, kendine özgü, içsel ve dışsal taleplerin üstesinden gelmek için sürekli değişen çabalarıdır. Stres, bireyin herhangi bir durum karşısında kendini yetkin hissetmediği ve bu durumla baş edemediği durumlarda ortaya çıkar ve bireyin sağlık durumunu etkiler. Strese yol açan nedenlerin ortaya çıkardığı duygu ve psikolojik etki oldukça rahatsız edicidir ve bu rahatsızlık kişide bu durumu ortaya çıkaran faktörleri azaltmaya yönelik bir şeyler yapmaya itmektedir. Kişinin beden ve ruh sağlığını etkileyen bu faktörlerle savaşıma sürecine başa çıkma olarak ifade edilir (63).

Stresle başa çıkma yollarından bazıları etkili bazıları ise etkisiz yöntemler olarak sınıflandırılabilir. Etkili başa çıkma yöntemleri sosyal desteğe başvurma, kendine güvenli yaklaşım ve iyimser yaklaşım olarak ifade edilebilirken etkisiz başa çıkma tarzları çaresiz yaklaşım ve boyun eğici yaklaşım olarak adlandırılmaktadır (64).

### 3. GEREÇ VE YÖNTEMLER

Çalışmamız Mersin Üniversitesi Klinik Araştırmalar Etik Kurulu'nun 26.06.2019 tarihli ve 265 karar sayılı onayı ile Mersin Üniversitesi Tıp Fakültesi öğrencilerinde Temmuz 2019 - Aralık 2019 tarihleri arasında gerçekleştirildi. Birinci sınıftan altıncı sınıfa kadar olan tüm tıp fakültesi öğrencilerine Algılanan Stres Ölçeğinin 10 maddelik versiyonu (ASÖ-10) uygulandı<sup>(9)</sup>.

Çalışmada dışlanma kriterleri; kısa süreli veya sadece belirli stajlar için fakülteye gelmiş misafir öğrenciler, ulusal veya uluslararası değişim programı ile gelmiş olan öğrenciler çalışmaya dahil edilmedi.

Öğrencilere ASÖ-10 maddeleri olarak aşağıdaki sorular yazılı anket formu olarak soruldu ve bu sorulara cevap olarak 'hiçbir zaman', 'neredeyse hiçbir zaman', 'bazen', 'oldukça sık', 'çok sık' seçeneklerinden birini tercih etmeleri istendi;

1. Geçen ay, beklenmedik bir şeylerin olması nedeniyle ne sıklıkta rahatsızlık duydunuz?
2. Geçen ay, hayatınızdaki önemli şeyleri kontrol edemediğinizi ne sıklıkta hissettiniz?
3. Geçen ay, kendinizi ne sıklıkta sinirli ve stresli hissettiniz?
4. Geçen ay, kişisel sorunlarınızı ele alma yeteneğinize ne sıklıkta güven duydunuz?
5. Geçen ay, her şeyin yolunda gittiğini ne sıklıkta hissettiniz?
6. Geçen ay, ne sıklıkta yapmanız gereken şeylerle başa çıkamadığınızı fark ettiniz?
7. Geçen ay, hayatınızdaki zorlukları ne sıklıkta kontrol edebildiniz?
8. Geçen ay, ne sıklıkta her şeyin üstesinden geldiğinizi hissettiniz?
9. Geçen ay, ne sıklıkta kontrolünüz dışında gelişen olaylar yüzünden öfkeleniniz?
10. Geçen ay, ne sıklıkta problemlerin üstesinden gelemeyeceğiniz kadar biriktiğini hissettiniz?

ASÖ-10 ölçeğinde 'hiçbir zaman' seçeneğine 0 ve 'çok sık' seçeneğine 4 puanı verildi. 4, 5, 7 ve 8. maddeler ters puanlandı. On maddenin puanları toplanarak katılımcıların ASÖ-10 puanları hesaplandı. Bu şekilde her katılımcının ASÖ-10 toplam puanı 0 ile 40 arasında bir değer olarak belirlenmiş oldu. ASÖ-10 ölçeğinin puanlamasında bir kesme noktası belirlenmemiştir. Yüksek puan kişinin stres algısının fazlalığına işaret etmektedir.

Bunların dışında anket formu ile öğrencilerden şu veriler toplandı; yaş, cinsiyet, devam ettiği sınıf, ortalama aylık gelir, yaşadığı yer, fakülteye gelirken kullandığı ulaşım aracı, fakültede geçirdiği haftalık süre, haftalık ders çalışma süresi, kendine ayırdığı zaman, kronik hastalık durumu, boy ve vücut ağırlığı. Boy ve vücut ağırlığı verisinden öğrencilerin beden kitle indeksleri hesaplandı. Öğrencilerden elde edilen bu parametreler ile ASÖ-10 skorları arasında bir ilişki olup olmadığı incelendi.

## **İstatistik**

Veriler önce Microsoft Excel tablosuna kaydedildi, daha sonra IBM Statistics programı ile istatistiksel analizler yapıldı. Çalışmada, tanımlayıcı özellikler, kategorik verilerde n ve % değerleri ile, sürekli verilerde ise dağılım özelliklerine göre uygun yerlerde ortalama  $\pm$  standart sapma değerleri ile incelendi. Kategorik verilerin karşılaştırılmasında, Fisher kesin olasılık testi kullanıldı. Sürekli verilerin dağılımı, Kolmogrov-Smirnov/ShapiroWilk testleri ile incelendi. Normal dağılım göstermeyen sürekli verilerin karşılaştırılmasında, Mann-Whitney U testi ve Kruskal Wallis testi kullanım alanına uygun yerlerde kullanıldı. Normal dağılım gösteren sürekli verilerin karşılaştırılmasında, bağımsız gruplarda Tek yönlü ANOVA testi kullanıldı. İstatistiksel anlamlılık için  $p < 0,05$  değeri kabul edildi.

#### 4. BULGULAR

Araştırmada kullanılan ankete 1135 Mersin Üniversitesi Tıp Fakültesi öğrencileri dahil edilmiş olup, bunların 606'sı kadın (%53,4), 529'u erkekti (%46,6). Öğrencilerin ortalama yaşlarına bakıldığında 21,75  $\pm$ 2,42 (17-47 aralığında) yıl olduğu görüldü. Kadın öğrencilerin ortalama yaşı 21,50  $\pm$ 2,23, (17-36 aralığında) yıl, erkek öğrencilerin ortalama yaşı ise 21,96  $\pm$ 2,57 (17-47 aralığında) yıl olarak tespit edildi. Vakaların cinsiyete göre yaş dağılımları dekatlara bölünerek Tablo 5' te gösterilmektedir.

**Tablo 1: Yaş ve Cinsiyet Dağılımı**

| Yaş aralıkları | Cinsiyet          |                |                   |                | Toplam         |                 |
|----------------|-------------------|----------------|-------------------|----------------|----------------|-----------------|
|                | Kadın             |                | Erkek             |                |                |                 |
|                | n                 | % <sup>+</sup> | n                 | % <sup>+</sup> | n <sup>*</sup> | % <sup>**</sup> |
| 17-19 yaş      | 115               | 21,7           | 93                | 15,3           | 208            | 18,3            |
| 20-22 yaş      | 242               | 45,7           | 266               | 43,9           | 508            | 44,8            |
| 23-25 yaş      | 156               | 29,5           | 208               | 34,3           | 364            | 32,1            |
| ≥ 26 yaş       | 16                | 3,0            | 39                | 6,4            | 55             | 4,8             |
| Toplam         | 529 <sup>++</sup> | 100,0          | 606 <sup>++</sup> | 100,0          | 1135           | 100,0           |

<sup>+</sup> sütun yüzdeleri

<sup>++</sup> sütun toplamaları

\* satır toplamaları

\*\* satır yüzdeleri

Çalışmaya katılan 1135 öğrencinin 529'unun kadın ve 606'sının erkek olduğu tespit edildi. Katılımcıların büyük çoğunluğunun (%44,8) 20-22 yaş arasında olduğu görüldü. 529 Kadın öğrenciden 242'sinin (%45,7) ve 606 erkek öğrenciden 266'sının (%43,9) 20-22 yaş aralığında olduğu belirlendi. Katılımcıların en az olduğu yaş aralığı ≥26 yaş (%4,8) olduğu görüldü. 529 kadın öğrenciden 16'sının (%3,0) ve 606 erkek öğrenciden 39'unun (%6,4) ≥26 yaş olduğu belirlendi.

**Tablo 2:** Devam ettiği sınıf ve Cinsiyete göre dağılımı

| Devam ettiği sınıf | Cinsiyet          |                |                   |                | Toplam         |                 |
|--------------------|-------------------|----------------|-------------------|----------------|----------------|-----------------|
|                    | Kadın             |                | Erkek             |                |                |                 |
|                    | n                 | % <sup>+</sup> | n                 | % <sup>+</sup> | n <sup>*</sup> | % <sup>**</sup> |
| 1.                 | 87                | 16,4           | 78                | 12,9           | 165            | 14,5            |
| 2.                 | 92                | 17,4           | 124               | 20,5           | 216            | 19,0            |
| 3.                 | 78                | 14,7           | 84                | 13,9           | 162            | 14,3            |
| 4.                 | 95                | 18,0           | 96                | 15,8           | 191            | 16,8            |
| 5.                 | 91                | 17,2           | 124               | 20,5           | 215            | 18,9            |
| 6.                 | 86                | 16,3           | 100               | 16,5           | 186            | 16,4            |
| Toplam             | 529 <sup>++</sup> | 100,0          | 606 <sup>++</sup> | 100,0          | 1135           | 100,0           |

<sup>+</sup> sütun yüzdeleri

<sup>++</sup> sütun toplamaları

<sup>\*</sup> satır toplamaları

<sup>\*\*</sup> satır yüzdeleri

Çalışmaya katılan 1135 öğrenciden büyük çoğunluğu (%19,0) 216 öğrenciyle 2.sınıf olduğu görüldü.529 kadın öğrenciden büyük çoğunluğu (%18,0) 4.sınıf olduğu belirlendi. 606 erkek öğrenciden 2. sınıf (%20,5) ve 5.sınıf (%20,5) aynı sayıda öğrenci katılımı olduğu belirlendi. Katılımın en az olduğu (%14,3) 162 öğrenciyle 3. sınıf olduğu görüldü.529 kadın öğrenciden katılımın en az olduğu (%14,7) 78 öğrenciyle 3. Sınıf olduğu belirlendi.606 erkek öğrenciden katılımın en az olduğu (%12,9) 78 öğrenciyle 1. Sınıf olduğu belirlendi.



**Tablo 3:** Ortalama Aylık Gelir ve Cinsiyete Göre Dağılımı

| Ortalama Aylık Gelir | Cinsiyet |       |        |       | Toplam |       |
|----------------------|----------|-------|--------|-------|--------|-------|
|                      | Kadın    |       | Erkek  |       |        |       |
|                      | n        | % +   | n      | % +   | n *    | % **  |
| ≤ 750                | 181      | 34,2  | 126    | 20,8  | 307    | 27,0  |
| 751-1000             | 143      | 27,0  | 132    | 21,8  | 275    | 24,2  |
| 1001-1500            | 90       | 17,0  | 172    | 28,4  | 262    | 23,1  |
| 1501-2000            | 57       | 10,8  | 93     | 15,3  | 150    | 13,2  |
| 2001-2500            | 34       | 6,4   | 37     | 6,1   | 71     | 6,3   |
| 2501-3000            | 13       | 2,5   | 20     | 3,3   | 33     | 2,9   |
| >3000                | 11       | 2,1   | 26     | 4,3   | 37     | 3,3   |
| Toplam               | 529 ++   | 100,0 | 606 ++ | 100,0 | 1135   | 100,0 |

+ sütun yüzdeleri

++ sütun toplamaları

\* satır toplamaları

\*\* satır yüzdeleri

Araştırmaya katılan öğrencilerin ortalama aylık gelirinin büyük çoğunluğunun (%27,0) 307 öğrenciyle ≤ 750 lira olduğu belirlendi. 529 kadın öğrencinin ortalama aylık gelirinin büyük çoğunluğu (%34,2) 181 öğrenciyle ≤ 750 lira olduğu görüldü. 606 erkek öğrencinin ortalama aylık gelirinin büyük çoğunluğu (% 28,4) 172 öğrenciyle 1001-1500 lira olduğu belirlendi. Katılımcıların en az olduğu ortalama aylık gelir (%2,9) 33 öğrenciyle 2501-3000 lira olduğu belirlendi. 529 kadın öğrenciden katılımın en az olduğu ortalama aylık gelir (%2,1) 11 öğrenciyle >3000 lira olduğu görüldü. 606 erkek öğrenciden katılımın en az olduğu ortalama aylık gelir (%3,3) 20 öğrenciyle 2501-3000 lira olduğu belirtildi.

**Tablo 4:** Yaşadığı Yer ve Cinsiyet Dağılımı

| Yaşadığı Yer                | Cinsiyet          |                |                   |                | Toplam         |                 |
|-----------------------------|-------------------|----------------|-------------------|----------------|----------------|-----------------|
|                             | Kadın             |                | Erkek             |                |                |                 |
|                             | n                 | % <sup>+</sup> | n                 | % <sup>+</sup> | n <sup>*</sup> | % <sup>**</sup> |
| Ailesinin yanında           | 122               | 23,1           | 118               | 19,5           | 240            | 21,1            |
| Akrabalarının yanında       | 3                 | 0,6            | 3                 | 0,5            | 6              | 0,5             |
| Kendine ait evde            | 34                | 6,4            | 58                | 9,6            | 92             | 8,1             |
| Kiralık evde tek başına     | 107               | 20,2           | 124               | 20,5           | 231            | 20,4            |
| Kiralık evde arkadaşlarıyla | 59                | 11,2           | 152               | 25,1           | 211            | 18,6            |
| Özel yurttta                | 30                | 5,7            | 23                | 3,8            | 53             | 4,7             |
| Devlet yurdunda             | 174               | 32,9           | 128               | 21,1           | 302            | 26,6            |
| Toplam                      | 529 <sup>++</sup> | 100,0          | 606 <sup>++</sup> | 100,0          | 1135           | 100,0           |

<sup>+</sup> sütun yüzdeleri

<sup>++</sup> sütun toplamları

<sup>\*</sup> satır toplamları

<sup>\*\*</sup> satır yüzdeleri

Araştırmaya katılan öğrencilerin yaşadığı yeri büyük çoğunluğunun (%26,6) 302 öğrenciyle devlet yurdu olduğu belirlendi. 529 kadın öğrencinin yaşadığı yeri büyük çoğunluğu (%32,9) 174 öğrenciyle devlet yurdu olduğu görüldü. 606 erkek öğrencinin yaşadığı yeri büyük çoğunluğu (% 25,1) 152 öğrenciyle kiralık evde arkadaşlarıyla olduğu belirlendi. Katılımcıların en az olduğu yaşanılan yer (%0,5 ) 6 öğrenciyle akrabaların yanında olduğu belirlendi. 529 kadın öğrenciden katılımın en az olduğu yaşanılan yer (%0,6) 3 öğrenciyle akrabaların yanında olduğu görüldü. 606 erkek öğrenciden katılımın en az olduğu yaşanılan yer (%0,5 ) 3 öğrenciyle akrabaların yanında olduğu belirtildi.

**Tablo 5:** Fakülteye Giderken Kullanılan Ulaşım Aracı ve Cinsiyet Dağılımı

| Fakülteye<br>giderken<br>kullanılan<br>ulaşım aracı | Cinsiyet          |                |                   |                | Toplam         |                 |
|-----------------------------------------------------|-------------------|----------------|-------------------|----------------|----------------|-----------------|
|                                                     | Kadın             |                | Erkek             |                |                |                 |
|                                                     | n                 | % <sup>+</sup> | n                 | % <sup>+</sup> | n <sup>*</sup> | % <sup>**</sup> |
| Kendi aracı ile                                     | 58                | 11,0           | 127               | 21,0           | 185            | 16,3            |
| Taksi ile                                           | 0                 | 0,0            | 2                 | 0,3            | 2              | 0,2             |
| Toplu taşıma<br>aracı ile                           | 221               | 41,8           | 341               | 56,3           | 562            | 49,5            |
| Yürüyerek                                           | 250               | 47,3           | 136               | 22,4           | 386            | 34,0            |
| Toplam                                              | 529 <sup>++</sup> | 100,0          | 606 <sup>++</sup> | 100,0          | 1135           | 100,0           |

<sup>+</sup> sütun yüzdeleri<sup>++</sup> sütun toplamaları<sup>\*</sup> satır toplamaları<sup>\*\*</sup> satır yüzdeleri

Araştırmaya katılan öğrencilerin fakülteye gelirken kullandığı ulaşım aracı büyük çoğunluğunun (%49,5) 562 öğrenciyle toplu taşıma aracı olduğu belirlendi. 529 kadın öğrencinin fakülteye gelirken kullandığı ulaşım aracı büyük çoğunluğu (%47,3) 250 öğrenciyle yürüyerek olduğu görüldü. 606 erkek öğrencinin fakülteye gelirken kullandığı ulaşım aracı büyük çoğunluğu (%56,3) 341 öğrenciyle toplu taşıma aracı olduğu belirlendi. Katılımcıların en az olduğu fakülteye gelirken kullanılan ulaşım aracı (%0,2) 2 öğrenciyle taksiyle olduğu belirlendi.

**Tablo 6:** Fakülte ve Yaşadığı Yer Arasındaki Mesafe – Cinsiyet Dağılımı

| Fakülte ve yaşadığı yer arasındaki mesafe | Cinsiyet |       |        |       | Toplam |       |
|-------------------------------------------|----------|-------|--------|-------|--------|-------|
|                                           | Kadın    |       | Erkek  |       |        |       |
|                                           | n        | % +   | n      | % +   | n *    | % **  |
| ≤1 km                                     | 194      | 36,7  | 152    | 25,1  | 346    | 30,5  |
| 2-5 km                                    | 153      | 28,9  | 255    | 42,1  | 408    | 35,9  |
| 6-9 km                                    | 86       | 16,3  | 97     | 16,0  | 183    | 16,1  |
| 10-14 km                                  | 51       | 9,6   | 56     | 9,2   | 107    | 9,4   |
| 15-19 km                                  | 30       | 5,7   | 20     | 3,3   | 50     | 4,4   |
| ≥20 km                                    | 15       | 2,8   | 26     | 4,3   | 41     | 3,6   |
| Toplam                                    | 529 ++   | 100,0 | 606 ++ | 100,0 | 1135   | 100,0 |

<sup>+</sup> sütun yüzdeleri

<sup>++</sup> sütun toplamları

<sup>\*</sup> satır toplamları

<sup>\*\*</sup> satır yüzdeleri

Araştırmaya katılan öğrencilerin fakülte ve yaşadığı yer arasındaki mesafe büyük çoğunluğunun (%35,9) 408 öğrenciyle 2-5 km olduğu belirlendi. 529 kadın öğrencinin fakülte ve yaşadığı yer arasındaki mesafe büyük çoğunluğu (%36,7) 194 öğrenciyle ≤1 km olduğu görüldü. 606 erkek öğrencinin fakülte ve yaşadığı yer arasındaki mesafe büyük çoğunluğu (%42,1) 255 öğrenciyle 2-5 km olduğu belirlendi. Katılımcıların en az olduğu fakülte ve yaşadığı yer arasındaki mesafe (%3,6) 41 öğrenciyle ≥20 km olduğu belirlendi. 529 kadın öğrenciden katılımın en az olduğu fakülte ve yaşadığı yer arasındaki mesafe (%2,8) 15 öğrenciyle ≥20 km olduğu görüldü. 606 erkek öğrenciden katılımın en az olduğu fakülte ve yaşadığı yer arasındaki mesafe (%3,3 ) 20 öğrenciyle 15-19 km olduğu belirtildi.

**Tablo 7: Fakültede Geçirilen Haftalık Saat – Cinsiyet Dağılımı**

| Fakültede<br>geçirilen haftalık<br>saat | Cinsiyet          |                |                   |                | Toplam         |                 |
|-----------------------------------------|-------------------|----------------|-------------------|----------------|----------------|-----------------|
|                                         | Kadın             |                | Erkek             |                |                |                 |
|                                         | n                 | % <sup>+</sup> | n                 | % <sup>+</sup> | n <sup>*</sup> | % <sup>**</sup> |
| ≤ 40 saat                               | 239               | 45,2           | 257               | 42,4           | 496            | 43,7            |
| 41-60 saat                              | 215               | 40,6           | 251               | 41,4           | 466            | 41,1            |
| 61-79 saat                              | 40                | 7,6            | 40                | 6,6            | 80             | 7,0             |
| 80-99 saat                              | 8                 | 1,5            | 30                | 5,0            | 38             | 3,3             |
| 100-129 saat                            | 12                | 2,3            | 14                | 2,3            | 26             | 2,3             |
| 130-159 saat                            | 4                 | 0,8            | 3                 | 0,5            | 7              | 0,6             |
| ≥ 160 saat                              | 11                | 2,1            | 11                | 1,8            | 22             | 1,9             |
| Toplam                                  | 529 <sup>++</sup> | 100,0          | 606 <sup>++</sup> | 100,0          | 1135           | 100,0           |

<sup>+</sup> sütun yüzdeleri<sup>++</sup> sütun toplamaları<sup>\*</sup> satır toplamaları<sup>\*\*</sup> satır yüzdeleri

Araştırmaya katılan öğrencilerin fakültede geçirilen haftalık saati büyük çoğunluğunun (%43,7) 496 öğrenciyle ≤40 saat olduğu belirlendi. 529 kadın öğrencinin fakültede geçirilen haftalık saati büyük çoğunluğunun (%45,2) 239 öğrenciyle, 606 erkek öğrencinin (%42,4) 257 öğrenciyle ≤40 saat olduğu belirlendi. Katılımcıların en az olduğu fakültede geçirilen haftalık saati (%0,6) 7 öğrenciyle 130-159 saat olduğu belirlendi. 529 kadın öğrenciden katılımın en az olduğu fakültede geçirilen haftalık saati (%0,8) 4 öğrenciyle, 606 erkek öğrenciden (%0,5) 3 öğrenciyle 130-159 saat olduğu belirtildi.

**Tablo 8:** Haftalık Ders Çalışma Saati – Cinsiyet Dağılımı

| Haftalık ders çalışma saati | Cinsiyet          |                |                   |                | Toplam         |                 |
|-----------------------------|-------------------|----------------|-------------------|----------------|----------------|-----------------|
|                             | Kadın             |                | Erkek             |                |                |                 |
|                             | n                 | % <sup>+</sup> | n                 | % <sup>+</sup> | n <sup>*</sup> | % <sup>**</sup> |
| ≤ 5 saat                    | 126               | 23,8           | 152               | 25,1           | 278            | 24,5            |
| 6-9 saat                    | 126               | 23,8           | 104               | 17,2           | 230            | 20,3            |
| 10-14 saat                  | 98                | 18,5           | 122               | 20,2           | 220            | 19,4            |
| 15-19 saat                  | 63                | 11,9           | 87                | 14,4           | 150            | 13,2            |
| 20-24 saat                  | 56                | 10,6           | 59                | 9,8            | 115            | 10,1            |
| ≥25 saat                    | 60                | 11,3           | 81                | 13,4           | 141            | 12,4            |
| Toplam                      | 529 <sup>++</sup> | 100,0          | 606 <sup>++</sup> | 100,0          | 1135           | 100,0           |

<sup>+</sup> sütun yüzdeleri<sup>++</sup> sütun toplamaları<sup>\*</sup> satır toplamaları<sup>\*\*</sup> satır yüzdeleri

Araştırmaya katılan öğrencilerin haftalık ders çalışma saati büyük çoğunluğunun (%24,5) 278 öğrenciyle ≤5 saat olduğu belirlendi. 529 kadın öğrencinin haftalık ders çalışma saati büyük çoğunluğunun (%23,8) 126 öğrenciyle, 606 erkek öğrencinin (%25,1) 152 öğrenciyle ≤5 saat olduğu belirlendi. Katılımcıların en az olduğu haftalık ders çalışma saati (%10,1) 115 öğrenciyle 20-24 saat olduğu belirlendi. 529 kadın öğrenciden katılımın en az olduğu fakültede geçirilen haftalık saati (%10,6) 56 öğrenciyle, 606 erkek öğrenciden (%9,8) 59 öğrenciyle 20-24 saat olduğu belirtildi.

**Tablo 9:** Haftada Kendine Ayırdığı Saat – Cinsiyet Dağılımı

| Haftada kendine ayırdığı saat | Cinsiyet          |                |                   |                | Toplam         |                 |
|-------------------------------|-------------------|----------------|-------------------|----------------|----------------|-----------------|
|                               | Kadın             |                | Erkek             |                |                |                 |
|                               | n                 | % <sup>+</sup> | n                 | % <sup>+</sup> | n <sup>*</sup> | % <sup>**</sup> |
| ≤ 5 saat                      | 109               | 20,6           | 107               | 17,7           | 216            | 19,0            |
| 6-10 saat                     | 125               | 23,6           | 117               | 19,3           | 242            | 21,3            |
| 11-15 saat                    | 96                | 18,1           | 100               | 16,5           | 196            | 17,3            |
| 16-20 saat                    | 70                | 13,2           | 75                | 12,4           | 145            | 12,8            |
| ≥21 saat                      | 129               | 24,4           | 207               | 34,2           | 336            | 29,6            |
| Toplam                        | 529 <sup>++</sup> | 100,0          | 606 <sup>++</sup> | 100,0          | 1135           | 100,0           |

<sup>+</sup> sütun yüzdeleri<sup>++</sup> sütun toplamaları<sup>\*</sup> satır toplamaları<sup>\*\*</sup> satır yüzdeleri

Araştırmaya katılan öğrencilerin haftada kendine ayırdığı saat büyük çoğunluğunun (%29,6) 336 öğrenciyle  $\geq 21$  saat olduğu belirlendi. 529 kadın öğrencinin haftada kendine ayırdığı saat büyük çoğunluğunun (%24,4) 129 öğrenciyle, 606 erkek öğrencinin (%34,2) 207 öğrenciyle  $\geq 21$  saat olduğu belirlendi. Katılımcıların en az olduğu haftada kendine ayırdığı saat (%12,8) 145 öğrenciyle 16-20 saat olduğu belirlendi. 529 kadın öğrenciden katılımın en az olduğu haftada kendine ayırdığı saat (%13,2) 70 öğrenciyle, 606 erkek öğrenciden (%12,4) 75 öğrenciyle 16-20 saat olduğu belirtildi.

**Tablo 10:** Kronik Hastalığı Var mı – Cinsiyet Dağılımı

| Kronik hastalığı<br>var mı | Cinsiyet          |                |                   |                | Toplam         |                 |
|----------------------------|-------------------|----------------|-------------------|----------------|----------------|-----------------|
|                            | Kadın             |                | Erkek             |                |                |                 |
|                            | n                 | % <sup>+</sup> | n                 | % <sup>+</sup> | n <sup>*</sup> | % <sup>**</sup> |
| Evet                       | 54                | 10,2           | 67                | 11,1           | 121            | 10,7            |
| Hayır                      | 475               | 89,8           | 539               | 88,9           | 1014           | 89,3            |
| Toplam                     | 529 <sup>++</sup> | 100,0          | 606 <sup>++</sup> | 100,0          | 1135           | 100,0           |

<sup>+</sup> sütun yüzdeleri

<sup>++</sup> sütun toplamaları

<sup>\*</sup> satır toplamaları

<sup>\*\*</sup> satır yüzdeleri

Araştırmaya katılan öğrencilerin büyük çoğunluğunun (%89,3) 1014 öğrenciyle kronik hastalığı olmadığı görüldü. 529 kadın öğrencinin büyük çoğunluğunun (%89,8) 475 öğrenciyle, 606 erkek öğrencinin (%88,9) 539 öğrenciyle kronik hastalığı olmadığı belirlendi. Katılımcıların en az olduğu (%10,7) 121 öğrenciyle en az 1 kronik hastalığı olduğu belirlendi. 529 kadın öğrenciden katılımın en az olduğu (%10,2) 54 öğrenciyle, 606 erkek öğrenciden (%11,1) 67 öğrenciyle en az 1 kronik hastalığı olduğu belirtildi.

**Tablo 11:** BKİ Aralıkları – Cinsiyet Dağılımı

| BKİ Aralıkları                          | Cinsiyet          |                |                   |                | Toplam         |                 |
|-----------------------------------------|-------------------|----------------|-------------------|----------------|----------------|-----------------|
|                                         | Kadın             |                | Erkek             |                |                |                 |
|                                         | n                 | % <sup>+</sup> | n                 | % <sup>+</sup> | n <sup>*</sup> | % <sup>**</sup> |
| Normal kilolu<br>(18,50-24,99)          | 484               | 91,8           | 401               | 66,3           | 885            | 78,2            |
| Fazla kilolu<br>(25,00-29,99)           | 38                | 7,0            | 177               | 29,1           | 215            | 18,8            |
| Birinci derece<br>obez<br>(30,00-34,99) | 3                 | 0,4            | 23                | 3,8            | 26             | 2,2             |
| İkinci derece<br>obez<br>(35,00-39,99)  | 1                 | 0,2            | 4                 | 0,7            | 5              | 0,4             |
| Üçüncü derece<br>obez<br>(≥40)          | 3                 | 0,6            | 1                 | 0,2            | 4              | 0,4             |
| Toplam                                  | 529 <sup>++</sup> | 100,0          | 606 <sup>++</sup> | 100,0          | 1135           | 100,0           |

<sup>+</sup> sütun yüzdeleri

<sup>++</sup> sütun toplamları

<sup>\*</sup> satır toplamları

<sup>\*\*</sup> satır yüzdeleri

Araştırmaya katılan öğrencilerin büyük çoğunluğunun (%78,2) 885 öğrenciyle normal kilolu olduğu görüldü. 529 kadın öğrencinin büyük çoğunluğunun (%91,8) 484 öğrenciyle, 606 erkek öğrencinin (%66,3) 401 öğrenciyle normal kilolu olduğu belirlendi. Katılımcıların en az olduğu ikinci (%0,4) ve üçüncü (%0,4) derece obez olan öğrenciler her alıkta 4 öğrenci olması nedeniyle eşit olarak belirlendi. 529 kadın öğrenciden katılımın en az olduğu (%0,2) 1 öğrenciyle ikinci derece obez, 606 erkek öğrenciden (%0,2) 1 öğrenciyle üçüncü derece obez olduğu belirtildi.



**Tablo 12: Cinsiyet, Yaş ve Devam Edilen Sınıfa Göre ASÖ-10 Skor Ortalamalarının Dağılımı**

|                           |               | n    | %      | ASÖ-10 skoru<br>(ortalama $\pm$ SD) |
|---------------------------|---------------|------|--------|-------------------------------------|
| <b>Cinsiyet</b>           | kadın         | 529  | 46,60  | 29,95 $\pm$ 2,15                    |
| p < 0,05                  | erkek         | 606  | 53,40  | 29,60 $\pm$ 2,40                    |
|                           | Toplam        | 1135 | 100,00 | 29,76 $\pm$ 2,29                    |
|                           |               |      |        |                                     |
| <b>Yaş</b>                | 17-19 yaş     | 208  | 18,32  | 29,96 $\pm$ 2,40                    |
| p > 0,05                  | 20-22 yaş     | 508  | 44,75  | 29,82 $\pm$ 2,37                    |
|                           | 23-25 yaş     | 364  | 32,07  | 29,59 $\pm$ 2,08                    |
|                           | $\geq$ 26 yaş | 55   | 4,86   | 29,64 $\pm$ 2,46                    |
|                           | Toplam        | 1135 | 100,00 | 29,76 $\pm$ 2,29                    |
|                           |               |      |        |                                     |
| <b>Devam ettiği sınıf</b> | 1             | 165  | 14,53  | 30,04 $\pm$ 2,49                    |
| p < 0,05                  | 2             | 216  | 19,03  | 30,13 $\pm$ 2,30                    |
|                           | 3             | 162  | 14,27  | 29,91 $\pm$ 2,39                    |
|                           | 4             | 191  | 16,85  | 29,58 $\pm$ 2,35                    |
|                           | 5             | 215  | 18,94  | 29,64 $\pm$ 2,24                    |
|                           | 6             | 186  | 16,38  | 29,37 $\pm$ 1,93                    |
|                           | Toplam        | 1135 | 100,00 | 29,76 $\pm$ 2,29                    |

Araştırmaya katılan 529 kadın öğrencinin (%46,60) ASÖ-10 skoruna göre ortalaması 29,95  $\pm$  2,15 olduğu görüldü. 606 erkek öğrencinin (%53,40) ASÖ-10 skoruna göre ortalaması 29,60  $\pm$  2,40 olduğu belirlendi. İstatistiksel sonuç olarak kadın ve erkek öğrencilerin katılımı arasındaki farkın anlamlı olduğu belirlendi.

Katılımcıların büyük çoğunluğunun (%44,75) yaş ortalaması 20-22 yaş olduğu görüldü. ASÖ-10 skoruna göre ortalaması ise 29,82  $\pm$  2,37 olduğu belirlendi. Araştırmaya katılımın en az olduğu (%4,86) yaş ortalaması  $\geq$ 26 yaş olduğu görüldü. ASÖ-10 skoruna göre ortalaması ise 29,64  $\pm$  2,46 olduğu belirlendi. İstatistiksel sonuç olarak ankete katılan öğrencilerin yaş aralıklarında farkın anlamlı olmadığı belirlendi.

Ankete katılan öğrencilerin büyük çoğunluğunun (%19,03) 216 öğrenciyle 2. Sınıf olduğu görüldü. ASÖ-10 skoruna göre ortalaması 30,13  $\pm$  2,30 olduğu belirlendi. Araştırmaya katılımın en az olduğu (%14,27) 162 öğrenciyle 3. Sınıf olduğu belirlendi. İstatistiksel olarak bakıldığında ankete katılan sınıflar arasındaki farkın anlamlı olduğu görüldü.

**Tablo 13: Ortalama Aylık Gelir, Yaşanılan Yer ve Fakülteye Giderken Kullanılan Ulaşım Aracına Göre ASÖ-10 Skor Ortalamalarının Dağılımı**

|                                                   |                              | n    | %      | ASÖ-10 skoru<br>(ortalama $\pm$ SD) |
|---------------------------------------------------|------------------------------|------|--------|-------------------------------------|
| <b>Ortalama aylık gelir</b>                       | $\leq 750$ TL                | 307  | 27,04  | 29,84 $\pm$ 2,47                    |
| p < 0,05                                          | 751 - 1000 TL                | 275  | 24,23  | 29,81 $\pm$ 2,22                    |
|                                                   | 1001 - 1500 TL               | 262  | 23,08  | 29,80 $\pm$ 2,01                    |
|                                                   | 1501 - 2000 TL               | 150  | 13,24  | 29,74 $\pm$ 2,28                    |
|                                                   | 2001 - 2500 TL               | 71   | 6,25   | 29,15 $\pm$ 2,27                    |
|                                                   | 2501 - 3000 TL               | 33   | 2,91   | 28,82 $\pm$ 1,85                    |
|                                                   | $\geq 3000$ TL               | 37   | 3,25   | 28,98 $\pm$ 3,14                    |
|                                                   | Toplam                       | 1135 | 100,00 | 29,76 $\pm$ 2,29                    |
|                                                   |                              |      |        |                                     |
| <b>Yaşadığı yer</b>                               | akrabalarının yanında        | 6    | 0,53   | 30,17 $\pm$ 2,92                    |
| p < 0,05                                          | ailesinin yanında            | 240  | 21,14  | 29,97 $\pm$ 2,45                    |
|                                                   | özel yurtda                  | 53   | 4,67   | 29,89 $\pm$ 2,47                    |
|                                                   | devlet yurdunda              | 302  | 26,61  | 29,77 $\pm$ 2,13                    |
|                                                   | kiralık evde arkadaşları ile | 211  | 18,59  | 29,69 $\pm$ 2,13                    |
|                                                   | kiralık evde tek başına      | 231  | 20,35  | 29,66 $\pm$ 2,21                    |
|                                                   | kendine ait evde             | 92   | 8,11   | 29,53 $\pm$ 2,81                    |
|                                                   | Toplam                       | 1135 | 100,00 | 29,76 $\pm$ 2,29                    |
|                                                   |                              |      |        |                                     |
| <b>Fakülteye giderken kullanılan ulaşım aracı</b> | taksi ile                    | 2    | 0,17   | 33,00 $\pm$ 7,07                    |
| p > 0,05                                          | yürüyerek                    | 386  | 34,01  | 29,80 $\pm$ 2,26                    |
|                                                   | kendi aracı ile              | 185  | 16,30  | 29,74 $\pm$ 2,38                    |
|                                                   | toplu taşıma aracı ile       | 562  | 49,52  | 29,74 $\pm$ 2,27                    |
|                                                   | Toplam                       | 1135 | 100,00 | 29,76 $\pm$ 2,29                    |

Araştırmaya katılan öğrencilerin büyük çoğunluğunun ortalama aylık gelirlerinin (%27,04) 307 öğrenciyle  $\leq 750$  lira olduğu görüldü. ASÖ-10 skoruna göre ortalaması 29,84  $\pm$  2,47 olduğu belirlendi. Kalımcıların en az olduğu ortalama aylık gelirin (%2,91) 33 öğrenciyle 2501-3000 lira olduğu belirlendi. ASÖ-10 skoruna göre ortalaması 28,82  $\pm$  1,85 olduğu belirlendi. İstatistiksel olarak ortalama aylık gelirin her aralık arasındaki farkın anlamlı olduğu gösterildi.

Katılımcıların büyük çoğunluğu yaşadığı yer olarak (%26,61) 302 öğrenciyle devlet yurdunda olduğu belirlendi. ASÖ-10 skoruna göre ortalaması 29,77  $\pm$  2,13 olduğu belirlendi. Ankete katılan öğrencilerin en az olduğu yaşanılan yer

olarak (%0,53) 6 öğrenciyle akrabaların yanında olduğu belirlendi. ASÖ-10 skoruna göre ortalaması  $30,17 \pm 2,92$  olduğu görüldü. İstatistiksel olarak yaşanan yer olarak ASÖ-10 skoruna göre farkın anlamlı olduğu gösterildi.

Araştırmaya katılan öğrencilerin büyük çoğunluğunun fakülteye giderken kullandığı ulaşım aracı (%49,52) 562 öğrenciyle toplu taşıma aracı olduğu belirlendi. ASÖ-10 skoruna göre ortalaması ise  $29,74 \pm 2,27$  olduğu belirlendi. Araştırmaya en az katılan öğrencilerin fakülteye giderken kullandığı ulaşım aracı (%0,17) 2 öğrenciyle taksi olduğu görüldü. ASÖ-10 skoruna göre ortalaması  $33,00 \pm 7,07$  olduğu belirlendi. İstatistiksel olarak fakülteye giderken kullanılan ulaşım aracı olarak ASÖ-10 skoruna göre farkın anlamsız olduğu belirtildi.



**Tablo 14: Fakülte ve Yaşadığı Yer Arasındaki Mesafe, Fakültede Geçirilen Haftalık Saat ve Haftalık Ders Çalışma Saatine Göre ASÖ-10 Skor Ortalamalarının Dağılımı**

|                                                  |                 | n    | %      | ASÖ-10 skoru<br>(ortalama $\pm$ SD) |
|--------------------------------------------------|-----------------|------|--------|-------------------------------------|
| <b>Fakülte ve yaşadığı yer arasındaki mesafe</b> | $\leq 1$ km     | 346  | 30,48  | 29,84 $\pm$ 2,29                    |
| p > 0,05                                         | 2 - 5 km        | 408  | 35,94  | 29,66 $\pm$ 2,29                    |
|                                                  | 6 - 9 km        | 183  | 16,13  | 29,73 $\pm$ 2,27                    |
|                                                  | 10 - 14 km      | 107  | 9,43   | 30,12 $\pm$ 2,49                    |
|                                                  | 15 - 19 km      | 50   | 4,40   | 29,72 $\pm$ 2,52                    |
|                                                  | $\geq 20$ km    | 41   | 3,62   | 29,46 $\pm$ 2,03                    |
|                                                  | Toplam          | 1135 | 100,00 | 29,76 $\pm$ 2,29                    |
| <b>Fakültede geçirilen haftalık saat</b>         | $\leq 40$ saat  | 496  | 43,72  | 29,83 $\pm$ 2,33                    |
| p > 0,05                                         | 41 - 60 saat    | 466  | 41,05  | 29,66 $\pm$ 2,28                    |
|                                                  | 61 - 79 saat    | 80   | 7,04   | 29,89 $\pm$ 2,31                    |
|                                                  | 80 - 99 saat    | 38   | 3,34   | 29,53 $\pm$ 1,62                    |
|                                                  | 100 - 129 saat  | 26   | 2,29   | 30,35 $\pm$ 1,83                    |
|                                                  | 130 - 159 saat  | 7    | 0,63   | 28,86 $\pm$ 1,46                    |
|                                                  | $\geq 160$ saat | 22   | 1,93   | 30,00 $\pm$ 3,26                    |
|                                                  | Toplam          | 1135 | 100,00 | 29,76 $\pm$ 2,29                    |
| <b>Haftalık ders çalışma saati</b>               | $\leq 5$ saat   | 279  | 24,58  | 30,00 $\pm$ 3,26                    |
| p < 0,05                                         | 6 - 9 saat      | 230  | 20,26  | 29,87 $\pm$ 1,99                    |
|                                                  | 10 - 14 saat    | 220  | 19,38  | 29,66 $\pm$ 2,32                    |
|                                                  | 15 - 19 saat    | 150  | 13,22  | 29,61 $\pm$ 2,35                    |
|                                                  | 20 - 24 saat    | 115  | 10,13  | 29,65 $\pm$ 2,40                    |
|                                                  | $\geq 25$ saat  | 141  | 12,43  | 29,48 $\pm$ 2,51                    |
|                                                  | Toplam          | 1135 | 100,00 | 29,76 $\pm$ 2,29                    |

Araştırmaya katılan öğrencilerin büyük çoğunluğunun fakülte ve yaşadığı yer arasındaki mesafe (%35,94) 408 öğrenciyle 2-5 km olduğu belirlendi. ASÖ-10 skoruna göre ortalaması ise 29,66  $\pm$  2,29 olduğu belirlendi. Araştırmaya en az katılan öğrencilerin fakülte ve yaşadığı yer arasındaki mesafe (%3,62) 41 öğrenciyle  $\geq 20$  km olduğu görüldü. ASÖ-10 skoruna göre ortalaması 29,46  $\pm$  2,03 olduğu belirlendi. İstatistiksel sonuç olarak fakülte ve yaşadığı yer arasındaki mesafe olarak ASÖ-10 skoruna göre farkın anlamlı olmadığı belirtildi.

Araştırmaya katılan öğrencilerin büyük çoğunluğunun fakültede geçirilen haftalık saat (%43,72) 496 öğrenciyle  $\leq 40$  saat olduğu belirlendi. ASÖ-10 skoruna göre

ortalaması ise  $29,83 \pm 2,33$  olduğu belirlendi. Araştırmaya en az katılan öğrencilerin fakültede geçirilen haftalık saat (%0,63) 7 öğrenciyle 130-159 saat olduğu görüldü. ASÖ-10 skoruna göre ortalaması  $2,86 \pm 1,46$  olduğu belirlendi. İstatistiksel sonuç olarak fakültede geçirilen haftalık saat olarak ASÖ-10 skoruna göre farkın anlamlı olmadığı belirtildi.

Araştırmaya katılan öğrencilerin büyük çoğunluğunun haftalık ders çalışma saati (%24,58) 279 öğrenciyle  $\leq 5$  saat olduğu belirlendi. ASÖ-10 skoruna göre ortalaması ise  $30,00 \pm 3,26$  olduğu belirlendi. Araştırmaya en az katılan öğrencilerin haftalık ders çalışma saati (%10,13) 115 öğrenciyle 20-24 saat olduğu görüldü. ASÖ-10 skoruna göre ortalaması  $29,65 \pm 2,40$  olduğu belirlendi. İstatistiksel sonuç olarak haftalık ders çalışma saati olarak ASÖ-10 skoruna göre farkın anlamlı olduğu belirtildi.

**Tablo 15: Haftada Kendine Ayırdığı Zaman, Kronik Hastalık Durumu ve Beden Kitle İndeksine Göre ASÖ-10 Skor Ortalamalarının Dağılımı**

|                                      |                                   | n    | %      | ASÖ-10 skoru<br>(ortalama $\pm$ SD) |
|--------------------------------------|-----------------------------------|------|--------|-------------------------------------|
| <b>Haftada kendine ayırdığı saat</b> | $\leq 5$ saat                     | 216  | 19,03  | $30,04 \pm 2,55$                    |
| $p < 0,05$                           | 6 - 10 saat                       | 242  | 21,33  | $29,89 \pm 1,98$                    |
|                                      | 11 - 15 saat                      | 196  | 17,26  | $29,87 \pm 2,22$                    |
|                                      | 16 - 20 saat                      | 145  | 12,77  | $29,55 \pm 2,14$                    |
|                                      | $\geq 21$ saat                    | 336  | 29,61  | $29,52 \pm 2,42$                    |
|                                      | Toplam                            | 1135 | 100,00 |                                     |
| <b>Kronik hastalığı var mı</b>       | evet                              | 121  | 10,66  | $30,07 \pm 2,52$                    |
| $p > 0,05$                           | hayır                             | 1014 | 89,34  | $29,73 \pm 2,26$                    |
|                                      | Toplam                            | 1135 | 100,00 |                                     |
| <b>Beden kitle indeksi</b>           | normal kilolu (18,50-24,99)       | 885  | 77,97  | $29,75 \pm 2,24$                    |
| $p > 0,05$                           | fazla kilolu (25,00-29,99)        | 215  | 18,94  | $29,81 \pm 2,44$                    |
|                                      | birinci derece obez (30,00-34,99) | 26   | 2,29   | $29,69 \pm 2,66$                    |
|                                      | ikinci derece obez (35,00 39,99)  | 5    | 0,44   | $28,60 \pm 2,60$                    |
|                                      | üçüncü derece obez ( $\geq 40$ )  | 4    | 0,36   | $33,00 \pm 1,82$                    |
|                                      | Toplam                            | 1135 | 100,00 |                                     |

Araştırmaya katılan öğrencilerin büyük çoğunluğunun haftada kendine ayırdığı saat (%29,61) 336 öğrenciyle  $\geq 21$  saat olduğu belirlendi. ASÖ-10 skoruna göre

ortalaması ise  $29,52 \pm 2,42$  olduğu belirlendi. Araştırmaya en az katılan öğrencilerin haftada kendine ayırdığı saat (%12,77) 145 öğrenciyle 16-20 saat olduğu görüldü. ASÖ-10 skoruna göre ortalaması  $29,55 \pm 2,14$  olduğu belirlendi. İstatistiksel sonuç olarak haftada kendine ayırdığı saat olarak ASÖ-10 skoruna göre farkın anlamlı olduğu belirtildi.

Araştırmaya katılan öğrencilerin büyük çoğunluğunun (%89,34) 1014 öğrenciyle kronik hastalığı olmadığı belirlendi. ASÖ-10 skoruna göre ortalaması ise  $29,73 \pm 2,26$  olduğu belirlendi. Araştırmaya en az katılan öğrencilerin (%10,66) 121 öğrenciyle en az 1 kronik hastalığı olduğu görüldü. ASÖ-10 skoruna göre ortalaması  $30,07 \pm 2,52$  olduğu belirlendi. İstatistiksel sonuç olarak kronik hastalığın olup olmaması ASÖ-10 skoruna göre farkın anlamlı olmadığı belirtildi.

Araştırmaya katılan öğrencilerin büyük çoğunluğunun beden kitle indeksi (%77,97) 885 öğrenciyle normal kilolu (18,50-24,99) olduğu belirlendi. ASÖ-10 skoruna göre ortalaması ise  $29,75 \pm 2,24$  olduğu belirlendi. Araştırmaya en az katılan öğrencilerin beden kitle indeksi (%0,36) 4 öğrenciyle üçüncü derece obez ( $\geq 40$ ) olduğu görüldü. ASÖ-10 skoruna göre ortalaması  $33,00 \pm 1,82$  olduğu belirlendi. İstatistiksel sonuç olarak araştırmaya katılan öğrencilerin beden kitle indeksi olarak ASÖ-10 skoruna göre farkın anlamlı olmadığı belirtildi.

## TARTIŞMA

Yapılan bir çalışmada yaşamın başlangıcından yaşlılığa kadar olan stres nedenleri ve sonuçları araştırılmış. Araştırma sonuçlarına göre hem bireysel hem de çevresel özellikler, stresle başa çıkmada yaşam boyu önemli bir role sahiptir<sup>(65)</sup>. Özellikle sağlıklı yaşam alışkanlıkları ve kaliteli sosyal ilişkiler, bu başa çıkmanın etkililiğinde güçlü bir yere sahiptir. Bu kapsamda özellikle stres kaynaklı olduğu düşünülen sağlık problemlerinin ele alınmasında, medikal uygulamaların yanı sıra sosyal ve psikolojik unsurların da tedavi sürecinde göz önünde bulundurulması her yaş grubu için önemli görülmektedir.

Farklı yaşlardaki bireylerde anksiyete ve depresyona yakalanma durumlarının araştırıldığı bir çalışmanın sonucunda 30-65 yaşları arası kişilerde, yaş arttıkça kişilerin anksiyete ve depresyona yakalanma risklerinde azalma olduğunu bildirmişlerdir<sup>(66)</sup>. Yaşla birlikte psikososyal risk faktörlerindeki bu azalmanın nedeni tam olarak bilinmese de, çökertenli olması muhtemeldir. Yaşla birlikte duyguların daha kolay kontrol edilebilmesi, olaylara verilen duygusal yanıtlarda azalma ve stresli yaşam deneyimlerine karşı bağışıklık kazanma bu risk azalmasını açıklayabilir. Toplumumuzdaki sosyal ağların yoğunluğu da bu risk azalmasına katkıda bulunuyor olabilir. Çalışmamızda öğrencilerin yaşları ve stres düzeyleri arasında korelasyon ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmamıştır.

Yapılan bir çalışmada kadın ve erkek arasında stres algısının farklı olup olmadığı araştırılmıştır. Çalışmanın sonucunda ise; kız öğrenciler kızgınlık, iç baskı ve dış baskıdan dolayı erkek öğrencilere göre daha stresli bulunmuştur<sup>(67)</sup>. Eklemek gerekir ki; özellikle baskı faktörü kız öğrencilerin daha fazla stres yaşamalarına neden olmaktadır. Kız öğrenciler daha az stres algıladıkları durumlarda bile erkek öğrencilere göre daha fazla stresli görünebilmektedirler. Çünkü kız öğrenciler tepkilerini erkek öğrencilere göre daha açık ve rahat bir şekilde göstermektedirler. Diğer bir önemli sonuç ise; erkek öğrenciler bu durumu kendilerinin sosyalleşmeleriyle ve kız öğrencilerin zayıf oldukları yani erkeksi olmadıkları şeklinde açıklamışlardır. Yapılan bir çalışmada hemşirelerin cinsiyetlerine göre örgütsel stresin etkileri incelenmiştir. Araştırmanın sonucuna göre, erkek hemşirelerin; sorumluluk, rol belirsizliği, gelecek belirsizliği, iş yerinden ayrılamama, çalıştığı yerle ilgili karar sürecine katılamama, iş doyumunda eksiklik boyutunda ölçek skor puan

ortalaması kadınlardan çok yüksek olduğu görülmüştür<sup>(68)</sup>. Çalışmamızda kadın öğrencilerin stres algısı düzeyinin erkek öğrencilerden daha fazla olduğu görülmüştür. Bulunan bu korelasyonun istatistiksel olarak anlamlı olduğu tespit edilmiştir.

Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi öğrencilerinin algılanan stres düzeylerinin fakülte türü ve cinsiyet değişkenlerine göre incelendiği araştırmaya 2017-2018 eğitim ve öğretim yılı içerisinde Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi'nde öğrenim gören 300 beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencisi ile diğer bölümlerde öğrenim gören 300 öğrenci dâhil edilmiştir. Araştırmaya katılan öğrencilerin stres algılarının belirlenmesinde "Algılanan Stres Ölçeği" kullanılmıştır. Araştırmanın sonunda üniversite öğrencilerinin genel stres algılarının orta düzeyde olduğu bulunmuştur<sup>(69)</sup>. Genel stres algısı, fakülte türü değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermediği ancak cinsiyet değişkenine göre anlamlı farklılık gösterdiği belirlenmiştir. Yapılan diğer bir çalışmada ise ASÖ'nin uzun ve kısa formlarını Türkçeye çevirerek geçerlik ve güvenirlik sağlanıp sağlanamayacağı amaçlanmıştır. Çalışmadan elde edilen sonuçlar, ASO maddelerinin yeterli düzeyde içtutarlık ve test tekrar-test güvenirliğe sahip olduğunu göstermektedir<sup>(70)</sup>. Ayrıca, bulgular ASÖ'nin öz-yeterlik ve stres algısı olmak üzere iki faktörden oluştuğunu ve yüksek düzeyde eşzamanlı geçerliliğe sahip bir ölçüm aracı olduğunu ortaya koymaktadır. Çalışmanın bulguları göz önüne alındığında, Türkçe ASÖ'nin uzun ve kısa formları insanların hayatlarındaki stres algılarını ölçmede geçerli ve güvenilir bir ölçüm aracı olarak kullanılabilir. Yayımlanan bir diğer çalışmanın amacı; hem İngilizce ASÖ-10 ölçeğinin uyarlanmış bir Malay versiyonunu geliştirmek, hem de tıp öğrencileri arasında ASÖ-10'un Malay versiyonunun iç tutarlılığını, güvenirliğini ve faktör yapısını değerlendirmeyi amaçlamaktadır. Katılımcılara sosyodemografik özellikleri ve ASÖ-10 anketleri doldurulması istendi. Çalışmadan çıkarılan sonuç; ASÖ-10'un Malay versiyonu, yeterli psikometrik özellikler gösterdi. Malezya'daki tıp öğrencileri arasındaki stresi ölçmek için yararlı, güvenilir ve geçerli bir araçtır<sup>(71)</sup>.

Öğrencilerde strese neden olan sebepleri belirlemek ve stres ile cinsiyet, yaş, gelir durumu, başarı düzeyi, ikamet yeri, okunan bölüm değişkenleri arasındaki ilişkiyi belirlemeyi amaçlayan bir çalışmanın sonucunda öğrencilerin stresleri ile cinsiyet, ikamet ettikleri yer, başarı durumları ve okudukları bölüm arasında anlamlı fark olduğu saptanmıştır. Sınıfta algılanan stres ile yaş ve ailenin gelir durumu değişkenleri arasında anlamlı bir fark görülmemiştir<sup>(72)</sup>. Sınıf ortamında Eğitim



Fakültesi öğrencileri tarafından algılanan stres etkenlerinin başında sırasıyla sınav kaygısı ve geleceğe yönelik kaygılar yer almaktadır. Bunları ise öğretmenlerin dersi sıkıcı bir şekilde anlatması ve öğretmen görüşlerinin birbiriyle uyuşmaması izlemektedir. Eğitim Fakültesi öğrencilerinin stres yaşamada en az etkili olan nedenler ise sınıfta arkadaşlarıyla sorun yaşama ve arkadaşlarla doğru iletişim kuramamadır. Yapılan diğer bir çalışmada, iki Asyalı dişhekimliği okulundaki öğrenciler arasında stres tetikleyicileri ve öğretim yöntemleri ve algılanan stres düzeylerindeki kurumsal farklılıkların rolü araştırılmıştır. Öğrencilerin demografik bilgileri, notları ve cevapları ile ilgili veriler Algılanan Stres Ölçeği (ASÖ) ve Diş Çevresi Stres anketi (DES) toplanmıştır. Anketler İngilizce olarak hazırlanmış ve forward-backward çeviri sürecinin ardından Japonca ve Vietnamcaya çevrilmiştir. Çalışmadan çıkarılan sonuç ise; entegre, aktif öğrenme müfredatının diş öğrencileri geleneksel, disiplin temelli müfredat öğrencilerine göre daha düşük stres düzeylerini bildirdiler<sup>(73)</sup>. Yapılan bir diğer çalışmada öğrencilerin sahip oldukları kişiliklerinin stresle başa çıkma yöntemleri ve stres düzeyine etkisi araştırılmıştır. Araştırma sonucunda, öğrencilerin özellikle eğitim durumları, cinsiyet, kaldıkları yer, anne ve babanın medeni durumu, öğrencinin ve ailenin gelir durumu, spor yapma alışkanlığı ve alkol kullanma durumları ile stresle başa çıkma ve A tipi kişilik değişkenleri arasında bağlantısı bulunduğunu tespit edilmiştir<sup>(74)</sup>. Bir diğer çalışmada, üniversite öğrencilerinin aldıkları sosyal destek ile stresle başa çıkma yöntemleri arasındaki ilişkiyi; anne ve baba eğitim durumu, cinsiyet ve faaliyetlerine katılımına göre incelenmiştir. Araştırma sonuçları öğrencilerin stresle başa çıkma yöntemleri, baba eğitim durumu, anne eğitim durumu ve cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir fark gösterdiğine kanıt sağlamaktadır<sup>(75)</sup>. Yapılan diğer bir çalışmada üniversite öğrencilerinin hissettiği stres düzeyi ile stresle başa çıkma yöntemlerini birbiri ile ilişkisini araştırmıştır. Sonuç olarak öğrencilerin çoğunluğunun orta derecede stresli olduğu bulunmuştur<sup>(76)</sup>. Ayrıca algılanan stres düzeyi ile stresle başa çıkma yöntemlerinin cinsiyete göre birbirinden farklı olduğu ve stresle başa çıkma yöntemlerinin öğrenim görülen sosyoekonomik düzeye, bölüme, sınıfa ve kardeş sayısına göre farklılık olduğu saptanmıştır. Araştırma yapılan bu çalışmada; üniversite öğrencilerinde algılanan stres düzeyi ve ilişkili olabilecek faktörlerin değerlendirilmesi amaçlanmıştır. Çalışmanın sonucunda algılanan stres düzeyi kadınlarda, algılanan ekonomik durumu orta ve kötü düzeyde olanlarda daha yüksek saptanmıştır<sup>(77)</sup>. İlişkili olabilecek faktörlere bakıldığında genel sağlık durumu algısı

kötü olanlarda, kronik bir hastalığı olanlarda, A tipi kişiliği olanlarda, uyku düzeni ve kalitesi kötü olanlarda, boş zamanlarını değerlendirebileceği hobisi/uğraşı olmayanlarda, algılanan aile desteği kötü olanlarda, algılanan arkadaş desteği kötü olanlarda, geleceğin daha iyi olacağı ile ilgili düşüncesi olanlarda algılanan stres düzeyi daha yüksek saptanmıştır. Çalışmamızda öğrencilerin büyük çoğunluğunun aylık gelirlerinin 750 TL'nin altında olduğu bulunmuştur. Aylık gelir azaldıkça öğrencilerin stres düzeylerinin arttığı belirlenmiştir. Öğrencilerin gelirleri ve stres düzeyleri arasındaki bu ilişkinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür.

Avustralya'daki bir üniversitede hemşirelik, eczacılık ve diş hekimliği öğrencileri arasındaki duygusal zeka davranışları ve algılanan stres arasındaki ilişki araştırılmıştır. Yapılan anketlerin sonuçlarına göre; hemşirelik ve eczacılık öğrencilerinde duygusal zeka ve algılanan stres arasında anlamlı negatif korelasyon bulundu. Duygusal zekada disiplinler arasında fark bulunmamıştır. Algılanan stres, eczacılık ve diş hekimliği öğrencileri için normatif ortalamadan ve hemşirelik öğrencisinden daha yüksek bulunmuştur<sup>(78)</sup>. Yapılan bir diğer çalışmadaki amaçlanan ise; duygusal zeka ve stresin dört sağlık grubundaki öğrenciler arasında (diş hekimliği, hemşirelik, tıp öğrencileri ve psikiyatri asistanları) farklılık gösterip göstermediği ve duygusal zekanın stres için bir tampon görevi görebileceğine dair kanıt bulunup bulunmadığı araştırılmıştır. Çalışmanın sonucunda duygusal zeka ölçümü için ne cinsiyet ne yaş ne de meslek grupları arasında anlamlı bir farklılık bulunamamıştır<sup>(79)</sup>. Sonuç olarak duygusal zeka bir stres moderatörü gibi görünmektedir. Diğer bir çalışmada, bireylerin içinde bulundukları stres düzeyi ile bir takım bireysel değişkenler arasında fark belirlenmeye çalışılmıştır. Araştırılan çalışmanın sonucunda; bu değişkenlerden bireyin öğrenim gördüğü okulun türüne göre stres düzeyleri arasında anlamlı bir fark belirlenmiştir. Dört yıllık fakültede okuyan öğrenciler iki yıllık Meslek Yüksekokulu öğrencilerine göre daha düşük oranda strese maruz kalmaktadırlar<sup>(80)</sup>. Bireylerin cinsiyetlerine ve bitirdikleri lise türlerine göre stres düzeyleri arasında da anlamlı bir fark belirlenmemiştir. Bunun dışında, iki okul arasındaki stres düzeyi farkının pek çok nedeni bulunabilir. Sözelimi, iki yıllık Meslek Yüksek Okulları'nın öğretim elemanı nitelik ve niceliğindeki yetersizlikler, uygulama yapılacak laboratuvar ve atölye eksiklikleri, Öğrenci Seçme Sınavı'nın yerine doğrudan meslek liselerinden öğrencilerin alınıp hem eğitim hem de öğrenci niteliğinin düşmesi, mezuniyet sonrası iş bulma olanaklarının azlığı gibi pek çok neden bunlar arasında sayılabilir.

Çalışmamızda öğrencilerin haftalık ders çalışma saatleri arttıkça stres düzeylerinin azaldığı görülmüştür. Haftalık ders çalışma süresi ve stres düzeyi arasındaki bu ilişkinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu belirlenmiştir.

Öğrencilerin fakültede geçirdikleri süre veriside toplanmıştır. Öğrencilerin büyük çoğunluğunun (%85) fakültede haftalık 60 veya daha az saat harcadığı belirlenmiştir. Fakültede geçirilen süre ve stres düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki tespit edilmemiştir.

Tıp öğrencileri arasında stres prevalansı ve stres kaynaklarını belirlemeyi amaçlanan bir çalışmada çıkarılan sonuçlar, öğrencilerin yaklaşık %61.4'ünün bir dereceye kadar stres yaşadığı gösterilmiştir. 17 öğrenci (%2.4) yüksek düzeyde stresli olduğu bildirilmiştir.. Stres prevalansı 3.sınıf tıp öğrencileri arasında en yüksek derecede olduğu belirlenmiştir<sup>(81)</sup>. Bu sonuca ek olarak akademik stresin en yaygın kaynağı; test / sınav olduğu gösterilmiştir. Diğer bir çalışmada, tıp öğrencilerinde depresyon, anksiyete ve stres düzeylerinin yaygınlığı araştırılmış, bu değişkenler çeşitli sosyodemografik değişkenlerle karşılaştırılmış ve risk etmenleri ile ilişkisi araştırılmıştır ve çıkarılan sonuç ise; Tıp Fakültesi öğrencilerinde depresyon, anksiyete ve stres belirtileri yaygın olduğu gösterilmiş; sosyal ve ekonomik sorunları olanlar, dış etkilerle tıbbi tercih edenler ve dış görünümünden endişe edenlerde riskin fazla olduğu belirlenmiştir. DASS-42 puanları iki cinsiyette benzer olduğu halde erkekler psikolojik destek almakta gönülsüz olduğu gösterilmiştir<sup>(82)</sup>. Yaş, cinsiyet, dönem, dönem tekrarı, barınma ve ekonomik durum, sigara-alkol alışkanlığı, dış görünüş endişesi, uyku saati, kişide ve birinci dereceden akrabalarda psikiyatrik tanı, kronik hastalık, arkadaşlık memnuniyeti, duygusal ilişki ve tıp tercihi nedeni bağımsız; psikolojik destek alma durumu, DASS-42 skorları ve kategorileri bağımlı değişkenlerdir. Katılımcılara sosyodemografik anket ve Depresyon Anksiyete ve Stres Ölçeği (DASS-42) uygulanmıştır. Yapılan başka bir araştırmada; Mısır'daki Mansoura Üniversitesi'nde erkek tıp öğrencilerinin algılanan stres düzeylerinin, Suudi Arabistan'daki Kral Faysal Üniversitesi'nde erkek tıp öğrencilerine göre farklı olup olmadığını belirlemeyi amaçlamıştır. Çalışmanın sonuçları ise; stresör sayısında iki grup arasında anlamlı farkın olmadığı gösterilmiştir.. Bununla birlikte, Mısırlı öğrenciler ilişki, akademik ve çevresel sorunları Suudiler'den daha fazla dile getirmişlerdir. Her iki grupta da yüksek stres prevalansı neredeyse eşittir. Bununla birlikte, Mısır'da Suudi öğrencilerine göre kaygı ve depresyon anlamlı derecede yüksek olduğu belirlenmiştir<sup>(83)</sup>. Bir diğer çalışmada ise; algılanan stres, stres

kaynakları ve şiddetini değerlendirmek ve stresli olguların belirleyicilerini değerlendirmek amaçlanmıştır. Çalışmanın sonucunda ise; Öğrenciler daha yüksek stres düzeylerini bildirilmiştir. Öğrenciler arasında en sık görülen stresörler, akademik ve psikososyal alanlarla ilişkili olduğu belirlenmiştir<sup>(84)</sup>. Yeni kurulan bir tıp fakültesinde tıp öğrencileri arasında algılanan stres düzeyinin yanı sıra stres nedenleri ve kaynakları araştırılan çalışmadaki sonuç ise; farklı demografik değişkenler ve stres oluşturunca grupları arasında ortalama ASÖ'de anlamlı bir fark bulunmamıştır<sup>(85)</sup>. Çalışmanın katılımcıları arasında yüksek stres düzeyleri vardı ve pratikte performans, sınav sıklığı, sınıf dersleri ile mutsuzluk, uzun akademik müfredat / ders programı, gelecekle ilgili endişeler ve periyodik muayene performansları yaygın stres etkeni olarak değerlendirildi. Katılımcılar arasında akademik stresörler daha yaygın olduğu gösterildi. Diğer bir çalışmada tıp fakültesi öğrencilerinin stresle başa çıkma tarzlarının, eğitim yöntemlerinden memnuniyetleri ve akademik başarıları üzerine etkisi araştırılmıştır. Elde edilen bulgulara göre aktif streslere başa çıkma tarzlarını benimseyen öğrencilerin oranı %77,6 iken pasif stresle başa çıkma tarzı benimseyenlerin oranının ise %22,4 olduğu sonucuna varılmıştır<sup>(86)</sup>. Çalışmamızda öğrencilerimizin en fazla stres düzeyi 2. sınıf olduğu belirlenmiştir. En az stres düzeyinin 6. Sınıf olduğu gösterilmiştir. Öğrencilerin devam ettiği sınıfların ve stres düzeyi arasındaki bu ilişkinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu belirlenmiştir. Öğrencilerimizin haftalık kendine ayırdığı saatlerin verisi de toplanmıştır. Çalışmamızda öğrencilerin haftalık kendine ayırdığı saatleri arttıkça stres düzeylerinin azaldığı görülmüştür. Haftalık kendine ayırdığı saat ve stres düzeyi arasındaki bu ilişkinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu belirlenmiştir.

İş ortamında stres ve stresle başa çıkma yöntemleri üzerine araştırma yapılan çalışmanın sonucunda çalışanlar stres ile başa çıkma konusunda bazı savunma mekanizmaları denemelerine rağmen yaptıkları savunma mekanizmasında bilimsel yöntemler yerine geleneksel yöntemleri kullandıkları görülmüştür<sup>(87)</sup>. Bir diğer çalışmada, muhasebeciler ile muhasebe eğitimi veren akademisyenlerin stres düzeyi araştırılmıştır. Bu amaç çerçevesinde 73 muhasebeci ve muhasebe eğitimi veren akademisyen üzerinde anket uygulaması yapılmıştır. Araştırma sonucunda, muhasebeciler ile muhasebe eğitimi veren akademisyenlerde iş stresinin oldukça yüksek olduğu tespit edilmiştir<sup>(88)</sup>.

Çalışmamızda öğrencilerin en fazla yaşadığı yer olarak devlet yurdu cevabını verdiği belirlenmiştir. Ailesiyle, akrabalarıyla birlikte yaşayan veya yurttan kalan öğrencilerin

stres düzeylerinin tek başlarına veya arkadaşlarıyla birlikte evde yaşayan öğrencilere kıyasla daha yüksek olduğu bulunmuştur. Öğrencilerin yaşadıkları ortam ve stres düzeyleri arasında anlamlı korelasyonlar tespit edilmiştir.

Beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin stresle başa çıkma yollarını çeşitli değişkenlere göre araştıran çalışmanın sonucunda, beden eğitimi ve spor öğretmenlerinde stresle başa çıkmada kullandıkları olumsuz baş etme tarzı kullanımının yaş ile birlikte tecrübenin de artmasıyla azalttığı, evli olan öğretmenlerde stresle başa çıkma tarzlarını olumlu yönde etkilediği görülmüştür<sup>(89)</sup>. Diğer bir çalışmada farklı mesleklerde çalışan kişilerde örgütsel stres kaynaklarının neler olduğu amaçlanmıştır. Çalışmadan çıkarılan sonuçta; yönetici ve personel üzerinde stres kaynaklarına maruz kalmalarının çalıştıkları mesleğe göre farklılık gösterdiğini tespit etmiştir. Üretim sektöründe bulunanların daha fazla stres kaynağına maruz kaldıklarını ifade etmektedir<sup>(90)</sup>. Çalışanların en çok stres kaynağı olarak gördüğü etkenlerin; mesai saatleri, işyerindeki kişi sayısının fazla olması, işin sıkıcı olması, işin ağır olması, çalışma ortamının çok gürültülü olması, ücret az olması ve personel değerlendirmesinin adaletsiz olması gibi sonuçların ortaya çıktığını söylemiştir. Asıl hedef, öğretim elemanlarının stres kaynaklarının araştırılması, farklı düzeydeki akademik kariyer yapanların stres kaynakları açısından araştırıp ve stresle nasıl başa çıktıklarının belirlenmesidir. Sonuç olarak elde edilen veriler, istatistiksel bir fark bulunmasa da akademisyenlerin stres düzeylerinin orta düzeyin üstü olduğunu göstermiştir<sup>(91)</sup>. Demografik özelliklere bakıldığında evlilerin, kadınların, araştırma görevlisi doktor olanların, 36-45 yaş aralığındakilerin, teknik bölümlerde çalışanların ve 1-5 yıl arası kıdeme sahip olanların daha çok stres yaşadığı tespit edilmiştir. Stres durumunda gösterilen davranış düzeyi incelendiğinde iş birliği eksikliği ve işten kaçma her durumda gösterdiği görülmüştür. Adana ilinde bulunan dört yıldızlı ve beş yıldızlı otellerde görev yapan orta ve üst kademe yöneticilerin stres sebeplerinin ve cinsiyet etkeninin belirleyici rolünün olup olmadığının amaçlandığı bir diğer çalışmada elde edilen bulgulara göre iş arkadaşları ile geçimsizlik, yeteneklerin kullanımı, üstlerle anlaşmazlık, işyerinde dedikodu ve müşterilerin haksız talepleri gibi stres kaynakları konuların da erkek ve kadın yöneticilerin düşüncelerinin farklı olduğu görülmüştür<sup>(92)</sup>. Yapılan diğer bir çalışmada hekimlerin algıladıkları stres, psikolojik dayanıklılıkları, demografik değişkenler ve yaşam doyumu düzeyleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırma sonucunda hekimlerin yaşam doyumu düzeylerinin medeni durum, cinsiyet, hizmet yılı değişkenleri açısından anlamlı farklılık göstermediği

görülmüştür<sup>(93)</sup>. Bununla birlikte araştırmaya katılan hekimlerin branşlarına göre (uzman/aile hekimi) yaşam doyum düzeyleri arasında anlamlı bir fark olduğu; uzman hekimlerin yaşam doyum düzeylerinin aile hekimlerinin yaşam doyum düzeylerinden yüksek olduğu görülmüştür. Fabrikadaki çalışanların stres kaynaklarını ve stresle başa çıkma tutumlarını tespit etmeyi amaçlayan bir çalışmanın sonucunda fabrikada bütün stres kaynağı alt boyutlarında hastalık geliştirme ihtimali olduğu bulunmuştur ve hastalık geliştirme olasılığı en yüksek stres kaynağı alt boyutu işle ilgili stres olduğu belirlenmiştir. Çalışmada en çok uygulanan stresle başa çıkma tutumunun 'olumlu yeniden yorumlama ve gelişme' olduğu tespit edilmiştir<sup>(94)</sup>. Milli Eğitimde çalışan öğretmenlerin 'algılanan stres' seviyesinin farklı değişkenler açısından incelenmesi araştırılan çalışmanın sonucunda; 1-10 yıl meslekte çalışmış olan öğretmenlerin stres/rahatsızlık algısı düzeyleri çok yüksek bulunmuştur<sup>(95)</sup>. Elde edilen verilerde öğretmenlerin ASÖ'nin boyutlarının bütün hepsine dair görüşlerinin ortalamalarının orta düzeyde olduğu tespit edilmiştir. ASÖ'nin boyutlarından stres/rahatsızlık algısı boyutunda ise 1-10 yıl meslekte çalışmış öğretmenler ile 21-30 yıl meslekte çalışmış öğretmenler arasında anlamlı bir bağlantı olduğu görülmüştür. Yapılan bir diğer çalışma Ankara ilinde bulunan engelli bakım ve rehabilitasyon merkezinde bakım personeli olarak çalışan kişilere yönelik sosyal destek algıları, stresle başa çıkma tarzları ve psikolojik belirtileri ile tükenmişlik düzeyleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Çalışmanın sonucunda bakım elemanlarının stresle başa çıkmada pasif tarz benimseme düzeyleri, anksiyete, depresyon, olumsuz benlik algısı, somatizasyon ve hostile semptomları arttıkça ve aileden algılanan sosyal destek düzeyleri azaldıkça duygusal tükenme düzeylerinin arttığını ortaya konmuştur.<sup>(96)</sup>

Koroner arter hastalığı, gastrointestinal bozukluklar, dermatolojik bozukluklar ve diyabet gibi fiziksel hastalıkları olan hastalarda kendini algılama, kişilerarası tarz ve öfkenin stres bağlamındaki rolünün araştırıldığı bir çalışmanın sonucu; "hasta grubundaki kişilerin fiziksel hastalıkları stresle ilişkili olduğundan, iletişim becerileri, stres ve öfke yönetimi eğitimi gibi tedavi protokollerine psikososyal müdahalelerin dahil edilmesi ve olumlu bir kişisel algıyı artırmaya yönelik müdahaleler iyileşebilir" olarak söylenmiştir<sup>(97)</sup>. Kilis 7 Aralık Üniversitesi ve Sivas Cumhuriyet Üniversitesi'nin hemşirelik ve ebelik öğrencilerinde görülen gastrointestinal semptomlar ile algılanan stres arasındaki ilişki sorgulanan bir çalışmada "Kişisel bilgi anketi", "Algılanan Stres Ölçeği" ve "Gastrointestinal Semptomlar Anketi" kendi kendine yanıtlama yoluyla uygulanmıştır. Araştırmadan elde edilen sonuçlar; hemşirelik ve ebelik öğrencileri

arasında yüksek oranda yaygın olan gastrointestinal semptomlar önemli ölçüde algılanan stres düzeyi ile ilişkili olduğu gösterilmiştir. Yüksek düzeyde algılanan stres, gastrointestinal semptomlar için bir risk faktörü olarak kabul edilmelidir.<sup>(98)</sup> Çalışmamızda öğrencilerin kronik hastalığı olup olmaması ve stres düzeyleri arasında anlamlı ilişki bulunmamıştır. Öğrencilerin %11'inde kronik hastalık olduğu, %89'unda olmadığı bulunmuştur. Kronik hastalığı olmayan öğrencilerin stres düzeyleri daha düşük bulunmuştur. Fakat bu korelasyonun istatistiksel olarak anlamlı olmadığı belirlenmiştir.

Obez bireylerin stresle başa çıkma yöntemlerini incelemek amacıyla yapılmış, tanımlayıcı ve kesitsel tipte bir araştırmadaki bulgulara göre, obez bireyler stresle başa çıkmada probleme ve duygulara yönelik yaklaşımları bir arada kullanmaktadırlar. Bu doğrultuda, obez bireylerin stresle etkili baş etme konusunda hemşireler tarafından bilgilendirilmeleri önerilebilir<sup>(99)</sup>. Yaptığımız çalışmada öğrencilerin çoğunun (%97) beden kitle indeksleri norma ve/veya fazla kilolu olduğu belirlenmiştir. Beden kitle indeksi arttıkça öğrencilerin stres düzeyleri artmakta olduğu gösterilmiştir. Fakat bu korelasyonun istatistiksel olarak anlamlı olmadığı belirlenmiştir.

Toplu taşıma hizmetinde çalışan sürücülerin maruz kaldıkları örgütsel stres kaynaklarını tespit etmek, sınıflandırmak ve çeşitli önerilerde bulunmak amacıyla araştırma yapılan bir çalışmada şu temel başlıklar tespit edilmiştir: işin yapısı, örgütsel yapı, örgütsel politika, örgüt içi ilişkiler, fiziksel koşullar. Çalışmadan elde edilen sonuçlar, sürücülerin orta derecede stres yaşadıklarını; en fazla stres oluşturan sebeplerin: “Maaş (ücret) adaletsizliği ve/veya düşüklüğü”, “Yolcuların sürücülere zorbalık yapması, sözlü tacizde bulunması ve/veya şiddet uygulaması” ile “Hizmet sözleşmesinin yenilenmemesi ya da işten çıkarılma korkusu” olduğu, en az strese sebep olan durumlar ise; “otobüsün körüklü ya da solo olması”, “işyerinin uzak olması ve işyerine ulaşım güçlüğü” ile “işle ilgili yeterli eğitimin verilmemesi” olduğu ortaya koyulmuştur<sup>(100)</sup>. Stres seviyelerinin sürücünün atandığı bölgeye göre önemli değişkenlik gösterdiği belirlenmiştir. Bölgeler arasında stres düzeyin en yüksek çıkan bölge 1.Bölge Otobüs İşletme Şube Müdürlüğü çalışanları olurken, stres düzeyi en düşük çıkan bölge ise 5. Bölge Otobüs İşletme Şube Müdürlüğü çalışanları olmuştur. Çalışmamızda çoğu öğrencinin fakülteye giderken kullandıkları ulaşım araçları toplu taşıma aracı (%49,5) ve yürüyerek (%34) olduğu belirlenmiştir. Öğrencilerin en az tercih ettiği ulaşım aracının (%0,1) taksi olduğu gösterilmiş ve taksiyi tercih edenlerde

stres düzeyinin arttığı belirlenmiştir. Fakat bu korelasyonun istatistiksel olarak anlamlı olmadığı belirlenmiştir. Yaptığımız çalışmada öğrencilerin fakülte ve yaşadıkları yer arasındaki mesafe veriside toplanmıştır. Öğrencilerin büyük çoğunluğunun (%82,5) fakülte ve yaşadığı yer arası mesafenin 10 km'den daha az olduğu belirlenmiştir. Fakülte-yasadıkları yer arası mesafe ve stres düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki tespit edilmemiştir.

Üniversite öğrencilerinde, siber zorbalık ve psikolojik iyi oluş durumlarını incelemeyi amaçlayan bir araştırma sonucunda; siber zorbalık puanlarının; cinsiyet, üniversiteden önce aileden ayrı kalma, günlük internet kullanım süresi ve algılanan ebeveyn tutumu açısından anlamlı bir şekilde farklılaştığı; sosyal medyayı kullanım yoğunluğu, algılanan sosyo-ekonomik durum, doğum sırası, yaşamının çoğunluğunu geçirdiği yer açısından ise farklılaşmadığı belirlenmiştir<sup>(101)</sup>. Yine elde edilen bulgulara göre; öğrencilerin psikolojik iyi oluş puanlarının; cinsiyet, uzmandan yardım alma durumu, doğum sırası ve algılanan ebeveyn tutumu açısından anlamlı bir şekilde farklılaştığı; üniversiteden önce aileden ayrı kalma, günlük internet kullanım süresi, sosyal medyayı kullanım yoğunluğu, algılanan sosyo-ekonomik durum, yaşamının çoğunluğunu geçirdiği yer açısından farklılaşmadığı belirlenmiştir.

Üniversite öğrencilerinin sosyal medya kullanım durumları ve sosyal medya bağımlılıklarının çeşitli değişkenler açısından ele alınarak ortaya konulmasını amaçlayan bir diğer çalışma neticesinde katılımcıların sosyal medya bağımlılık düzeylerinin, varsayımsal beklentinin aksine, “az bağımlı” seviyesinde çıktığı görülmüştür. Bu sonuç üzerinde katılımcıların üniversite öğrencileri olması sebebiyle belli bir bilinç seviyesine sahip olmalarının etkili olduğu düşünülebilir. Ancak elde edilen sonuç ile araştırma, Ho ve diğerleri<sup>(102)</sup> tarafından Singapur'da gerçekleştirilen ve gençlerin sosyal ağlara bağımlılık seviyelerinin yüksek olduğunu ortaya koyan çalışmadan farklılaşmaktadır. Bu farklı sonuç, örneklem farklılığına bağlanabilir. Katılımcıların sosyal medya bağımlılık seviyelerinin alt faktörler bakımından araştırılması neticesinde, sosyal medyadaki meşguliyet, duygu durum düzenleme, tekrarlama davranışları bakımından orta seviyede bağımlılık düzeylerine sahip oldukları; buna karşın çatışma alt faktörü bakımından ise düşük düzeyde bağımlılığa sahip oldukları sonucu elde edilmiştir. Elhai ve diğerleri<sup>(103)</sup> tarafından gerçekleştirilen, akıllı telefon yoksunluğu ile depresyon, kaygı, stres ilişkisinin cinsiyete göre farklılaştığının tespit edildiği araştırmanın aksine; yapılan çalışmada katılımcıların sosyal medya bağımlılık düzeylerinin cinsiyet değişkenine göre bir



farklılık oluşturmadığı, diğer bir ifade ile sosyal medya bağımlılığında kadın katılımcılar ve erkek katılımcılar arasında bir farklılığın olmadığı ortaya konulmuştur. Araştırmada, katılımcıların öğrenim gördükleri program ile meşguliyet alt faktörü arasında anlamlı bir fark olduğu, halkla ilişkiler ve tanıtım programı öğrencilerinin, özel güvenlik ve koruma programı öğrencilerine oranla sosyal medyada daha fazla meşguliyele sahip oldukları sonucuna varılmıştır. Araştırma neticesinde bireylerin ne kadar zamandır sosyal medya ile birlikte oldukları, diğer bir ifade ile kaç yıldır sosyal medya kullandıkları ile sosyal medya bağımlılıkları arasında da anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Başka bir deyişle bireylerin sosyal medya kullanım yılları arttıkça sosyal medya bağımlılık düzeylerinde de artışlar yaşandığı sonucuna ulaşılmıştır. Çalışma bu yönüyle Balcı ve Gölçü<sup>(104)</sup> tarafından 903 üniversite öğrencisi üzerinde gerçekleştirilen Facebook kullanım süresi ile Facebook bağımlılık düzeyi arasında doğrusal bir ilişki ortaya koyan çalışma ile benzeşmektedir. Benzer şekilde araştırmada kullanılan sosyal medya bağımlılık ölçeğinin meşguliyet, duygu durum düzenleme, tekrarlama ve çatışma alt faktörleri arasında da pozitif yönde ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Diğer bir deyişle sosyal medyada gerçekleştirilen meşguliyet davranışı arttıkça, tekrarlama, çatışma ve duygu durum düzenleme yönündeki eylemlerde de artışlar yaşanacağı açıktır<sup>(105)</sup>.

## 6. SONUÇ ve ÖNERİLER

Çalışmamızda erkek öğrencilere kıyasla kadın öğrencilerin stres skorlarının daha yüksek olduğu bulunmuştur. Kadınların genel toplum içinde karşılaştıkları cinsiyet veya ayrımcılık temelli çeşitli engellerin fakülte içerisinde belli oranlarda mevcut olduğu düşünülmektedir. Çünkü fakülte içerisindeki topluluğu oluşturan öğrenciler, akademik personel ve idari personelde her ne kadar sosyokültürel olarak daha üst düzey bir katmanı temsil ediyor gibi görülsede sonuçta genel toplumu yansıtan bir örneklemdir. Bu açıdan düşünüldüğünde genel toplumda kadınların yaşadığı zorluklara yönelik yapılan pozitif ayrımcılık çalışmalarına benzer yaklaşımların fakülte içerisindeki kadın öğrenciler içinde planlanması önerilmektedir.

Çalışmamızda fakültenin birinci ve ikinci sınıflarındaki öğrencilerin stres düzeylerinin daha üst sınıflardaki öğrencilere kıyasla daha fazla olduğu belirlenmiştir. Tıp fakültesinde zorlu bir eğitim öğretim süreci mevcuttur. Hem teorik derslerin hem de pratik uygulamaların yoğunluğu ilk yıllarda öğrencileri oldukça zorlayan bir yoğunluk oluşturmaktadır. Özellikle farklı şehirlerden gelen öğrencilerin ilk yıllarda hem fakültenin ders yoğunluğu hem de fakülte dışı yaşamın zorluklarıyla mücadele etmeleri söz konusudur. Öğrencilerin hem fakülteye hem de yaşadıkları yeni çevreye alışmaları ve uyum sağlamaları zaman almaktadır. Bu bağlamda, fakülteye yeni başlayan özellikle şehir dışından gelen öğrencilere ilk iki yıl boyunca hem sosyal hem de psikolojik destek ve rehberlik hizmeti sunulması değerlendirilmelidir.

Çalışmamızda aylık gelirleri düşük olan öğrencilerin stres düzeylerinin aylık gelirleri yüksek olan öğrencilere kıyasla daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Bu başlangıçta kurduğumuz alt hipotezler çerçevesinde beklenen ve öngörülen bir sonuçtur. Sosyokültürel ve ekonomik koşullardaki olumsuzlukların stresin en önemli kaynağı olduğu bilinmektedir. Özellikle ekonomik koşullardaki olumsuzluklar doğrudan veya dolaylı olarak yaşamın tüm aşamalarında zorluklara neden olmaktadır. Ülkemizin içinde bulunduğu ekonomik şartlar düşünüldüğünde fakülteki öğrencilerin özellikle barınma ve beslenme konusundaki eksikliklerine yönelik uygulanacak destekleyici planlamalar teşvik edilmelidir.

Öğrencilerin yaşadıkları ortam ve stres düzeyleri arasında anlamlı korelasyonlar tespit edilmiştir. Ailesiyle, akrabalarıyla birlikte yaşayan veya yurttan

kalan öğrencilerin stres düzeylerinin tek başlarına veya arkadaşlarıyla birlikte evde yaşayan öğrencilere kıyasla daha yüksek olduğu bulunmuştur. İlk bakıldığında öğrencilerin ailelerinin veya akrabalarının yanında kalmasının ayrı bir evde yaşamaya kıyasla daha konforlu olduğu düşünülmektedir. Fakat hem sosyal özgürlük ihtiyaçları hem de kendilerini ifade özgürlüğü çerçevesinde tüm zorluklarına rağmen ekonomik koşulları elverişli olan öğrencilerin tek başlarına veya arkadaşlarıyla beraber evde yaşama eğiliminde oldukları görülmektedir.

Yaptığımız bu çalışmada öğrencilerin haftalık ders çalışma saati ve stres düzeyi arasında anlamlı bir korelasyon tespit edilmiştir. Öğrencilerin haftalık ders çalışma süreleri arttıkça stres düzeylerinin azaldığı görülmüştür. Tıp fakültesinin yoğun ve zorlu eğitim öğretim ve sınav süreci gözönüne alındığında daha çok ders çalışan öğrencilerin sınav performans kaygısından uzaklaşarak bundan kaynaklı streslerinin azaldığı kanaatine varılmıştır.

İstatistiksel olarak anlamlı bulunan bir başka korelasyonda öğrencilerin haftalık olarak kendilerine ayırdıkları zaman ve stres düzeyleri arasında ortaya çıkmıştır. Öğrencilerin kendilerine ayırdıkları sosyal zaman arttıkça stres düzeylerinin azaldığı bulunmuştur. Bu noktada ayrıntılı bir istatistiksel analiz yapılmamış olsa da öğrencilerin haftalık ders çalışma süresi ve kendilerine ayırdıkları süre ile stres düzeyleri arasında optimum bir denge olduğu düşünülmektedir. Bu konuda daha net veriler ortaya koyabilmek için daha ayrıntılı dizayn edilmiş kontrollü çalışmalara ihtiyaç vardı.

Çalışmamız sırasında yaptığımız literatür taramaları sonucu ASÖ'nün (Algılanan Stres Ölçeği) stresi ölçmekte oldukça geçerli ve güvenilir bir test olduğu kanaatine varılmıştır. Bu ölçeğin tüm öğrencilere üniversiteye başlarken ve tamamladıkları her yılın sonunda rutin olarak uygulanması ile öğrencilerin stres düzeylerinin ortaya konmasının faydalı veriler sağlayacağı düşünülmektedir. Elde edilen stres verileri ve öğrencilere uygulanan diğer memnuniyet anketlerinin sonuçları arasındaki korelasyon çalışmaları ile öğrencilerin toplam yaşam kaliteleri ve bunu etkileyen parametrelerin değerlendirilmesinin ve ortaya çıkan sonuçlar çerçevesinde geliştirme çalışmalarının planlanmasının faydalı olacağı düşünülmektedir.

## KAYNAKLAR

1. Veach, Tracy L./RAHE, Richard H./Tolles, Robbyn L./Newhall, Lynn M.(2003); "Effectiveness of an Intensive Stress Intervention Workshop for Senior Managers", Stress and Health, Vol. 19, Iss. 5, ss. 257 264.
2. Kinman, Gail/JONES, Fiona (2003); "Running Up The Down Escalator: Stressors and Strains in UK Academics", Quality in Higher Education, Vol. 9, No. 1, April, ss. 21 38.
3. Sdorow, lester m. (1998), psychology, 4. B., mc graw hill, boston. 1998: 558.
4. Defrank, Richard/IVancevich John M. (1998), "Stress on the Job: An Executive Update", Academy of Management Executive, Vol.: 12, No: 3, ss. 55 66.
5. Baltaş, Acar/Baltaş, Zuhale (2000), Stres ve Başaıkma Yolları, 20. B., Remzi Kitabevi, İstanbul.
6. Suresh P, Matthews A, Coyne I. Stress and stressors in the clinical environment: a comparative study of fourth-year student nurses and newly qualified general nurses in Ireland. J Clin Nurs. 2013; 22:770-9.
7. El-Gilany AH, El-Moafey H, Salama L, Jimenez C. Stress among Mansoura (Egypt) baccalaureate nursing students. Pan Afr Med. 2011;8:26.
8. El-gilany AH, Amr M, Awadalla N, El-Khawaga G. Perceived Stress among Medical and Law Students in Mansoura, Egypt. Egypt J Occup Med. 2009;33:1-13.
9. Eskin, M., Harlak, H., Demirkıran, F., ve Dereboy, Ç (2013). Algılanan Stres Ölçeğinin Türkçeye Uyarlanması: Güvenirlik ve Geçerlik Analizi. New Symposium Journal. 51 (3). 132 140.
10. Krohe Jr., James (1999) "Workplace Stress", Across The Board, February, 36 (2), p:36-42.
11. Baltaş, Z. ve Baltaş, A. (2008). Stres ve Başaıkma Yolları, 25. Basım, İstanbul: Remzi Kitabevi. 2008: 23.
12. Klarreich, S. H. (1999). Stresiz Çalışma Ortamı, Çeviren: Bengi Güngör, Ankara: Öteki Matbaası. 1999: 11.
13. Weiss, D. H. (1993). Stres Kontrolü, 1. Baskı, İstanbul: Rota Yayınları. 1993: 17.

14. Suresh P, Matthews A, Coyne I. Stress and stressors in the clinical environment: a comparative study of fourth-year student nurses and newly qualified general nurses in Ireland. J Clin Nurs. 2013; 22:770-9.
15. Redhwan, A.A.N., Sami, A.R., Karim, A.J., Chan, R. ve Zaleha, M.I. (2009). Stress and Coping Strategies Among Management and Science University Students: A Qualitative Study. The International Medical Journal. 8(2). 11-16, 2009: 11
16. Demir, Ali Hikmet (2002). "İlköğretim Öğrencilerinde Stres Yaratan Yönetici Davranışları ve Öğrencilerin Başa Çıkma Davranışları", Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara.2002: 15.
17. Altıntaş, Ersin ,(2003). Stres Yönetimi, 1.Basım, İstanbul: Alfa Yayınları. 2003: 1- 29.
18. Baltaş, Zuhale ve Acar Baltaş (1989). Stres ve Başa Çıkma Yolları, İstanbul: Remzi Kitabevi, Basım.1989: 65-69.
19. Şenyiğit, Gümran (2004). "Çalışma Hayatında Stres", Verimlilik Dergisi, Ankara, MPM Yayını, Temmuz Sayısı., 2004: 104.
20. Aydın Ş. Örgütsel stres yönetimi. Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 2004;6(3), S: 49-74.
21. Doğan, B. ve Eser, M. (2013). Üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkma yöntemleri: Nazilli MYO örneği. Electronic Journal of Vocational Colleges, 3(4), 29-39.
22. Atasoy, A., ve Yorgun, S. (2013). Sağlık Çalışanlarında İş Gerilimi ve İş Stres Düzeyinin Değerlendirilmesi. Sağlıkta Performans ve Kalite Dergisi. 6(2). 71-88, 2013.
23. Valerie, J. S. ve Cary, L, C. (1990). Understanding Stress a Psychological Perspective for Health Professionals. Chapman and Hall. 1990.
24. Cam, E. (2006). Çalışma Yaşamında Stres ve Kamu Kesiminde Kadın Çalışanlar. Journal of Human Sciences. 1(1), 2006.
25. Tutar, Hasan (2000). Kriz ve Stres Ortamında Yönetim, İstanbul: Hayat Yayınları.2000: 250-251.
26. Bozkurt, Nergüz (2004). "Öğretmen Stresi ve Stresle Başa Çıkma Yöntemleri", Kişisel Gelişimde Çağdaş Yönelimler Sempozyumu, Ankara, 2004: 142.

27. Artan, İnci (1986). Örgütsel Stres Kaynakları ve Yöneticiler Üzerinde Bir Uygulama, İstanbul: Özgün Matbaacılık, 1986: 97-98.
28. Avcı, Nabi (1990). Enformatik Cehalet, Ankara: Rehber Yayınları, 1990: 66.
29. Akat, İlter (1994). Gönül Budak ve Gülay Budak, İşletme Yönetimi, İstanbul: Beta Kitabevi, 1994: 348.
30. Baltaş, Zuhale ve Acar Baltaş (1989). Stres ve Başa Çıkma Yolları, İstanbul: Remzi Kitabevi, Basım, 1989: 88.
31. Artan, İnci (1986). Örgütsel Stres Kaynakları ve Yöneticiler Üzerinde Bir Uygulama, İstanbul: Özgün Matbaacılık, 1986: 79-80.
32. Artan, İnci (1986). Örgütsel Stres Kaynakları ve Yöneticiler Üzerinde Bir Uygulama, İstanbul: Özgün Matbaacılık, 1986: 73-75.
33. Stora, Benjamin (1992). Stres, (çev. Ayşe Kalın), İstanbul: İletişim Yayınları, 1992: 25-26.
34. Katz, Daniel (1977). Örgütlerin Toplumsal Psikolojisi, (çev. H. Can ve Y. Bayer), Ankara: TODAİE Yayınları, 1977 : 29-30.
35. Artan, İnci (1986). Örgütsel Stres Kaynakları ve Yöneticiler Üzerinde Bir Uygulama, İstanbul: Özgün Matbaacılık, 1986: 88-90.
36. Palmer, Margaret ve Beverly Hyman (1993). Yönetimde Kadınlar, ( çev. Kurul ) , American Management Association, İstanbul: Rota Yayınları, 1993: 29.
37. Sökmen, Alptekin (2005). “Konaklama İşletmeleri Yöneticilerin Stres Nedenlerinin Belirlenmesinde Cinsiyet Faktörü: Adana’da Ampirik Bir Araştırma”, Ekonomik ve Sosyal Araştırmalar Dergisi, Güz Sayısı, 2005: 5.
38. Cüceloğlu, Doğan (1992). İnsan ve Davranışı, İstanbul: Remzi Kitabevi, 1992: 270-272.
39. Çukur, Mürsel (2001). “Örgütsel Sistem Yönetimi (I)”, İş Sağlığı ve Güvenliği Dergisi, S. 3. Demir, Ali Hikmet (2002). “İlköğretim Öğrencilerinde Stres Yaratan Yönetici Davranışları ve Öğrencilerin Başa Çıkma Davranışları”, Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara, 2001: 7-10.
40. Tutar, Hasan (2000). Kriz ve Stres Ortamında Yönetim, İstanbul: Hayat Yayınları, 2000: 277-278.

41. Değiştir- Kabul Et- Boşver- Yaşam Tarzını Yönet) modelini uygulamaktır. Bu model şu dört aşamayı içermektedir (Aydoğan, Ayşegül (2002). "Stresi Nasıl Yenerim?-2", Milliyet Gazetesi, 28.08.2002, (çevrimiçi), <http://www.milliyet.com.tr/2002/08/28/yasam/ayas.html> , 2002.
42. <http://dergiler.ankara.edu.tr/dergiler/40/491/5799.pdf>, Erişim Tarihi :05.06.2010
43. Gümüştekin GE, Öztemiz AB. Örgütlerde stresin verimlilik ve performansla etkileşimi. Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi. 2005;14(1), S:271- 288.
44. Folkman S, Schaefer C, Lazarus RS. Cognitive processes as mediators of stress and coping. Human stress and cognition. 1979:265- 98, Ross RR, Altmaier EM. Intervention in occupational stress: A handbook of counselling for stress at work: Sage; 1994.
45. Eskin M, Parr D (1996) Introducing a Swedish version of an instrument measuring mental stress. Reports from the Department of Psychology. Stockholm University, No: 813.
46. Remor E (2006) Psychometric properties of a European Spanish version of the Perceived Stress Scale (PSS). The Spanish Journal of Psychology; 9: 86- 93.
47. Mimura C, Murrells T, Griffiths P (2008) The association between stress, self-esteem and childhood acceptance in nursing and pharmacy students: a comparative cross-cultural analysis, Stress and Health; DOI: 10.1002/smi.1240.
48. Baltaş Z, Atakuman Y, Duman Y (1998) Standardization of the Perceived Stress Scale: Perceived stress in middle managers. Stress and Anxiety Research Society 19 the International Conference. Boğaziçi University, İstanbul, July 10-12.
49. Örücü MÇ, Demir A (2008) Psychometric evaluation of perceived stress scale for Turkish university students. Stress and Health, ön basım: DOI: 10.1002/smi.1218.
50. Cohen S, Kamarck T, Mermelstein R (1983) A global measure of perceived stress. Journal of Health and Social Behavior; 24: 385-396.
51. Asıcı E, Uygur SS. Duygusal Öz-Yeterlik ve Affetmenin Algılanan Stres Düzeyini Yordayıcı Rolü. İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi, 2017;6(3), S:1353-1375.

52. Ceyhan AA, Ceyhan E, Kurtyılmaz Y. Investigation of University Students' Depression. Eurasian Journal of Educational Research (EJER). 2009(36).
53. Kohn JP, Frazer GH. An academic stress scale: Identification and rated importance of academic stressors. Psychological reports. 1986;59(2):415-26.
54. Astı N, Acar G, Bağcı H, Bağcı I. Sağlık Bakım Personeli Olarak Yetisecek Öğrencilerin Ruhsal Durumları ve Yaklaşımları. Muğla Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi. 2005;15:25-35.
55. Çivitçi, A. (2012). Üniversite öğrencilerinde genel yaşam doyumu ve psikolojik ihtiyaçlar arasındaki ilişkiler. Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 21(2), 321-336.
56. Dyrbye, Thomas, Huntington, Lawson, Novotny, Sloan ve ark. 2006; Min, Shin, Kim, Chungve Kim, 2000; Tempiski, Bellodi, Paro, Enns, MartinsveSchraiber, 2012;Zhang, Qu, Lun, Wang, Guo veLiu,2012.
57. Leyla Aydın, Ersin Öğüş, Tuğçe Şençelikel, Berrak İtir Aylı, Nevzat Burak Çubukçuoğlu, Zeynep Dellaloğlu, Nazmiye Tansu Güler, Alp Berkay Tunçezena. (2018) Tıp Fakültesi Eğitiminin Öğrencilerin Yaşam Kalitesi Algısı Üzerine Etkisi: Başkent Üniversitesi Örneği, 5(2):139-145.
58. Bíró E, Balajti I, Adány R ve ark. (2010) Determinants of mental well-being in medical students. Soc Psychiatry Psychiatr Epidemiol, Feb;45(2):253-8.
59. Dyrbye LN, Thomas MR, Shanafelt TD (2006) Systematic Review of Depression, Anxiety, and Other Indicators of Psychological Distress Among U.S. and Canadian Medical Students. Acad Med, Apr;81(4):354-73.
60. Bíró E, Balajti I, Adány R ve ark. (2010) Determinants of mental well-being in medical students. Soc Psychiatry Psychiatr Epidemiol, Feb;45(2):253-8, Haglund ME, aan het Rot M, Cooper NS ve ark. (2009) Resilience in the Third Year of Medical School: A Prospective Study of the Associations Between Stressful Events Occurring During Clinical Rotations and Student Well-Being. Acad Med, Feb;84(2):258- 68, Karaoglu N, Seker M (2010) Anxiety and Depression in Medical Students Related to Desire for and Expectations from a Medical Career. West Indian Med J, Mar;59(2):196- 202.



61. Hargreaves, G. (1999). Stresle Baş Etmek. .Akkoyunlu, A.C. (Çev.). İstanbul: Doğan Kitap Yayıncılık, 1999: 35.
62. Agma, F.S. (2007). İş Yaşamında Stresin Nedenleri ve Olumsuz Etkileri, Atılım Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, 2007.
63. Lazarus, R. S. , ve Folkman, S. (1984). Stress, Appraisal. and Coping. New York, NY: Springer Publishing Company, Atkinson, R.L. , Atkinson, R.C., Smith, E.E., Bem, D.J. ve Nolen-Hoeksema, S. (1996). Psikolojiye Giriş. Yavuz A. (Çev.). Ankara: Arkadaş Yayınları, 1996.
64. Şahin, N.H. ve Durak, A. (1995). Stresle Başa çıkma Tarzları Ölçeği: Üniversite Öğrencileri için Uyarlanması. Türk Psikoloji Dergisi, 10(34). 56-73., 1995
65. Pekel Uludağlı N. Prenatal Dönemden Yşlılığa Stres ve Sonuçları. Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar-Current Approaches in Psychiatry 2017;9(2):189-208 doi:10.18863/pgy.281392
66. Jorm AF. Does old age reduce the risk of anxiety and depression? A review of epidemiological studies across the adult life span. Psychol Med 2000;30:11-22.
67. Misra,R., Mckean, M., West, S., & Russo, T. (2000). Academic Stress Of College Students: Comparison Of Student And Faculty Perceptions. College Student Journal. Retrieved 28 June 2006 from [http://www.findarticles.com/p/articles/mi\\_m0FCR/is\\_2\\_34/ai\\_63365179](http://www.findarticles.com/p/articles/mi_m0FCR/is_2_34/ai_63365179).
68. Özen, H. Ö. (2013). Çalışanların Cinsiyetine Göre Örgütsel Stresten Etkilenme Düzeyleri: Zonguldak İlinde Görevli Hemşireler Üzerinde Bir Araştırma. Gümüşhane Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi. 4(8). 75-95.
69. Ahmet Şahin ([hawkahmet@gmail.com](mailto:hawkahmet@gmail.com)) Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu.Üniversite Öğrencilerinin Algılanan Stres Düzeylerinin Fakülte Türü ve Cinsiyet Değişkenlerine Göre İncelenmesi.Kilis 7 Aralık Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi Cilt:2 Sayı:2.
70. Mehmet Eskin, Hacer Harlak, Fatma Demirkıran, Çiğdem Dereboy. Algılanan Stres Ölçeğinin Türkçeye Uyarlanması: Güvenirlilik ve Geçerlik Analizi.New/Yeni Symposium Journal • [www.yenisymposium.net](http://www.yenisymposium.net) • Ekim 2013, Cilt 5, Sayı 3.

71. Sami Abdo Radman AL-Dubai, Mustafa Ahmed Alshagga, Krishna Gopal RampaL, Nik Aziz Sulaiman. Factor Structure and Reliability of the Malay Version of the Perceived Stress Scale among Malaysian Medical Students. Malays J Med Sci. Jul-Sep 2012; 19(3): 43-49.
72. Özcan H, Balkar B, Eskil M, Eğitim Fakültesi Öğrencileri Tarafından Algılanan Stres Nedenleri ve Kişisel Değişkenlerin Strese Olan Etkisi. ELETRONİK SOSYAL BİLİMLER DERGİSİ, Bahar-2008 C.7 S.24 (337-350).
73. T. T. T. Nguyen, N. Seki, I. Morio. Stress predictors in two Asian dental schools with an integrated curriculum and traditional curriculum. Eur J Dent Educ. 2018;22:e594–e601.
74. Yurtsever, H. (2009). Kişilik Özelliklerinin Stres Düzeyine Etkisi ve Stresle Başa Çıkma Yolları: Üniversite Öğrencileri Üzerine Bir Araştırma. Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Endüstrisi. İnsan Kaynakları Programı Yüksek Lisans Tezi.
75. Yamaç, Ö. (2009). Üniversite Öğrencilerinin Algıladıkları Sosyal Destek ile Stresle Başa Çıkma Stilleri Arasındaki İlişki. Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Anabilim Dalı. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi.
76. Savcı, M., ve Aysan, F. (2014). Üniversite Öğrencilerinde Algılanan Stres Düzeyi İle Stresle Başa Çıkma Stratejileri Arasındaki İlişki. Uluslararası Türk Eğitim Bilimleri Dergisi, (3). 44-56.
77. Çalışkan S, Aydoğan S, Işıklı B, Metintaş S, Yenilmez F, Yenilmez Ç. Üniversite Öğrencilerinde Algılanan Stres Düzeyi ve İlişkili Olabilecek Faktörlerin Değerlendirilmesi. Türk Dünyası Uygulama ve Araştırma Merkezi Halk Sağlığı Dergisi. 2018;3(2):40-9.
78. Kim Foster, Judith Fethney, Desirée Kozlowski, Romano Fois, Fareen Reza, Andrea McCloughen. Emotional intelligence and perceived stress of Australian pre-registration healthcare students: A multi-disciplinary cross-sectional study. Nurse Education Today 66 (2018) 51–5652.
79. Yvonne Birks, Jean McKendree and Ian Watt, Emotional intelligence and perceived stress in healthcare students: a multi-institutional, multi-professional survey, BMC Medical Education 2009, 9:61 doi:10.1186/1472-6920-9-61

80. Ufuk DURNA. ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN STRES DÜZEYLERİNİN BAZI DEĞİŞKENLER AÇISINDAN İNCELENMESİ. İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi, Cilt: 20 Nisan 2006 Sayı: 1.
81. Department of Psychiatry, Faculty of Medicine, Ramathibodi Hospital, Mahidol University, Rama VI Road, Rajthevi, Bangkok 10400, Thailand. Stress among medical students in a Thai medical school. Medical Teacher, Vol. 25, No. 5, 2003, pp. 502–506.
82. Bedriye Öncü, Turgut Şahin, Sinem Özdemir, Can Şahin, Kaan Çakır, Ezgi Öcal. TIP FAKÜLTESİ ÖĞRENCİLERİNDE DEPRESYON, ANKSİYETE VE STRES DÜZEYLERİ VE İLİŞKİLİ ETMENLER. 2012-2013 Kriz Dergisi 21 (1-2-3): 1-10.
83. Abdel-Hady El-Gilany, a Mostafa Amr, b Sabry Hammadc El-Gilany, Abdel-Hady; Amr, Mostafa; Hammad, Sabry. Perceived stress among male medical students in Egypt and Saudi Arabia: effect of sociodemographic factors. Annals of Saudi Medicine; Riyadh Vol. 28, Iss. 6, (Nov 2008): 442-8.
84. Mohsin Shah, Shahid Hasan, Samina Malik, Chandrashekhar T Sreeramareddy. Perceived Stress, Sources and Severity of Stress among medical undergraduates in a Pakistani Medical School. Shah et al. BMC Medical Education 2010, 10:2 <http://www.biomedcentral.com/1472-6920/10/2>.
85. Zohair Jamil Gazzaz, Mukhtiar Baig, Bader Salem Mana Al Alhendi, Mohammed Mahdi Owiad Al Suliman, Awshaemah Salem Al Alhendi, Mana Saleh Hadi Al-Grad and Mohammed Abdullah Ali Qurayshah. Perceived stress, reasons for and sources of stress among medical students at Rabigh Medical College, King Abdulaziz University, Jeddah, Saudi Arabia. Gazzaz et al. BMC Medical Education (2018) 18:29.
86. Alimoğlu, M. (2010). Tıp Eğitiminde Stresle Başa Çıkma Yolları ve Memnuniyet. Akdeniz Üniversitesi Sağlık Bilimler Enstitüsü. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi.
87. Okutan, M., ve Tengilimoğlu, D. (2002). İş Ortamında Stres ve Stresle Başa Çıkma Yöntemleri: Bir Alan Uygulaması. İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi. 4(3). 1-27.
88. Yıldırım, S. (2008). Muhasebe Öğretim Elemanları ve Meslek Mensuplarının Mesleki Stres Düzeyi Üzerine Bir Araştırma. Muhasebe ve Finansman Dergisi. 38. 153-162.

89. 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.
90. Soysal, A. (2009). Farklı Sektörlerde Çalışan İş Görenlerde Örgütsel Stres Kaynakları: Kahramanmaraş ve Gaziantep'te Bir Araştırma, Süleyman Demirel Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi. 14(2), 333-359.
91. Tomruk, Z. (2014). Akademisyenlerde Stres Kaynakları, Stres Durumunda ve Stresle Başa Çıkma Gösterilen Davranışların İlişkisi - Yakın Doğu Üniversitesi Örneği. Yüksek Lisans Tezi.
92. Sökmen, A. (2005). Konaklama İşletmeleri Yöneticilerinin Stres Nedenlerinin Belirlenmesinde Cinsiyet Faktörü: Adana'da Ampirik Bir Araştırma. AİBÜ-İİBF Ekonomik ve Sosyal Araştırmalar Dergisi. (1). 1-27.
93. Ergüner, B. (2017). Hekimlerin Algıladıkları Stres Düzeyi, Psikolojik Dayanıklılıkları ve Yaşam Doyumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Ufuk Üniversitesi Sağlık Bilimler Enstitüsü. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi.
94. Tavlı, F. (2016). Fabrika Çalışanlarının Stres Kaynakları ve Stresle Başa Çıkma Tutumlarının Değerlendirilmesi. Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimler Enstitüsü. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi.
95. Şanlı, Ö. (2017). Öğretmenlerde Algılanan Stres Düzeylerinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi. Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi. 385-396.
96. Korkut, A. (2017). Engelli Bakım ve Rehabilitasyon Merkezlerinde Çalışan Bakım Elemanlarının Bağlanma Yönelimleri, Stresle Başa Çıkma Tarzları, Sosyal Destek Algıları, Psikolojik Belirtiler ve Bazı Demografik Özelliklerin Tükenmişlik ile İlişkisi. Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Anabilim Dalı. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi.
97. Durak Bangün, A., Hisli Şahin, N., & Karslı Demirel, E. (2011). Bedensel Hastalıkları Olan Bireylerde Stres, Kendilik Algısı, Kişilerarası Tarz ve Öfke İlişkisi [Stress, self-perception and interpersonal style in patients with physical illnesses]. Türk Psikiyatri Dergisi, 22(4), 245–254.
98. Çam H.H., Nur N. Hemşirelik ve ebelik öğrencilerinde algılanan stres ile gastrointestinal semptomlar arasındaki ilişki. TAF Preventive Medicine Bulletin. 2015; Vol.14 , Issue 6. Ss:475-482 .

99. Bal Ö., Özgür G., Babacan Gümüş A., Obez Bireylerin Stresle Başa Çıkma Yöntemleri. CÜ. Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi. 2006 10(6).
100. GÜRBÜZ, M. Z., & AKYÜZ, G. A. (2017). TOPLU TAŞIMA HİZMETİNDE ÖRGÜTSEL STRES KAYNAKLARI VE ÇÖZÜM ÖNERİLERİ, *bmij*, (2017), 5(2): 382-404 doi:<http://dx.doi.org/10.15295/bmij.v5i2.122>.
101. Muhammet GÜLER, ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE SİBER ZORBALIK VE PSİKOLOJİK İYİ OLUŞUN İNCELENMESİ, Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Yüksek Lisans Tezi, Temmuz 2019 Tez Danışmanı: Doç. Dr. Bünyamin ATEŞ.
102. Ho, S. S., Lwin, M., Lee, E. (2017). Till Logout do us Part? Comparison of Factors Predicting Excessive Social Network Sites Use and Addiction Between Singaporean Adolescents and Adults. *Computers in Human Behavior*(75), 632-642.
103. Elhai, J. D., Hall, B., Erwin, M. (2018). Emotion regulation's relationships with depression, anxiety and stress due to imagined smartphone and social media loss. *Psychiatry Research* (261), 28-34.
104. Balcı, Ş. ve Gölcü, A. (2013). Facebook Addiction among University Students in Turkey: "Selcuk University Example". *Türkiyat Araştırmaları Dergisi*(34), 255-278.
105. Ercan Aktan. (2018). Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Medya Bağımlılık Düzeylerinin Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi. *Erciyes İletişim Dergisi* Temmuz/July 2018 Cilt/Volume 5, Sayı/Number 4, 405-421.

## 8. SİMGELER VE KISALTMALAR DİZİNİ

| <u>Kisaltmalar</u> | <u>Açıklama</u>        |
|--------------------|------------------------|
| ASÖ                | Algılanan Stres Ölçeği |



## 9. TABLOLAR DİZİNİ

| Tablo no                                                                                                                                                          | Sayfa no |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|
| Tablo 1. Yaş ve Cinsiyet Dağılımı                                                                                                                                 | 31       |
| Tablo 2. Devam Ettiği Sınıf ve Cinsiyete Göre Dağılımı                                                                                                            | 32       |
| Tablo 3. Ortalama Aylık Gelir ve Cinsiyete Göre Dağılımı                                                                                                          | 33       |
| Tablo 4. Yaşadığı Yer ve Cinsiyet Dağılımı                                                                                                                        | 34       |
| Tablo 5. Fakülteye Giderken Kullanılan Ulaşım Aracı ve Cinsiyet Dağılımı                                                                                          | 35       |
| Tablo 6. Fakülte ve Yaşadığı Yer Arasındaki Mesafe-Cinsiyet Dağılımı                                                                                              | 36       |
| Tablo 7. Fakültede Geçirilen Haftalık Saat – Cinsiyet Dağılımı                                                                                                    | 37       |
| Tablo 8. Haftalık Ders Çalışma Saati – Cinsiyet Dağılımı                                                                                                          | 38       |
| Tablo 9. Haftada Kendine Ayırdığı Saat – Cinsiyet Dağılımı                                                                                                        | 38       |
| Tablo 10. Kronik Hastalığı Var mı – Cinsiyet Dağılımı                                                                                                             | 39       |
| Tablo 11. BKİ Aralıkları – Cinsiyet Dağılımı                                                                                                                      | 40       |
| Tablo 12. Cinsiyet, Yaş ve Devam Edilen Sınıfa Göre ASÖ-10 Skor Ortalamalarının Dağılımı                                                                          | 41       |
| Tablo 13. Ortalama Aylık Gelir, Yaşanılan Yer ve Fakülteye Giderken Kullanılan Ulaşım Aracına Göre ASÖ-10 Skor Ortalamalarının Dağılımı                           | 42       |
| Tablo 14. Fakülte ve Yaşadığı Yer Arasındaki Mesafe, Fakültede Geçirilen Haftalık Saat ve Haftalık Ders Çalışma Saatine Göre ASÖ-10 Skor Ortalamalarının Dağılımı | 44       |
| Tablo 15. Haftada Kendine Ayırdığı Zaman, Kronik Hastalık Durumu ve Beden Kitle İndeksine Göre ASÖ-10 Skor Ortalamalarının Dağılımı                               | 45       |

## 10. ŐEKİLLER DİZİNİ

| Şekil no                                           | Sayfa no |
|----------------------------------------------------|----------|
| Şekil 1. Algılanan Stres Ölçeği Formunun Maddeleri | 24       |

