

T.C
BEYKENT ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
İŞLETME YÖNETİMİ ANABİLİM DALI
HASTANE VE SAĞLIK KURUMLARI YÖNETİMİ BİLİM DALI

PAMUKKALE ÜNİVERSİTESİ
MÜHENDİSLİK FAKÜLTESİ VE SAĞLIK YÜKSEKOKULU
ÖĞRENCİLERİNDE STRESLE MÜCADELE

(Yüksek Lisans Tezi)

Hazırlayan

Esin ERASLAN

İstanbul,2014

T.C
BEYKENT ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
İŞLETME YÖNETİMİ ANA BİLİM DALI
HASTANE VE SAĞLIK KURUMLARI YÖNETİMİ BİLİM DALI

PAMUKKALE ÜNİVERSİTESİ
MÜHENDİSLİK FAKÜLTESİ VE SAĞLIK YÜKSEKOKULU
ÖĞRENCİLERİNDE STRESLE MÜCADELE
(Yüksek Lisans Tezi)

Hazırlayan
Esin ERASLAN

1207460486

Danışman:
Prof. Dr. Mehmet Fikret GEZGİN

İstanbul, 2014

ANKET İZİN BELGESİ

Konu: Re:
Gönderen: "FERDA AYSAN" <aysanferda@gmail.com>
Tarih: 5 Ocak 2015, Pazartesi, 12:12 am
Alıcı: ekesci@pau.edu.tr
Öncelik: Normal
Seçenekler: [Tüm Başlıkları Göster](#) | [Yazdırılabilir Şekilde Göster](#) | [Bunu dosya olarak indir](#) | [Mesaj Ayrıntılarını Göster](#) | [View as plain text](#)

Sayın Esin ERASLAN,

Yüksek lisans tez çalışmanızda " Stres yaşantılarında kullanılan stratejiler" ölçeğini kullanmanıza izin veriyorum. Başarılar diliyorum.

Prof. Dr. Ferda AYSAN

YEMİN METNİ

Yüksek lisans tezi olarak sunduğum “Pamukkale Üniversitesi Mühendislik Fakültesi ve Sağlık Yüksekokulu Öğrencilerinde Stresle Mücadele” başlıklı bu çalışmanın, bilimsel ahlak ve geleneklere uygun şekilde tarafımdan yazıldığını, yararlandığım eserlerin tamamının kaynaklarda gösterildiğini ve çalışmamın içinde kullanıldıkları her yerde bunlara atıf yapıldığını belirtir ve bunu onurumla doğrularım.

İmza
Esin ERASLAN

T.C.
BEYKENT ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜ
TEZLİ YÜKSEK LİSANS SINAV TUTANAĞI

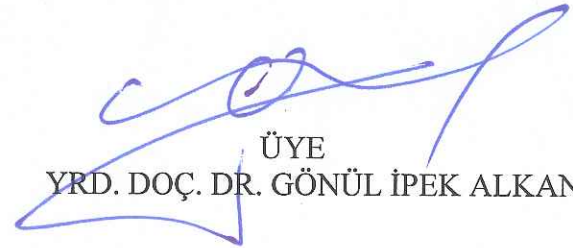
03.01.2015

Enstitümüz *İşletme Yönetimi* Anabilim dalı *Hastane ve Sağlık Kurumları Yönetimi* Programı yüksek lisans öğrencilerinden 1207460486 numaralı *Esin ERASLAN*'ın "*Beykent Üniversitesi Lisansüstü Eğitim - Öğretim Yönetmeliği*"nin ilgili maddesine göre hazırlayarak, Enstitümüze teslim ettiği "*Pamukkale Üniversitesi Mühendislik Fakültesi ve Sağlık Yüksek Okulu Öğrencilerinde Stres ve Mücadele*" konulu tezini, Yönetim Kurulumuzun 16.12.2014 tarih ve 2014/38 sayılı toplantısında seçilen ve Taksim Yerleşkesinde toplanan biz jüri üyeleri huzurunda, ilgili yönetmeliğin (c) bendi gereğince (45) dakika süre ile aday tarafından savunulmuş ve sonuçta adayın tezi hakkında *oyçokluğu/oybirliği* ile *Kabul/Red veya Düzeltme* kararı verilmiştir.

İşbu tutanak, 4 nüsha olarak hazırlanmış ve Enstitü Müdürlüğü'ne sunulmak üzere tarafımızdan düzenlenmiştir.


DANIŞMAN
PROF. DR. MEHMET FİKRET GEZGİN


ÜYE
YRD.DOÇ. DR. ŞEFİKA DEMİRKAN


ÜYE
YRD. DOÇ. DR. GÖNÜL İPEK ALKAN

Adı ve Soyadı :Esin ERASLAN
Danışmanı :Prof. Dr. Mehmet Fikret GEZGİN
Türü ve Tarihi :Yüksek Lisans / 2014
Alanı :Hastane ve Sağlık Kurumları Yönetimi
Anahtar Kelimeler :Stres, Stresle Mücadele, Mühendislik Fakültesi, Sağlık Yüksekokulu, Öğrenci

ÖZ

PAMUKKALE ÜNİVERSİTESİ MÜHENDİSLİK FAKÜLTESİ VE SAĞLIK YÜKSEKOKULU ÖĞRENCİLERİNDE STRESLE MÜCADELE

Esin ERASLAN

Üniversite öğrencilerinin eğitim süresince yaşadığı veya yaşayabileceği sıkıntıları yönetebilmek için stresle başa çıkma yollarına önem vermeleri gerekmektedir. Böylelikle öğrenciler öğrenim hayatları süresince uyum ve çözüm ile ilgili başa çıkma becerilerini kazanabileceklerdir.

Bu çalışmada, öğrencilerin kendilerini nasıl geliştirebileceklerini, oluşan stresin nedenlerini ve stresle mücadele yöntemlerinin düzey ölçümlerine değinilmiştir. Uygulama olarak Pamukkale Üniversitesi Mühendislik Fakültesi ve Sağlık Yüksekokulunda öğrenim gören 500 öğrenci üzerinde yüz yüze kişisel ve sosyal demografik özelliklerini sorgulayan ve stres yaşantılarında kullanılan başa çıkma stratejileri ölçeği uygulanmıştır. Buna göre, öğrenciler arasında ders yükü, ders yoğunluğu ve gelecek kaygıları nedeniyle stres yaşadıkları ve etkisiz başa çıkma stratejilerini (kendini suçlama, hayal etme ve kaçınma davranış biçimi) daha çok kullandıklarını ulaşılmıştır.

Name and Surname: Esin ERASLAN

Supervisor : Prof. Dr. Mehmet Fikret GEZGİN

Degree and Date : Master of Science /2014

Field of Study : Management of Hospital and Health Institutions

Key Words : Stress, Coping with Stress, Engineering Faculty, Vocational School of Health, Student.

ABSTRACT

COPING WITH STRESS AMONG THE STUDENTS ATTENDING TO THE FACULTY OF ENGINEERING AND VOCATIONAL SCHOOL OF HEALTH IN PAMUKKALE UNIVERSITY

Esin ERASLAN

University students need to know how to cope with stress in order to manage the problems that they have or may have during their education. Thus, they can build up skills to cope with their problems related to adaptation into their environment and educational life.

This study dealt with how students improve themselves personally, the reasons for their stress and the assessment levels of how they cope with stress. The participants were 500 students in the Faculty of Engineering and Vocational School of Health in Pamukkale University. When conducting the study, we have administered a questionnaire through which we collected data from the participants related to their individual, social and demographic information as well as how they cope with stress. Our findings revealed that the participants were under stress related to the number of courses they take, the amount of time spent for the courses, and their concern for the future, and that they mostly used ineffective coping strategies (blaming themselves, daydreaming and avoiding).

PAMUKKALE ÜNİVERSİTESİ MÜHENDİSLİK FAKÜLTESİ VE SAĞLIK
YÜKSEKOKULU ÖĞRENCİLERİNDE STRESLE MÜCADELE

İÇİNDEKİLER

ANKET İZİN BELGESİ

YEMİN METNİ

JÜRİ SAYFASI

Sayfa No

ÖZ.....	i
ABSTRACT.....	ii
İÇİNDEKİLER.....	iii
KISALTMALAR.....	vii
TABLolar DİZİNİ.....	viii
GİRİŞ	1

BİRİNCİ BÖLÜM

STRES KAVRAMI, YÖNETİMİ VE STRESLE MÜCADELE TEKNİKLERİ

1.STRESİN KAVRAMSAL ÇERÇEVESİ.....	5
1.1.Stresin Tanımı.....	5
1.2.Stres Kaynakları.....	8
1.2.1.Fiziksel Kaynaklar.....	9
1.2.2.Sosyal Kaynaklar.....	10
1.2.2.1.Bireysel Stres Kaynakları.....	11
1.2.2.2.Çevresel Stres Kaynakları.....	18
1.2.3.Psikolojik Kaynaklar.....	20
1.3.Stresin Sonuçları.....	21
2.STRES YÖNETİMİ.....	25
2.1.Genel Stres Yönetimi.....	25
2.2.Bireysel Stres Yönetimi.....	28

2.3.Örgütsel Stres Yönetimi.....	29
3.STRESLE MÜCADELE TEKNİKLERİ.....	31
3.1.Bireysel Teknikler.....	35
3.1.1.Fiziksel Egzersizler Yapmak.....	35
3.1.2.Nefes Egzersizi Yapmak ve Gevşeme Tekniklerinin Kullanılması.....	37
3.1.3.Uyku Düzeni.....	39
3.1.4.Beslenme	41
3.1.5.Dua Etmek.....	42
3.1.6.Masaj Uygulamak.....	43
3.1.7.Gülmek-Gülümsemek.....	45
3.1.8.Müzik Dinlemek.....	46
3.1.9.İletişim Kurmak.....	46
3.1.10.Meditasyon.....	47
3.1.11.Yoga Yapmak.....	48
3.2.Zihinsel Teknikler.....	49
3.2.1.Zihinsel Düzenleme Tekniği.....	49
3.2.2.Psikoterapi.....	50
3.2.3.Affetmek.....	50
3.3.Davranışsal Teknikler.....	51
3.3.1.Davranışın Düzenlenmesi.....	51
3.3.2.Zaman Düzenlemesi Yapmak.....	53
3.3.3.Öfkeyi Yenmek.....	54

İKİNCİ BÖLÜM

PAMUKKALE ÜNİVERSİTESİ MÜHENDİSLİK FAKÜLTESİ VE SAĞLIK YÜKSEKOKULU ÖĞRENCİLERİNDE STRES VE STRESLE MÜCADELE

1.MÜHENDİSLİK FAKÜLTESİNİN FİZİKİ DOKUSU VE İNSAN KAYNAKLARI.....	58
1.1.Fakültenin Fiziki Dokusu.....	58
1.2.Fakültenin İnsan Kaynakları.....	59

2.SAĞLIK YÜKSEKOKULUNUN FİZİKİ DOKUSU VE İNSAN KAYNAKLARI.....	60
2.1.Yüksekokulun Fiziki Dokusu.....	60
2.2.Yüksekokulun İnsan Kaynakları.....	61
3.KATILIMCILARIN DEMOGRAFİK PROFİLİ.....	61
3.1.Katılımcıların Cinsiyet Dağılımı.....	62
3.2.Katılımcıların Yaş Dağılımı.....	63
3.3.Katılımcıların Sınıf Düzeyi Dağılımı.....	64
3.4.Katılımcıların Burs yada Kredi Alıp-Almadıklarına Göre Dağılımı.....	65
3.5. Katılımcıların Barınma Durumuna Göre İncelenmesi.....	66
4.KATILIMCILARIN STRESLE BAŞETME YÖNTEMLERİ VE DÜZEYLERİ.....	67
4.1.Mühendislik Fakültesi Öğrencilerinin Stresle Başa Çıkma Yollarının Düzeyler.....	68
4.2.Sağlık Yüksekokulu Öğrencilerinin Stresle Başa Çıkma Yollarının Düzeyleri.....	69
4.3.Mühendislik Fakültesi Öğrencilerinin Cinsiyet, Sınıf Düzeyi ve Yaş Değişkenlerine Göre Stresle Başa Çıkma Yollarının İncelenmesi.....	70
4.4.Sağlık Yüksekokulu Öğrencilerinin Sınıf Düzeyine Göre Stresle Başa Çıkma Yollarının İncelenmesi.....	73
4.5.Katılımcıların Bölümüne Göre Stresle Başa Çıkma Yollarının İncelenmesi...	74
4.6.Katılımcıların Cinsiyetlerine Göre Stresle Başa Çıkma Yollarının İncelenmesi.....	75

4.7.Katılımcıların Yaş Aralıklarına Göre Stresle Başa Çıkma Yollarının İncelenmesi.....	77
4.8.Katılımcıların Barınma Durumuna Göre Stresle Başa Çıkma Yollarının İncelenmesi.....	78
4.9.Katılımcıların Üniversiteye Başlamadan Önceki Yaşadıkları Yere Göre Stresle Başa Çıkma Yollarının İncelenmesi	80
5.KATILIMCILARIN BAŞA ÇIKMA STRATEJİLERİ.....	82
5.1.Problem Çözme.....	83
5.2.Sosyal Destek Arama.....	84
5.3.Hayal Etme.....	86
5.4.Kendini Suçlama.....	88
5.5.Kaçınma.....	90
SONUÇ.....	93
KAYNAKÇA.....	96
ÖZGEÇMİŞ.....	99
EKLER.....	100
EK 1:Pamukkale Üniversitesi Mühendislik Fakültesi ve Sağlık Yüksekokulu Öğrencilerinde Stresle Mücadele Anketi (Kişisel Bilgi Formu).....	100
EK 2:Stres Yaşantılarında Kullanılan Başa Çıkma Stratejileri Ölçeği(SYBSÖ).....	101

KISALTMALAR

AtaÜ	:Atatürk Üniversitesi
BEÜ	:Beykent Üniversitesi
C.	:Cilt
Çev.	:Çeviren
DEÜ	:Dokuz Eylül Üniversitesi
EBE	:Eğitim Bilimler Enstitüsü
Ed .	:Editör
GÜ	:Gazi Üniversitesi
HÜ	:Hacettepe Üniversitesi
NÜ	:Niğde Üniversitesi
SAÜ	:Sakarya Üniversitesi
s.	:Sayfa
S.	:Sayı
SÜ	:Selçuk Üniversitesi
SDÜ	:Süleyman Demirel Üniversitesi
SBE	:Sosyal Bilimler Enstitüsü
UÜ	:Uludağ Üniversitesi
Vb.	:Ve benzeri
Ve diğ.	:Ve diğerleri
YYLT	:Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi
YDT	:Yayınlanmamış Doktora Tezi
Yy	:Yüzyıl

TABLÖLAR DİZİNİ

	Sayfa No.
Tablo 1.A ve B Tipi Kişilik Özelliğinin Karşılaştırılması.....	12
Tablo 2.Klarreich'in Stresle Mücadele Tekniğı.....	32
Tablo 3.Katılımcıların Cinsiyetlerine Göre Dağılımı.....	62
Tablo 4.Katılımcıların Yaşlarına Göre Dağılımı.....	63
Tablo 5.Katılımcıların Sınıf Düzeyine Göre Dağılımı.....	64
Tablo 6.Katılımcıların Burs yada Kredi Alıp-Almadıklarına Göre Dağılımı.....	65
Tablo 7.Katılımcıların Barınma Durumlarına Göre Dağılımı.....	66
Tablo 8.Mühendislik Fakültesi Öğrencilerinin Stresle Başa Çıkma Yollarını Betimleyen İstatistik Değerleri.....	68
Tablo 9.Sağlık Yüksekokulu Öğrencilerinin Stresle Başa Çıkma Yollarını Betimleyen İstatistik Değerleri.....	69
Tablo 10.Mühendislik Fakültesi Öğrencilerinin Cinsiyet Değişkenine Göre Stresle Başa Çıkma Yollarını Betimleyen İstatistik Değerleri.....	70
Tablo 11.Mühendislik Fakültesi Öğrencilerinin Sınıf Düzeyi Değişkenine Göre Stresle Başa Çıkma Yollarını Betimleyen İstatistik Değerleri	71
Tablo 12.Mühendislik Fakültesi Öğrencilerinin Yaş Değişkenine Göre Stresle Başa Çıkma Yollarını Betimleyen İstatistik Değerleri	72
Tablo 13.Sağlık Yüksekokulu Öğrencilerinin Sınıf Düzeyine Göre Stresle Başa Çıkma Yollarını Betimleyen İstatistikler.....	73
Tablo 14.Katılımcıların Bölümüne Göre Stresle Başa Çıkma Yollarını Betimleyen İstatistikler.....	75

Tablo 15.Katılımcıların Cinsiyetlerine Göre Stresle Başa Çıkma Yollarını Betimleyen İstatistikler	76
Tablo 16.Katılımcıların Yaş Aralıklarına Göre Stresle Başa Çıkma Yollarını Betimleyen İstatistikler	77
Tablo 17.Katılımcıların Barınma Değişkenine Göre Stresle Başa Çıkma Yollarını Betimleyen İstatistikler	79
Tablo 18. Katılımcıların Üniversiteye Başlamadan Önceki Yaşadıkları Yer Değişkenine Göre Stresle Başa Çıkma Yollarını Betimleyen İstatistikler ...	81
Tablo 19. Katılımcıların Problem Çözme Yolunun Yüzde Değerleri.....	83
Tablo 20.Katılımcıların Sosyal Destek Arama Yolunun Yüzde Değerleri.....	85
Tablo 21.Katılımcıların Hayal Etme Yolunun Yüzde Değerleri.....	87
Tablo 22.Katılımcıların Kendini Suçlama Yolunun Yüzde Değerleri.....	89
Tablo 23.Katılımcıların Kaçınma Yolunun Yüzde Değerleri.....	91

GİRİŞ

-Çalışma Konusunun Seçimi: Stres kelimesi günlük yaşamda her an, her dakika hatta her saniyede büyük bir yer kaplamaktadır. Beşikteki bebekten, ölüm döşeğinde olan kişiye kadar herkesin sıkça kullandığı bu kelime kişinin yaşadığı psikolojik bir durumdur. Bu durum internet, teknoloji ve uzay bilimindeki gelişmeler ile bilgi ve iletişimde inanılmaz değişimlerin meydana gelmesi sonucu birçok kişi bu değişime uyum sağlayamamıştır. Değişime uyum sağlamanın zorlaşması ise, stresin yoğun yaşanmasına sebep olmuştur.

Kişiler hayatları boyunca kimi zaman içsel, kimi zaman çevresel faktörlere bağlı olarak çeşitli zorluk, engellenme ve sıkıntılarla karşılaşır. Stres her zaman olumsuz durumlarda ortaya çıkmaz. Örneğin; üniversiteyi kazanmak, mezuniyet töreni, âşık olmak gibi mutlu günlerde bile stres kaynağı olabilir. Kişi karşılaştığı bu problemlerle mücadele edebilmek için çeşitli çabalar gösterir.

Stres hayatın hemen her aşamasında ve her yaşta yaşanır. Günümüz insanının eskiye kıyasla daha fazla stres altında olduğu bilinir. Birey sürekli olarak yeni durumlara, yeni insanlara, iş ve eğitim yaşamındaki değişikliklere uyum sağlamaya çalışır. Kısacası birey, her yaşta bu değişikliklerle karşı karşıya gelmektedir.

Her yeni eğitim-öğretim ortamı hangi düzeyde olursa olsun gerek okul içi gerekse okul dışı boyutlarıyla her birey için yeni bir ortamdır. Bireylerin bu yeni ortama uyum sağlamalarıyla ilgili türlü sorunlarla karşılaşmaları da doğaldır. Ailesinden ve alıştığı yakın çevresinden ayrılarak yurtda kalan gencin, yeni yaşam biçimini, özellikle kırsal kesimden şehre gelerek uyum problemi yaşar. Lise eğitiminden oldukça farklı olan üniversite kurumuna özgü kuralları, ayak uydurma çabaları kişide stresle başa çıkma stratejilerini yeniden şekillendirme zorunluluğunu ortaya koyar. Böylelikle üniversite öğrencilerinin içinde olup, onların yaşam tarzlarında stresle nasıl mücadele ettiklerini kişisel merak oluşturduğundan bu tez konusu ele alınmasında rol oynamaktadır.

-Çalışma Konusunun Amacı: Üniversite yaşamı genelde stres yaratacak bir ortam niteliğini taşımaktadır. Üniversite öğrencisi birey olarak kendi sorunları olan kişidir. Ders seçimi, sınav kaygısı, ders içeriğinin zorluğu, geleceği hakkında

endişesi, arkadaş ve öğretim üyeleri arasındaki ilişkiler üniversite öğrencileri açısından önemli stres kaynakları oluşturmaktadır. Üniversite öğrencisi karşılaştığı stres durumlarıyla baş ederek sosyalleşir ve uyum sağlayarak verimliliğini artırır. Uyum sağlayabilmek için bireyin stresli yaşantılarla başa çıkma stratejilerini sağlıklı bir şekilde geliştirmiş olması gereklidir.

Öğrenci her yönüyle; zihinsel, fiziksel ve davranışsal olarak bütün kapasitelerini geliştirmesi önemlidir. Üniversitenin amacı; öğrenci sadece başarılı olmasını değil, bilgisini aktaran ve kullanan, iyi iletişim kuran, karşılaştığı sorunlar karşısında başa çıkma becerisini kendine yükleyebilmelidir. Öğrencilerin stresle başa çıkma davranışlarını öğrenmesi ve geliştirmesi gerekir. Dolayısıyla mesleki yaşantılarında stresle başa çıkma yöntemlerini kullanacaklardır. Pamukkale Üniversitesi Mühendislik Fakültesi ve Sağlık Yüksekokulu öğrencilerinin stres nedenlerini, stresle nasıl başa çıkabileceklerini saptayarak kendilerini geliştirebilecekleri sağlıklı ortamlar yaratabilmek ve onlara yapılacak eğitim, kurs, seminer hizmetlerinin programlanması amacıyla bu araştırma yapılmıştır.

-Çalışmanın Önemi: Hem fiziksel hem psikolojik yönden sağlıklı ve mutlu gençlerin yetişmesi gelecek nesiller açısından oldukça önemlidir. Üniversite yaşantısı başlangıcından sonuna kadar öğrenciler açısından stresli bir yaşam dönemidir. Üniversite öğrencisi bir yandan kendi kimliğini bulma, bağımsızlığını kazanma gibi davranışlarını geliştirmeye çabalarken diğer yandan geldiği yeni eğitim-öğretim ortamının kendine özgü kurallarına uyum sağlamaya ve seçtiği alanda yeterli olmaya çalışmaktadır. Bu dönemde öğrencilerin ailelerinin desteği kadar, devam ettiği eğitim kurumunun desteği de önemlidir. Böylelikle üniversite yaşamına eşlik eden stresörlerin saptanması, bu stresörler karşısında stresle başa çıkma yollarının belirlenmesi ve psikolojik destek sağlayan profesyoneller içinde önemlidir. Öğrencilerin yaşadıkları stresin ölçülmesi ve azaltılması üniversitelerin psikolojik destek sağlayan birimlerinde çalışan uzmanlar için önemli bir sorundur. Yine yaşanan stresle olumlu bir şekilde başa çıkmada ve problem çözmede etkili olan yaşam becerilerinin belirlenmesi ve ölçülmesi de aynı derecede önemlidir.

-Çalışma Planı: Denizli ilinde bulunan Pamukkale Üniversitesi Mühendislik Fakültesi ve Sağlık Yüksekokulu bünyesinde Eğitim-Öğretim gören 600 öğrenci üzerinde anket çalışması yapılmıştır. Bu çalışmada stres ve stresle başa çıkma teknikleri incelenmiş ve aralarındaki ilişkinin dereceleri saptanmaya çalışılmıştır.

Çalışma iki bölümden oluşmaktadır. Birinci bölümde çalışmanın stresin kavramsal çerçevesi ortaya konularak tanımlara yer verilmiştir. Stres kaynakları ve oluşan sonuçlarından bahsedilmiştir. Stres yönetiminin tanımı ve kapsamından yola çıkarak genel, bireysel ve örgütsel başa çıkma yöntemleri ele alınmıştır. Stresle başa çıkma tekniklerinin neler olduğu ve nasıl uygulanacağı hakkında bilgi verilmiştir. Bu bölümün yazımında literatür tarama ve bireysel yorumlardan yararlanılmıştır.

İkinci bölümde alan çalışması yapılmıştır. Denizli Pamukkale Üniversitesi, Mühendislik Fakültesi ve Sağlık Yüksekokulu öğrencileri üzerinde Stres ve Stresle Mücadele teknikleri ve aralarındaki ilişkilerin belirlenmesine yönelik uygulama çalışmasına yer verilmiştir. Öğrencilerin cinsiyet, yaş, sınıf düzeyleri, kayıtlı oldukları eğitim programları, barınma, öğrencilerin yaşamlarının çoğunu geçirdikleri yerleşim yerlerine ve mezun oldukları liseye göre stresle başa çıkma istatistiklerine yer verilmiş, stres ve stresle mücadele tekniklerinin ortalamaları ve standart sapmaları belirlenmiştir.

-Kullanılan Metot ve Teknikler: Çalışma için tarihsel yöntem, kaynak tarama tekniği, alan araştırması ve yüz yüze (kişisel görüşme) anket yöntemi kullanılmıştır. Anket çalışması Denizli Pamukkale Üniversitesi Mühendislik Fakültesi ve Sağlık Yüksekokulu 3 ve 4. sınıf öğrencilerine uygulanmıştır. Çalışma kapsamında konu teorik olarak ele alınmış ve Stres Yaşantılarında Kullanılan Başa Çıkma Stratejileri Ölçeği (SYBSÖ) kullanılmıştır. Kullanılan bu ölçek, literatür taramaları sonucu oluşturulan toplam 45 sorudan oluşmaktadır. Ankette toplanan istatistikî veriler tablolar halinde düzenlenmiş ve değerlendirilerek yorumlanmıştır. Böylece anket bulguları ışığında teorik bilgiler somutlaştırılmıştır. Bu doğrultuda Pamukkale Üniversitesindeki öğrencilerin stres ve stresle mücadele yolları istatistikî verilerin elde edilmesi ve yorumlanmaları sayesinde ortaya konulmuştur. Çalışmanın bazı kısımlarında konuyu desteklemek amacıyla Mühendislik Fakültesi ve Sağlık Yüksekokulu öğrencileri arasında karşılaştırmalar da yapılmıştır.

-Karşılaşılan Zorluklar ve Sınırlamalar: Araştırma sırasında özellikle eğitim yılının sınav yoğunluğu, anket doldurmaya karşı ilgi ve isteksizlik, araştırmanın önemini kavramama, öğrencilerin okulda olmayışı vb. sebeplerden dolayı anket yapılırken birtakım zorluklar önümüze çıkmıştır. Bu çalışma sadece Mühendislik Fakültesi ve Sağlık Yüksekokulu 3 ve 4. Sınıf öğrencileri ile toplanan verilerin anket soruları ile sınırlıdır. Anketlerin bazılarında öğrencilerin tutarsız, çekimser, soruyu boş bırakma ve çelişkili cevapları vermiş oldukları görülmüş ve bu anketler iptal edilmiştir. Ortalama 15 günlük bir süre zarfında toplam 500 anket uygulanması hedeflenmiş, 600 öğrenciye anket uygulanmış, iptal edilen anketler ile başlangıçta belirlenen hedef tutturulmuştur.

-Varsayımlar:

Bu çalışmada aşağıda belirtilen varsayımlara ulaşılması hedeflenmiştir.

- i. Mühendislik Fakültesi öğrencileri stresle başa çıkmak için problem çözme davranış biçimini daha çok kullanırlar.
- ii. Sağlık Yüksekokulu öğrencileri stresle başa çıkmak için sosyal destek arama davranış biçimini yok denecek kadar az kullanırlar.
- iii. Mühendislik Fakültesi 3. Sınıf öğrencilerinin 4. Sınıfa göre stresle başa çıkma yollarından hayal etme davranış biçimini daha çok kullanmaktadırlar.
- iv. Sağlık Yüksekokulu 3. Sınıf öğrencilerinin 4. Sınıfa göre stresle başa çıkma yöntemlerinde farklılıklar göstermektedir.
- v. Mühendislik Fakültesi öğrencilerinin Sağlık Yüksekokulu öğrencilerine göre stresle başa çıkma yöntemlerini daha çok kullandıkları görülmektedir.
- vi. 25-30 yaş grubu öğrenciler mücadele yöntemlerinden kaçınma davranış biçimini kullanmaktadırlar.
- vii. Ailesinin yanında kalan öğrencilerin stres düzeyleri düşüktür.
- viii. Kırsal kesimden gelen öğrencilerin stres düzeyleri daha yüksektir.
- ix. Öğrencilerin gelecekleriyle ilgili endişeleri stres yaratmaktadır.

BİRİNCİ BÖLÜM

STRES KAVRAMI, YÖNETİMİ VE STRESLE MÜCADELE TEKNİKLERİ

1. STRESİN KAVRAMSAL ÇERÇEVESİ

1.1. Stres Tanımı

Stres, günümüzün hastalığı olarak bilinen yaşamın kopmaz bir parçası durumuna gelmiştir. Stres günün her anında ortaya çıkan, bazen acı veren bazen de sevinç yaşatan bir durumdur. Stresi çoğu insan farkında olmasa da, günlük yaşamda duruma bağlı olarak yoğunluğu değişir. Stres her zaman kötü bir olay sonucunda ortaya çıkar diye düşünülür, oysa dünyamıza renk katan sevinçli bir ortamda bile stres yaşanır. “Stres, Latince’ de **Estrictia**, eski Fransızca’ da **Estrece** kelimelerinden gelir. Anlamı zorlanma, gerilme ve baskıdır. 17. yy ‘da felaket, bela, musibet, dert, keder, elem gibi anlamlarda kullanılmış, 18 ve 19 yy’lerde kavrama yüklenen anlam değişmiş ve güç, baskı, zor gibi anlamlarda objelere, kişiye, organa veya ruhsal yapıya yönelik kullanılmıştır.”¹ Türkçe’ ye yabancı olan kelime günümüzde dilimizden düşmemektedir. Bu nedenle stresin tanımı kolay olmadığı gibi algılaması da fazla anlatılamamaktadır. “Stres eski tıp kaynaklarında bugünkü stres sözcüğüne benzer anlamda kullanılan sözcük **disres**, **distress** olup Latince **distringere** sözcüğünden gelmektedir. Aşırı çekme ve germe anlamına gelen bu sözcük, tıp alanında hastalıklar sonucu ortaya çıkan aşırı acı ve ağrıyı anlatmak için kullanılmıştır.”² Yaşamda karşılaşılan birçok olay kişiyi strese doğru itmektedir. Stres, bireysel, çevresel ve örgütsel etmenlerin etkili olduğu bir dünyada yaşandığı için bireylerde birtakım problemler çıkarmaktadır. Çıkan bu problemler bireylerde hastalık haline geldiğinde tıp alanında çözümler aranmaktadır.

Stres günümüze kadar birçok araştırmaların konusu olmuştur. Araştırmacılar stresi çok sayıda tanımlamışlardır. Bazı araştırmacılar ise, stres kavramını şöyle ifade ederler. “Tıp alanında stres sözcüğü ilk kez 19.yy’ın ikinci yarısında ünlü Fransız fizyolojisi Claude Bernard tarafından kullanılmış ve stres kavramı tanımlanmıştır. Araştırmacı stresi organizmanın dengesini bozan uyaranlar olarak tanımlamıştır. Stres alanında sürekli araştırma, çalışma ve yayın yapan Selye, 1950’li yıllarda stresi

¹ Z. Baltaş - A. Baltaş, Stres ve Başa Çıkma Yolları, İstanbul, 2000, s. 298

² Ö. Köknel, Zorlanan İnsan, İstanbul, 1993, s.37

organizmaya zarar veren uyaran olarak tanımlamış, daha sonra organizmada zorlama sonucu ortaya çıkan tepki olarak kabul etmiştir. 1956 yılında özgül olmayan genel uyum belirtileri (nonspecific general adaptation syndrome) üzerinde durmuş ve stresin organizmanın zararlı etkenler karşısında hastalık belirtileri göstermesidir.”¹ Böylelikle stres, çevreden gelen etkenlerin organizmayı bozması sonucunda oluşan tepki doğmuştur. Selye alınan tepkilerin sonucunda bir hastalık belirtisi olacağını dile getirmiştir. Tıp alanında bedene gelen herhangi bir etken organizmaya bozar. Organizmanın bozulması bireyde problem yaratır. Bozulan organizmanın yeniden kurulması gerekmektedir. “Bu sebeple stres tepkisi Genel Uyum Belirtisi olarak da anılır. Genel uyum belirtisinin üç basamağı vardır. Alarm Reaksiyonu, Direnç Reaksiyonu, Tükenme Dönemi.”²

i- Alarm Reaksiyonu: Fiziksel stres veya aşırı heyecan durumlarında algılanan durumdur. Alarm reaksiyonu ile vücut kendini korumaya hazırlar. Vücut stres kaynaklarıyla karşılaştığında, kan basıncı yükselir, vücut ısısı artar, kan şekeri yükselir, kalbi duracakmış gibi olur. “Organizma bu dönemde şoka ve kont şoka girer. Şok döneminde vücut ısısı ve kan basıncı düşer, kalp duracakmış gibi olur, eli ayağı çözülür. Organizma bu durumla başa çıkabilmek için aktif fizyolojik girişimlerde bulunur.”³ Amaç organizmayı zarar vermeden korumaktır.

ii- Direnç Reaksiyonu: Vücut strese karşı koymak için elinden gelen bütün çabasına rağmen stres etkeni varlığını sürdürmektedir. Vücut normalin en üst seviyede direnç halindedir. Stres devam ettiği sürece organizmanın odaklanması ve enerji seviyesi önemlidir. Stresi odaklanması ve bu durumdan kaçmak zorunda olduğundan başka stres etmenlerine karşı direnci düşer, enerji azalır. Herhangi bir değişiklik olmadığından enerji zamanla tükenir. “Direnç dönemi başarı ile aşılsa beden normal koşullarına döner, başarısız olunursa beden kuvvetten düşer, çöker.”⁴ Kısaca;

-“Stres verici koşullara karşı uyuma elverişli bir durumdur.

-Vücut direnci normal üstesindedir.

¹ Köknel, s.37-38

² Baltaş, s.26

³ Baltaş, s.26

⁴ Baltaş, s.27

-Direnç devam ettikçe bedenin savunması zayıflar.

-Bireyin çeşitli savunma mekanizmaları ile alarm aşamasındaki olumsuzlukları ortadan kaldırır.”¹

iii- Tükenme Dönemi: Bireyin davranışlarında ve yaşantısında stres etmenine karşı direnme başlamıştır. Stres etmeni çok ciddi ve uzun bir süre sonunda bile baş edilemezse vücut enerjisi azalmıştır. Birey uyku ve dinlenmeyle vücudu tamir edebilir yalnız stresin yoğunluğu artmış ve başa çıkılamayan stresler karşısında vücut dengesi bozulur, enerji bitmiştir. Bu durumda vücutta yorgunluk, bitkinlik meydana geldiği gibi davranışsal bozuklukların yanında bedensel ve psikolojik rahatsızlıklar da ortaya çıkar. Bireyi bu dönemden kurtarmak için stresli ortamdan uzaklaştırmak, tıbbi ve psikolojik olarak tedaviye yöneltmek gerekir.

Selye’den başka araştırmacılarda stres kavramı hakkında bilgiler vermişlerdir. “1960’lı yıllardan günümüze dek stres kavramı, zararlı etkenlere karşı organizmanın tepkisi olarak kabul edilmiştir. Başka bir deyişle, stres kavramı, zararlı etken karşısında organizmanın dengesinin, düzeninin, uyumunun bozulduğunu gösteren durumu anlatmak için kullanılmaktadır.”² İnsanın yaşamış olduğu bir ortamda örnek olarak; aşırı sıcaktan veya aşırı sinirden kişinin bayılması, tartışma sırasında kalp atım sayısının yükselmesi kişinin beden dengesini bozar. Kişide agresif bir durum yada içine kapanma meydana gelir. Bu gibi durumlarda vücut metabolizması değişir. Değişen bu metabolizma kişinin hal ve hareketlerinde değişme görülür. Bazı kişilerde nadirde olsa metabolizmalarında herhangi bir değişiklik olmaz. Bu da kişinin bünyesiyle ilgilidir.

Dökmen stres kavramını şöyle ifade eder: “Bazen dış uyarıcıların (aşırı sıcakın, soğğun veya bazı kokuların) kişileri doğrudan etkilemesi sonucunda, bazen de dış uyarıcıları kişilerin algılaması sonucunda ortaya çıkan psikolojik ve fizyolojik nitelikteki tepkilere **stres** adı verilir.”³ Çevreden gelen gürültü, ışık, hava kirliliği ve diğ. bazı kişilerde olumsuz etkiler bırakır. Bazı kişilerde de hiçbir etki bırakmaz. Bu da kişinin beyninde biten olaydır. Kişi beynini olumsuz düşüncelerden arındırır

¹G. Bingöl, Stres ve Stres Yönetimi Yaklaşımları (Kırklareli Devlet Hastanesi Hemşireleri Örneği), Beykent Üniversitesi (BEU), Sosyal Bilimler Enstitüsü (SBE), Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi (YYLT), İstanbul, 2013, s.8

² Köknel, s.38

³ Ü. Dökmen, Küçük Şeyler 3 Yaşama Yerleşmek, İstanbul, 2009, s.33

daha az strese girer. O halde yaşamı olduğu gibi kabullenmek ya da mücadele etmek gerekir. Her şey bireyin istediği gibi oluşup ve istediği gibi sonuçlanması mümkün değildir. Çünkü bireyin istedikleri başka birilerinin istemedikleri olabilir. Bunun için yaşamda oluşan olaylar karşısında mücadele etmek, çabalamak ve emek harcamak gerekir. Yaşam iyisiyle, kötüsüyle bir bütün içindedir. Bunu parçalamak, bölmek imkânsızdır. Böylelikle yaşamdan zevk alınır.

Çin’de kişiler stres kavramını şöyle ifade ederler. “Çince’ de stres kelimesi tehlike ve fırsat kelimelerinin sembollerinin karışımıdır.”¹ Stres altında olduğunuz bir olayın sonucunda kişi hem yapıcı hem de yıkıcı potansiyele sahiptir. Bu durum yaşam kalitesini olumlu ya da olumsuz olarak etkilemiş olur. En çok görülen etki kişinin yaşam kalitesi düzeninin bozulmasıdır. Ancak yaşamın zor bir anını stresle geçirilmesi sonunda mutlu sonu ulaşmak ve stresten kurtulmak amaçlanır. Örneğin; hemşirenin bir hastaya enjeksiyon yaparken gelişecek herhangi bir komplikasyon ihtimali hemşirede stres yaratacaktır. Hastanın iyileşmesi için enjeksiyonun yapılması bir olanak yaratma, ancak enjeksiyon sonucunda oluşan komplikasyon ihtimali bir strestir. Anlık oluşan stres ile hemşire, kendisini çaresiz ve işin içinden çıkamayacak durumda hissedebilir. Bu durumdan çıkmak için kişinin ya yardıma ihtiyacı vardır ya da kişi kendi kendine yaşadığı stresle başa çıkmalıdır.

1.2. Stres Kaynakları

Stres, insan yaşamının her alanında yer alan ve kendini gösteren bir kavramdır. İnsanların yaşamlarında etkili olan ekonomik, sosyal ve teknolojik değişimler sonucunda stres yoğunluğu ortaya çıkmaktadır. Bu faktörler aile içi ve iş hayatında huzursuzluklar, iş ve mekân değişikliği, ekonomik sıkıntılar insanların huzursuz olmalarına ve iş ortamlarında verimliliklerini devam ettiremezler. Bunların yanında ırk, din, dil, cinsiyet, yaş ve sosyal sınıf farklılığı da stres kaynağı olabilir. Günlük yaşamda strese sebep olan birçok faktör vardır. “ İnsanlarda stres oluşturan faktörlere **stres yapıcı** adı verilmektedir. Bu stres yapıcılar kaynaklarına göre üçe ayrılmaktadır:

¹ A. Rowshan, Stres Yönetimi, (Çev. S. Cüceloğlu) , İstanbul, 2000, s.12

- **Fiziksel:** Travmalar, şiddetli egzersizler, gürültü, ısı, nem çevre kirliliği, yiyecek kısıtlanması, cerrahi girişimler gibi dış dünya kaynaklı stres yapıcılar,
- **Sosyal:** Birey / çevre etkileşiminden kaynaklanan çatışmalar sonucu oluşan stres yapıcılar,
- **Psikolojik:** Daha önce bahsettiğimiz stres yapıcılar sonucu ortaya çıkan veya kendiliğinden ortaya çıkan, izolasyon, hayal kırıklığı gibi genellikle yinelenen etmenler.”¹

Kısa ya da uzun vadeli sıkıntılar muhakkak bu stres yapıcı kaynaklardan meydana gelir. İnsan yoğun iletişim ve yoğun bir çalışma yaşamının içine girdiğinden bireyin kendisini baskı altında hissetmesi ve bunun sonucunda yıpranmasına neden olmaktadır. Stresin oluşmasında çevreden etkilenildiği gibi bireyin kendisi de bir etkindir. Aslında etkende olmayabilir. İnsanın kendinde oluşan stresi nasıl yorumladığı ve ona uyum sağladığı beceri düzeyleriyle de yakından ilişkilidir. Günlük yaşamda sabah kalkıp, akşam yatıncaya kadar bireyin her an yanında olabilecek bir durumdur. Bireyin sağlığını, sıkıntılarının sıklığını, süresini ve yoğunluğunu fiziksel ve psikolojik yönden etkiler. Stres kişiden kişiye farklılık gösterir. Bazılarına göre stres olumlu etki bırakırken bazılarında ise olumsuz etkiler meydana getirebilir. Bireyin sıkıntısı karşısında nasıl tepki vereceği kişilik yapısına, karakterine, stresle nasıl baş etmesi gerektiğine ve çevreden gelen destek kaynaklarına bağlıdır.

1.2.1. Fiziksel Kaynaklar

İnsanlar yaşamlarını sürdürebilmek için bir döngü çerçevesinde dönüyorlar. Bu döngünün içinde 24 saat yanında olabilecek stresle beraber yaşıyorlar. “Kişilerin yaşadıkları ve çalıştıkları doğal, fiziki ve coğrafi çevreyle ilgili birtakım değişimler, kişilerin fizyolojik ve psikolojik dengeleri üzerinde etkili olmaktadır.”² İnsanların doğal-fiziki ve psikolojik uyumlarını bozan bu değişimler gürültü, ısı, hava koşulları, çevre kirliliği gibi etkenler sebep olur. Örneğin; düğün konvoyunda arabaların kornalarına basıp, sokak aralarında dolaşarak mahalle sakinlerinin gürültüden rahatsız olması stres yarattığı gibi bazı kişilerin bu durumdan rahatsız olmamasıdır.

¹ T. Bozkurt, ve diğ., Stres, (Ed. M. Uluğ), İstanbul, 2010, s.10

² G. Ersarı, İş Gören Motivasyonunda Algılanan Stres Düzeyinin ve Stres Yönetim Tekniklerinin Rolü-Banka Çalışanları Üzerinde Bir Uygulama, Atatürk Üniversitesi (AtaÜ), SBE, YYLT, Erzurum, 2010, s.49

Stres faktörleri insanların kontrolleri dışında da meydana gelir. “İnsanoğluna özgü kontrol dışı stres etmenleri arasında da, teknoloji kazalarını, gürültüyü, yoğun kalabalığı, ülkelerarası savaşları, terörü, hızlı değişen yaşam biçimlerini, bilgi bombardımanını (kitle iletişim araçlarına bağlı), yaşamdaki süreksizlikleri yaşam biçimlerinin hızla değişmesine bağlı göçler, yer değiştirmeler, doktorluk, öğretim üyeliği, vardiya işçiliği gibi bazı iş türlerini sayabiliriz. Organizmanın kontrolü dışında olan bu stres oluşturunca durumlardan kaçmak ya da onları değiştirmek mümkün olmadığında, bir birey olarak yapılacak tek şey, yeni bir denge durumuna ulaşmak için uyum yapmak, direnç göstermektir.”¹ Bireylerin kontrolü dışında gerçekleşen bu stresörler aniden geldiği gibi zamanla yavaş yavaş da gelebilir. Birey psikolojik yönden etkilediği gibi derin yarada bırakabilir. Bu da bireyin olaylara vermiş olduğu ilgiye, yoğunluğa bağlıdır. Yoğunluk ve süre uzadıkça bireyde daha derin hasarlar bırakır. Stres oluşturunca durumlardan kaçılmadığında olumlu bir düşünce sistemi geliştirmek, kişinin stresle baş etme tarzının ve çevresinden gelen desteklerin iyi değerlendirmesi gerekir. Böylelikle meydana gelen strese direnç göstermiş olunur. Stresin yoğunluğunun az olması kişiyi tedbirli davranmaya, sorunlar karşısında önlemler almayı sağlayabilir. Stresin fazla olması kişinin yaşama ve çalışma verimliliğini azaltabilir hatta tükenmesine sebep olabilir.

1.2.2. Sosyal Kaynaklar

Stresi birçok çevresel faktörler ve stres yaratıcı ortamlar oluşturmaktadır. Bireyin kendisinden ve çevreden kaynaklanan stres yapıcılar olduğu gibi bunları yorumlama, ifade etme de bireye bağlıdır. Bireyin evde ve işyerinde işlerin aksamaması, trafik sıkışıklığı vb. sıkıntılar çevreden kaynaklanan streslerdir. Ekonomik sıkıntılar, temel gereksinimlerini karşılayamama, iletişim problemi, kişilik özellikler ve diğ. bireysel stres kaynaklardan sayılır. Özellikle stres yaratan faktörler, kişilerin kontrol altına alamayacakları durumdaysa, çevre ve birey koşullarından kaynaklanıyorsa kişiler bu ortamlarda fedakâr olabilmek konusunda uyum göstermekte zorlanırlar. Kendi yapmış oldukları plan ve programlarını istedikleri gibi gerçekleştiremezlerse kişiler büyük bir stres ve gerilim yaşarlar.

¹ , Stresle Başa Çıkma Olumlu Bir Yaklaşım, (Ed. N. H. Şahin), Ankara, 1998, s.12

1.2.2.1. Bireysel Stres Kaynakları

Çevreden gelen koşullar ve zorluklar strese yol açtığı gibi insanın kendi davranışları ve tepkileri de strese neden olur. Bireysel stres kaynakları, insanın düşünceleri, söylediği sözler, yaşadığı ortam, alışkanlıkları ve becerileri ile de ilişkili olabilir. İnsanlar herkes beni sevmeli, benim dediklerim doğrudur ve mükemmel olmalıyım inancında olduklarından stresi ortaya çıkarmış olurlar. Örneğin; öğrencinin eğlenceye çok fazla zaman ayırarak sınavlara çalışmak için son dakikaya kadar beklemesi strese birebir sebeptir. Kısaca insanlar sorumlu oldukları yaşam koşullarında mükemmeliyetçiliği yakalamak isterler. Sonuç olumlu olmadığında ise stres yaşamaya başlarlar. Bireysel stresin en başında da bu yer alır.

Kişilik: “Kişilik, stres üzerinde de etkili olan faktörlerden biridir. Bireylerin kişiliklerini ortaya koyan huyları, mizaçları, yetenekleri, aynı zamanda onların stres kaynakları da olabilmektedir. Bazı kişilik özellikleri uyum sağlamayı zorlaştırmaktadır. Stres ile başa çıkmada zorlanan bireylerin genellikle, düşmanlık duyguları baskın olan, suçluluk duymaya eğilimli, aşırı duyarlı ve duygusal tepkileri önde olan bireyler oldukları görülmüştür.”¹ Bazı bireylerin kişilik yapıları fazladan stres yaratacağı gibi tam tersine bazı bireylerde de daha az ya da hiç yaşamamaya sebep olur. Stresi genelde duygusal insanlarda, kendini güvende hissetmeyenlerde, hoşgörülü bireylerde zor atlattıkları görülmüştür. Strese hâkim olma, kendine güvenme, hoşgörü ile karşılama, önceden tahmin etme, fikir paylaşımı gibi durumlar stresin etkisini azaltır.

Birey kendi kişiliğini kendisi oluşturur. İnsanı diğer insanlardan ayıran kişilik değişmeyen bazı özellikleri ve davranış örüntülerini içine alır. “İnsan kişiliğini değişik bir bakışla sınıflandıran iki hekim, M. Friedman ve R. Rosenman, çok sayıda erkeği incelemiş ve onları A ve B tipi olarak, iki kümede toplamışlardır. Bu iki kalp cerrahi araştırıcının yılları kapsayan çalışmaları hangi kişilik özelliklerinin strese ve onun olumsuz etkilerine daha yatkın olduklarını saptamaya yöneliktir.”²

¹ Bozkurt, ve diğ., s.18

² Y. Ertekin, Stres ve Yönetim, Ankara, 1993, s.38

Tablo 1: A ve B Tipi Kişilik Özelliğinin Karşılaştırılması

A Tipi Kişilik	B Tipi Kişilik
Güçlü bir motivasyon Saldırganlık ve yüksek ihtiras Yarışmacı kişilik Her şeyin çabuk bitmesi konusunda baskı altında olma Orkestra şefi kişilik yapısı Zamansızlıktan yakınma Kendine aşırı güven Karar vermede çabukluk İşinde yüksek kaygı Randevularına tam saatinde gitme ve başkalarından da aynı duyarlılığı bekleme Tartışırken çok açık ve kesin tavır koyma Astları ve mesai arkadaşlarına nazaran çalışırken daha az zaman kaybetme Duyarlı bir kişilik yapısı Yüksek verimlilik standartları koyma ve bunlara ulaşma Enerjisini planlama Az dinlenme, az spor yapma vb.	Yarışmada aşırıya kaçmama Sosyal değerler için fazla kaygılanmama Zamanın esiri olma Nadiren sabırsızlık Ekiple kolayca çalışma Kendisine daha fazla zaman ayırma Karar vermede aceleci olmama Özel hayatı ile iş hayatı arasına kolayca sınır koyabilme Eve döndüğünde günlük kaygılardan tamamen uzaklaşabilme vb.

Kaynak: (Ersarı, s.62; Akat, İ.-Budak, G. İşletme Yönetimi, İzmir, 2002, 421'den atfen)¹

Tip A ve Tip B olan iki kişilik yapısı strese karşı kendi aralarında farklılıklar vardır. Tip A kişilerinin kendine güvenen, hızlı karar verip hızlı hareket eden, gözü kapalı olayı atlayan, rekabetten korkmayan, iddialı, sabırsız, saldırgan ve aceleci kişiler olduğu belirtilmiştir. Bu kişiler soğukkanlı oldukları için olay karşısında ne yapmaları gerektiğini kesin olarak karar verirler. Ayrıca bu yapıdaki insanların yüksek sesle ve hızlı konuştukları, başkaları konuşurken sık sık onların sözünü kestikleri görülmüştür. Tip B insanları ise Tip A insanların tam tersidir. Tip B insanları ise, daha sakin ve yavaş oldukları, rekabetten daha az hoşlandıkları, rahatlarına daha düşkün oldukları, sakin ve daha sabırlı oldukları ortaya çıkmıştır.

Kontrol Odağı: “Kişisel kontrol, çalışanın çalışma sürecine katılımı olarak görülür. Bu, iş görenlerin işle ilgili konulara katılımını sağlar ve onlara projenin uygulanmasında daha çok kontrol olanağı verir.”² Hayatın her kulvarında olduğu gibi, iş görenin çalışma ortamı huzurlu, rahat kısaca; sevebileceği şekilde değilse iş

¹ Ersarı, s.62; Akat, İ. - Budak, G., İşletme Yönetimi, İzmir, 2002, s.421'den atfen

²M. Ş. Şimşek-T.Akgemci-A.Çelik, Davranış Bilimleri, Ankara, 2010, s.243

üzerindeki performansı düşer. Bunun sonucunda stresli bir şekilde yaşamını devam ettirir. Katılımların artması iş görenin üzerinde çok yönlü olumlu sonuçlar doğurur. İş ilişkilerinin gelişmesi ile psikolojik rahatlama bunun sonucunda da verimliliğin arttığı görüldüğü gibi stres düzeyleri azalmış olur.

Yetenek: Bireyin öne çıkan ve yapmakta başarılı olduğu özelliği olarak ifade edilir. “Yetenek düzeyi, kişinin yaşamında var olan stres düzeyi ile ilişkili bulunmuştur. Çok yetenekli bireyler, az yetenekli bireylere göre işlerin üstesinden daha kolay geldikleri için daha az stres yaşamaktadırlar. Yetenek üstesinden gelinmesi gereken işler için yetersiz düzeyde kalıyorsa, birey zorlanma, telaş, gerginlik, heyecan, utanma hissi yaşamakta ve kendine güveninde düşüş olmaktadır.”¹ Yeteneği az olan kişiler aşırı zorlanacaklarından telaş ve gerginlikler ortaya çıkacak. Kişinin kendine olan güveni azalacağından huzursuz bir ortam oluşacak. Yeteneği olmasa da kişi kendine güvenmeli ki stresini ortadan kaldırmalıdır.

Yaşam Değişim Olayları: Evrendeki bütün canlıların ortak özelliği ise hayatta kalabilme, yaşamını sürdürebilme olduğu gibi var olma ve hayatta kalabilme mücadelesi dengede kalındığı zaman devam etmektedir. İstek, arzu ve ihtiyaçları karşılayarak doyuma ulaşmak kişinin kendisine iyi hissetmeye yöneliktir. Kişinin kendini iyi olarak hissetmesi onun mutlu ve sağlıklı olduğunun göstergesidir. Kişinin günlük yaşam düzeyinde değişiklikler meydana gelir. “Yaşam olaylarını belirlemeye yönelik ölçeklerde eşin ölümü, hamilelik, ekonomik durumda önemli bir değişiklik, emekli olma, başka bir yere taşınma, çocukların evden ayrılması gibi olaylar bulunmaktadır.”² Yaşamın temel bağlarında bazı keskin durumlar vardır. Bu durumlar gerek bireyin gerekse bireyin dışında yaşam olayları değişim gösterebilir. Yaşam olaylarının stres yapıcı etkisi kişinin bu olaylarla başa çıkma durumuna bağlıdır.

İnsanların karşı karşıya geldikleri olaylar karşısında yaşadıkları bunun sonucunda oluşan stresin beden sağlığını etkilediği görülmektedir. Thomas Holmes ve Richard Rahe tarafından geliştirilen yaşam değişim olayları ölçeğidir. “Her bir olayın ifade ettiği ağırlık tespit edilirken, değişikliğin sebep olacağı uyum çabasının

¹ Bozkurt, ve diğ., s.18

² C. D. Tuğrul, “Stres ve Depresyon” Psikolojik Değerlendirme, Terapi ve Eğitim Merkezi, Psikiyatri Dünyası Dergisi, Sayı (S) 4, Ankara, 2000, s.13

miktarı ölçü olarak alınmıştır. Çünkü Holmes ve Rahe'a göre uyum kişinin değişiklik meydana getiren hayat olayına alışmasıdır. Bundan ötürü her olayın sebep olduğu stresin şiddeti, olayın yol açtığı değişiklik, uyum yapma güçlüğü ile orantılıdır.

Yaşam Değişim Ölçeği

Olaylar	Değerler
Eşin ölümü	100
Boşanma	73
Eşle ayrı yaşamak	65
Hapsedilmek	63
Aileden yakın birinin ölümü	63
Önemli bir kişisel yaralanma ve hastalık	53
Evlilik	50
İşten atılmak	47
Eş ile barışma	45
Emekli olma	45
Bir aile üyesinin sağlığında veya davranışlarında önemli bir değişiklik	44
Hamilelik	40
Aileye yeni birinin katılması	39
İş açısından önemli bir yeniden uyum dönemi	39
Ekonomik durumda önemli bir değişiklik	38
Yakın bir arkadaşının ölümü	37
İşte farklı bir bölüme geçmek	36
Eşle olan tartışmalarda bir artış	35

Büyük miktarda borçlanmak	31
İpotek veya ikrazda mala veya paraya el konması	30
İş sorumluluklarında önemli değişiklikler	29
Erkek veya kız çocuğun evden ayrılması	29
Polis veya kanunla ilgili problemler	29
Önemli bir kişisel başarı	28
Kadının ev dışında çalışmaya başlaması veya işten ayrılması	26
Resmi olarak eğitime başlamak veya bitirmek	26
Yaşama şartlarında büyük bir değişiklik	25
Kişisel alışkanlıklarda değişiklikler	24
Patron ve amirle problem	23
İş saatleri veya şartlarında büyük değişiklikler	20
Başka bir yere taşınmak	20
Yeni bir okula başlamak	20
Alışılmış tipinizde büyük bir değişiklik	19
Dini alışkanlık ve uygulamalarda önemli bir değişiklik	19
Sosyal faaliyetlerde önemli bir değişiklik	18
Çok büyük olmayan bir miktarda borçlanmak	17
Uyku alışkanlığında önemli bir değişiklik	16
Aile bireylerinin bir araya geliş sıklığında önemli bir değişiklik	15
Yeme alışkanlığında önemli bir değişiklik	15
Tatil	13
Yılbaşı	12

Yapılan bu araştırmada, ani yaşam değişimlerinin insanlar üzerinde aşırı stres oluşturduğunu kanıtlamıştır. Yaşam değişimleri birdenbire ortaya çıkabileceği gibi zaman içerisinde de oluşabilir. İnsanların stresi algılama ve mücadele yöntemleri kişiden kişiye farklılık gösterebilir. Yaşam olayları günlük sıkıntılar sonucunda aşırı stresli olaydan daha az strese göre puantajdır. Bu günlük sıkıntıların kişinin sağlığı üzerinde hem fiziksel hem de psikolojik olarak büyük etkileri vardır. Sağlığın üzerindeki etkisi sıkıntıların sıklığı, süresi ve yoğunluğuna bağlıdır.

Yaşam Düzeyi ve Yaş: Aile, okul, mekân, komşu, iş hayatında yaşanan aşırı değişiklik kişinin yaşam tarzını da değiştirdiği gibi bireyi strese sürükler. Birçok kişi hızlı yaşam, alkol, sigara, uyuşturucu kullananların gerilimi azalttığını, endişelerden uzaklaştırdığına ve yaşamı daha iyi algıladıklarına inanırlar. Aslında sigara, alkol, uyuşturucu maddelerin devamlı kullanımı merkezi sinir sistemi üzerinde yaptığı etkiler sebebiyle bağımlılık yapar. Böylelikle vücut mekanizmasının gücü azalır, içilmediğinde gerginlik ortaya çıkar; böylece bu maddeler vücudu ele geçirmiş olurlar. Bağımlı maddeleri kullanan kişiler umduklarını bulamazlar ve sonunda sağlıklarından olurlar. Onun için kişinin yaşam düzeyi ne alçakta nede yüksekte olmamalı, sağlığa zarar veren etmenlerden uzak durarak güzel bir yaşam düzeyi elde edilmelidir.

Yaş değişkeni bireysel bir stres faktörüdür. Bebeklikten yaşlanıncaya kadar geçen evrelerde yaşın önemi büyüktür. Her farklı yaş evresinde kişinin hayata bakış tarzları farklıdır. "Bireyin yaşamsal zaman dilimlerinde farklı stres düzeylerine sahip olduğu bilinmektedir. Bu aynı zamanda fizyolojik değişimle de ilintilidir. Çünkü yaş ilerledikçe fiziksel ve zihinsel bakımdan kötüye gidiş çevresel ve toplumsal uyumu aksatmaktadır."² Kişiler yaşlandıkça hormonlarında değişiklikler meydana gelir ve ruhsal, fiziksel yapıda problemler ortaya çıkarak yıpranma ile birlikte stres düzeyinde artış olur. Yaşlı olan kişi gençlik yıllarındaki gibi birçok şeyi yapmak isteyecek fakat kendisinde yapacak gücü bulamadığından gerilimler ortaya çıkacaktır. Tabi yaşla beraber hormonlarda ki değişiklikler de stresin şiddetini artırır. Her ne olursa olsun her yaşın ayrı bir güzelliği olduğunu unutmamak ve yaşamı her yaşın ayrı güzelliği

¹ Baltaş, s.70-72

² N. Şan, Stres Nedenleri ve Başa Çıkma Yolları (Antalya Eğitim ve Araştırma Hastanesi Örneği), BEU, SBE, İstanbul, 2012, s.8

her ortamın değişik bir heyecanı ve tadı olduğunu bilerek yaşamak gerekir. Unutmayalım ki her yaşın ayrı tadı vardır.

Cinsiyet: Çeşitli sebeplerle stres altında kalan erkek ve kadınlar arasında birtakım farklılıklar vardır. Günümüzde kadınların stresi erkeklere göre daha fazladır. Hızlı hayat temposundan dolayı birçok olay stres kaynağının nedeni olabilir. Kötü bir kaza, ölüm, acil durumlar, afetler veya ciddi hastalıklar, evlilikte geçimsizlik ya da boşanma, iflas, işsizlik, araba kullanmak, çocukların huzursuzluğu, planlanan işlerin seyrinde gitmemesi vs. strese neden olan olayların birkaçıdır. Günümüzde kadınlar ekonomik durumdan ya da daha rahat hayat sürdürmek için meslek gruplarında çalışmaktadırlar. “Meslek grubunda sadece çalışma değil üst düzey yönetimde görev alma başarısını da göstermektedir. Toplumsal olarak ataerkil yapı, aynı pozisyonda görev yapan kadın ile erkeğe eşit reaksiyon göstermemekte; kadın, erkeğe göre üzerinde daha fazla baskı hissetmektedir. Buna ek olarak, iş yaşamında mobbing ve taciz hadiseleri kadınlar üzerinde ek olarak bir gerilim unsuru biçiminde ortaya çıkmaktadır. Ayrıca kadının toplumsal, ailevi rolü ve ondan beklentiler yine kadının üzerinde baskı oluşturmaktadır.”¹ Kadınlar gerek ev işlerinde gerekse iş yaşamlarında daha çok stres etmenleriyle karşı karşıya kalmışlardır. İş yükü etmeni kadınlara eklenince daha fazla stres etkilenmelerine neden olmaktadır. Kadınlar işlerinde çalıştıktan sonra akşam eve geldiklerinde eş ve anne olarak görevinin yer değiştirdiğı, bu durumda rol çatışmaları da meydana gelmektedir. Rol çatışmasını yenmek için kendine güven ve önem duygusunu geliştirerek stres etmenlerini azaltmış olur.

Başarı: Birey hayatta kalabilmek için değil, hayatın her anını güzel ve rahat bir şekilde geçirmek için yaşamalıdır. Kendilerini mutlu hissedenler, işlerini severler ve verimli olduklarını inanırlar. İşlerini seven insanlar kendilerini motive edip dinlenmeyi bilirler, yenilikçi olmaya açıktırlar. Mutlu olan insanlar yaratıcıdırlar, onlarla ilişki kurmak kolaydır ve onlarla ekip çalışması yapmak mümkün olacağından başarılı olamamalarında hiçbir neden yoktur. “Başarılı olan kişi çevresinde sürekli aynı çizgide görülmek ister, bu da sürekli başarılı olmalıyım diyen stresli bir insan oluşumuna neden olur. Çevrenin beklentileri kişi üzerinde baskı oluşturur, o hep iyi olmalıdır, hep bunun için uğraşmalı ve çevredekiler tarafından hep aynı çizgide görülmelidir. Üstleri tarafından, meslektaşları tarafından her zaman

¹ Şan, s.9

iyi nitelikli olarak görülür. Bir başka yönden ise, zaten her işi en iyi şekilde yapabildiğinden daha çok iş yüküyle karşı karşıya kalabilir. Diğer meslektaşları tarafından bu durum kullanılabilir ve olumsuz değerlendirmelere de maruz kalabilir. Tüm bu sebepler kişide stres oluşturur, başarı düzeyinde azalmalara da neden olabilir.”¹ Bu tip kişiler diğer çalışanlardan daha fazla sorumluluk yükünün altına girdiği için stres düzeyi daha da artmış olur. Başarılı olma çabasındayken mutsuz insan durumuna düşmüştür.

1.2.2.2. Çevresel Stres Kaynakları

Çevreden kaynaklanan stres önemli yaşam olayları ve günlük sıkıntılardır. İnsanlar yaşamları boyunca evden dışarıya çıkmama gibi şansları olmadığından çevresel stres kaynaklarına da yakalanmamaları mümkün değildir. Her insan ulaşım sorunu, trafik, ekonomik koşulların yetersizliği, çevredeki atıkların toplanmaması gibi birçok nedenden dolayı strese maruz kalmaktadır.

Ekonomik Koşullar: Günümüzde ekonomik özgürlüğün sınırlar çerçevesinde olduğu bilinmektedir. “Hayat koşullarının zorlaşması, yaşamı idame ettirmek için gerekli birçok kaynağın çok pahalı hale gelmesi, insanların birbirine özenip herkesin her şeye sahip olmak istemesi, insanların şehir hayatına olan merakı, memleketlerinden göç edip şehirlere yerleşme arzuları, lüks tüketimin artması, insanları ekonomik anlamda büyük zorluklara itmiştir. Kişilerin bu tür zaafı onları hayatlarında daha rekabetçi olan kimliğe bürümüş daha çok para kazanmak için daha çok çalışmaya sürüklemiştir.”² İnsanlar daha rahat yaşam sürdürmek ve fazla para kazanmak için çok çalışmaya hatta ikinci iş bulup, gündüz ve gece çalışmak zorunda kalmaktadırlar. Bu çalışma ortamı bireyde stres kaynağının yoğunluğunu arttırmaktadır. Ücretlerin düşüklüğü ve hayat koşulların pahalılığı nedeniyle eşlerin çalışmasını gerektirmiş dolayısıyla birbirleriyle hoş vakit ve çocuklarına karşı zaman ayıramamalarından insanlarda stres yaşamalarına sebep olmuştur. İnsan ihtiyaçlarını karşılamak için gereksinim duyduğu paraya daha az sahip olmasından dolayı bireyin verimsiz, isteksiz ve mutsuz olmasına neden olmaktadır. Ekonomik sebeplerden dolayı gelecek endişesi yaşayan insanlarda stres etmeni daha da artmaktadır.

¹ Bingöl, s.24

² Bingöl, s.13

Teknolojik Değişmeler: Teknolojinin hızlı değişim ve gelişimi, insanlarda strese neden olan başka bir etkidir. Teknolojik gelişmeler çalışma hayatında yeni iş ve meslek alanları ortaya çıkmasına neden olurken bazı iş ve mesleklerin ortadan kalkmasına neden olmaktadır. İnsan gücünün yerini makine gücünün alması işsizlik problemini ortaya çıkarmaktadır. Makine gücünün seri imalatı, ucuz ve hatasız ürün elde ederek üretimi artırmakta, mali olarak işçiye göre maliyetinin çok çok düşük olmasıdır. Teknolojik gelişmelere ayak uydurabilmek için devamlı emek ve çaba gerektirir. Teknolojik gelişmeleri ayak uyduramayan işyerleri, üretim ve verimlerinin düşmesi nedeniyle kapanmaya doğru giderler ve bu durum çalışanlarında işini kaybetme korkusu ortaya çıktığı gibi stres yaşamalarına da yol açar. Teknolojik yenilikler bazı mesleklere gereksinimi azaltırken meslek çalışanları da işlerini kaybetme ve gelecek kaygısı yüzünden stres yaşarlar.

Sosyal ve Kültürel Değişmeler: Birçok insan kırsal kesimden şehre doğru göç etmekle zorlu bir uyum sürecine sürüklenir. Kendilerine has örf ve adetleri, gelenekleri, kültürleri, değerleri, inançları, yaptıkları işin değişmesi veya ortadan kalkması, alışkanlık ve geleneklerini yok olması söz konusudur. Eskiden örf ve adetleri, gelenek ve görenekleri, inançları ve kültür değerlerini değiştirmek zordu, oysa bugün değerleri kaybederek toplumsal beklentiler kaybolmaktadır. “Bu değişim insanlar üzerinde yaşantı tarzları konusunda kararsızlık ve dengesizliklere neden olmaktadır. Özellikle, muhafazakâr yapıda olan aileler ve kişiler ile yaşlı kuşaklar bu değişime ayak uydurmada sıkıntı ve korku duymaktadırlar. İnsanlar arası ilişkilerin, büyük-küçük, ast-üst davranışlarının da büyük ölçüde nasibini aldığı bu değişimler insanları özellikle de yaşlı kuşakları yaşamdan soğutucu etkilere maruz bırakabilmektedir.”¹

Bu kültürel değişmelere ayak uyduramama sonucunda oluşan stresle başa çıkmak için medya araçlarının izlemesi, sosyal hayata adaptasyon ile değişime inandırılması gerekir. Bu kültürel değişime ayak uydurmada sorunlar yaşanır çünkü kaybedilen değerler alışla gelen yaşam tarzında olumsuz değişiklikler ortaya çıkarır. Ayrıca stresle mücadelede psikoterapi uzmanlarından yararlanılmalı ya da meydana gelen akım ve yaklaşımların insanlara öğretilmesinde fayda olacaktır.

¹ E. Eren, Örgütsel Davranış ve Yönetim Psikolojisi, İstanbul, 2001, s.303

Çevre ve Ulaşım: Strese yol açan faktörlerden biri de çevre ve ulaşım. Çevrede oluşan etmenler ise hava kirliliği, gürültü, yeşil alanları azaltarak beton yapıların artması, trafik sorunları vb. gibidir. “Bu da bireyi fiziksel, psikolojik, sosyolojik olarak tehdit etmektedir. Kirlilikle birlikte mikrobik birçok etkenle iç içe bir yaşam sürdürmenin sonucunda hastalıklar ortaya çıkmaktadır.”¹ Dolayısıyla insanların stres yaşamalarına neden olmakta ve psikolojik yapısını yıpratmaktadır. Toplumdaki bireyler uyulması gereken kurallara dikkat ederek insanların üzerindeki stresin azaltmasına sebep olur.

Bir diğer önemli öge ulaşım. Nüfusu yoğun olan şehirlerde yaşamak, çalışmak, okumak kişiyi strese sokar. Bir yere gidip gelmek; gideceğin yerin uzak olması, trafik sıkışıklığı, nüfus yoğunluğundan dolayı toplu taşıma araçlarının yetersiz olması, kaza geçirme olasılığının yüksek olması, okul servis-işyeri araçlarının yetersiz kalması kişiyi fiziksel ve psikolojik yönden yıpratır. Kişide görülen yorgunluk, halsizlik, sosyal aktivelere uzak, sinirli, mutsuz ve stresli insanlar oluşturur.

1.2.3. Psikolojik Kaynaklar

Yaşamdaki olaylar ve çevresel stres sebepleri bireyde psikolojik yönden sıkıntılar oluşturabilir. “Psikolojik durumlar, sorunlar, kaygılar, gerçek ya da düşsel kayıplar, beklentilerin gerçekleşmemesi, sorunlu ilişkiler, sinapslardaki nörotransmitterlerin dengelerini bozarak, nörokimyasal ve nörofizyolojik değişimleri ya da bozulmaları tetikleyebilir. Bütün bu stres durumlarının, beyindeki sinir hücresi reseptörlerini duyarlı hale getirdikleri, beyin biyokimyasındaki değişimler sonucudur.”² Değer verilen birinin veya eşin ölümü, ayrılma, boşanma, işten ayrılma gibi yaşam olayları ruhsal anlamda bozukluklar meydana getirebilir.

Birey stresli durumlarda birçok tepki verir. Bu tepkilerin bazıları istemsiz olduğu gibi bazıları da istemli olabilir. Verilen bu tepkiler üzüntü, endişe, öfke duygularını tetikler. Sıkıntının sıklığı, süresi ve yoğunluğu psikolojik yönden sağlık üzerinde etkisi vardır. Eğer sıkıntılı süreç iyi atlatılmazsa kişinin ruh halinde dengesizlikler ortaya çıktığı görülebilir. Bu durumda kişiye ruhsal anlamda psikolojik destek verilmelidir.

¹ Bingöl, s.25

² A. Çelikkol, “Depresyon ve Egzersiz”, Popüler Psikiyatri Dergisi, S.44, İstanbul, 2008, s.30

1.3. Stresin Sonuçları

Stres insanın vücut mekanizmasını alt üst eden büyük bir etkidir. Bireyin stresli olması vücudun tepki vermesidir. “Strese karşı verilen tepkiler uzun bir zaman dilimi içinde kronik hastalıkların gelişmesine zemin hazırlayabilir. Stresin sıklığı ve yoğunluğu zamanı kısaltabilir. Bu hastalıklar baş ağrısı, yüksek tansiyon, kalp rahatsızlığı gibi bedensel hastalıklar olabileceği gibi psikolojik veya zihinsel hastalıklar da olabilir.”¹ Stres sonucunda ortaya çıkan bu hastalıkların bazıları geçici bazıları da vücutta kalıcı özellik bırakıp tahriş eder. Stresin sonucunda vücuttaki tüm sistemler ve organlar etkilenir. Stres sonucu salgılanan hormonlar kan dolaşımıyla beraber tüm sistem ve organlara yayılarak insan vücudunda birtakım değişiklikler meydana getirir.

Fizyolojik Sonuçlar : Stres kelimesi dilde dolaştığı gibi değil gerçekten yaşam boyunca insan vücudunun sağlığını tehdit etmektedir. İnsan vücudunda meydana gelen bir takım değişiklikler ise hormonları, merkezi sinir sistemini, dolaşım ve sindirim sistemleri üzerinde etkileri vardır. Stres altında olan vücut bazı hormonların etkisiyle kalp ,damarlar ve beyin üzerinde değişiklikler meydana getirir. Bireyde sıkıntıların artmasıyla oluşan stres sinirleri etkisi altına alır ve uykusuzluk, düzensiz kas kasılmalarına, migren gibi rahatsızlıkları ortaya çıkarır. Stres sonucunda vücuttaki sistemler birbirleriyle bağlantılı görev yaptıklarından sistemler ve organlar üzerinde izler bırakır. Aynı zamanda salgılanan hormonlarında vücuttaki organları etkileyerek farklı sonuçlar ortaya çıkar.

Braham bu sonuçları şu şekilde sıralamıştır:

- “Baş ağrısı
- Düzensiz uyku(mesela uykusuzluk, aşırı uyma, sabah çok erken uyanma)
- Sırt ağrıları(özellikle bel ağrıları)
- Çene kasılması veya diş gıcırıtma
- Kabızlık
- İshal ve kolit

¹ T. Doğan, Başkent Üniversitesi Öğrencilerinin Stresle Başa Çıkma Stratejilerinin Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi, Hacettepe Üniversitesi (HÜ), SBE, YYLT, Ankara, 1999, s.20

- Döküntü
- Kas ağrıları(özellikle boyun ve omuzlar)
- Hazımsızlık ve ülser
- Yüksek tansiyon veya kalp krizi
- Aşırı terleme
- İştahta değişiklik
- Yorgunluk veya enerji kaybı
- Kazalarda artış.’’¹

Duygusal Sonuçlar: Birey çalışma saatlerinin zorluğunu, gelecek endişesi, ekonomik sıkıntı, ölüm korkusu gibi birtakım sebeplerden ötürü ruhsal yönden etki altında kalır. Teknolojik değişimler, işlerin stresli olması, okulda arkadaşlar ve öğretmenler arasındaki ilişkiler, sınav korkusu, amirlerle olan problemler, aileden uzak yaşama, uzun çalışma saatleri ve bunun aile yaşamına getirdiği ek yük gibi duygusal gerilimlerin birtakım nedenleridir. Böylelikle insanların, ruhsal ve biyolojik dengeleri bozulmaktadır. Stresin sonucunda bireylerde ortaya çıkan belirtilerin psikolojik bir danışmana gitmeye sebep olacak sonuçların en belirginlerini Braham şu şekilde sıralamıştır:

- “Kaygı veya endişe
- Depresyon veya çabuk ağlama
- Ruhsal durumun hızlı ve sürekli değişmesi
- Asabilik
- Gerginlik
- Özgüven azalması veya güvensizlik hissi
- Aşırı hassasiyet veya kolay kırılabilirlik

¹ B.J. Braham, Stres ve Yönetimi, (Çev . V. G. Diker), İstanbul, 1998, s.52

- Öfke patlamaları
- Saldırganlık veya düşmanlık
- Duygusal olarak tükendiğini hissetme.”¹

Psikomatik hastalıklarda vücut, zihnin olumsuz düşüncelerinden doğrudan etkilenir. Bir kişinin olumsuz düşünceleri hastalıklarla mücadele etme yeteneğini azaltır ve hastalıkların bedende kalıcı olmasına neden olur. Bireyin stres olgusu incelenirken stres verici durumlar kadar onlarla karşılaşan bireyin psikolojik özelliklerindeki ele alınması ve değerlendirilmesi gerekir.

Zihinsel Sonuçlar: Stres kişinin mükemmeliyetçi yapısı veya herkes tarafından beğenilme, takdir görme gibi kendi kendine koyduğu isteklerdende kaynaklanabilir. Herşey yeteri kadar iyi olmaz; böylece o işi daha iyi yapmak için sürekli tekrarlanır. Bazı insanlar ise ömürleri boyunca, herkesi memnun etmeye çalışırlar. Bazı durumlarda sezgiler hiç bir zaman gerçekleşmeyecek olmasada stres tepkisi oluşmasına sebeptir ve kişiyi daha fazla etkiler. Olayın gerçekleşmesinin önemi yoktur; sadece onun tehtidi bile bir stres tepkisi oluşmasına yeterde artar bile. Kafada çizilen bu münazaralar ise kişide şu sonuçları doğurmaktadır:

- “Konsantrasyon güçlüğü
- Karar vermede güçlük
- Unutkanlık
- Zihin karışıklığı
- Hafızada zayıflık
- Aşırı miktarda hayal kurma
- Tek bir fikir veya düşünceyle meşgul olma
- Mizah anlayışı kaybı
- Düşük verimlilik
- İş kalitesinde düşüş

¹ Braham, s.52-53

-Hatalarda artış

-Muhakemede zayıflama.’’¹

Kişisel problem yaşayanlar, bu problemleri evde, yurttan bırakmaya çalışsalarda kendileriyle beraber gittikleri her yerde taşınırlar ve bu problemleri zihinlerinden silmezler. Bu da kişiye rahatsızlık verir. Onun için bu kişilerin tedavi edilmesi şarttır. Bu kişiler tedavi edilmezlerse yaşamdan zevk alamadıkları gibi vahim sonuçlar doğabilir.

Sosyal Sonuçlar: Stres evde, okulda, iş yerinde ve birlikte olduğunuz insanlarla olan ilişkilerde etkilidir. Sorunlu iş ve okul ilişkileri kronik bir stres kaynağına dönüşebilir. Kişiler destek olacak insanlarla ilişkisini bozarsa, stres etmenleriyle başa çıkma konusunda kendilerinden yardım alma ihtimali bile kaybolmuş olur. Braham’ göre şu sonuçlar ortaya çıkmaktadır.

-“İnsanlara karşı güvensizlik

-Başkalarını suçlamak

-Randevulara gitmemek veya çok kısa zaman kala iptal etmek

-İnsanlarda hata bulmaya çalışmak ve sözle rencide etmek

-Haddinden fazla savunmacı tutum

-Birçok kişiye birden küs olmak, konuşmamak’tır.’’²

Stres insanların mutluluğu, huzuru için tehlike işaretidir. Strese maruz kalındığında insan zayıf yönünü ortaya çıkarmış olur. Bu zayıflık kişiden kişiye değişir ve sürekli stres altında kalındığında açığa çıkar. Stresi kontrol altına almak için kişiyi ne zaman ve ne şekilde etkilediğini doğru tespit ederek, bu tehlike işaretini kaldırmak için stres yönetimini öğrenmek gerekir.

¹ Braham, s.54

²Braham, s.54-55

2. STRES YÖNETİMİ

Stresten kurtulmak için kısa vadeli çözüm uygulamaları stresin arkasındaki sebepleri ortadan kaldırmıyorsa uzun vadeli çözümle kurtulmanın yolları aranır. Örneğin; Stresli bir durumda rahatlamak amacıyla alkol alınırsa o an için gerilimden kurtulunur. Fakat alkol almayı sürekli olarak uygularsa alkol bağımlılığını ortaya çıkarır. Stres yönetimi ruh ve beden sağlığını korumak ve yaşamı sürdürmek için gereklidir. Baltaş stres yönetimini genel, bireysel ve örgütsel stres yönetimi olarak 3 başlık altında ele almıştır.

2.1. Genel Stres Yönetimi

Modern bir hayatın içinde olan insanları ruhen ve bedenen etkileyen stres günümüzün en önemli hastalıklarından biri haline gelmiştir. İnsanlar stres etkenlerinden tamamen kurtulmak ya da kontrol altına alabilmek için çok çabalar sarfedip, maddi olanaklarını kullanmaktadırlar.

Stresle mücadele etmek olumsuz duyguları bastırmak, huzursuzluğu ortadan kaldırmak veya en aza indirmeye çalışmaktır. Bütün olarak kişisel alışkanlıklar ile fiziksel, duygusal, zihinsel ve sosyal yapıların kontrol altına almaktır. Vücuda yayılan strese karşı önlemler alınarak etkisiz hale getirmeye çalışmaktır. Bunun için stresle yaşamayı ve yönetmeyi iyi değerlendirmek gerekir. “Stres insanların hayatlarında sık sık karşı karşıya kaldıkları bir unsurdur. Yoğun olarak stres etmenleri ile karşı karşıya kalmak insanların bu etmenlerden zarar görmelerine yol açar, ama düşük seviyelerde ve sık olmamak şartı ile stres, insanların işlerini daha çabuk ve verimli bir şekilde yapmalarına neden olur. Düşük bir stres ile yaşamamanın bazı temel kuralları vardır. Bu kurallar izlenen biçimde sıralanabilir.

- Zamanınızı, efendiniz değil ortağınız yapın,
- İçinde bulunduğunuz anı dolu dolu yaşamayı öğrenin,
- Ruh durumunuzu dikkate alın,
- Sabır geliştirme egzersizleri yapın,
- Eleştirileri olumlu karşılayın,
- Biraz yüzünüz gülsün,

- Anlamlı ve doyurucu bir iş'e girmeye çalışın,
- Kişisel özgürlüklerinizi kıskanç bir şekilde koruyun,
- Yenilikleri denemeye açık olun, ancak aynı anda bir iş'e odaklanın,
- Görüş açınızı geliştirecek yazılar okuyun,
- Sağlığınıza korumak için düzenli spor yapın,
- Kilonuzu arzuladığınız düzeyde tutun,
- İçki ve sigarayı azaltın, mümkünse bırakın.”¹

İnsanlar bu temel kuralları yaşamlarında uygulayabilirlerse stresi bastırma yerine, strese direnme gücü kazanırlar. Stresi tamamen hayatımızdan çıkarmak mümkün değildir. Stresle yaşamayı öğrenmeli ve stres yönetimini uygulayarak ortadan kaldırmaya çalışmalı veya en aza indirilmelidir.

Braham stres yönetimini ele almak için DKBY (Değiştir - Kabul Et –Boşver - Taşam Tarzını Yönet) modelini geliştirmiştir. “Stres yönetimi son safhada yaşam tarzı yönetimi”dir. Stresinizi yönetmeye karar vermeniz, duygusal, fiziksel ve ruhsal yaşam kalitenizi yükseltmeye karar vermeniz demektir.DKBY kısa vadeli bir çözüm yaklaşımı değil, uzun vadeli bir stres yönetim planıdır.

-İlk adım olan D (Değiştir), imkanınız varsa, içinde bulunduğunuz olumsuz durumu değiştirmektir. Olumsuz durumu değiştirme yaklaşımı, klasik güçlü ol ve daha çok çabala yaklaşımına alternatif teşkil eden uzun vadeli bir stratejidir. Olumsuz durumu değiştirebilerseniz, bu durumun sebep olduğu stresi tamamen ortadan kaldırmayı başarabilirsiniz.

-İkinci adım olan K (Kabul Et), kontrol edemeyeceğiniz durumlarla karşılaşabilirsiniz.Bu adımda, kontrol edemeyeceğiniz koşulları öfkelenmeden kabul etmeyi ve pozitif yaklaşımınızı kaybetmemeyi öğrenmelisiniz. Olumsuz koşulları kabul etmek sizi mücadele veya kaçış konumundan kurtarıp, akıp gitme konumuna taşıyabilecek kuvvetli bir stratejidir.

¹ Şimşek ve diğ. , s.249-250

-Üçüncü adım olan B (Boşver), temsil ediyor.Boşvermek duygusal, zihinsel, ruhsal ve fiziksel açıdan işe yarayan güçlü bir yöntemdir. Değiştiremeyeceğiniz durumları kontrol etmeye çalışmak sizi kontrol saplantısına götürür. Bu durum da strese sebep olur.

-Dördüncü adım olan Y (Yaşam Tarzını Yönet), bu adımda egzersiz, diyet, rahatlama ve duygusal destek yoluyla, gelecekte üzerinizde stres oluşturabilecek unsurlarla bugünden mücadele etmeyi öğreneceksiniz.”¹

Stres yönetiminde bu teknikleri kullanmak stresle baş etme durumunda önemli kabul edilir. Yaşamdaki stres nedenleri kontrol edilemeyebilir ama bu nedenlere karşı direnme gücü artırılabilir. Oluşan stresi DBKY modelini uygulayarak kontrol altına alınmış olunur. Olumsuz duyguların ortadan kalkması sağlanamasa bile nasıl yönlendirileceği ve kontrol edileceği sağlanabilir. “İstenmeyen stres ise genel olarak motivasyon eksikliğine, fiziksel ve duygusal birtakım olumsuz sonuçlara, neden olduğundan kişiler tarafından sürekli eleştirilir ve etkin bir şekilde baş edilebilmesi için çok yoğun çaba harcanır. Stres yönetimi, her stresli olayı bir sonraki stresli olayın daha da gerilimli yaşanmasına neden olduğu için önemlidir.”²

Stres yönetimi bir yaşam tarzıdır. “Stres yönetiminin ve kontrolünün temel fikri, günümüz gerilimlerinin önemli bir kısmının kaçınılabilir kontrol altına alınabilir olduğudur. Bilinçli bir şekilde olmasa da stres, çoğunlukla bireyin kendisinden kaynaklanmaktadır.”³ Bazı bireylerin sıkıntılar karşısında dayanma güçleri yüksek olduğundan stres kavramı onlara ulaşamayabilir. Aslında söz konusu durum kişinin stresi nasıl algıladığıdır. Her strese anında aynı tepki verilmez çünkü o an kişinin ruh hali veya algılaması durumu farkı olabilir Bilinçli yada bilinçsiz oluşan stresde ilk olağan faktör bireyin kendisidir. Birey stresden kurtulmak için ya kendisi çözüm üretecek ya da çevreden destek alacaktır.

¹ Braham, s.57-58

² Bingöl, s.39-40

³ Şimşek ve diğ. , s.251

2.2. Bireysel Stres Yönetimi

Stres bilinçli olmasa da, çoğunlukla bireyin dış etkenlerden etkilenmesiyle ve kendisinden kaynaklanmaktadır. İnsanlar stres etmenlerine karşı tepki vermeyi veya bu etmenlerin ortaya çıkmasını engellemeyi öğrenmelidir. “Stresle mücadele edebilmek için öncelikle bireyin kendisinde stres oluşturan stres kaynaklarının farkına varması gerekir. Stresle ilgili bilinç oluşturma ve yönetilebilir ve denetlenebilir olduğunun bilinmesi ona karşı geliştirilecek yöntemlere ışık tutacaktır. Stres yönetimi, bireyin hem fizyolojik ve psikolojik yönden sağlığına katkıda bulunacak, hem de çevresine karşı daha duyarlı ve uyumlu olmasını sağlayacaktır.”¹ İnsanlar stres sonucu ortaya çıkan tepkileri en alt seviyeye indirmeli, çok zorda olsa tamamen ortadan kaldırmayı da çalışmalıdır. “Birey stres azaltma eğitiminde yer alan beceri ve teknikler daha yakından incelendiğinde;

Birincisi; bireyin kendini kontrol etme konusundaki becerisini, yani zaman zaman bedeni okuma ve nispi heyecan düzeyini değerlendirme yeteneğini kazanmasıdır.

İkincisi; bireyin kendini salıvermeden daha etkili olan derin gevşeme becerisini öğrenmesidir. Derin gevşeme, bedenin kendini fiziksel olarak otomatik süreçlere teslim etmesidir.”² Birey kendini kontrol etme ve derin gevşeme becerilerini öğrenmelidir. “Stresi önlemede uygulanan bireysel yöntemlerden bazıları şu şekilde sıralanabilir.

- Dinlenme ve Meditasyon
- Biofeedback
- Düzenli tatil ve sağlık kontrolü
- Dengeli beslenme
- Hobiler bulma
- Kendine eğitime ve geliştirme

¹ U. Durna, “Üniversite Öğrencilerinin Stres Düzeylerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi” Niğde Üniversitesi (NÜ), İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi, C.20, S.1, Niğde, 2006, s.340

² T. Akgemci, “Örgütlerde Stres ve Yönetimi” Selçuk Üniversitesi (SÜ), İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi, C.15, S.1-2, Konya, 2001, s.305

- Kendine tanıma ve anlama.”¹

Birey stresle başa çıkabilmek için iş planlaması yapmalı, yapacağı işlere öncelik sırası için plan hazırlamalı ve ona göre hareket etmelidir. Birey hayat boyunca eğlenceye, gezmeye zaman ayıramayacağı gibi sürekli çalışmak da mümkün değildir. Sadece işe odaklandığı an hayatı monotonlaşır ve stres yükünün altına girmiş olur. Yani çalışmak için çalışma zamanında, uyumak için uyku zamanında kısaca yapılacak olan işlerin zamanında yapılarak stres etkenini azaltmada hatta yok etmede başarı elde edilebilir.

Stres yönetimi için kullanılabilecek birçok yöntemler geliştirilmiştir. Bu yöntemleri kullanarak başarıya ulaşmak için ilk önce kişinin kendini değiştirme isteği olmalı ayrıca kendisi ve ilerisi için yapılabilir hedefler koymalıdır. Kişi kendini değiştirme isteğini severek, bu teknikleri kullanarak azimli bir şekilde stresi azaltabilir hatta tamamen yok edebilir. Kişi devamlı kendine pozitif açıdan bakmalı ve hedeflerine ulaşmak için çaba sarfetmelidir.

2.3. Örgütsel Stres Yönetimi

Yaşam alanının önemli bir yerinde olan iş hayatı endüstriyel ve teknolojik gelişmenin beraberinde stresli bir iş çevresi ortamında getirmektedir. Kişi ekonomik, sosyal, psikolojik ve sağlık ihtiyaçlarını karşılamak için çalışmak zorundadır. “Örgütlerde çalışan her yönetici ya da her bireyin stres faktörü ile karşılaşması kaçınılmazdır. Örgütte karşılaşılan tüm stres faktörleri olumsuz olarak nitelendirilemez. Çünkü stresin bazı durumlarda motive edici etkisinin de olduğu bir gerçektir. Ancak yanlış yönetilmiş bir stresin hem bireysel hem de örgütsel maliyeti oldukça fazladır.”² Çalışan kişinin günlük yaşamında ihtiyaçlarını karşılamak için karşısına çeşitli güçlükler ortaya çıkar. Bununla birlikte stres de ortaya çıkmış olur. Bu stres faktörlerini ortadan kaldırmak için bireysel ve örgütsel yöntem tekniklerine başvurmak gerekir.

¹ E. Özkalp-Ç. Kirel, Örgütsel Davranış 4, Eskişehir, 2001, s.227

² Özkalp -Kirel, s.227

İşletmelerde hem yönetici hem de işgören yaşamlarında stres büyük bir etkindir. Stresli bir anda verilen kararların olumsuz sonuç doğurma olasılığı yüksektir. Özellikle yöneticilerin strese önem vermesi ve stres nedeniyle oluşacak olumsuz olayların üstesinden gelmesi gerekir. Yöneticiler, stresli bir anda karar verirken düşünmelidir. Bilinçli ve sakin bir anında kararları vermek hem yönetici açısından hem de işgören açısından daha sağlıklı olacaktır. Stresi azaltmak yada ortadan kaldırmak için birçok araştırmacı çeşitli önerilerde bulunmuşlardır. “İşletmelerde stres yönetimi kapsamında yöneticilere aşağıdaki öneriler tavsiye edilebilir:

- Sorumluluk ve iş yükünü yeterli astlarla paylaşmak.
- İş ve sosyal yaşantıları birbirinden ayırabilmek.
- Sosyal çevreyi zenginleştirmek.
- Yeterli dinlenme zamanı ayırmak.
- Bazı zamanlarda insanlarla kaynaşabilmek.
- İnsan ilişkilerinde şaka ve nüktelere yer vermek.
- Hobi grupları ile ilgilenmek ve kaynaşmak.
- Herhangi bir reaksiyon, beceri ve heves varsa (tenis, bilardo, satranç, yüzmeye, sportif oyunlar vb.) bunları aşırı hırsla kapılmadan ve sadece yenilenmek amacıyla yapmak.
- Meditasyon veya çeşitli ibadet yaklaşımları benimseniyorsa bunları sürdürmek.
- Bilim dünyasının önerdiği yaşam boyu spor, kendini kontrol, otojeni, kas-sinir gevşetme tekniklerini uygulamak.”¹

Bu yöntemleri kullanmak için öncelikle kişi kendisini değiştirmesi, inanç ve isteği doğrultusunda işini severek yapması gerekir. Yöneticiler ve işgörenler stres yönetim tekniklerini kullanarak, başarıya ulaşırlar ve rahatlama hissedebilirler. “Stres yönetimi; yöneticilerin, bedensel olarak rahatlamalarına ve kendilerini

¹ Şimşek ve diğ., s.253

yönetme becerilerinin gelişmesine yardımcı olur. Bunun yanında tüm yaşam biçimlerini gözden geçirmelerini ve hangi faaliyet dengelerinin uygun olduğuna karar vermelerini sağlar.”¹

Yöneticiler çalıştırdıkları işgörenlerin stres kaynaklarını örgütsel strese neden olabileceğini düşünüp gerekli tedbiri almalıdırlar. “Birey, sosyal bir varlık olduğundan ister istemez iş dışındaki yani ister aile ile ilgili olsun, isterse genel çevre şartlarıyla ilgili olsun stres verici durumları iş ortamlarına taşıyabilirler. Bu durumda yöneticiye düşen görev, işgörenini çok iyi tanıyıp hangi koşulların strese neden olduğunu öğrenmek ve stresle başa çıkmada etkili yöntemleri uygulamaktır.”²

Örgütsel faktörleri ortadan kaldırmak için yöneticilerin bu önerileri değerlendirmeleri, işgörenin ise bu önerileri dikkate alması gerekmektedir. Dolayısıyla işgörenin kurum içinde işe motive olmasını, yöneticinin ise çalışana karşı destekleyici olmasını sağlar. Örgütlerde stres yönetimi için kullanılabilecek yöntemler sayesinde başarıya ulaşmak için kişinin kendini değiştirme inanç ve isteği, stresle başa çıkma teknikleri öğrenme çabası ve öğrenilen teknikleri severek uygulaması sağlanmış olur.

3. STRESLE MÜCADELE TEKNİKLERİ

Stres günlük yaşamda kişinin kendisini dert ettiği küçük sıkıntılar olsa da bazen de büyük sıkıntılar meydana gelebilir. İnsanları strese sokan etkenler ve bunlarla başa çıkma yöntemleri kişiden kişiye göre değişiklik gösterir. Bunlar ciddi rahatsızlıklar, ölüm, boşanma, işten ayrılma, farklı bir şehre taşınma, aileden ayrılma gibi ilk kez karşılaşılan olaylar eklenince, daha fazla dayanılmaz bir hal alır ve ciddi hastalıklar ortaya çıkabilir. Stresi kaldırmak için ilk hedef o an oluşan stresi iyi tanımak gerekir. Daha sonra stresle baş etme yollarını tanımak, öğrenmek gerekir ve bunları günlük yaşamda uygulamak gerekir.

Stresle baş etme yöntemlerinden ilk önce stres anında yapılacak tekniği uygulayarak rahatlatma pozisyonuna geçilebilir. “Stres yönetimi ile ilgili çalışmalar yapan Klarreich’in bir buçuk dakikalık stres yöneticisi tekniğinde mücadele yollarını belirtmiştir.

¹ Şimşek ve diğ. , s.252

² N. Güçlü, “Stres ve Yönetimi” Gazi Üniversitesi (G.Ü.), Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi, C.21, S.1, Ankara, 2001, s.105

Tablo 2: Klarreich'in Stresle Mücadele Tekniği

1. Adım	Stresle ilgili belirtileri fark edince, önce yapmakta olduğunuz işi bırakın. Vücudunuzun size söylemek istediklerini dinleyin. Bir süre için huzur ve sessizliğe zaman ayırın. Huzur veren bir hayali zihninizde canlandırabilirsiniz veya kendi kendinize yatıştırıcı bazı sözcükleri ya da cümleleri tekrarlayabilirsiniz. Düzenli olarak belirli bir sakinleşme tekniği uyguluyorsanız kendinizi kolayca yatıştırabileceğinizi anlamışsınızdır. Gevşeyip stres düzeyinizi indirdikten sonra daha berrak bir şekilde düşünmeye başlayabilirsiniz.
2. Adım	İşin hangi evresinde alt üst olduğunuzu, sinirlendiğinizi saptayın. Sonra kendi kendinize aklınızdan neler geçtiğini ve kendinize neler söylemiş olduğunuzu sorun.
3. Adım	Kafanızda ne gibi mantıksız düşüncelerin dolaştığını bulmaya çalışın. Sizi neyin ve hangi düşüncelerin strese soktuğunu saptadıktan sonra bu düşüncelerin üzerine gidin, kendinizle küçük bir tartışmaya girin. Gerçek dışı ve mantıksız fikirlerinizi inceleyin ve sonunda daha mantıklı ve anlamlı bir şeye ulaşmaya çalışın. Fanteziye değil gerçeğe dayalı düşünceler üretin.
4. Adım	Daha mantıklı ve akılcı fikirler üretebilmek için kendinizle tartışın. Artık daha berrak ve mantıklı düşünebildiğinize göre strese hangi davranışın neden olduğunu bulabilirsiniz.
5. Adım	Eski, başarısız alışkanlıklarınızı kırmak için yeni bir şeyler yapmayı göze alın ve daha etkili davranış biçimleri edinin. Kısaca daha başarılı olmanızı sağlayacak olan yeni davranışlar edinmek riskini göze alın.

Kaynak: (Akgemci, s.306; S. H. Klarreich, Stressiz Çalışma Ortamı, (Çev. B. Güngör), Ankara, 1994, s.100-101)¹

Klarreich'in bu tekniğini her insanın uygulayabileceği bir tekniktir. Kişiler ister evde, okulda, isterse çalışma ortamında olsun bu tekniği uygulayarak stresle başa çıkabilirler. Bu teknikte ilk önce strese girildiği an her işi bırakın ve sessiz bir ortamda gevşeyin. Gevşeyerek strese sebep olan fikirleri gözden geçirin. Gözden geçirdiğiniz fikirlerin karşısına mantıklı ve gerçekçi fikirler edinmeye çalışın. Daha önce yaptığınız davranışlarınızı uygulamak yerine yeni davranış alışkanlıkları edinin. Kişi mantık çerçevesinde yeni davranışları uygulamaktan korkmamalıdır. Yeni davranışları uygulayacağı zaman kişiye kazandıracağı artı ve eksi ölçeğini iyi hesaplamalıdır. Bunları yaptıktan sonra kişinin başarılı olmaması için hiçbir neden yoktur. Yeter ki kişinin azmi ve kendine olan güveni tam olsun.

¹ Akgemci, s.306; S. H. Klarreich, Stressiz Çalışma Ortamı, (Çev. B. Güngör), Ankara, 1994, s.100-101'den atfen

Stres etkeninden korunmak gerekir. “Stresle başa çıkmak, ruh ve beden sağlığını korumak, üretici ve verimli bir hayat yaşayabilmek için gerekli olan beceriler bir program çerçevesinde öğrenilebilir.”¹ Bu öğrenilen beceri programları uygun bir şekilde uygulanırsa stresi azaltma veya yok etme de kullanılmış olur. “Stresin temelinde insan algılamasının ve deyimlerinin değerlendirmesinin yattığıdır. Bireylerin olayları anlamlandırışı, değerlendirişi ve yönlendirişi stresi azaltma veya çoğaltmada temel faktördür.”² O zaman stres insanların temelinde var olan bir kaynaktır. Stresli olayları değerlendirme ve yönlendirme insanların kendisinden kaynaklanmaktadır.

Birey stres etkenini yenmek için stresle başa çıkabilme gücüne sahip olmalıdır. “Öncelikle sağlıklı düşünmek için sağlıklı ruhsal yapı gerek. Bunun için önce kendinize inanacak ve güveneceksiniz. İnsanın üstesinden gelemeyeceği hiçbir güç yoktur ilkesini prensip edinerek gücünüze iç barışınızı katacak stres başta olmak üzere her zorluğun üstesinden geleceğinizin bilincini ruhunuzda hissedeceksiniz.”³ Kısaca stresi ortadan kaldırmak kişinin güven ve inanç duygusuna bağlıdır. İnsan dış kaynaklardan oluşan stresi engelleyemez fakat kendi iç dünyasındaki değişimleri denetleyebilir. Kişinin bu denetimi kurabilmesi için kişinin hayata bakış tarzı ve önemi ön plana çıkmaktadır. Olaylara içtenlikle, gerçekçi, mantık çerçevesinde yaklaşırsa problemi olumlu bir şekilde çözebilir. Bu süreçleri gerçekleştirebilmek için kişinin kendisini iyi tanıması gerekmektedir.

Mutluluk stresi azaltır. “Stresle başa çıkmak, mutlu olmanın yollarından biri, yaşamla bütünleşmektir. İnsan ilişkilerinde olabildiğince esnek ve rahat olmaktır. Çünkü sinir sisteminin en önemli özelliği esnekliktir. Beden kontrol edilip esnetilmelidir, gevşetilmelidir. Kısaca;

- Stresle başa çıkmada olumlu bir tavır içinde olmalıdır.
- Kendi sınırlarını başkalarının idealleri için zorlamamalıdır.
- Amaç uğruna savaşılmaya değer mi, gözden geçirilmelidir.
- Gerçekleşmeyecek amaçların peşinde koşulmamalıdır.

¹ Baltaş, s.177

²D. Cüceloğlu, İnsan ve Davranışı, İstanbul, 2002, s.325

³ C. H. Değirmenci, Stresle Başa Çıkmanın Yolları, İstanbul, 2012, s.33

- Mutluluk verecek etkinliklere zaman ayırma yolunda bilinçlenmelidir.
- Kendimizi ispatlama uğruna farklı görünme yoluna gidilmemelidir.
- Zihnimizi yormamalı, rahatlatan zevk veren olaylara yönlendirmelidir (olumlu anılar, gelecek ile ilgili umutlar gibi).
- Başarısızlıklar büyütülmemelidir.
- Geçmiş başarılar hatırlanarak, başarısızlıklar yenilir. Bu bilinç bireyin özgüvenini artırır.
- Sevmediğimiz bir şeyin yapılması gerekiyorsa, ertelemeden yapılmalıdır. Gecikme stresi artırır.
- Olaylar büyütülmediği ve insanlar olduğu gibi kabullendiği müddetçe birey kendini mutlu, sağlıklı hisseder.
- Kendi kendine olumlu diyalog da bulunulmalıdır.
- Stresli bir ortama girmeden önce, buna benzer olaylarda daha önce başarılı olunduğu düşünülmelidir.
- Ortamları başa çıkma cümleleri kullanılmalıdır (örneğin elimden geldiğince sakin olmalıyım, hemen sonuca gitmek doğru değil, kızmak, öfke işleri daha bozar gibi).
- Gelecekte de güvenli olmak için bazı diyaloglar gerçekleştirilebilir (örneğin; işte yaptım oldu, sınav düşündüğümde kötü olmadı, aferin bana gibi).”¹

Stresi kontrol altına alabilmek için beyni kontrol altına almak gerekir. Zihni yöneterek, bedeni gevşetme tekniklerini uygulamak mümkündür. Böylelikle beyin ve beden kontrol altına alındığında rahatlama durumuna kolaylıkla geçilmiş olunur. Beden ve beyin arasında birbirleriyle ilişki çevreye ve iş yaşamına karşı sorumluluklarını daha iyi değerlendirir ve verimli olmaya gayret eder. Mutlu olmak hem insanın kendisine hem de çevresine vermiş olduğu enerjidir.

¹ Bozkurt ve diğ. , s.31-32

3.1. Bireysel Teknikler

Stresle başa çıkma tekniklerden biri olan bireysel yöntemin rolü ön plandadır. “Bu yöntemlerin ortak yönleri, hemen hemen hepsinin bireysel alışkanlıklar ile fiziksel, psikolojik ve davranışsal yapıları kontrol altına alınmasını kabul etmeleridir. Bu yöntemler sayesinde bedende başlayan ve zararlı olan strese karşı önlemler alınarak stres etkisiz hale getirilmeye çalışılmaktadır.”¹ Bireysel tekniklerin bazılarını şöyle sıralamak mümkündür:

3.1.1. Fiziksel Egzersizler Yapmak

Sağlam kafa sağlam vücutta bulunur gibi birçok atasözünden anlaşıldığı gibi beden sağlığın önemi anlatılmaktadır. Spor yapmanın beden sağlığı üzerinde fiziksel faydaları olduğu bilinmektedir. Günümüzde endüstrileşme ve teknolojik sebeplerden dolayı insan bedenlerinde hareket kısıtlamaları vardır. Beden çok fazla hareket yapamadığından dolayı stres insan beynini meşgul eder. “Stres bizi gerer ve sinirlerimizi tahrip eder. Sporun önemli bir faydası, stresin ve gerginliğin üzerimizden atılmasıdır. Nefes almak için uğraşırken, düşünceler önemini yitirir. Spor endişeyi uzaklaştırır.”² Spor yaparak düşünülen stres olayları ortadan kaldırır. Beyin o an sporun nasıl yapıldığı yada yapılamadığı düşünceleriyle meşgul olur. Spor yapıldığında insan bedeninde gevşeme, rahatlamamanın yanında ruhsal ve duygusal rahatlama da ortaya çıkar. Binicilik, yüzme, koşu gibi sporların zararlı stresin etkilerini azalttığı için doktorlar tarafından tavsiye edilmektedir. Fiziksel egzersiz kalbin güçlü atmasını, stres tarafından üretilen adrenalinin vücuttan atılmasını ve kasların gevşemesinde etkindir. Böylelikle bireyin kendisine olan güveni artar, kendisini iyi hisseder ve çevresine enerji verir.

Her yaştan insan için yürüyüş, yüzme, koşma, bisiklete binme, aerobik vb. gibi egzersizlerin stresle mücadelede önemli olduğu vurgulanmıştır. “Önce Cooper’ın başlattığı, daha sonra birçok bilim adamı tarafından doğrulanan araştırmalara göre, düzenli bir egzersiz programı sürdürenlerde şu özellikler bulunmuştur: Duygusal sükûnet, problemsiz uyku ve kan basıncında (tansiyonda)

¹ Ü. Berkman ve diğ. , Yönetim ve Organizasyon (Ed. S. Güney), Ankara, 2001, s.539

² C. Erşahin, Stres Kendine Güven Mücadele Ruhü, Ankara, 2013, s.241

düşüş.”¹ Stresle mücadelede spor ve fiziksel egzersiz başta gelmektedir. Düzenli yapılan egzersizlerin insan vücuduna uyum sağlandığı gözlenmektedir. Özellikle stresli bir günde yapılan sporun tedavi edici özelliği daha fazla olmalıdır. Yapılacak sporun, yoğunluğu değil düzenli olması önemlidir. Baltaş fiziksel egzersizin yararlarını şu şekilde sıralamıştır:

- “Kas gevşemesi
- Zihinsel gevşeme
- İşte etkinlik artması
- Uyanıklığın artması
- Enerjide artış
- Duygusal boşalma ve rahatlık
- Daha iyi uyku
- Daha kuvvetli kemikler
- Endişelerde azalma
- Kalp hastalığı riskinin azalması
- Bel ve sırt ağrısından korunma ve kurtulma
- Kendine güven artışı
- Daha iyi bir sağlık.”²

Yapılan fizik egzersizinden sonra serotonin hormonunun salgılanmasıyla uykuya dalma rahat bir şekilde olur. Bunun sebebi yapılan fizik egzersizinin sonucunda oluşan yorgunluktan değil, fizik egzersizi ve derin uyku sırasında salgılanan maddelerin aynı olmasından kaynaklanmaktadır. Spor yapmanın faydasının çok olduğu, düzenli yapıldığında stresle baş etme yollarından biri olduğu ifade edilmiştir. Sporun amacı kan dolaşımını hızlandırıp enerji depolamaktır. Egzersizin amacı bireyin yorgunluğunu arttırmak değil biraz olsun kendisini iyi

¹ Baltaş, s.202

² Baltaş, s.206

hissetmesini sağlamaktır. Düzenli egzersiz yapmak kişilerin damar hastalıklarına yakalanma olasılığını azaltır. Grup çalışmaları yapmak, dostluklar kurmak ve daha keyifli spor yapmaya çalışmaktır. Fiziksel egzersizler yapmak, kişinin hem beden sağlığını koruması, hem de stres oluşmasında önemli rol oynayan yorgunluk hissini azaltmaktadır. Spor bireyin kendisine yapabileceği en güzel yatırımdır. Bu yatırımın sonucu bireyin enerjik olması ve mutlu olması alınan en iyi sonuçtur.

3.1.2. Nefes Egzersizi Yapmak ve Gevşeme Tekniklerinin Kullanılması

Nefes, soluk alıp verme işlemidir. Derin, yavaş ve burundan alınan havanın diyaframla beraber akciğerlerin iyice açılarak hava ile dolmasına sebep olur. “Latince’ de **Can**, nefes ve ruh anlamına gelir. Bir nefeslik can bizim varlık sebebimizdir ve hayatın kendisini ifade etmektedir. Oksijen almak ve karbondioksit vermek bedenimizin tüm işlevleri için çok önemlidir.”¹ Nefes alma akciğer ve kalp organının iyi çalışmasını ayrıca beyin sağlığını da etkilediğinden, gerginliği de azaltır.

Vücuda giren oksijenin düzenli bir şekilde kana karışması gerekmektedir. “Kan dolaşımı sayesinde, oksijen vücudumuzun en ücra köşelerindeki hücrelere ulaşır. Ayrıca soluma ile vücudumuz temizlenir. Hücrelerimizin zehirli atıklarının ve ölü hücre kalıntılarının önemli bir kısmı soluma ile vücudumuzdan atılır.”² Atılan karbondioksit sayesinde vücut rahatlama hisseder. Stresli bir durumda vücudun daha çok oksijene ihtiyacı vardır. Bu ihtiyacı karşılamak için nefes alma egzersizini uygulamak gerekir. Göğüs kafesiyle alınan nefes sayesinde beyne giden oksijenle beraber düşüncelerde netlik ve doğru değerlendirme ortaya çıkar.

Solunum egzersizleri alışkanlık haline getirilerek doğru ve zamanında yapılmalıdır. Tarhan solunum egzersizlerinin faydalarını şöyle sıralamıştır:

-“Akciğerlerin bütün alveolleri açılır.

-Kan dolaşımı hızlanır.

¹ Rowshan, s.104

² Erşahin, s.244

-Oksijen miktarının artması ve oksijenin en uç kısımlara ulaşması stres altında ortaya çıkan adrenalin, noradrenalinin azalmasına ve kaybolmasına yardımcı eder.

-Kişiyi sakinleştirir.”¹

Solunum egzersizlerini yapmak için yemeğin pişmesini beklerken, televizyon seyrederken gibi benzer durumlarda uygulanabilir. Stres eş tartışmasında, patronunla kavga ettiğinde, çocuğunun düğününde, öğrencinin sınava hazırlanmasında ortaya çıktığından o an kişi zihnini susturmalı ve nefesini tutmamalıdır. Birey 5 dakika zaman ayırarak solunum egzersizini uygulayarak büyük bir ölçüde rahatlama hissedecektir.

Genellikle herkes doğru nefes alıp verdiğini düşünür. “Çoğumuz çocukluk devrini atlattıktan sonra karından derin derin ve muntazam nefes alıp vermeyi unuturuz. Çoğumuz iki saniyede nefes alırız ve bir saniyede de nefes veririz. Bunun anlamı bize yararlı olacak havanın ancak yarısını kullanıyoruz demektir. Gerçekte tam bunun tersi olması gerekir. Nefes verme süremiz nefes alma süremizin iki katı olmalıdır. Bunun kirli kan dolaşımı sistemine çok yararı olacaktır. Bu sistem hücrelerde kirlenmiş kanı ve toksinleri akciğere taşır.”² Olumsuz duygu ve düşünceleri atmak için derin nefes alıp, yavaş nefes verince stresin azaldığı görülür. Kötü bir olayı düşünün, o an solunum egzersizini yapın, olumsuz olan duygunun ortadan kaybolmuş olduğu hissedeceksiniz. Birey kendisini nefes egzersizi uyguladığında daha rahat ve daha sakin hissedecektir. Rahatlayan bireyin solunum derinliği artmış, eller ve ayaklar sıcak, kalp atışı ve vücut ısı normalleşmiştir. Birey stresle başa çıkma tekniklerinden hangisini kullanırsa kullansın nefes egzersizini unutmamalıdır.

Stresli durumlarda nefes egzersizlerinin yetmediğinde gevşeme tekniklerini kullanarak solunumun düzelmesine yardımcı olunur. “1930’larda Jacobson tarafından bir stres azaltma yöntemi olarak gevşeme eğitimi ileri sürülmüştür. Bu yöntem katılanlara kendi vücutlarının belli bir kısmı üzerinde yoğunlaşmaları ve daha sonra kaslarını dinlendirmeleri öğretilmiştir. Bu biçimdeki bir yoğunlaşma

¹ N. Tarhan, Mutluluk Psikolojisi, İstanbul, 2013, s.169

² Rowshan, s.105

giderek tüm vücutta bir gevşeme ve rahatlama sağlamaktadır.”¹ Yapılan gevşeme teknikleri sonucunda vücutta rahatlama hissedilmektedir. Gevşeme cevabının kazanılmasında derinlemesine gevşeme ve aşamalı gevşeme tekniklerini kullanarak vücuttaki etkilere tepki olarak karşılık verilmiş olur. “Aşamalı gevşemede, vücudun büyük kas gruplarını (eller, kollar, baş, beden, bacaklar ve ayaklar) sistematik olarak gerer ve sonra gevşetirsiniz. Bu uygulama, kaslarınızın uygulamaya başlamadan öncesine göre daha gevşek ve rahatlamış hale gelmesini sağlar.”² Gün boyunca bilgisayar karşısında çalışan kişiler boyun, omuz ve bel ağrılarından şikâyetçilerdir. Bu kişiler gevşeme tekniklerini uygulayarak vücudun rahatlamaını sağlayabilirler. Kişide rahatlama sonucunda huzur, dinlenme ve enerji oluşacaktır. Böylelikle kişi günlük yaşamda işlerini daha rahat bir şekilde sürdürebilir. Derin gevşeme tekniğinde kullanılan en önemli teknik nefes egzersizidir. Alınacak olan nefes derin, yavaş ve burundan alınarak bedenin en uzak noktalarına kadar vararak kan akımını hızlandırır. Sinir sistemi rahatlatır, kasların gerginliği azalarak eller ve ayaklarda ısınma meydana gelir.

Gevşeme tekniklerini öğrenmiş kişiler işlerine kendilerini daha kolay adapte edebilirler. Buna bağlı olarak da işlerinde başarıyı sağlarlar. Çünkü gevşemeden sonra kasların rahatlamaı, gerilimlerin ve endişelerin azalmasıyla birlikte canlı, atak ve güne enerji dolu bir şekilde devam edilir. Bu da kapasiteyi artırır.

3.1.3. Uyku Düzeni

Stres genelde uyku sorunu yapar. “Sebebi ne olursa olsun insanın ruh sağlığındaki en küçük dalgalanma bile kendisini uyku düzenindeki bir bozuklukla ortaya koyar.”³ Uykusuzluk bireyde beyni etkilediği gibi bedeni de etkiler. Uykusuz kalan birey gergin, sinirli ve hassas olur. Bireyin uyku ihtiyacını vücudu yönlendirir. Gün boyunca birey kendisini nasıl hissettiğine bakarak uyku süresini kendisi tespit eder. Dinlenmiş olan birey olumlu, dinamik ve üretken olur.

Uykuya hazırlanırken zihindeki endişelerden uzak durulmalıdır. “İyi bir uyku vücudunuzu ve beyninizi şarj eder, dikkatinizi ve konsantrasyonunuzu artırır. Daha

¹ Ertekin, s.95

² Braham, s.196

³ Baltas, s.133

güçlü ve olumlu bir ruh hali içerisinde olmanızı sağlar. Yaptığınız her şeyden zevk alırsınız.”¹ Eğer gergin, endişeli bir şekilde uykuya dalırsa, gece boyunca bilinçaltına olumsuz olaylar yerleşir ve uykudan kalkıldığında vücut bünyesi çökmüş, sinirli ve negatif bir şekilde uykudan kalkmış olunur. Ayrıca yatmadan önce kafein, alkol, çay gibi içecekler tüketildiğinde merkezi sinir sistemi uyarılarak bireyin uyanık kalması durumu oluşur. Onun için yatağa girerken pozitif olunmalı, kafein, nikotin tarzında içeceklerden uzak durulmalı ki uyku kalitesinde artış sağlanabilsin. Böylelikle ertesi güne rahat, huzurlu, sakin bir şekilde devam edilebilir.

Makin ve Lindley ihtiyaç olan uykuyu alabilmek için yapılması gerekenleri şu şekilde sıralamıştır:

-“Yatma (ve kalkma) vakitlerinizi bir düzene bağlayın. Bu, gövdenizin belli bir ritme girmesini sağlar.

-Akşam erken saatlerde biraz egzersiz yapın, böylece gövdeniz gerçekten dinlenme ihtiyacı duyar.

-Yatağa girmeden önce kısa bir yürüyüşe çıkın.

-Yatmadan bir saat kadar önce gevşemeye başlayın.

-Yatmadan önce ağır yemekler yemeyin (Hafif bir akşam yemeği yeterlidir).

-Yatmadan hemen önce süt için (sıcak içmek daha iyidir).Kalsiyum dinlenmenize yardımcı olur.

-Uyumadan önce rahatlatıcı bir banyo yapın.

-Kafanızı meşgul eden bir şey varsa, üzerine konuşun ya da zihninizde bununla nasıl baş edebileceğinizi kurun. Sorunla yeterince uğraştığınızı düşündüğünüz zaman uyumaya gidin.

-Yatmadan önce düşünce ve endişelerinizi yazıya dökün. Bunları sabah gözden geçirin.

¹ Erşahin, s.248

-Yatağınızın yanında bir kalem ve kâğıt bulundurun. Eğer gece yatarken düşünceler peşinizi bırakmazsa ya da aklınıza parlak bir fikir gelirse hemen not edip uykuya dönebilirsiniz.

-Gözlerinizi kapatın ve uykuyu düşünün. 'Esneme' sözcüğünü gözünüzün önüne getirin. Esneyip uykuya dalmanın nasıl bir şey olacağının düşünüyün.

-Uyanırsanız yatakta kalmayın. Kalkın ve bir şeyler yapın. Yorgunluk hissettiğinizde tekrar yatağa gidin. (Bu davranışı alışkanlığa dönüştürmemeye çalışın).''¹

Bu tavsiyeleri uygulayarak kişi uyk u problemini azaltmış olur. Stres ve psikolojik sorunlar kişide uykuya dalmakta sorunlar veya kaliteli uyk u alamamak gibi etkenler ortaya çıkarır. Uykusuzluğun giderilmesinde yapılması gereken en önemli şey uykusuzluğun nedenini bulmaktır. Bundan dolayı kişi uyk u şablonunu gözden geçirmeli, saat kaçta yatağa girip kaçta kalktığını, gece kaç defa uyandığını ve uyandığı zaman kendisini ne kadar dinlenmiş hissettiğini gözlemlemelidir... O zaman uykuya dalarken her şeyden uzak olmalı ki uyk u düzenini ve kalitesini arttırabilelim. Böylece iyi uyunduğunda güne enerji ve umutla başlanır, hayat size heyecan verir.

3.1.4. Beslenme

Bireyin gün boyunca enerji seviyesinin yüksek kalması ve yaşamını sürdürmesi için vücudun besin ihtiyacını karşılaması gerekir. "Stresle beslenme alışkanlığı arasında doğrudan bir ilişki kurmak zordur. Ancak antioksidan olarak bilinen, yani hücre yenileyici beslenme alışkanlığı, stresin hücrelerde yaptığı yıpranmayı azaltacaktır."''² Sağlıklı beslenme vücuda direnç sağladığı gibi gün boyunca daha fazla enerji sağlayacaktır.

Vücudun strese karşı dirençli kalması için enerjiye ihtiyacı vardır. "Özellikle stresli zamanlarda düzenli ve iyi yemek yemeye ihtiyacımız vardır, çünkü bu zamanlarda gövdemiz daha fazla enerji tüketir. Stresin pek çok fizyolojik etkisi de (ör. kanın yoğunlaşması, kolesterol düzeyinin artması) uygun yemek yeme ile

¹ P. E. Makin – P. A. Lindley, Pozitif Stres Yönetimi, (Çev. A. Arslan), İstanbul, s.75-76

² Tarhan, s.182

kontrol edilebilir. Örneğin yeterli su içmek (günde 8 bardak) kanın incelmeye yardım ederken, lifli besinler fazla kolesterolü ve yağı emen bir sünger gibidirler.”¹ Besin kaynaklarını tüketerek vücudun gerekli fonksiyonlarını sürdürmüş olur. Stresli durumlarda sağlıklı, düzenli ve dengeli beslenilmelidir. Sindirilmesi kolay ve su oranı yüksek besinler tercih edilmelidir. Bu besinlerin sindirilmeleri daha kolaydır.

Beslenme düzenini dikkat etmek gerekir. “Özellikle B vitaminlerini bolca tüketmek gerekir. Badem, tam tahıllar, makarna, irmik gibi tahıldan elde edilen ürünler, tahin, pekmez, çorbalar, ılık sulu zeytinyağlı yemekler, taze süt ürünleri, meyve suları, yağlı balıklar ve doğal marmelatlar beslenmede öncelikle alınması gereken besinlerdir.”² B, E ve C vitaminden zengin gıdaları tüketir isek dengeli beslenmiş oluruz. Bu besinler bizi sağlıklı bir hayata sürükler. Tuz, şeker, kafein, yağlı yiyecekler ve kolesterol içeren yemeklerden uzak durulmalıdır. İçeceklerden de çok fazla kafein ve çay tüketilmemelidir. Özellikle stresli bir ortamda bu gıdalardan uzak durmak gerekir.

3.1.5. Dua Etmek

İnsan inancına göre dua etmek yalnızlık ve boşluk hislerinden uzaklaşmak, olumsuz duygu, düşünce ve sıkıntılardan kurtulmak için yaratana sığınmaktır. Çaresiz ve ümitsiz durumlarda her şeyi duyan, bilen ve gücü yeten bir kudrete inanmak, sığınmak ve güvenmek kişiye sabır, sakinlik ve huzur verir. İnsan istediği an, istediği zaman, ihtiyaç hissettiğinde dua ve ibadetini yapabilir. Duanın herhangi bir vakti ya da mekânı yoktur. “Dini inançların huzur, sükûnet ve dayanıklılık getirdiği bilinmektedir. Stres etkisinde bunlar aranan, istenen hedeflerdir.”³

Birey dua ederek stres etkenini azaltmaya çalışır. “Dua etmek stresle ve acıyla başa çıkmanın en etkili yoludur. Yaradan’ın sevgisine ve adaletine olan inancımız, sabırlı olmamızı sağlar. Dua etmek, belalara karşı metin olmamızda ve güçlüklerle göğüs germemizde yardımcı olur. Dua ederken kendi güçsüzlüğümüzü, fakat Yaradan’ın güçlü olduğunu kabul ederiz.”⁴ Yaradan’ın sevgisi o kadar

¹ Makin – Lindley, s.93

² M. E. Saraç, Doğanın Şifalı Eli, İstanbul, s.153

³ Tarhan, s.179

⁴ Rowshan, s.46

büyüktür ki sabrı ve inancı tartar. Dua etme sırasında kul ve yaratan arasındaki birebir kalma ilişkisi insana manevi bir doyum sağlar. Dua etmenin stresle baş etme metodu olarak kullanıldığı ve bireyin üzerinde etkili olduğu görülmüştür. Tarhan dua etmenin faydasını şu şekilde özetlemiştir.

-“Sorunları kelimelerle ifade etmeye imkân verir. Sorunların karışıklık ve belirsizlikten kurtulmasına yardım eder.

-Dua kişiye yükünün paylaşıldığı ve yalnız olmadığı duygusunu verir. En çaresiz ve ümitsiz durumlarda her şeyi duyan, her şeyi bilen ve gücü yeten bir kudrete inanmak, sığınmak ve güvenmek o kişiye sakinlik ve huzur verir.

-Çaresiz kişi pasiftir. Bir şey yapamamaktadır. Yapmak konusunda bir adım atmış olur.”¹

Kişi yalnız olmadığını hissetmesi, hayata umutla bakabilmesi ve bir şeyler yapabilme çabasında olmasını göstererek dua etmenin faydasını görmektedir. Stres altında kalan kişi kendisini yalnız hissetmez. Kişi O yüce kudretin kendisine yardım edeceği inancı, yalnız O’na güvenme ve inanma, O’ndan yardım isteme duygusu ile kendisini O’na teslim etme iyileşme beklentisini artırır. İyileşme beklentisinin artmasıyla beyinde ki salgılar artar. İnsan vücudu savunma mekanizmasını güçlendirerek kendi kendine yardım ve tamir işlevine başlar. “İbadet müminin Allah’a ulaşma yolu ve tecrübesidir. Dua ibadeti de kulu Allaha yaklaştırır, dini tecrübeler yaşanmasına vesile olabilir.”² İnsanın dua ile sıkıntılarını sessiz ifade edebildiğinden yüreğine huzur gelir.

3.1.6. Masaj Uygulamak

Kişi öğretilen teknikleri uyguladıktan sonra; stres ortamından nasıl uzaklaşacağını ve stresten yaşamın etkilenmeden de devam edebileceğini görür. Genellikle bu teknikler bilinmediğinden ya da uygulanmadığı için stresli ortamdan uzaklaşmadığı zaman bireyde asabilik, gergin ve sinirli hal ve hareketler ön plana çıkar. Böylelikle stresle beraber birçok hastalığa davetiye çıkarmış olunur. Baş,

¹ Tarhan, s.179

² E. Kavas, Dini Tutum-Stresle Başa Çıkma İlişkisi, Süleyman Demirel Üniversitesi (SDÜ), SBE, Yayınlanmamış Doktora Tezi (YDT), Isparta, 2013, s.77

boyun, bel, omuz ve sırt ağrıları olmak üzere daha birçok değişik ağrılara sebebiyet verebilir. Stres, gerginlik ve ağrı birbirleriyle ilişkilidir. Stresin sebep olduğu gerginlik damarların daralmasına, dokuların kansız kalmasını doğrudan kasların gerginliğine sebep olur. Bu sorunları yok etmek veya en aza indirmek için bedenin rahatlamasına yardım eden tekniklerden biride masaj uygulamaktır.

Yapılan bilinçli masaj bedenin gevşemesi, rahatlaması ve oluşan ağrılardan kurtulmaya çaredir. “Devamlı masaj yaptırmanın aşağıda belirtilen yararları vardır.

-Kan dolaşımını düzenler.

-Gerilmiş kasların gevşemesine sağlar ve kas spazmlarının oluşmasını engeller.

-Stres anında bedenimizin en duyarlı bölgelerinde ortaya çıkan ağrıların giderilmesini sağlar.

-Rahatlamanızı ve kendinizi zinde hissetmenizi sağlar.

-Kendinizi genel olarak iyi hissetmenizi sağlar.

-Kendinize olan güveninizin artmasına ve içinizde sevgi hislerinin uyanmasına sebep olur.

-Bazı masaj okulları masajın sindirim sistemini düzelttiğini, kabızlığı önlediğini ve olumsuz duyguların uyanmasını engellediğini söylemektedirler.’’¹

Gün boyunca çalışma, ayakta kalma, yorulma kasların gerilmesine neden olur. Sinirler omurgadan başlayarak tüm vücuda dağılır ve masaj da sinirleri etkileyerek sinir sistemini rahatlattığından kişinin gerginliğini azaltır, ağrı ve sızıları dindirir ve bedenen ve ruhen rahatlatma sağlar. Masaj kasları gevşetmekle kalmaz, sağlığın korunmasına da katkıda bulunur. Sürekli masaj yaptıran insan stres anında kasların gerileceğinin farkına varır ve kendisi de masaj yaparak rahatlar. Böylelikle gerilen bölge gevşer, beden dinlenmiş dinç bir hale gelir.

¹ Rowshan, s.110

3.1.7.Gülmek-Gülümsemek

Gülmek yaşamın en doğal ve güzel bir parçasıdır. Dünyaya gelindiğinden itibaren çevrenin beklediği bir söz ve gülücüktür. Bu özelliği ilk önce kendini sonra çevreye aksettirmek vücuda yapılmış doğal bir mutluluktur. “Dr. James Walsh **Kahkaha ve Sağlık** isimli kitabında gülüşün yaşam salgılarını canlandığı ve hastalıklara karşı vücut direncini artırdığını söylemektedir. On dakikalık içten bir gülüşün ağrı kesici etkisi yaptığı, iki saat ağrısız ve acısız uyku sağladığı ileri sürülmektedir.”¹ İçten bir gülüşün birçok hastalığa karşı tedavi edici etkisi bulunmaktadır. Gülmek pozitifliktir. İnsana enerji verir, ümit duygusu güçlenir.

Gülmenin insan da psikolojik faydaları olduğu gibi fizyolojik faydaları da vardır. “Gülmek küçük bir egzersiz olarak da kabul edilir. Gerçekten de, gülünce boynunuzun, göğsünüzün, karnınızın ve diyaframın kasları çalışır. Gülerken, bedeniniz dışarıya daha çok karbondioksit atar ve daha çok endorfin üretir, ayrıca hastalıklarla savaşmamızı sağlayan akyuvarların daha çok üretilmesini sağlar. Gülmek en iyi ilaçtır.”² Gülme yeteneğini kullanmak gerekir. İnsan gülerek çıkan zorlukların içinde değil dışında olur. Olumsuz problemleri başa çıkmada değişik açıdan bakma imkânı sağlar. “Hayata uyarak daima hislenenlerle ruhları her şeyi duygu halinde aksettirenler gülmeyi bilmedikleri gibi anlamazlar da. Eğer söylenen her şeye, bütün olup bitenlere kulak verir, hareket edenlerle hayalen hareket eder, duyanlarla birlikte duyar, nihayet sempatinizi her şeye açarsanız, en hafif şeylerin büyülenmiş gibi birden bire ağırlaştığın, her şeyin üstüne bir ciddilik havasının çöktüğünü görürsünüz.”³ Bunların hiçbirini kulak asmayıp sıkıntıları akışa bırakmalıdır. “Kendinizi stres altında hissettiğinizde insanlara gülümsemeye çalışın; kendinizi daha iyi hissettiğinizi, insanların size daha olumlu karşılık verdiklerini ve duygularınızın daha olumlu olmaya başladığını göreceksiniz.”⁴

Hayata dertsiz bir seyirci gibi bakmak olumsuz sorunların eğlenceye dönüşmesidir. Böylelikle bir ruh yumuşaklığı ortaya çıkmış olur. Sevinç ve gülebilmek yeteneğini koruyabilmek umutsuzluk ve korkuyu bozan en büyük güçtür. İyi bir yaşam için sevinçli ve gülmeyi hayatın bir parçası yapmak gerekir.

¹ Tarhan, s.163

² Rowshan, s.79

³ Bergson, Gülme, (Çev. M. Ş. Tunç), İstanbul, 1945, s.5-6

⁴ Braham, s.209

3.1.8. Müzik Dinlemek

Müzik insan beynini etkileyen fizyolojik tepkiler oluşturan bir çeşit uyarıcıdır. Müzik ruhun gıdasıdır sözünden anlaşıldığı gibi insanın ruh haline etkiler. “Youngs ve Youngs ’ a göre, ‘müzik, insanların ruh halini ve tutumunu büyük ölçüde etkiler. Müzik, bir insanın içini karartabilir, onu neşelendirebilir ya da üzebilir. Dinleyene enerji verip kendisini harika hissetmesini sağlayabilir. Ayrıca gevşemesine yardımcı olarak onu ferahlatabilir de. Müzik, yalnızca enerji düzeyini ve ruh halini etkilemekle kalmayıp stres düzeyini de değiştirebilir.’ Kimi sesler dinleyene iyi gelir ve kendi ritmini korumasına yardım ederken, ötekiler stres yaratabilir.”¹ Müzik insanın ruhsal durumunu yalnız kötü olduğunda değil, iyi olduğu durumlarda da etkiler. Nasıl nefes alıp vermek hem beden hem de beyin için önemliyse müzik dinlemek de insan vücudunu ve beyni rahatlatır. Dinlenen müzik türüne göre beynin farklı bölümlerini aktive eder. Kişi zamanla hangi müziklerin kendisinde etki meydana getirdiğini kendi kendine deneyerek anlar. Müzik dinlemek kişiyi dinlendirdiği ve sakinleştirdiği gibi günlük yaşamını da olumlu yönde etkiler.

3.1.9. İletişim Kurmak

Günlük yaşamın çoğu iletişim ile geçer. İletişim günlük yaşamın her anında kullanılan etki-tepki sürecidir. Kişi duygu ve düşüncelerini belirtmek, istek ve arzularını iletmek için kişiler ile iletişim kurar. “İletişim, bir bilginin, düşüncenin, duygunun, tutum ve kanının bir araç vasıtasıyla bir bireyden bir bireye, bireyden gruba, gruptan bireye, gruptan gruba, toplumdan gruba ve toplumdan topluma karşılıklı aktarılması sürecidir.”² İletişim her alanda gerekli olduğu gibi bilgi, düşünce ve fikir alışverişlerinde de önemlidir. Bireyin kendine ifade edebilmesidir. İletişim insanlar arasında çözüm aracı olduğu gibi tartışma süreci de doğurabilir.

İletişimin ana aracı dildir. Karşıdaki kişi ile iletişime geçerken varlığınızın o ortamın içinde var olduğunu göstermektir. Kişi kendini doğru ve net bir şekilde ifade

¹B.Gümüşbaş, Stresle Başa Çıkma Yolları Eğitim Programının İlköğretim 2. Kademe Öğrencilerinin Stresle Başa Çıkma Yöntemleri ve Yaşam Doyumu Üzerindeki etkisinin İncelenmesi, Dokuz Eylül Üniversitesi (DEU), Eğitim Bilimleri Enstitüsü (EBE), YYLT, İzmir, 2008, s.34; B. ve J. Young, Gençler İçin Stres ve Yaşamın Baskılarıyla Baş Etme Kılavuzu, (Çev. S. K. Akbaş), Ankara, 2004’ten atfen

² Berkman ve diğ., s.197

edebilmelidir. Olumlu ya da olumsuz problemi dinleyen kişiye anlatırken ses tonunu ve beden dilini dikkat etmelidir. “Açık ve anlaşılır bir üslupla konuşmalı, konunun durumuna uygun vurgulamalarda bulunmalıdır. Duygu ve düşüncelerini tutarlı bir bütünlük içinde aktarmaya özen göstermelidir. Ayrıca bedensel tepkilerinin, konuşulan konunun niteliğine uygun olmasına dikkat etmelidir. Gülümseme, başla onaylama, yürüyüş biçimi gibi birçok jest ve mimik iletişimi tamamlayıcı öğelerdir.”¹. İletişim iki yönlü bir işlemdir. Hem mesajı alan hem de mesajı gönderendir. İnsanlar olayları kendi bakış açılarına göre algırlar. Stresli durumlarda iletişimi doğru kullanmak ve dinleyen kişinin güvenilir olması gerekir. Böylelikle sıkıntılı olan kişinin içini dökmesi onu rahatlatır. İyi bir dinleyici kişinin duygu, düşünce ve isteklerini önemsemesi ve can sıkıcı sorunları ortadan kaldırmaya yardımcı olması gerekir.

3.1.10. Meditasyon

Meditasyon bir zihin durumu olup beynin sakinleşmesidir. Meditasyon tekniklerini kullanarak bedenin gevşemesine yardımcı olunur. “Kişi özel ve rahat oturma pozisyonuna girer, mantra adı verilen belirli kelimeleri tekrarlayarak düşüncelerini bir noktaya toplar, zihnini tamamen boşaltması ve ilham denilen kendiliğinden gelen fikirleri beklemesi ve uygulaması tarzında program uygular. Meditasyonda pasif konsantrasyon kullanılır. Düşünce ve duyguların aktif olarak müdahale edilmeden pasif müşahade şeklinde geçişi esastır. Meditasyon esnasında solunum sayısı değişmediği halde oksijen tüketiminin azalması, karbondioksitin atılması ilginçtir.”² Meditasyon tekniğinde sessiz bir çevre ortamında gözler kapalı ve zihni odaklaştırarak, rahat bir pozisyon alınır. Meditasyon yapmak için belli bir zaman uzunluğu yoktur. Kişi zaman süresini kendisi belirleyebilir. Devamlı yapılan meditasyon sonucunda vücut ve beyin sakinleştiği için huzurlu bir ortama kavuşmuş olur. Böylelikle günlük hayatta yaşanan olayları daha rahat geçirir.

¹ A. Aydın, Sınıf Yönetimi, Ankara, 2012, s.11

² Tarhan, s.176-177

3.1.11. Yoga Yapmak

Toplunun birçok kesiminin stres altında olduğu bilinmektedir. Herkes bir başkasından veya bir olaydan dolayı stres altındadır. Stresle başa çıkılmazsa insan vücudunda yüksek tansiyon, diyabet, kalp-damar hastalığı, karın ağrısı vb. sorunlar ortaya çıkmaktadır. Bu sorunları ortadan kaldırmak için ilk başlangıçta oluşan belirtilerden yola çıkarak stresi önlemektir. Stresi önlemek için nefes egzersizi ve yoga tekniğini kullanarak stres yok edilebilir veya en alt düzeye düşürülebilir. “Stres yogası aşırı gerginliğin kişisel yönetimini bir program dâhilinde çözebilmek için Hindistan, Bangalor, Vivekananda Yoga Üniversitesin’de ülkemizde kalp yogasını kurumsallaştırmak için büyük yardımlarını gördüğümüz Yoga Master Raghuram tarafından başlatılmış bir programdır. Yirmi beş binden fazla çalışanı olan bu şirkette uygulanan stres yönetimi programından personelin tıbbi harcamalarında önemli bir düşüşün olduğu, iş kazalarının azaldığı, viziteye çıkma sayısında belirgin azalma olduğu, dolayısıyla iş kayıplarında %50 oranında azalma olduğu saptanmıştır.”¹

Stresli bir insanın gergin, asabi, olumsuz duyguları vücudun çeşitli yerlerinde baş-boyun ağrıları, sıklıkla bel ve sırt ağrıları ortaya çıkar. İnsanlar egzersizler yaparak, meditasyon ve yoga destekli çalışmalarla stresle başa çıkmaya çalışırlar. “Yoga yaparken kullanılan asanalar (beden hareketleri) fizik beden seviyesinde gerilimi uzaklaştırır ve gevşemeyi sağlar. Pranayama (nefes teknikleri) nefesi yavaşlatır, derinleştirir. Ruhsal seviyede ise dengeye gelmemizi, çevre ve insanlarla uyum içinde yaşamamızı sağlar. Yoga enerji seviyemizi yükseltir, bizim daha az zamanda daha çok üretici olmamızı sağlar. Sabah yapılan yoga duruşları (asanalar), güneşe selam serisi (suryanamaskar), nefes egzersizleri (pranayama) ve meditasyon bedenimizde yarattığı kıvılcım ile beden, akıl ve ruhumuzda akmaya başlayan yaşam enerjisi bizi tüm gün zinde tutar.”² Bu teknikleri sadece stresli ortamda değil alışkanlık haline getirip devamlı yapıldığında stresi ve stresli ortamdan uzak durulabilir. Kişi yaşamındaki sıkıntılardan kurtulmak ve spor yapmak için yogayı yaşamına sokabilir. Yoga hem sıkıntılardan kurtulup hem de spor yaparak sağlıklı bir yaşama teşvik eder.

¹ N. İskit, Stres Yogası, İstanbul, 2008, s.9

² İskit, s.14

3.2. Zihinsel Teknikler

3.2.1. Zihinsel Düzenleme Tekniği

Bireyin duygu ve düşüncelerin sonucunda gelişen davranışların sorumlusu yine bireyin kendisidir. Dolayısıyla çevresinde gelişen olaylar ve kişiler bireyi gerginliğe iter ve duygusal yönden sıkıntılara sokar. Gerginliğe sokan olay aslında stres değil kişinin olaya bakışıdır. “Olumsuz duygu ve davranışa yol açan düşünce biçimini zihinsel düzenleme tekniği denilen bir yöntemle değiştirmek mümkündür. Bu tekniğin öğrenilmesi gerginliği azaltmak ve nispeten olumlu veya mümkün olmadığı durumlarda nötr, yani tarafsız bir duygu geliştirmek üzere düşüncelerin kontrol altında tutulmasını sağlar.”¹ Olumsuz duygu ve davranışın yol açtığına inanılan olayın endişelenmeden tespit edilmesi mümkündür. “Akılcı olan ve akılcı olmayan düşünce biçimlerini ve yaklaşımlarını birbirinden ayıracak bazı ölçütler vardır. Bunlar;

-Kişinin düşünce biçimi objektif gerçekler dayanmalıdır.

-Değerlendirme biçimi, kişiye ve problemi çözmeye yardımcı olmalıdır.

-Yaklaşım biçimi, kişinin diğer insanlarla çatışma ve sürtüşmeleri azaltmalıdır.

-Değerlendirme biçimi, kişinin kısa ve uzun dönemli amaçlarına katkıda bulunmalıdır.

-Kişinin yorum biçimi, kendisini duygusal bir çatışma ve gerginliğe sürüklememelidir.”²

Stressiz bir hayat olamayacağı gibi bu ölçütleri kullanarak stresin yarattığı etkiler azaltılabilir. Bu teknik gerginlik yaratan duygu ve düşünceleri kontrol altına tutmayı ve değiştirmeyi, olaylar karşısında alternatif yorumlar geliştirip problemleri çözmede yardımcı olacaktır. Bireyin günlük hayatta kendisini rahat, huzurlu hissetmesi için bu ölçütleri değerlendirerek kendi yaklaşım biçimini sınamış olur.

¹ Baltaş, s.247-248

² Baltaş, s.248

3.2.2. Psikoterapi

İnsan canı sıkıldığında, üzüldüğünde, ağladığında veya hayatında bazı şeyler yolunda gitmediğinde bir arkadaşıyla, dostuyla ya da güvendiği bir kişiyle dertleşmek ister. Fiziksel sağlığın zaman zaman bozulduğu gibi ruh sağlığının da bozulması sonucunda destek ve tedaviye ihtiyaç vardır. Bozulan ruh sağlığın tekrar sağlıklı duruma getirilmesi ve ruhsal destek alma amacıyla profesyonel uzman kişi veya kurumlar tercih edilir. “Aşırı stres durumlarında psikoterapi tedavisi uygulanabilir. Psikoterapi, psikolog ya da psikiyatrist nezaretinde uygulanır. Bu tür teknikler grup oturumları şeklinde uygulanabileceği gibi, doktor-hasta şeklinde birebir de uygulanabilir.”¹

Psikoterapi, iki kişi ya da grup içinde olan kişiler arasındaki iletişim durumudur. “Danışan, terapist tarafından yargılanma ya da hakkında hüküm verilme korkusu olmaksızın içindeki korkuları, duygu-heyecanları ve yaşantıları ifade etmeye teşvik edilir. Terapist ise, olumlu ve anlayışlı yaklaşır ve danışanın sorunlarıyla başa çıkması için daha etkili yollar geliştirmesine yardımcı olur.”² Psikoterapinin yararlı olması için kişinin inanması ve psikoterapiye gönüllü bir şekilde gitmesidir. Kişi kendi isteğiyle psikoterapiye gittiğinde sorun çözmede ilk adımı atmış olur. Psikoterapiden yarar sağlayıp sağlamadığını anlamak için kişinin sorunlarla baş etme becerilerinin artması, olumsuz duygu ve düşüncelerin azalması, başkalarıyla olan ilişkilerinin düzelmesi ve hayata rahat, huzurlu bir şekilde bakması gibi durumlarda psikoterapiden yarar gördüğü kanısına varılır.

3.2.3. Affetmek

Affetmek büyüklüğün şanındandır sözünden ifade edildiği gibi affetmek erdemliktir. İnsanın ruhen ve bedenlen hazır hissetmesinde kimsenin zorlamadan yaptığı bir eylemdir. “Affetme bir kişinin kendi davranışlarının veya başkalarının davranışlarının nedenlerini açıklamaları ve belli hususlara dayandırılmasına verilen

¹N. Seyhan, Halk- Polis Karşılaşmasında Stres Faktörü Stad Örneği Uygulaması, Sakarya Üniversitesi (SAÜ), SBE, YYLT, Sakarya,2007, s.36

² R. L. Atkinson –R.C. Atkinson-E.R. Hilgard, Psikolojiye Giriş 2, (Çev. K. Atakay-M. Atakay- A. Yavuz), İstanbul, 1995, s.663

addır. Bireyler, diğer insanların davranışlarını yorumlarken bunun nedenlerine inerler ve niçin meydana geldiğinin ortaya çıkararak affetme sürecini yaşarlar. Yine kişiler, kendi davranışlarını analiz ederek bunların neden ortaya çıktığını belirli hususlara affederler.”¹Başkalarına karşı olumsuz duygu taşımak ve bir süre sonra bu duygunun öfkeye yönelmesine neden olur. Farkına varmadan kişide stres etkenleri dolaşmaya başlar. Bu sebeple öfkeyi uzun süre taşımamak veya nefrete dönüştürmeden affetmeyi öğrenmek gerekir.

Affetme bireyde mutlaka sahip olması gereken bir eylemdir. Stresle başa çıkma yolunda yardımcı olan bir özelliktir. Birey öfkesini yok edebilmeli ya da unutabilmelidir. Kişi geçmişteki kötü anıları üzerinden atmak ve hayatı kontrol altına alabilmek için affedici olmalıdır.

3.3. Davranışsal Teknikler

3.3.1. Davranışın Düzenlenmesi

A tipi kişilik öfke, ihtiras, sürekli rekabet, sabırsızlık gibi duyguların öne çıktığı ve sık yaşandığı davranış biçimidir. “A tipi davranış içinde olan insanların en büyük yanılgısı, başarılarını bu davranış biçimiyle özdeş tutmalarıdır. A tipi davranış biçimine sahip insanlar, bu davranış biçimine sahip olmasalar, asla başarılı olamayacaklarını düşünürler. Endüstrileşme ve Batı biçimi hayat A tipi davranış biçiminin özelliklerini ödüllendirmekte ve pekiştirmektedir.”²

A tipi davranış biçimi içinde birçok insan başarılıdır. “Eğer A tipi davranış biçimine sahip bir insan başarılı olmuşsa, bunu A tipi davranış biçiminden ötürü değil, A tipi davranış biçimine sahip olmasına rağmen gerçekleştirmiştir.”³ A tipi davranış biçimine sahip başarılı insanlar olduğu gibi başarısız insanlar da var. Birey günlük yaşamda insanlarla ilişki içindedir. “Bireyin hayatındaki strese neden olan önemli yanlışlardan biri de, diğer insanlarla kurduğu ilişki biçimini uygun şekilde yönlendirememesidir. İnsanlar, birbiri ile kurdukları ilişkilerde üç tür yaklaşımdan birini benimserler. Bunlar; saldırgan tavır, çekingen tavır, güvenli tavidir.”⁴ İnsanlarla kurulan ilişki biçimi iyi yönetilmediğinde kişi yaşamındaki strese

¹ Eren, s.79

² Baltaş, s.255

³ Baltaş, s.257

⁴ Seyhan, s.37

sebebiyet verir. Saldırgan tavır sergileyen kişiler başkalarına bir şeyler göstermek, başkalarını suçlamak, onları küçük görerek başkalarının duygularını ve kişiliklerini zedelemeye çalışırlar. Hiç kimse çevresinde böyle insanları istemez ve bu kimseler çevreden uzaklaştırılır. Çevreleriyle kurdukları ilişkilerde çekingen tavır sergileyen kişiler kendi istek ve duygularını sergilemek yerine etrafındakilerin karşı çıkamayacağı şekilde davranış gösterirler. Kişi kendini ve gerçek duygularını açıkça ifade etmekten çekinmediği gibi etrafındakilerinin duygularını da yer veren güvenli tavır biçimidir. Baltaş güvenli tavrın niteliklerini şu şekilde sıralamıştır:

-“Açık, samimi, dürüst ve doğrudandır

-Kendisini ve duygularını açıkça ortaya koyar

-Gerektiği yerde kendini över ancak başkalarını asla küçümsemez veya suçlamaz

-Bşkalarının olumlu özelliklerini görür ve konuşur

-Karşısındakinin kendisini iyi hissetmesini sağlar

-Tehdit etmez, işbirliğinin olumlu sonuçlarından haberdar eder

-Haklarını korur ancak başkalarının hak ve duygularını hesaba katar

-Sorumluluk taşır

-Seçimlerini kendi amaçları doğrultusunda yapar.”¹

Bir mesajın hangi ifadelerle aktarıldığı değil, nasıl aktarıldığını sergileyen tavır güvenlidir. Kişi duygu ve düşüncelerini iletirken, konuştuğu kişiyle göz teması kurarsa, beden duruşu dik, uygun yüz ifadesi, açık, net, anlaşılır ve işitilir bir sesle konuşursa etrafındaki kişiler tarafından olumlu algılanırlar. Kısaca; karşı tarafın alanına girmeden etkili tarz ve ifadeyle kendini kabul ettirmesi davranış biçimidir. Kişiye beden, söz ve davranış bütünlüğü kazanma, kendini etkili ifade etme ve duygusal yetkinlikler kazanarak hayatın temel taşlarını oluşturur. Böylelikle kişilerin yaşamlarında davranış biçimini benimseyerek çatışma ve gerginliklerde azalma meydana gelir. Bunun sonucunda insanlar arasında kurulan ilişkilerde güvenli davranış biçimi kazanılır.

¹ Baltaş, s.267

3.3.2. Zaman Düzenlemesi Yapmak

Zaman bir eylem ve yaşam olgusudur. Mevsimlerin değişmesi, gece gündüzün yinelenmesi, yılların geçmesi, saatin ilerlemesi zamanın hızla akıp gitmesinin sembolüdür. “Teknolojinin gelişmesiyle, bundan 30-40 yıl önce insanların yapmak zorunda oldukları birçok görev günümüzde makineler tarafından yapılmaktadır. Ne yazık ki bütün bu kolaylıklar olmasına rağmen insanlar hala zamansızlıktan yakınmakta, yetiştirmek durumunda oldukları işleri zamanında yerine getirememekte bu da onlar da strese neden olmaktadır. Bazen zamanın akıp gittiği, hiçbir şey yapamadığımız, her şeyin kontrolden çıktığı duygusu yaşanır.”¹ Zamanı doğru kullanmak mümkün olmadığı için insanlar zaman darlığından yakınır. Zamanını iyi değerlendiremeyen insan stres içindedir. Bu stres içine giren insan sağlık sorunlarıyla birlikte yaşar.

Stresten uzaklaşmak için bireyin, sağlıklı iletişim, rahat ve huzurlu ortamlar bulması gerekir. “Zaman yönetimi, zamana hâkim olmak, zamanı durdurmak, yavaşlatmak, hızlandırmak değil, zamanın nasıl harcadığının, nasıl harcanabileceğinin değerlendirilmesidir. Belli bir zaman içinde hangi iş ve etkinliklerin yapılacağını tespit edilmesi ve bunların yönetilmesidir. Zaman yönetimi, amaçlara ve hedeflere ulaşmada önemli bir kaynak olan zamanı verimli kullanma çabasıdır.”² Önemli olan zamanın nasıl kullanacağı değil zamanın akıllıca kullanılmasıdır. Zamanı iyi kullanmak için yapılacak işlerin düzenli, planlı ve öncelik sırasına göre sıralanması ile zamanı iyi yönetmiş olunur. Zamanı iyi değerlendiren insan yaşam kalitesini yükseltir ve amaçları doğrultusunda yaşamını devam eder. “Gündelik faaliyetlerde kişisel zaman yönetimi bakımından uyulması gereken bazı kurallara uymak gerekir. Bu kurallar ise:

- Güne, öncelikle belirlenmiş olarak başlayın,
- Yapılması gereken işi, ertelemeden hemen yapın,
- Gün içinde yoğun iş saatleri arasına, sizi daha fazla tatmin eden işleri yaparak, aktif dinlenme yolunu seçin,
- Her iş için son tamamlama tarihi/saati belirleyin,

¹M. A. Şimşek, Stres Yönetimi Programının Bursa İlinde Sanayi Alanında Çalışan Personelin Stres Düzeyine Etkisi, Uludağ Üniversitesi (UÜ), SBE, YYLT, Bursa,2005, s.104

² D. Tengilimoğlu ve diğ. , Zaman Yönetimi, (Ed. H. Tutar), Ankara, 2007, s.44

-Gün sonunda listenizi kontrol edin ve zamanınızı nasıl yönettiğinizi değerlendirin,

-Bazı işlerin önem ve acillik seviyeleri aynıysa, önce en zor olanı yapın.

-En zor işleri, en verimli önemsiz görevleri ise, yaratıcılığınızın en az olduğu zamanlarda yapın.

-Kendinize ait olmayan hiçbir işi yapmayın.”¹

Günlük hayatta pek çok kişi zamanın darlığından şikâyetçidir. Günlük işleri kolaylaştırmak ve yaşanan stresle başa çıkmak için zamanı kullanım biçimi açısından değerlendirmek ve iyi bir plan çerçevesi içinde amaca ulaşmaktır. Bir işi yaparken planlı ve düzenli olmak gerekir. Zaman yaratmak için hedef belirlemeli ve yapılacak işler öncelik sırasına göre uygulanmalıdır. Bunun sonucunda o işi zamanında yetiştirmiş olur. Bireyde zamanında yetişen işten memnun kalır ve stresten uzak olur. Kişi hayatı daha iyi yaşaması ve başarı elde etmesi için zamanı etkili kullanmalı ve alışkanlıklarını kontrol altına almalıdır. Birey işlerini planlı ve zamanı etkili bir şekilde kullanmazsa vakit kaybı, boşa giden emek ve stres altında olan bir kişi kazanılmış olur.

3.3.3. Öfkeyi Yenmek

Birey günlük yaşamında stres oluşturacak pek çok olaylarla karşılaşır. “Birey haz alma dünyasını engelleyen herhangi bir durum, olay veya kişi ile karşılaştığında çok insanca bir duygu olan öfke duygusu oluşur. Anlaşılamama, haksız davranışlara maruz kaldığını düşünme, arkadaş kaybı, kaçırılmış fırsatlar, kavgalar, engellenme, saygısızlıkla karşılaşmak vb. durumlar öfke, kızgınlık duygusu yaşanmasının sebeplerindendir.”² Öfke duygusu insanda hem normal hem de sağlıklı bir durumdur. Bireyin öfkelenme durumunda bedende, duygu ve düşüncelerde, davranışlarda farklı bir durum ortaya çıkar. Örneğin; kan basıncının yükselmesi, yüz mimiklerinin değişmesi, kasların gerilmesi gibi iletişimde sorunlar ortaya çıkar.

¹ Tengilimoğlu ve diğ., s.89

² Y. D. Ertürk, Davranış Bilimleri, İstanbul, 2010, s.216

İnsanın her döneminde engellemeler ortaya çıkar. “Kişilerin yapmak istedikleri ve yapmak istemedikleri yaşla değiştiği için, öfke nedenleri de değişir. Süt çocuklarında faaliyetin ve araştırmacı güdülerin engellenmesi gibi basit sınırlamalar öfkeye neden olur. Çocuklarda ise tuvalete oturmasının istenmesi, nesnelerin elinden alınması, yüzlerini yıkamalarını zorunluluğu, yalnız bırakılmak, bir yetişkinin ilgisini kaybetmek veya giriştikleri bir faaliyette başarısızlık öfkeye yol açar. Daha büyük çocuklar ve ergenlerde öfke nedenleri, sosyal engellemeler ve düş kırıklıklarını da içine alarak artmış durumdadır.”¹ Kısaca insan hangi yaş grubunda olsa da özgürlüğü, arzu ve istekleri sınır çerçevesi içinde kısıtlamalar getirmektedir. Bundan dolayı kişinin istediği gibi yaşamasına engeldir. Bu engellemeler doğrultusunda öfke duygusu da duruma göre ön plana çıkar.

Kişilere öfkelenmemeyi değil öfkeyle nasıl başa çıkacaklarını öğretmek gerekir. Baltaş öfkeyle nasıl başa çıkılabileceğini dört basamakta incelemiştir.

- “Öfkenizi kabul edin
- Öfkenin kaynağını bulun
- Neden öfkeli olduğunuzu anlayın
- Öfkeyle gerçekçi bir biçimde mücadele edin.”²

Öfke duygusu bu basamaklar altında değerlendirme yapılırsa duyguların sorumluluğunu almış olur. Öfke duygusunu kontrol altına alan birey, hem kendisine hem de etrafına zarar verme durumdan uzaklaşır. “İlişkilerinizde öfke, hayal kırıklığı ve telaş gibi aşırı tepkilerden kaçınmak ve sakin olmayı başarabilmek basiretli ve profesyonel ... olmanın da gereğidir.”³

Gergin halde olan kişinin endişesi ve sıkıntısı vardır. Stres altında olan kişi kendini yalnız hisseder. Kişi bir sorunla karşılaştığında en az stres ve en az sorun için birkaç yöntemle sorunu çözmede kendisine destekçi olabilir.

¹ C. T. Morgan, Psikolojiye Giriş Ders Kitabı, (Çev. H. Arıcı ve diğ.), Ankara, 1989, s.230

² Baltaş, s.284

³ H. Yılmaz, Sevgili Anne ve Babacığım, Lütfen Bu Kitabı Okur musunuz, Konya, 2002, s.76

Tarhan daha az stres için kendinize emirler verin yöntemine giderek, bu emirleri de şu şekilde sıralamıştır:

- “Aynı zamanda tek bir işi yap
- Problemi kavra
- Dinlemeyi öğren
- Soru sormayı öğren
- Anlamlıyı anlamsızı ayır
- Güzel gören güzel düşünür, güzel düşünen hayatından lezzet alır, kuralına unutma
- Esnek ol. Önce kendini sorgula
- Hataları kabul et. Empati düşün
- Dur, düşün, sonra konuş. Basitçe ifade et
- Sakin ol, gülümse
- Zamanlamayı iyi yap
- Sorunun çözümü varsa, üzülmeye değmez
- Sorunun çözümü yoksa üzülse de sonuç değişmeyeceği için yine üzülmeye değmez
- Bu yaşadığım bana ne öğretti
- Olmuş şeyde hayır vardır, kutsal sözünü unutma
- Bazı aksilikler güzelliklerin habercisidir
- Amacını unutma
- Sorun odaklı değil, çözüm odaklı düşün
- Sevginin, beyinde mutluluk hormonu salgılattığını sakın unutma!’’¹

¹ Tarhan, s.181

Kişi stresini azaltmak ve gevşemeyi sağlamak amacıyla oluşan stres nedenlerini ve belirtilerini kavramalı ve vücutunu dinlemelidir. Kendi şahsi performans beklentilerini değerlendirmeli ve mümkün olanla yetinmelidir. Bunu yaparken olumsuz değil olumluyu dile getirmek ve ruh halini amaçlamak gerekir. Duyu organlarını kullanarak kişi zihninde oluşan tüm ikna edici tavsiyeler ve fikirler ile kendisini telkin eder. Bu yöntemleri kullanarak ve faydalı şekle dönüştürerek vücutun strese karşı gösterdiği tepkiyi değiştirmiş olur. Her zaman ve her şekilde kendini mutlu hissediyorum gibi bir mantığı tekrarlayarak mutluluk hissini yaratmış olur.

İKİNCİ BÖLÜM

PAMUKKALE ÜNİVERSİTESİ MÜHENDİSLİK FAKÜLTESİ VE SAĞLIK YÜKSEKOKULU ÖĞRENCİLERİNDE STRES VE STRESLE MÜCADELE

1. MÜHENDİSLİK FAKÜLTESİNİN FİZİKİ DOKUSU VE İNSAN KAYNAKLARI

1.1. Fakültenin Fiziki Dokusu

Denizli ilinde bulunan Pamukkale Üniversitesi geleceğin yetişkin aydınlarını yetiştirmek üzere hizmet vermektedir. Konum itibariyle öğrencilerin rahat bir ortamda eğitim aldıkları huzurlu bir yerdedir. “1982 yılında Dokuz Eylül Üniversitesi’nin (DEÜ) kurulmasıyla bu üniversiteye bağlı olarak Denizli Mühendislik Fakültesi adını alarak eğitim öğretim faaliyetlerine devam etmiştir. 1990 yılından itibaren Çamlık Yerleşkesinde Dekanlık ve Makine Mühendisliği Bölümü, Kınıklı Yerleşkesinde ise İnşaat Mühendisliği Bölümü eğitim ve öğretim hizmetlerine devam etmiştir. DEÜ Denizli Mühendislik Fakültesi 1992 yılında Pamukkale Üniversitesi’nin kurulması ile Pamukkale Üniversitesi Mühendislik Fakültesi ismi ile eğitim ve öğretim faaliyetlerine devam etmiştir.”¹

Pamukkale üniversitesi kuruluşundan bu tarafa çeşitli gelişim süreçlerinden geçmiş günümüzdeki halini almıştır. “Mühendislik Fakültemizin bünyesindeki bölümlerde bulunan ileri teknolojilerle donatılmış çeşitli laboratuvarlarımızda hem lisans düzeyinde uygulamalı çalışmalar, hem de lisansüstü seviyesinde araştırma-geliştirme projeleri yürütme imkânı bulunmaktadır. Fakültemizin hayat boyu eğitim ve gelişim amaçlarıyla daha yoğun kullanılan bir konferans salonu bulunmaktadır. Ayrıca Fakültemiz bünyesinde öğrencilerin ortak veya serbest çalışabilmeleri için çeşitli yerlerde düzenlenmiş çalışma mekânları, kablosuz internete erişim olanakları ve bilgisayar laboratuvarları bulunmaktadır.

¹, <http://www.pau.edu.tr/tanitimofisi/tr/sayfa/fakulteler-3>, (07.12.013)

Mühendislik Fakültemizde öğrencilerimizin boş zamanlarını değerlendirebilecekleri üç adet kantin ve kafeteryalarımız bulunmaktadır. Aynı zamanda çeşitli dinlenme alanları ve kültürel faaliyetlerimiz için de bir anfi tiyatromuz mevcuttur. Sosyal ve kültürel faaliyetlerimiz için Fakültemiz bünyesinde aktif olarak çalışan öğrenci kulüpleri de mevcuttur. Fakültemiz sportif faaliyetleri olarak üniversitemiz bünyesinde bulunan diğer fakültelerle turnuva maçları gibi çeşitli aktiviteler yapılmaktadır.”¹ Mühendislik Fakültesi, öğrencilerinin ihtiyaçlarını karşılanmasında çalışanları ile birlikte oldukça geniş kapasiteli eğitim vermektedir.

1.2. Fakültenin İnsan Kaynakları

Fakültenin insan kaynakları yapısını, çeşitli birimlerde görevli farklı branşlara sahip çalışanlar ve öğrenciler oluşturmaktadır. Mühendislik Fakültesinde yaklaşık olarak 5400 öğrenci öğrenim görmektedir. “Mühendislik Fakültemizdeki öğretim elemanlarımız tarafından yürütülen uluslararası ve ulusal bilimsel araştırma projeleri ile bilimde yeniliklere katkı sağlanmakta ve elde edilen proje sonuçları uygulamaya aktarılmaktadır. Fakültemizdeki öğrenci kulüpleri ve sosyal etkinlikler ile öğrencilerimiz, akademik ve idari personelimiz arasındaki iletişimin güçlendirilmesi ve sürekliliği sağlanmaktadır.”² Fakülte birçok hizmeti kendi içinden sağlamakta olup, bazı hizmetleri dışarıdaki firmalardan sağlamaktadır. Mühendislik Fakültenin hedefi ulusal ve uluslararası düzeyde tanınan ve tercih edilen eğitim kurumu olmak için eğitim, öğretim, yönetim, araştırma ve uygulama alanında geniş kapasiteli hizmet vermektir.

¹, <http://www.pau.edu.tr/mf/tr/sayfa/kisaca-fakultemiz>, (07.12.2013)

², <http://www.pau.edu.tr/mf/tr/sayfa/kisaca-fakultemiz>, (07.12.2013)

2. SAĞLIK YÜKSEKOKULUNUN FİZİKİ DOKUSU VE İNSAN KAYNAKLARI

2.1. Yüksekokulun Fiziki Dokusu

Pamukkale Üniversitesi Denizli Sağlık Yüksekokulunu da açarak eğitim ve öğretime devam etmektedir. “10.10.1996 tarihinde ülkemizde lisans düzeyinde eğitim veren Sağlık Yüksekokullarından birisi olarak açılmıştır. 1997-1998 eğitim-öğretim yılında 25 öğrenci ile eğitim ve öğretime başlayan yüksekokul ilk mezunlarını 2000-2001 eğitim-öğretim yılında vermiştir. Denizli Sağlık Yüksekokulu 2004-2005 eğitim-öğretim yılından 2007-2008 eğitim-öğretim yılına kadar iki bölümüyle (Hemşirelik ve Sağlık Memurluğu) eğitim-öğretime devam etmiş, bu tarihten itibaren hemşirelik bölümüyle eğitim-öğretimi sürdürmektedir. 1997-1998 eğitim-öğretim yılından itibaren Pamukkale Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü bünyesinde Halk Sağlığı Hemşireliği Yüksek lisans programı yürütülmektedir.”¹

Denizli Sağlık Yüksekokulu eğitimini yeni binasında devam edecektir. “23.01.2007 tarihinden itibaren Pamukkale Üniversitesi Kongre-Kültür Merkezine taşınarak eğitim faaliyetlerini burada sürdürmektedir. Öğrenci derslikleri, teknik laboratuvarlar Kongre-Kültür Merkezinde; idari ve akademik bürolar Morfoloji binası zemin kat ve 1. katta yer almaktadır. Mesleki becerilerin geliştirilebileceği bir mesleksel beceri laboratuvarı bulunmaktadır. Öğrencilere mesleksel becerilerin öğretilmesinde, güncel teknolojik araçları kullanarak, uygun, yeterli ve örselemeyen doğru yöntemlerle bakım verilmesini öğretmek hedeflenmektedir. Laboratuvarlarda öğrencilerin öğretim elemanı gözetiminde uygulama yapabileceği eğitim maketleri bulunmaktadır.”² Sağlık Yüksekokulu, öğrencilerin ihtiyaçlarının karşılanmasında akademik ve idari personel ile birlikte öğrenim vermektedir.

¹, <http://www.pau.edu.tr/tanitimofisi/tr/sayfa/yuksekokullar-3>, (07.12.2013)

², <http://www.pau.edu.tr/dsyo/tr>, (07.12.2013)

2.2. Yüksekokulun İnsan Kaynakları

Yüksekokulun insan kaynakları yapısını, çeşitli birimlerde çalışan akademik, idari personel ve öğrenciler oluşturmaktadır. Sağlık Yüksekokulunda yaklaşık olarak 700 öğrenci öğrenim görmektedir. “Yüksekokulumuzda, akademik personelin akademik gelişimi ve eğitimlerinin devam etmesine önem verilmektedir. Öğretim elemanlarımızın hepsinin en az hemşirelik bilim alanında yüksek lisans düzeyinde eğitim almış olması ve klinik deneyimlerinin olması göz önünde bulundurulmaktadır. İdari personelin de gelişimi göz önünde bulundurulmakta, üniversitemiz ve birim içi hizmet içi eğitimlerle desteklenmektedir.

Yüksekokulumuz Hemşirelik Bölümü öğrencileri güz ve bahar yarıyıllarında yer alan dönem içi uygulamalarını, Pamukkale Üniversitesi Sağlık Araştırma ve Uygulama Merkezi, Denizli Devlet Hastanesi, Servergazi Devlet Hastanesi ile Toplum Sağlığı Merkezleri ve Özel Hastanelerde öğretim elemanları nezaretinde yapmaktadırlar. Öğrencilerin mezuniyet aşamasına kadar yapmak zorunda olduğu yaz stajı, Staj Komisyonumuzca uygun görülen hastanelerde bağımsız olarak yapılabilir. Mesleksi beceri laboratuvarı öğrencilerin; sistematik, yetenekleri ve derecelerine uygun, güvenli ve etkin eğitim stratejileri ile eğitim almalarını sağlamayı amaçlamaktadır. Denizli Sağlık Yüksekokulu akademik ve idari personeli olarak, öğrencilerin çağdaş, gelişime açık, yaşam boyu öğrenen ve istedik mesleki ve sosyal becerileri kazanmış mezunlar olmasını umut ediyoruz.”¹ Sağlık Yüksekokulunun hedefi birey, aile ve toplumun sağlığını koruma, geliştirme ve devam ettirmede eğitim, uygulama, araştırma ve yönetim rollerini etkin bir şekilde kullanacak meslek üyeleri ve eğitimcileri yetiştirmektir.

3. KATILIMCILARIN DEMOGRAFİK PROFİLİ

Bu araştırma Pamukkale Üniversitesinin Mühendislik Fakültesi ve Sağlık Yüksekokulu öğrencilerinden oluşmaktadır. Bu araştırmanın evrenini 2011-2012 eğitim-öğretim yılında yapılmış olup toplam 500 öğrenciden oluşur. Araştırma uygulama yapıldığı zaman okulda bulunan öğrencilerden oluşmuştur. Araştırma 3 ve 4. sınıflarda okuyan öğrenciler üzerinden ele alınmıştır.

¹, <http://www.pau.edu.tr/dsyo/tr>, (07.12.2013)

Bu bölümde, araştırma probleminin çözümü için, araştırmaya katılan öğrencilerin bağımsız değişkenler hakkında bilgi toplamak için, kişisel bilgi formu kullanılmıştır. Kişisel bilgi formunda yer alan sorular; cinsiyet, yaş, bölüm, sınıf düzeyi, burslu olup olmama, kalınan yer, yaşamın çoğunun geçirildiği yerleşim merkezi ve mezun olunan okul değişkenlerini içermektedir. Bu değişkenler Mühendislik Fakültesi ve Sağlık Yüksekokulu öğrencilerinin stresle başa çıkma yollarını etkileyen demografik değişkenleri içermektedir. Elde edilen bulgulara dayalı olarak açıklama ve yorumlar yapılmıştır.

Bu bölümde, anket soruları ele alınarak araştırmaya katılan öğrencilerin demografik özelliklerini ortaya koyarak toplanan verilerin istatistiği sonucunda elde edilen bulgular yer almaktadır. Elde edilen bulgular ise şu şekildedir;

3.1. Katılımcıların Cinsiyet Dağılımı

Tablo 3: Katılımcıların Cinsiyetlerine Göre Dağılımı

Bölüm	Cinsiyet	N	%
Mühendislik Fakültesi	Kız	112	42.4
	Erkek	152	57.6
Sağlık Yüksekokulu	Kız	176	73
	Erkek	65	27
Toplam		505	100

Araştırma kapsamındaki öğrencilerin cinsiyetlerine göre dağılımları ve sayıları belirlenmiştir. Tablo 3'e göre; Mühendislik Fakültesinin % 42.4'ü kız, % 57.6'sı erkek, Sağlık Yüksekokulunun % 73'ü kız, % 27'si de erkek öğrenci ankete katılmıştır. Mühendislik Fakültesi 112 kız, 152 erkek öğrenci, Sağlık Yüksekokulu 176 kız, 65 erkek öğrencilerden oluşmaktadır.

Toplumda iki farklı cinsin davranış yapılarında farklılıklar görülür. Bu çalışma kapsamına göre kızların erkeklerden daha fazla üniversite öğrencisi olması büyük bir önem taşımaktadır. Toplum genelde erkek çocukların eğitimi için ellerinden gelen hiçbir şeyi esirgemedikleri gibi kızların eğitimine ise gereken önemi göstermemektedirler. Kızların okuması aileler açısından önemli olmadığından birçok ailede okumaları için izin vermemektedir. Ailelerin pek azı kızların okuması için izin

vermektedir. Dolayısıyla kızlar üniversitede okuyabilmek için büyük bir çaba harcamaktadırlar. Çeşitli problemlerle karşılaşarak ve bunlarla mücadele ederek, üniversiteye gelen kızların sıkıntılı durumlarda mücadele stratejilerini daha iyi kullandıkları düşünülebilir.

3.2. Katılımcıların Yaş Dağılımı

Tablo 4: Katılımcıların Yaşlarına Göre Dağılımı

Bölüm	Yaş Aralığı	N	%
Mühendislik Fakültesi	18-24	230	87.1
	25-30	34	12.9
Sağlık Yüksekokulu	18-24	208	86.3
	25-30	33	13.7
Toplam		505	100

Araştırma kapsamındaki öğrencilerin yaş aralıklarına göre dağılımları ve sayıları belirlenmiştir. Tablo 4'e göre; Mühendislik Fakültesi 18-24 yaş aralığında 230 kişi (% 87.1) , 25-30 yaş aralığında 34 kişi (% 12.9), Sağlık Yüksekokulu 18-24 yaş aralığında 208 kişi (% 86.3) ve 25-30 yaş aralığında 33 kişi (%13.7) anket çalışmasına katılmıştır. Katılan öğrencilerin her iki okul itibariyle 18-24 yaş aralığında olduğu görülmektedir.

Bu veriler sonucunda, öğrencilerin büyük çoğunluğunun 18-24 yaş aralığında üniversite eğitimi aldıkları görülmektedir. Toplumda üniversite sınavını kazanmak hayatın önemli bir parçası durumuna gelmiştir. Öğrenci lise döneminde zor ve fırtınalı bir döneminden geçer. Eğer öğrenci bu fırtınalı dönemi atlatıp iyi bir rota, iyi bir pusula çizerse üniversite kapısını açmış olur. Öğrencilerin birçoğu lise dönemini bitirdikten sonra iyi bir rota çizerek üniversite hayatını geçiş sağlamaktadırlar. Öğrencilerin uygun eğitim alma, meslek sahibi olabilme ve gelecek için hedeflerinin olduğunu bu yaş değişkenine göre ifade edilebilir.

3.3. Katılımcıların Sınıf Düzeyi Dağılımı

Tablo 5: Katılımcıların Sınıf Düzeyine Göre Dağılımı

Bölüm	Sınıf Düzeyi	N	%
Mühendislik Fakültesi	3.Sınıf	129	48.9
	4.Sınıf	135	51.1
Sağlık Yüksekokulu	3.Sınıf	117	48.5
	4.Sınıf	127	51.5
Toplam		505	100

Araştırma kapsamındaki öğrencilerin sınıf düzeylerine göre dağılımları ve sayıları belirlenmiştir. Tablo 5'e göre; Mühendislik Fakültesi 3. Sınıfından 129 kişi (%48.9), 4. Sınıfından 135 kişi (%51.1) ve Sağlık Yüksekokulu 3. Sınıfından 117 kişi (%48.5), 4. Sınıfından 127 kişi (%51.5) anket çalışmasına katılmıştır. Katılan öğrencilerin sınıf düzeylerinin her iki okul itibarıyla birbirlerine yakın olduğu görülmektedir.

Üniversite sınavını kazanmak toplumun en önemli sorun haline gelmiştir. Sınava hazırlık yıllar öncesinde başladığından aile çocuğun kazanması için maddi, manevi yönden desteklemektedir. Üniversite sınavına hazırlanırken öğrencinin stres seviyesi en üst seviyeye ulaştığından, sınavdaki başarısızlık durumunda her şeyin bittiği an olarak düşünülmektedir. Ancak stres altında kalan genç, kazanamamaktansa istemediği bir bölümde bile okumayı tercih etmektedir.

Üniversite eğitimi okul içi ve dışında yoğun stresli yaşantının olduğu bir devredir. Her sınıf düzeyinin kendine ait problemleri olduğu gibi öğrencinin gelecekle ilgili kaygıları da bulunmaktadır. Mühendislik Fakültesi ve Sağlık Yüksekokulunun 3 ve 4. sınıf öğrencileri araştırma kapsamına alınırken, 1 ve 2. Sınıf düzeylerinin olmaması nedeniyle bu sınıflara göre bir irdeleme yapılamamıştır.

3.4. Katılımcıların Burs ya da Kredi Alıp - Almadıklarına Göre Dağılımı

Tablo 6: Katılımcıların Burs ya da Kredi Alıp - Almadıklarına Göre Dağılımı

Bölüm	Burs Alıp- Almadıkları	N	%
Mühendislik Fakültesi	Evet	170	64.4
	Hayır	94	35.6
Sağlık Yüksekokulu	Evet	160	66.4
	Hayır	81	33.6
Toplam		505	100

Araştırma kapsamındaki öğrencilerin burs ya da kredi alıp – almadıklarına göre dağılımları ve sayıları belirlenmiştir. Tablo 6’ya göre; Mühendislik Fakültesi öğrencilerinden 170 kişi (%64.4) burs ya da kredi aldıklarını, 94 kişinin (%35.6) burs ya da kredi almadıklarını, Sağlık Yüksekokulu öğrencilerinden 160 kişi(% 66.4) burs ya da kredi aldıklarını ve 81 kişinin (% 33.6) burs ya da kredi almadıkları görülmektedir. Anket çalışmasına katılan öğrencilerin çoğunun burs ya da kredi aldıkları görülmektedir.

Burs veya kredi lisans veya ön lisans eğitimi gören başarılı ve ihtiyaç sahibi olan öğrencilere verilir. Öğrencileri maddi yönden desteklemek, sosyal ve kültürel gelişmelerini kolaylaştırmak amacıyla devam ettikleri yükseköğretim kurumlarının normal öğrenimi süresince verilir. Öğrenciler öğrenim yaşantılarında aldıkları burs ya da kredi ile ailelerinin maddi yükünü azaltmaktadırlar. Öğrenciler aldıkları burs ya da kredilerin eğitim aldıkları süre boyunca hem eğitimleri hem de sosyal yaşantılarını biraz daha rahat geçirmeye yardımcı olur. Burs ya da kredi alan öğrenciler eğitim araç ve gereçlerini alabilme, yeme-içme sıkıntılarını giderme, ulaşım problemini ortadan kaldırma, barınma ödeneklerini ödeme ve sosyal etkinliklere katılma gibi her konuda maddi sıkıntıyı azaltmada yardım sağlar. Burs ya da kredi alan ile almayan öğrenciler arasında stresle baş etme yöntemi kullanım bakımından ve stres yaşama bakımından farklılıklar olması beklenen bir durumdur.

3.5. Katılımcıların Barınma Durumuna Göre İncelenmesi

Tablo 7: Katılımcıların Barınma Durumlarına Göre Dağılımı

Bölüm	Barınma	N	%
Mühendislik Fakültesi	Ailemin Yanında	44	16.7
	Kredi ve Yurtlar Kurumu	40	15.2
	Özel Bir Yurtta	15	5.7
	Tek Başına Bir Evde	40	15.2
	Arkadaşlarımla Birlikte	118	44.7
	Bir Yakınının Yanında	1	.4
	Diğer	6	2.3
Sağlık Yüksekokulu	Ailemin Yanında	73	30.3
	Kredi ve Yurtlar Kurumu	60	24.9
	Özel Bir Yurtta	19	7.9
	Tek Başına Bir Evde	17	7.1
	Arkadaşlarımla Birlikte	59	24.5
	Bir Yakınının Yanında	10	4.1
	Diğer	3	1.2
Toplam		505	100

Araştırma kapsamındaki öğrencilerin barınma durumlarına göre dağılımları ve sayıları belirlenmiştir. Tablo 7'ye göre; anket çalışmasına katılan Mühendislik Fakültesi öğrencilerin ailesinin yanında kalan 44 kişi (% 16.7), Kredi ve Yurtlar Kurumunda kalan 40 kişi (%15.2), özel bir yurtta kalan 15 kişi (%5.7), tek başına bir evde kalan 40 kişi (% 15.2), arkadaşlarıyla birlikte kalan 118 kişi (% 44.7), bir yakınının yanında kalan 1 kişi (% .4) ve diğer olarak belirtilen sütunda 6 kişi (% 2.3) kaldıkları görülmektedir. Sağlık Yüksekokulu öğrencilerinde ailesinin yanında kalan 73 kişi (% 30.3), Kredi ve Yurtlar Kurumunda kalan 60 kişi (%24.9), özel bir yurtta kalan 19 kişi (%7.9), tek başına bir evde kalan 17 kişi (% 7.1), arkadaşlarıyla birlikte kalan 59 kişi (% 24.5), bir yakınının yanında kalan 10 kişi (% 4.1) ve diğer olarak belirtilen sütunda 3 kişi (% 1.2) kaldıkları görülmektedir.

Katılan öğrencilerin barınma durumlarında farklılıklar görülmektedir. Mühendislik Fakültesinin öğrencileri en çok arkadaşlarıyla birlikte yaşarlarken Sağlık Yüksekokulu öğrencileri ise ailesinin yanında ardından kredi yurtlar kurumu ve onu takiben arkadaşlarıyla birlikte kaldıkları görülmektedir. Bu durumda arkadaşlarıyla beraber, ailesinin yanında ve kredi yurtlar kurumunda kalan öğrencilerin stres faktörlerinin etkisinin şiddeti ve devamlılığı öğrencide fazla etkili olmaz. Ailesinin yanında kalan öğrencilerin düzenli bir hayat yaşamaları diğerlerine göre farklılık olduğu gibi stres etkenine maruz kalma olasılıkları da daha düşüktür.

Denizli'nin tercih edilen bir kent olması nedeniyle öğrenciler toplu yaşama şeklini tercih etmeleri ve imkânlarının hayat standartlarında olmasına bağlıdır. Toplu yaşamı tercih etmeleri psikolojik, davranış ve sosyo - ekonomik bakımından memnuniyet düzeyini etkileyen olumlu faktörlerdendir.

4. KATILIMCILARIN STRESLE BAŞETME YÖNTEMLERİ VE DÜZEYLERİ

Bu çalışmada veri toplama aracı olarak Stres Yaşantılarında Kullanılan Başa Çıkma Stratejileri Ölçeği kullanılmıştır. "SYBSÖ'nin Türkçe adaptasyonunu Ferda Aysan (1988) yapmıştır. SYBS Ölçeği daha sonra Aysan tarafından yeniden değerlendirilmiş ve daha ekonomik olacağı düşünülerek soru sayısı 80 maddeden 45 maddeye indirilmiş ve birbirinden bağımsız beş alt ölçek (Problem Çözme, Sosyal Destek Arama, Kendini Suçlama, Hayal Etme, Kaçınma) aynen bırakılmıştır."¹ Her bir alt ölçeğe ilişkin 9 madde, birbirinden bağımsız olarak ayrı ayrı puanlanmaktadır.

Stresle başa çıkma yollarının sosyal destek arama ve problem çözme etkili bir başa çıkma stratejileri olduğu ancak kendine suçlama, hayal etme ve kaçınma davranış biçimlerinin etkisiz başa çıkma stratejileri bulgularıdır. Bu alt ölçekler öğrencilerin duygu ve davranışlarına yön veren beklentilerini değerlendirmesinde yardımcı olur.

Bu bölümde, araştırma probleminin çözümü için, araştırmaya katılan öğrencilerin ölçekler yoluyla hangi alt ölçeğin daha çok kullandıklarını istatistik değerler sonucunda belirlenecektir. Toplanan verilerin analizi sonucunda elde edilen bulgulara dayanarak açıklama ve yorumlar yapılmıştır.

¹ Doğan, s.47

4.1. Mühendislik Fakültesi Öğrencilerinin Stresle Başa Çıkma Yollarının Düzeyleri

Mühendislik Fakültesi öğrencilerinin stresle başa çıkma düzeylerinin puanları arasında fark olup olmadığı bakılarak ortalamaları ve standart sapmaları ele alınmıştır.

Tablo 8: Mühendislik Fakültesi Öğrencilerinin Stresle Başa Çıkma Yollarını Betimleyen İstatistik Değerleri

	N	En düşük $\bar{X}$	En yüksek $\bar{X}$	$\bar{X}$	Ss
Problem çözme	264	10	45	23.23	5.34
Sosyal destek arama	264	11	38	22.2	5.73
Kendini suçlama	264	10	43	28	6.27
Hayal etme	264	9	45	26.33	6.74
Kaçınma	264	12	45	28.28	6.04

Tablo 8'e göre; Mühendislik Fakültesi öğrencilerinin stresle başa çıkma yolları olarak, "kaçınma" davranışının puan ortalaması ($X=28.28$) en yüksek ortalamaya sahip olduğu ve "kendini suçlama" davranışının puan ortalaması ($X= 28$), "hayal etme" davranışının puan ortalaması ($X= 26.33$), "problem çözme" davranışının puan ortalaması ($X=23.23$) ve "sosyal destek arama" davranışının puan ortalaması($X= 22.2$) sergiledikleri görülmektedir.

Araştırmada Mühendislik Fakültesi öğrencilerinin stresle başa çıkma yollarından sosyal destek arama ve problem çözme stratejileri arasında anlamlı bir fark olmadığı saptanırken kaçınma davranış biçimini daha çok kullandıkları saptanmıştır. Öğrenciler, sorunlarını çözerken geri planda kalmayı kolay bir kaçış olarak görmüşlerdir. Öğrencilerin daha az problem çözme ve sosyal destek arama davranışlarına yöneldikleri, buna karşın kendini suçlama ve kaçınma davranışlarını tercihe daha çok eğilimli oldukları anlaşılmaktadır. Öğrencilerin çözemediği sorunları, yapması gereken işler çoğalınca ertelemeleri, konuşmak istememeleri ve gelecekleri hakkında karar vermede endişe ve kaygıları olduğundan kaçınma

davranışını artırıcı yönde etkili olmaktadır. Aynı zamanda mezun olunca mesleklerini icra etme ve ya etmeme endişesi içinde oldukları görülmektedir.

4.2. Sağlık Yüksekokulu Öğrencilerinin Stresle Başa Çıkma Yollarının Düzeyleri

Sağlık Yüksekokulu öğrencilerinin stresle başa çıkma düzeylerinin puanları arasında fark olup olmadığı bakılarak ortalamaları ve standart sapmaları ele alınmıştır.

Tablo 9: Sağlık Yüksekokulu Öğrencilerinin Stresle Başa Çıkma Yollarını Betimleyen İstatistik Değerleri

	N	En düşük $\bar{X}$	En yüksek $\bar{X}$	$\bar{X}$	Ss
Problem çözme	241	9	41	24.02	5.86
Sosyal destek arama	241	9	40	21.59	5.83
Kendini suçlama	241	9	44	28.8	5.87
Hayal etme	241	9	43	27.06	6.37
Kaçınma	241	12	44	28.45	5.89

Tablo 9'a göre; Sağlık Yüksekokulu öğrencilerinin stresle başa çıkma yolları olarak, "kendini suçlama" davranışının puan ortalaması ($X=28.8$) en yüksek ortalamaya sahip olduğu ve "kaçınma" davranışının puan ortalaması ($X=28.45$), "hayal etme" davranışının puan ortalaması ($X= 27.06$), "problem çözme" davranışının puan ortalaması ($X=24.02$) ve "sosyal destek arama" davranışının puan ortalaması ($X= 21.59$) sergiledikleri görülmektedir.

Sağlık Yüksekokulu öğrencileri stresle başa çıkma yollarından kendini suçlama davranış biçimini daha çok kullandıkları saptanmıştır. Öğrencilerin daha az problem çözme ve sosyal destek arama davranış biçimine yöneldikleri, buna karşın kendini suçlama ve kaçınma davranış biçimine daha çok eğilimli oldukları anlaşılmaktadır. Öğrencilerin kullandığı kendini suçlama ve kaçınma stratejileri arasında anlamlı bir farklılık yoktur. Her iki davranışı kullanan öğrenci kızgınlık duygusunu ifade edememe, kendini yetersiz olarak gördüğü gibi üniversite

yaşantılarında kendilerine ne denli sorumlu gördükleri ve kendilerine yükledikleri olumsuz eleştiriler içermektedir. Gerektiği durumlarda öğrenci kendisini yetersiz gördüğü gibi derslerde ki başarısızlığın kendisinden kaynaklandığını, ailesinin istediği gibi bir evlat olamadığını ve gelecek yaşantısı hakkında kararsız kaldığını belirtilmektedir. Öğrenci ne olursa olsun kendini bu duygularından kurtaramadığı gibi kendisinde buna bağlı iç sorunlar yaşamaktadır. Muhakkak ya çevresindeki arkadaş, dost, akraba ya da uzman kişiler tarafından destek almalıdır. Eğer öğrenciye destek verilmezse ruhsal yönden sorunlar ortaya çıkabilir.

4.3. Mühendislik Fakültesi Öğrencilerinin Cinsiyet, Sınıf Düzeyi ve Yaş Değişkenlerine Göre Stresle Başa Çıkma Yollarının İncelenmesi

Bu alt probleme cevap vermek amacıyla öğrencilerin ölçekteki maddelere verdikleri cevapların ortalamaları, standart sapmaları, iki ortalama arasındaki farkın önemlilik testi, Mann Whitney U analizi yardımıyla karşılaştırılmıştır. Bulgular aşağıda tablolar halinde verilmektedir.

Cinsiyet: Cinsiyete göre, Mühendislik Fakültesi öğrencilerinin stresle başa çıkma yolları karşılaştırılmış ve sonuçlar Tablo 10'da gösterilmiştir. Kız ve erkek öğrencilerin stresle başa çıkma yolları Mann Whitney U testi ile karşılaştırılmıştır.

Tablo 10: Mühendislik Fakültesi Öğrencilerinin Cinsiyet Değişkenine Göre Stresle Başa Çıkma Yollarını Betimleyen İstatistik Değerleri

Boyutlar	Gruplar	N	$\bar{X}$	Ss	p
Problem çözme	kız	288	23.41	5.73	.241*
	erkek	217	23.87	5.42	
Sosyal destek arama	kız	288	20.61	5.39	.000*
	erkek	217	23.63	5.83	
Kendini suçlama	kız	288	28.78	5.93	.090*
	erkek	217	27.85	6.26	
Hayal etme	kız	288	26.84	6.47	.526*
	erkek	217	26.46	6.71	
Kaçınma	kız	288	28.29	5.83	.776*
	erkek	217	28.45	6.13	

*p>0.05

**<0.05

Tablo 10'a göre; Mühendislik Fakültesi öğrencilerinin cinsiyet değişkenine göre, sosyal destek arama boyutunda $p < 0.05$ olduğundan anlamlı bir farklılık görülmüştür. Mühendislik Fakültesi öğrencilerinin cinsiyet faktörü boyutları üzerinde stresle başa çıkma stratejilerinden sosyal destek arama davranış biçimini kullanmaktadırlar. Öğrenciler cinsiyet farklılığı gözetmeksizin sorunlarını başkalarıyla paylaşabilmekte ve çevresinden yardım isteyebilmektedirler. Bu davranış biçimi mühendislik fakültesindeki öğrencilerin kendilerine olan güveni ve paylaşma duygusundan bahsedilebilir. Her iki cins bakımından problem çözme, hayal etme ve kaçınma düzeyleri arasında anlamlı fark olmadığı görülmüştür.

Ayrıca bu fakültenin puan ortalamalarına göre ele alındığında kız öğrencilerinin cinsiyet değişkenine göre kendini suçlama davranışının puan ortalaması ($X=28.78$) yüksek ortalamaya sahip olduğu erkeklerin ise kaçınma davranışının puan ortalaması ($X=28.45$) olarak görülmektedir. Kız öğrenciler kendilerini suçlu hissederek, erkekler de sorunlardan kaçarak, yapması gereken işten vazgeçerek strese karşı etkisiz stratejileri kullandıkları söylenebilir.

Sınıf Düzeyi: Sınıf düzeyi değişkenine göre, Mühendislik Fakültesi öğrencilerinin stresle başa çıkma yolları karşılaştırılmış ve sonuçlar Tablo 11'de gösterilmiştir. 3 ve 4. sınıf öğrencilerin stresle başa çıkma yolları iki ortalama arasındaki farkın önemlilik testi ve Mann Whitney U testi ile karşılaştırılmıştır.

Tablo 11: Mühendislik Fakültesi Öğrencilerinin Sınıf Düzeyi Değişkenine Göre Stresle Başa Çıkma Yollarını Betimleyen İstatistik Değerleri

Boyutlar	Gruplar	N	$\bar{X}$	Ss	p
Problem çözme	3.sınıf	129	23.59	5.8	.288*
	4.sınıf	135	22.89	4.86	
Sosyal destek arama	3.sınıf	129	21.88	6.02	.278*
	4.sınıf	135	22.5	5.45	
Kendini suçlama	3.sınıf	129	28.01	6.28	.992*
	4.sınıf	135	28	6.28	
Hayal etme	3.sınıf	129	25.71	6.69	.139*
	4.sınıf	135	26.93	6.76	
Kaçınma	3.sınıf	129	28.47	6.09	.635*
	4.sınıf	135	28.11	6	

* $p > 0.05$

Tablo 11'e göre; öğrencilerin sınıf düzeyi ile stresle başa çıkma yolları arasında $p>0.05$ düzeyinde anlamlı bir farklılık görülmemiştir. 3 ve 4. Sınıf öğrencilerinin eğitim süreleri içinde stresle başa çıkabilmek için bütün davranış biçimlerini kullanmayı tercih etmektedirler. Öğrencilerin bazıları sorunlarını çözebilmekte, bazıları sıkıntıları için başkalarından yardım alabilmekte, bazı grup hayal ederek çözüm aramakta ve diğerleri de problemlerden kaçarak stresle başa çıkmak için çözüm getirmektedirler.

Mühendislik Fakültesi öğrencileri problem çözme ve sosyal destek arama etkili stratejileri kullandıkları gibi hayal etme, kendini suçlama ve kaçınma gibi etkisiz stratejileri de kullandıkları söylenebilir. Mühendislik Fakültesinin öğrencileri streslerini kendi çaplarında başarmaya çalışmaktadırlar. Öğrencilerin üzerinde bulunan stres etkenini bazı öğrenciler atabilmekte bazı öğrencilerin de zihinlerinde dolaştırdıkları ve atamadıkları görülmektedir.

Yaş: Yaş değişkenine göre, Mühendislik Fakültesi öğrencilerinin stresle başa çıkma yolları karşılaştırılmış ve sonuçlar Tablo 12'de gösterilmiştir. 3. ve 4. sınıf öğrencilerin stresle başa çıkma yolları Mann Whitney U testi ile karşılaştırılmıştır.

Tablo 12: Mühendislik Fakültesi Öğrencilerinin Yaş Değişkenine Göre Stresle Başa Çıkma Yollarını Betimleyen İstatistik Değerleri

Boyutlar	Gruplar	N	$\bar{X}$	Ss	p
Problem çözme	18-24	230	23.5	5.45	.182*
	25-30	34	24.33	6.48	
Sosyal destek arama	18-24	230	21.58	5.61	.002**
	25-30	34	24.09	6.44	
Kendini suçlama	18-24	230	28.1	5.96	.007*
	25-30	34	30.24	6.59	
Hayal etme	18-24	230	26.15	6.35	.000*
	25-30	34	30.16	6.99	
Kaçınma	18-24	230	28.47	6.09	.635*
	25-30	34	28.11	6	

* $p>0.05$

Tablo 12'ye göre; öğrencilerin yaş değişkeni ile stresle başa çıkma yolları arasında $p>0.05$ düzeyinde anlamlı bir farklılık görülmemiştir. Öğrenciler stresle başa çıkma stratejilerini problem çözme, sosyal destek arama, kendini suçlama, hayal etme ve kaçınma davranış biçimini kullandıklarını bahsedilebilir. Öğrencilerin yaş değişkenine göre bakıldığında 18-24 ve 25-30 yaş aralığında anlamlı bir farklılık bulunmadığından Mühendislik Fakültesi öğrencilerinin bir grup bir an önce mezun olma çabasında oldukları gibi diğer grup ise mezun olmaktan, gelecekte kaçmaktadırlar. Üniversite yaşantısı rahat olduğundan gezme, eğlence düşkün olup eğitimleri konusunda kendilerini sıkmamaktadırlar.

4.4. Sağlık Yüksekokulu Öğrencilerinin Sınıf Düzeyine Göre Stresle Başa Çıkma Yollarının İncelenmesi

Bu alt probleme cevap vermek amacıyla 3 ve 4. sınıf öğrencilerin ölçekteki maddelere verdikleri cevapların ortalamaları, standart sapmaları, iki ortalama arasındaki farkın önemlilik testi ve Mann Whitney U, analizi yardımıyla karşılaştırılmıştır. Bulgular aşağıda tablo halinde verilmektedir.

Tablo 13: Sağlık Yüksekokulu Öğrencilerinin Sınıf Düzeyine Göre Stresle Başa Çıkma Yollarını Betimleyen İstatistikler

Boyutlar	Gruplar	N	$\bar{X}$	Ss	p
Problem çözme	3.sınıf	117	24.03	6.18	.998*
	4.sınıf	124	24.02	5.55	
Sosyal destek arama	3.sınıf	117	21.5	5.61	.86*
	4.sınıf	124	21.68	6.05	
Kendini suçlama	3.sınıf	117	28.88	5.71	.83*
	4.sınıf	124	28.72	6.04	
Hayal etme	3.sınıf	117	26.03	6.47	.014**
	4.sınıf	124	28.03	6.15	
Kaçınma	3.sınıf	117	28.16	6.09	.459*
	4.sınıf	124	28.73	5.71	

* $p>0.05$

** $p<0.05$

Tablo 13'e göre; öğrencilerin sınıf düzeyi ile hayal etme boyutu arasında $p<0.05$ düzeyinde anlamlı bir farklılık görülmüştür. Sağlık Yüksekokulu 3 ve 4. Sınıf öğrencileri sıkıntılarını stresle başa çıkmada, etkisiz stratejilerinden hayal etme davranış biçimini daha çok kullanmaktadırlar.

Hemşirelik öğrencileri yüksek seviyede stres yaşadıkları ve bu stres etkenlerini ortadan kaldırmak için hayal ettikleri söylenebilir. İstemediği bir bölüme tercih eden hemşirelik öğrencisi kendi ilgi ve yeteneklerine uygun olmayan bir alanda zorlanmakta, sıkıntılar yaşamakta, meslekle ilgili derslerde başarısız olabilmekte ve bunların sonucunda mutsuz bir tablo oluşmaktadır. Öğrencinin istediği bölüm dahi olsa üniversite öğrencisi olarak yaşadıkları sıkıntılar yanında hasta bireylere bakım verme eğitimlerinin stresli olması, okul yaşamının memnuniyet durumunu olumsuz etkilemektedir. Bu durum öğrencilerin ruhsal durumlarının olumsuz etkilenmesine neden olur. Ruhsal sıkıntıların yaşanması öğrencilerin kendilerine çaresiz hissetmelerine ve çaresiz bir yaklaşım olarak hayal etme davranış biçimi içine girerler. Bu zorluklar karşısında öğrenci kendisine ait bir hayal dünyası yaratır.

4.5. Katılımcıların Bölümüne Göre Stresle Başa Çıkma Yollarının İncelenmesi

Bu alt probleme cevap verebilmek için Mühendislik ve Sağlık Yüksekokulu öğrencilerinin ölçekteki maddelere verdikleri cevapların ortalamaları, standart sapmaları alınmış ve veriler iki ortalama arasındaki farkın önemlilik testi ve Mann Whitney U analizi yardımıyla karşılaştırılmıştır.

**Tablo 14: Katılımcıların Bölümüne Göre Stresle Başa Çıkma Yollarını
Betimleyen İstatistikler**

Boyutlar	Gruplar	N	$\bar{X}$	Ss	P
Problem çözme	Mühendislik	264	23.23	5.34	.127*
	Sağlık Yüksekokulu	241	24.02	5.86	
Sosyal destek arama	Mühendislik	264	22.2	5.73	.251*
	Sağlık Yüksekokulu	241	21.59	5.83	
Kendini suçlama	Mühendislik	264	28	6.27	.144*
	Sağlık Yüksekokulu	241	28.8	5.87	
Hayal etme	Mühendislik	264	26.33	6.74	.216**
	Sağlık Yüksekokulu	241	27.06	6.37	
Kaçınma	Mühendislik	264	28.28	6.04	.752*
	Sağlık Yüksekokulu	241	28.45	5.89	

* $p>0.05$

Tablo 14'e göre; stresle başa çıkma yolları arasında $p>0.05$ düzeyinde anlamlı bir farka rastlanmamıştır. Katılımcıların stresle başa çıkma stratejileri arasında anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır. Öğrencilerin bölüm boyutuna göre bir farklılık olmadığı, puan ortalaması bakımından stresle başa çıkma stratejilerinden daha çok kaçınma davranış biçimini sergilemektedirler.

Stresle başa çıkma stratejilerinden problem çözme, sosyal destek arama, hayal etme, kendini suçlama ve kaçınma davranış biçimlerinin kullanılması öğrencinin geçmiş yaşantısı, kişiliği, kullandığı savunma mekanizmaları, başarı durumlarını destekleyen veya desteklemeyen bulgulara yer verilmiştir.

4.6. Katılımcıların Cinsiyetlerine Göre Stresle Başa Çıkma Yollarının İncelenmesi

Bu alt probleme cevap verebilmek için öğrencilerin ölçekteki maddelere verdikleri cevapların ortalamaları, standart sapmaları alınmıştır. Kız ve erkek öğrencilerin stresle başa çıkma yolları iki ortalama arasındaki farkın önemlilik testi ve Mann Whitney U testi ile karşılaştırılmıştır

**Tablo 15: Katılımcıların Cinsiyetlerine Göre Stresle Başa Çıkma Yollarını
Betimleyen İstatistikler**

Boyutlar	Gruplar	N	$\bar{X}$	Ss	p
Problem çözme	kız	288	23.41	5.73	.241*
	erkek	217	23.87	5.42	
Sosyal destek arama	kız	288	20.61	5.39	.000**
	erkek	217	23.63	5.83	
Kendini suçlama	kız	288	28.78	5.93	.090*
	erkek	217	27.85	6.26	
Hayal etme	kız	288	26.84	6.47	.526*
	erkek	217	26.46	6.71	
Kaçınma	kız	288	28.29	5.83	.776*
	erkek	217	28.45	6.13	

*p>0.05

**p<0.05

Tablo 15'e göre; cinsiyet değişkenine göre, sosyal destek arama boyutunda $p<0.05$ olduğundan anlamlı bir farklılık görülmüştür. Katılımcıların cinsiyet değişkenine göre stresle başa çıkma yollarından sosyal destek arama davranış biçimini daha fazla kullandıkları ortaya çıkmıştır. Aynı zamanda cinsiyet değişkenine göre kız öğrencilerinde sosyal destek arama davranış biçimini kullandığı görülmüştür.

Stres etkenlerin üstesinden gelme, stres etkenlerine karşı mücadele etme ve problemlerin çözümüne sosyal destek arama stratejisinin de etkisi vardır. Bu çalışmayı oluşturan katılımcıların sıkıntılarını paylaştığı kişi ile kullandıkları mücadelenin anlamlı bir ilişki içinde olmasının sebebi olarak, birçoğunun sıkıntısı olduğunda problemlerini aynı statüdeki arkadaşları ile paylaşabilme durumunda olduğu düşünülmektedir. Okul arkadaşlarından yeterli destek alan öğrencilerin ders yükü ve fazlalığı, ortam, sağlık ve akademisyenlerle ilgili sorunların çözümünde daha az stres yaşadıkları görülmektedir. Öğrenciler seçtikleri meslek dallarını kendilerine uygun bulmuş olup mesleği seçme durumu ile de uyumluluk göstermektedir. Büyük bir çoğunluk seçtikleri meslek dallarında mesleklerini severek yapacaklarını, doğru karar vermiş olduklarını ve mezun olunca mesleği yapmada memnun kalacaklarını ifade etmektedir. Böylelikle aldıkları eğitim süresi boyunca verimli ve eğitimlerini zamanında bitirme çabası içinde oldukları görülmektedir.

Öğrencilerin stres durumunda iken arkadaş veya akademisyenlerden destek alması ve paylaşım içinde bulunması stres karşısında güçlü olduğunu göstermektedir. Pamukkale Üniversitesi Mühendislik Fakültesi ve Sağlık Yüksekokulunda eğitim gören öğrencilerin; okul sıkıntılarını arkadaşları ile paylaşmaları, arkadaşları arasında iletişimi arttırmakta ve sosyal destek arama davranış biçimini kullanmaktadırlar. Kullanılan bu davranış biçiminin öğrencide stresi etkili biçimde azalttığı düşünülmektedir.

4.7. Katılımcıların Yaş Aralıklarına Göre Stresle Başa Çıkma Yollarının İncelenmesi

Bu alt probleme cevap verebilmek için öğrencilerin yaş gruplarına göre (18-24 yaş ve 25-30 yaş) stresle başa çıkma yollarını ölçekteki maddelere verdikleri cevapların ortalamaları, standart sapmaları alınmış ve veriler iki ortalama arasındaki farkın önemlilik testi ve Mann Whitney U analizi yardımıyla karşılaştırılmıştır.

Tablo 16: Katılımcıların Yaş Aralıklarına Göre Stresle Başa Çıkma Yollarını Betimleyen İstatistikler

Boyutlar	Gruplar	N	$\bar{X}$	Ss	p
Problem çözme	18-24	438	23.5	5.45	.182*
	25-30	67	24.33	6.48	
Sosyal destek arama	18-24	438	21.58	5.61	.002**
	25-30	67	24.09	6.44	
Kendini suçlama	18-24	438	28.1	5.96	.007*
	25-30	67	30.24	6.59	
Hayal etme	18-24	438	26.15	6.35	.000*
	25-30	67	30.16	6.99	
Kaçınma	18-24	438	28.47	6.09	.635*
	25-30	67	28.11	6	

*p>0.05

Araştırma sonucunda katılımcıların yaş ile stresle başa çıkma yolları arasında p>0.05 düzeyinde anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Mühendislik Fakültesi ve Sağlık Yüksekokulu öğrencilerinin stresle başa çıkma stratejileri arasında anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır. Yaş değişkenine ilişkin olarak elde edilen bazı

araştırmalar sonucunda, bu araştırmadan elde edilen bulguları desteklediği söylenebilir. “Aysan lise ğrencilerinin üzerinde yaptığı çalışmada, stres yaşantılarında kullanılan başa çıkma stratejileri yaşa göre farklılık göstermemektedir.”¹ Bu araştırmalarda elde edilen bulgular ile bu araştırma bulgusu paralellik göstermektedir.

Elde edilen araştırma bulgularına göre problem çözme, sosyal destek arama, kendini suçlama, hayal etme ve kaçınma stratejilerini önemli düzeyde etkilemediği anlaşılmaktadır. Her yaşın kendisine ait bakış tarzları farklıdır. Öğrencilerin ilk yıllarında niversiteye kazanma hevesinde olduklarından derslerde başarılı olma fakat sonraki yıllarda ise gencin tek başına ayakta durması, aileden uzak bir eğitim alma, sosyal faaliyetlerde katılma oranının artmasıyla beraber öğrencinin derslerine karşı ilgisizlik başlar, okul uzatılmaya bırakıldığında da yaş değişkeninde artış gözlenmektedir.

4.8. Katılımcıların Barınma Durumuna Göre Stresle Başa ıkma Yollarının İncelenmesi

Bu alt probleme cevap verebilmek için öğrencilerin ölçekteki maddelere verdikleri cevapların ortalamaları, standart sapmaları alınmış ve veriler varyans analizi ve Kruskal Wallis varyans analizi yardımıyla karşılaştırılmıştır.

¹ Aysan, F., Lise ğrencilerinin Stres Yaşantılarında Kullandıkları Başa ıkma Stratejilerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi, H, SBE, YDT, Ankara, 1988

Tablo 17: Katılımcıların Barınma Değişkenine Göre Stresle Başa Çıkma Yollarını Betimleyen İstatistikler

Boyutlar	Gruplar	N	$\bar{X}$	Ss	p
Problem çözme	Ailemin yanında	117	23.31	6.06	.395*
	Kykda	100	23.01	5.04	
	Özel yurt	34	24.4	5.89	
	Tek başına ev	57	23.4	5.5	
	Arkadaşlarla ev	177	23.88	5.47	
	Bir yakınım yanında	1	26.18	7.14	
Sosyal destek arama	Ailemin yanında	117	22.33	6.37	.001**
	Kykda	100	20.51	5.29	
	Özel yurt	34	22.29	5.19	
	Tek başına ev	57	23.35	6.17	
	Arkadaşlarla ev	177	21.63	5.35	
	Bir yakınım yanında	1	26.18	7.14	
Kendini suçlama	Ailemin yanında	117	29.14	6.25	.083*
	Kykda	100	28.9	5.9	
	Özel yurt	34	29.44	5.83	
	Tek başına ev	57	28.26	6	
	Arkadaşlarla ev	177	27.37	6.15	
	Bir yakınım yanında	1	30.18	4.56	
Hayal etme	Ailemin yanında	117	27.84	6.26	.116*
	Kykda	100	26.22	6.69	
	Özel yurt	34	26.91	6.82	
	Tek başına ev	57	26.75	6.72	
	Arkadaşlarla ev	177	25.95	6.6	
	Bir yakınım yanında	1	29.73	5.46	
Kaçınma	Ailemin yanında	117	29.17	5.93	.066*
	Kykda	100	28.11	5.7	
	Özel yurt	34	29.91	5.67	
	Tek başına ev	57	29.19	6.44	
	Arkadaşlarla ev	177	27.45	5.94	
	Bir yakınım yanında	1	31.64	5.43	

**p<0.05

Tablo 17'ye göre; yaşanan barınma değişkenine göre, sosyal destek arama boyutunda $p < 0.05$ olduğundan anlamlı bir farklılık görülmüştür. Bu farklılığın kredi yurtlar kurumu ve tek başına bir evde yaşayan gruplar arasında olduğu görülmüştür.

Öğrencinin stres yaşantılarında stresin getireceği istenmeyen sonuçlarına karşı kendini koruma altına alması için çevreden yardım alması stresin etkisini az da olsa azaltmaktadır. Ailesinin yanında kalmayan öğrencilerin aldıkları sosyal arama desteğini arkadaş, akademisyen, öğretim üyeleri, psikolog, dinsel ve etnik gruplardan bulmaya çalıştıkları düşünülebilir.

Öğrencinin etkili başa çıkma stratejilerini kazanmasında ailenin rolü büyüktür. İyi bir aile ortamının özelliği ise aile içi iletişimin sıcak, kararlı ve anlayışlı olmasından kaynaklanır. Öğrencilerin kendi aralarındaki ilişkilerinde başarılı olmaları için aile içinde gördüğü ilişki biçimini çevresine yansıtabilmelidir. Güven, sevgi ve saygı dolu bir ortamda yetişen öğrencinin uyumlu olmakla beraber etkili başa çıkma stratejilerinden sosyal destek arama davranış biçimini kullanmayı öğrenmektedirler.

Öğrenci alıştığı aile ve çevre ortamından ayrılarak, yeni ortam olarak üniversiteye katılması ile ilgili uyum problemleri yaşayabilir. Ailenin beklentileri, gencin değerler çatışması yaşaması, beslenme, barınma, temizlik ve ders çalışma ortamından yararlanma gibi sorunlar eklenince öğrenciler baskı altında kalmaktadırlar. Ailesinin yanında kalan öğrencinin eve gittiğinde yemeğinin hazır olması, istediği zaman yemek yeme, banyo yapma, uyuma ve temiz elbiselerin hazır olması gibi fiziksel gereksinimlerinin karşılanması tek başına bir evde veya kredi yurtlar kurumunda kalan öğrenci arasında yaşamsal anlamda büyük kolaylık vardır. Böylelikle tek başına bir evde yaşayan ve kredi yurtlar kurumunda kalan öğrencilerin engelleyici koşulları daha fazladır. Öğrencilerin stresle başa çıkmak için etkili stratejilerden sosyal destek arama davranış biçimini daha çok kullandıkları söylenebilir.

4.9. Katılımcıların Üniversiteye Başlamadan Önceki Yaşadıkları Yere Göre Stresle Başa Çıkma Yollarının İncelenmesi

Bu alt probleme cevap verebilmek için öğrencilerin ölçekteki maddelere verdikleri cevapların ortalamaları, standart sapmaları alınmış ve veriler varyans analizi ve Kruskal Wallis varyans analizi yardımıyla karşılaştırılmıştır.

Tablo 18: Katılımcıların Üniversiteye Başlamadan Önceki Yaşadıkları Yer Değişkenine Göre Stresle Başa Çıkma Yollarını Betimleyen İstatistikler

Boyutlar	Gruplar	N	$\bar{X}$	Ss	p
Problem çözme	Köy veya kasaba	93	24.08	6.65	.202*
	İlçe	125	23.94	5.26	
	Şehir	183	22.9	5.3	
	Büyük şehir	104	24.04	5.45	
Sosyal destek arama	Köy veya kasaba	93	22.09	6.23	.893*
	İlçe	125	21.82	6.01	
	Şehir	183	21.68	5.27	
	Büyük şehir	104	22.27	6.02	
Kendini suçlama	Köy veya kasaba	93	27.61	5.84	.609*
	İlçe	125	28.5	6.04	
	Şehir	183	28.57	6.15	
	Büyük şehir	104	28.6	6.29	
Hayal etme	Köy veya kasaba	93	26.35	6.18	.649*
	İlçe	125	27.09	6.66	
	Şehir	183	26.33	6.44	
	Büyük şehir	104	27.1	7.06	
Kaçınma	Köy veya kasaba	93	28.27	5.64	.066*
	İlçe	125	27.83	5.6	
	Şehir	183	28.58	6.16	
	Büyük şehir	104	28.7	6.33	

*p>0.05

Tablo 18'e göre; üniversiteye başlamadan önce yaşanan yer değişkenine göre, anlamlı bir farklılık görülmemiştir. Öğrencilerin yaşamlarının büyük kısmını geçirdikleri yerleşim merkezinin stresle başa çıkma stratejileri arasında anlamlı bir farklılık görülmemektedir. "Olgun ve arkadaşları tarafından hemşirelik öğrencilerinin üzerinde yapılan çalışmada üniversiteye başlamadan önceki yaşadıkları yer değişkenini göre stresle başa çıkma toplam puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark belirlenmemiştir."¹ Başka bir araştırma sonucu ise; "Tezel ve arkadaşları tarafından hemşirelik öğrencilerinin yerleşim yeri değişkenine göre anlamlı bir ilişki bulunmadığını bildirmiştir."² Her iki araştırma bulgusu ve bu araştırmadan elde edilen bulgular birbirlerine desteklemektedir.

¹ Olgun, N. ve diğ., "Hemşirelik Öğrencilerinin Stresle Başa Çıkma Düzeylerinin Değerlendirilmesi: Bir Yıllık İzlem Sonuçları", Hemşirelikte Eğitim ve Araştırma Dergisi, C.7, S.2, İstanbul, 2010

² Tezel, A. ve diğ., Hemşirelik Öğrencilerinin Problem Çözme Becerileri ve Depresyon Düzeylerinin İncelenmesi, Atatürk Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi, C.12, S.4, Erzurum, 2009

Farklı bir kültürde yetişme, farklı bir kişiliğe sahip olan öğrencinin yaşamlarının büyük bir kısmını şehirde geçirenler ile kırsal kesimde geçirenler arasında uyum düzeyinin yüksek olduğu belirtilmektedir. Küçük yerleşim merkezinde yetişen gençlerin toplumsal hayata ve üretim sürecine erken yaşlarda katılıp, sorumlulukları üstlenmektedir. Gençlerin erken yaşta hayata atılmaları sorunlarla başa çıkma yeteneklerini erken yaşlarda geliştirmelerine sebep olmaktadır.

Yaşamlarının büyük bir kısmını büyük şehirde yaşayan gençlerin, sinema, tiyatro, bilgisayar, satranç gibi sosyo-kültürel faaliyetler ile yüzme, tenis, futbol etkinlikleriyle erken tanışmalarına etkendir. Bu faaliyet ve etkinliklerin erken yaşta öğrenilmesi bireyin kendisine iyi tanınması ve uygun seçimler yapmasına sebep olmaktadır. Öğrenciler ister şehirde isterse kırsal kesimde yaşasın üniversiteyi kazanmaları, üniversiteye başlamadan önceki yaşantıları kendilerinde bir stres etkeni olmadığı düşünülmektedir. Üniversitenin getirdiği yaşam tarzına uyum sağlama yaşadıkları yerleşim merkezine göre stresle başa çıkma etkili veya etkisiz stratejilerin kullanımında aralarında anlamlı bir farkın olmadığı saptanmıştır.

5. KATILIMCILARIN BAŞA ÇIKMA STRATEJİLERİ

Bu çalışmada, Ferda Aysan tarafından Türkçe' ye çevrilen stres yaşantılarında kullanılan stres stratejileri ölçeği kullanılmıştır. Bu ölçeğin, problem çözme, sosyal destek arama, hayal etme, kendine suçlama ve kaçınma davranış biçimi adı verilen beş alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçeğin değerlendirilmesinde, problem çözme ve sosyal destek arama faktörlerinden elde edilen veriler artıka stresle başa çıkmanın etkili olduğu, hayal etme, kendini suçlama ve kaçınma davranış biçiminden elde edilen verilerin artması ise stresle başa çıkmada etkisiz stratejilerin kullanıldığını belirtmektedir. Öğrencilerin soruları cevaplamada stresle nasıl başa çıkma mücadelesi içerisinde oldukları ortaya konularak incelenmektedir. Stresle başa çıkma ölçeği her zaman olumlu cevap vermeyebilir. Yani bu ölçek stresle pozitif duygular oluşturabildiği gibi bazen de stresin etkisiyle olumsuz sonuçlarda doğurabilir.

Öğrencinin her bir maddeye katılma derecesi, 1 (Hiç uygun değil), 2 (Uygun değil), 3 (Kararsızım), 4 (Uygun), 5 (Çok uygun) arasında değişmektedir. Ölçeğin öğrencilerin kendi davranışlarını ölçek maddelerine ilişkin olarak değerlendirmesidir.

5.1. Problem Çözme

9 maddeden (5, 9, 11, 18, 21, 26, 27, 41, 42) oluşan bu yaklaşım, problemin önemini ve sorun hakkında yeterli bilgiye sahip olma, problem çözüm seçeneklerini değerlendirme, problemlerin çözümünde planlı, temkinli ve güven çabaları vurgulayan bir yaklaşım tarzıdır.

Tablo 19: Katılımcıların Problem Çözme Yolunun Yüzde Değerleri

Sorular ve yüzdelik dağılımları			n	%
5	İlişkilerimde anlaşmazlık olduğunda uzlaşmak için çaba gösteriyorum.	Çok uygun	117	23,2
		Uygun	245	48,5
		Karasızım	63	12,5
		Uygun değil	45	8,9
		Hiç uygun değil	35	6,9
9	İçinde bulunduğum durumla ilgili olarak benim ne yapabileceğimi değerlendiriyorum	Çok uygun	119	23,6
		Uygun	268	53,1
		Karasızım	75	14,9
		Uygun değil	29	5,7
		Hiç uygun değil	14	2,8
11	Geleceğe ait planlarımda beklentilerimi tek tek ele alıp inceliyor ve değerlendirmemi buna göre yapıyorum.	Çok uygun	123	24,4
		Uygun	225	44,4
		Karasızım	97	19,2
		Uygun değil	39	7,7
		Hiç uygun değil	21	4,4
18	Dersler biriktiği zaman telaşa kapılmadan, her ders için belli bir çalışma süresi ayırarak programlı bir şekilde çalışıyorum.	Çok uygun	50	9,9
		Uygun	160	31,7
		Karasızım	135	26,7
		Uygun değil	99	19,6
		Hiç uygun değil	61	12,1
21	Derslerde anlamadığım veya yeterince açık olmayan bir nokta olduğunda bir sonraki derse kadar bunu mutlaka öğreniyorum.	Çok uygun	36	7,1
		Uygun	128	25,3
		Karasızım	158	31,3
		Uygun değil	129	25,5
		Hiç uygun değil	54	10,7
26	Derslerimi öncelik sırasına koyarak sistemli bir biçimde çalışıyorum	Çok uygun	50	10,0
		Uygun	165	32,3
		Karasızım	136	27,0
		Uygun değil	117	23,2
		Hiç uygun değil	37	7,3
27	Sınav için hazırlığımı sınav tarihinden bir süre önce tamamlıyorum.	Çok uygun	55	10,9
		Uygun	150	29,7
		Karasızım	126	25,0
		Uygun değil	124	24,6
		Hiç uygun değil	50	9,9
41	Geleceğim hakkında karar verme sürecinde kısa ve uzun vadeli amaçlarımı gözden geçiriyorum	Çok uygun	110	21,8
		Uygun	247	48,9
		Karasızım	89	17,6
		Uygun değil	37	7,3
		Hiç uygun değil	22	4,4
42	Giderek ağırlaşan derslerimin üstesinden gelmek için hazırladığım çalışma programına uyuyorum.	Çok uygun	40	7,9
		Uygun	135	26,7
		Karasızım	165	32,7
		Uygun değil	118	23,4
		Hiç uygun değil	47	9,3

Katılımcılar derslerin üstesinden gelebilmek için heyecanını, duygusunu, bilgisini ve davranışını belirleyerek sorunun çözümüne gitmekte ve planlı, programlı, düzenli bir şekilde ders çalışıp, telaşın yersiz olduğu düşüncesine ulaşmışlardır. Sınav sorunlarını doğru tanımlamak, planlı çalışmak ve kurtulmak için zamanında girişim yaptıklarını ve çalışma programlarına uydukları görülmektedir. Streslerini en aza indirmek için çevre ve okul yaşantılarında başkalarıyla iyi geçinmek çözüm odaklı ilişkiyi tercih etmektedirler.

Katılımcıların çoğunun gelecek için planları vardır. Katılımcılar beklentilerinin üzerinde yoğunlaşmakta ve artı-eksileri ölçerek değerlendirmektedirler. Stres yaratan etken ve etkenleri ortadan kaldırmak için problemlerin çözümüne odaklanmakta, hedef oluşturulmakta ve strese direnç göstererek mücadele etmenin başlı başına gerekli olduğu kanıtına varmaktadırlar. Katılımcılar problem çözme davranış biçimiyle streslerini en aza indirmek ya da tamamen yok edebilecek düzeydedirler.

5.2. Sosyal Destek Arama

9 maddeden (7, 10, 13, 31, 34, 36, 38, 44, 45) oluşan bu yaklaşım, problemleri başkaları ile paylaşmak, problemlerin çözümü için başkalarından yardım istemek gibi yaklaşım tarzı olup kişinin kendisine değerli ve saygın olarak hissetmesine sebep olur. Bu davranış biçimi stresle başa çıkma yollarında kullanılan bir davranış biçimidir.

Tablo 20: Katılımcıların Sosyal Destek Arama Yolunun Yüzde Değerleri

Sorular ve yüzdelik dağılımları			n	%
7	Son zamanlarda benimle aynı sorunları paylaşabilen birilerini bulmak beni rahatlatıyor	Çok uygun	81	16,0
		Uygun	225	45,0
		Karasızım	92	18,2
		Uygun değil	70	13,5
		Hiç uygun değil	37	7,3
10	Okulda en büyük desteği arkadaşlarımdan alıyorum	Çok uygun	78	15,4
		Uygun	193	37,4
		Karasızım	112	23,0
		Uygun değil	68	13,5
		Hiç uygun değil	54	10,7
13	İçinde bulunduğum sıkıntılı durumdan kurtulmak için yakın bulduğum bir kişiye danışıyorum.	Çok uygun	92	18,2
		Uygun	252	49,9
		Karasızım	73	14,5
		Uygun değil	64	12,7
		Hiç uygun değil	24	4,8
31	Tek başıma çözemediğim sorunları güvendiğim kişilere danışarak çözmeye çalışıyorum.	Çok uygun	100	20,0
		Uygun	260	51,1
		Karasızım	72	15,0
		Uygun değil	50	9,9
		Hiç uygun değil	23	4,6
34	Başkalarıyla çeşitli konular hakkında konuşup tartışmak kendimi geliştirmeme yardım ediyor.	Çok uygun	113	22,4
		Uygun	255	50,5
		Karasızım	89	17,6
		Uygun değil	28	5,5
		Hiç uygun değil	20	4,0
36	Yakınlarımla anlaşılmadığımda bana yardımcı olacak birisiyle konuşarak rahatlıyorum.	Çok uygun	90	18,0
		Uygun	235	46,5
		Karasızım	94	18,4
		Uygun değil	61	12,1
		Hiç uygun değil	25	5,0
38	Genellikle aileme danışıp, öneri ve uyarılarını dinliyorum.	Çok uygun	103	20,4
		Uygun	205	40,6
		Karasızım	94	18,6
		Uygun değil	59	11,7
		Hiç uygun değil	44	8,7
44	Derslerim konusunda ailemden destek alıyorum.	Çok uygun	77	15,2
		Uygun	180	35,7
		Karasızım	97	19,2
		Uygun değil	84	16,6
		Hiç uygun değil	65	12,9
45	Kendimi çaresiz hissettiğimde duygularımı güvendiğim birisine açıyorum.	Çok uygun	133	26,3
		Uygun	203	40,3
		Karasızım	75	14,9
		Uygun değil	51	10,1
		Hiç uygun değil	42	8,3

Öğrenciler içinde bulundukları sıkıntılardan kurtulmak için kendine yakın bulduğu, güvendiği ve onlara destek verecek kişilerden yardım almayı tercih etmektedirler. Okulda en büyük desteği arkadaşlarından alırlar. Bu da kendi aralarındaki iletişimin iyi, tutarlı, anlayışlı ve güvenli olduğunu göstermektedir.

Arkadaşlarından aldıkları destek öğrencilerin rahatlamasını ve sıkıntılarının azaldığını göstermektedir. Özellikle öğrenciler kendileriyle aynı sorunları yaşayan birilerini bulduklarında, yardımlaşma ve bilgi alışverişlerinde bulundukları ve sonucunda daha iyi rahatladıkları görülmektedir.

Öğrencilerin sıkıntıları ve dersler konusunda genellikle ailelerine danışıp, öneri ve uyarılarını dinlediklerini belirtilmektedir. Stresli yaşam, olaylarda ailenin psikolojik desteğinin önemli olduğunun karardadırlar. Aile içi iletişimi iyi, anlayışlı, sevgi ve güven yaklaşımı yüksek olan öğrenciler ders veya herhangi bir sıkıntılarında ilk destek alacakları kişilerin aileleri olduklarını ifade etmişlerdir. İlgisiz bir aile ortamına sahip olan öğrencilerin stres etkenine karşı mücadele etmelerinde sorunlar yaşamaktadırlar. Kısaca; öğrenciler sorunlarını çözmede etkin başa çıkma yöntemlerinden sosyal destek arama davranış biçimini kullandıkları ve stres etkenleriyle mücadele etmenin mümkün olduğunu ifade etmektedirler.

5.3. Hayal Etme

9 maddeden (4, 8, 12, 16, 19, 25, 28, 37, 39) oluşan yaklaşım, bireyin başarısızlık durumunda kendisini yetersiz görüp hayal etmesinin, bir şeyi zihninde tasarlayıp canlandırmak ve arzu edilen amaçlara ulaşmada zihinsel bir çaba olduğunu ifade eden davranış biçimidir.

Tablo 21: Katılımcıların Hayal Etme Yolunun Yüzde Değerleri

Sorular ve yüzdelik dağılımları			n	%
4	Kendimi her şeyin iyi olacağına inandırarak avutuyorum.	Çok uygun	36	7,1
		Uygun	150	29,5
		Karasızım	86	17,0
		Uygun değil	146	28,9
		Hiç uygun değil	87	17,4
8	Sınavım iyi gitmediği zaman bir mucize olmasını bekliyor, iyi bir not almayı düşünüyorum.	Çok uygun	74	14,5
		Uygun	144	28,5
		Karasızım	91	18,0
		Uygun değil	141	28,0
		Hiç uygun değil	55	11,0
12	Giderek zorlaşan derslerle baş edemediğim için okulu bitirmiş olduğumu hayal ediyorum.	Çok uygun	56	11,1
		Uygun	149	29,5
		Karasızım	105	20,8
		Uygun değil	123	24,4
		Hiç uygun değil	72	14,3
16	Okuldayken kendimi bambaşka yerlerde düşünüyorum.	Çok uygun	43	8,5
		Uygun	91	18,0
		Karasızım	124	24,6
		Uygun değil	160	31,7
		Hiç uygun değil	87	17,2
19	Olayları istediğim şekilde olmuş gibi hayal ediyorum.	Çok uygun	38	7,5
		Uygun	125	24,4
		Karasızım	143	28,5
		Uygun değil	139	27,5
		Hiç uygun değil	60	12,0
25	Zaman zaman kendimi bambaşka biri olarak düşünüyorum	Çok uygun	55	11,0
		Uygun	130	25,7
		Karasızım	125	24,7
		Uygun değil	121	24,0
		Hiç uygun değil	74	14,7
28	Sıkıntılarımdan bir çırpıda kurtulmayı isterdim.	Çok uygun	208	41,0
		Uygun	150	29,7
		Karasızım	81	16,0
		Uygun değil	41	8,3
		Hiç uygun değil	25	5,0
37	Derslerde başarılı olabileceğim günü hayal ediyorum.	Çok uygun	60	11,9
		Uygun	126	25,0
		Karasızım	102	20,2
		Uygun değil	130	25,7
		Hiç uygun değil	87	17,2
39	Keşke yılsonunda bir mucize olsa da tüm derslerimden geçebilsem.	Çok uygun	105	20,6
		Uygun	116	23,0
		Karasızım	80	15,8
		Uygun değil	115	23,0
		Hiç uygun değil	89	17,6

Öğrenci stres anında ne yaptığının farkında olmadığından her değişik şey ona güzel gelir. Okul onun için o an sıkıcı geldiğinde zihninde daha farklı ne yapması gerektiğini hayal eder. Aslında okula gitmek istemez fakat aile korkusu, arkadaş

ortamı ve derslerden geri kalmamak, girmediği dersin notlarını bulamama ve gelecek kaygısından dolayı gitmek zorunda bırakılmıştır.

Kendini her şeyin iyi olacağına inandırarak avutur sorusunun cevabına, öğrencilerin birçoğu katılmaktadır. Birbirlerine yakın olan oran bir kısmı kendini bozmayıp geleceği umutla baktığını diğer kısmı ise bu konuda kendisini umutsuz görmektedir. Bir sorunu çözmek için kişinin kendisine güveninin tam olması ve kendisine inanması gerektiği anlaşılmaktadır.

Öğrenciler alt problemlerden hayal etme davranış biçimine ait soruların cevabını ikilem içinde kalsalar bile tüm derslerden başarılı olma, sınavların iyi gitmediğinde bir mucizenin gerçekleşmesini beklemeleri ve yılsonunda derslerden geçme hayal etme duyguları ağır basmaktadır. Gerçeklerle yüzleşmekten korktuklarından ve derslerle ilgili sorunlarda hayal dünyalarını geniş tutmaktadırlar. Bu da öğrencilerin etkisiz başa çıkma stratejilerinden hayal etme davranış biçiminin ön planda olduğunu göstermektedir.

5.4. Kendini Suçlama

9 maddeden (3, 6, 14, 17, 20, 22, 24, 29, 33) oluşan bu faktör, bireyin kendine suçlu hissetmesi, sürekli kaygı, bireyin yaşantısında sorumlu gördükleri ve kendilerine yükledikleri olumsuz eleştiriler içinde olan davranış biçimidir.

Tablo 22: Katılımcıların Kendini Suçlama Yolunun Yüzde Değerleri

Sorular ve yüzdelik dağılımları			n	%
3	Bazen sorunlarıma hep kendimin neden olduğunu düşünüyorum.	Çok uygun	28	5,5
		Uygun	121	24,0
		Karasızım	154	30,5
		Uygun değil	126	25,0
		Hiç uygun değil	76	15,0
6	Derslerimdeki başarısızlığımın üstesinden gelemediğim için üzülüyorum.	Çok uygun	58	11,5
		Uygun	168	33,3
		Karasızım	105	20,8
		Uygun değil	97	19,2
		Hiç uygun değil	77	15,2
14	Ailemin istediği gibi bir öğrenci olamıyorum	Çok uygun	37	8,0
		Uygun	66	13,1
		Karasızım	92	18,2
		Uygun değil	162	32,1
		Hiç uygun değil	148	29,1
17	İlişkilerimde hatalı davranan kişi hep ben oluyorum	Çok uygun	19	4,0
		Uygun	41	8,4
		Karasızım	114	22,6
		Uygun değil	197	38,6
		Hiç uygun değil	134	26,5
20	Geleceğimle ilgili olarak doğru dürüst bir karar veremediğim için kendi kendimi suçluyorum.	Çok uygun	39	7,7
		Uygun	99	20,0
		Karasızım	135	26,3
		Uygun değil	150	29,7
		Hiç uygun değil	82	16,2
22	Bazen kendimi için için yiyorum	Çok uygun	84	17,0
		Uygun	160	31,7
		Karasızım	129	25,1
		Uygun değil	87	17,2
		Hiç uygun değil	45	8,9
24	Ders çalışmaya gerektiği kadar zaman ayırmayı başaramıyorum.	Çok uygun	78	15,4
		Uygun	182	36,0
		Karasızım	106	21,0
		Uygun değil	98	19,4
		Hiç uygun değil	41	8,1
29	Başarısız olduğumda kendime çok kızıyorum.	Çok uygun	109	21,6
		Uygun	180	35,4
		Karasızım	91	18,0
		Uygun değil	77	15,4
		Hiç uygun değil	48	9,5
33	Derslerde istesem de başarılı olamıyorum.	Çok uygun	22	4,4
		Uygun	70	13,7
		Karasızım	85	17,0
		Uygun değil	184	36,4
		Hiç uygun değil	144	28,5

Öğrenciler bazen sorunlarına kendisinin neden olduğunu ve derslerindeki başarısızlığın üstesinden gelemedikleri için üzüldüklerini ifade etmektedirler. Öğrenciler maddiyat, yaş, zaman ve cinsiyet değişkenlerine göre başarısızlığı istenmeyen bir davranış olarak görürler ve kendilerini suçlama pozisyonu alırlar.

Genelde öğrenciler ders çalışmaya vakit yaratamadıklarından başarısızlığı teşkil etmektedir. Bu durumlar öğrencileri psikolojik yönden yıpratır. Öğrenciler dersi derste dinlemeleri, çalışmalarını planlı ve programlı şekilde hazırlamaları verimliliklerini arttırmaları gibi, istediklerinde her şeyin üstesinden gelebileceklerdir.

Gelecekleriyle ilgili doğru dürüst bir karar veremediklerinde yine kendilerini suçlamaktadırlar, Bireyde suçluluk duygusunun oluşması, bir sorun karşısında onu değerlendiremediğinde kendisini yetersiz görmesidir. Öğrenci üniversiteye ilk başladığı zaman ile 4. sınıfında yaş ve tecrübeye dayalı olarak duygu, düşünce, hal ve hareketleri arasında farklılıklar vardır. Yapılan bu araştırmada etkisiz başa çıkma stratejilerinden kendini suçlama davranış biçimini yüksek düzeyde katıldıkları ve bunun için stresle mücadele etmelerinde yardım almaları gerekmektedir.

5.5. Kaçınma

9 maddeden (1, 2, 15, 23, 30, 32, 35, 40, 43) oluşan bu faktör: Herhangi bir işi yapmaktan veya özverili davranmaktan geri durarak, vazgeçerek kendisini geri planda bırakan davranış biçimidir.

Tablo 23: Katılımcıların Kaçınma Yolunun Yüzde Değerleri

Sorular ve yüzdelik dağılımları			n	%
1	Geleceğimle ilgili olarak hiçbir şey düşünmek istemiyorum	Çok uygun	25	5,0
		Uygun	35	6,9
		Karasızım	61	12,1
		Uygun değil	150	29,7
		Hiç uygun değil	234	46,3
2	Dersler zorlaşınca her zamankinden çok uyuyor ya da TV. seyrediyorum	Çok uygun	52	10,3
		Uygun	136	26,9
		Karasızım	73	14,5
		Uygun değil	141	27,9
		Hiç uygun değil	103	20,4
15	İşlerim çoğalınca yapmam gereken şeylerden uzaklaşıp bambaşka şeylerle uğraşıyorum.	Çok uygun	47	9,3
		Uygun	109	21,2
		Karasızım	120	23,8
		Uygun değil	134	26,9
		Hiç uygun değil	95	18,8
23	Çözemediğim sorunlar yüklenince kendi kabuğuma çekiliyorum	Çok uygun	55	10,7
		Uygun	135	26,7
		Karasızım	119	23,6
		Uygun değil	137	27,3
		Hiç uygun değil	59	11,7
30	Sorunlarım beni etkilemiyor, olan bitenin üzerine gitmek istemiyorum.	Çok uygun	44	8,7
		Uygun	86	17,0
		Karasızım	126	25,0
		Uygun değil	151	29,9
		Hiç uygun değil	98	19,4
32	Genelde sorunlarımı unutmak için kendimi başka işlere veriyorum.	Çok uygun	65	12,9
		Uygun	173	34,5
		Karasızım	133	26,3
		Uygun değil	102	20,0
		Hiç uygun değil	32	6,3
35	Sınavdan sonra bilmediğim soruların yanıtlarını, kendimi daha fazla üzmemek için araştırmıyorum.	Çok uygun	70	13,9
		Uygun	122	24,2
		Karasızım	122	24,2
		Uygun değil	117	23,2
		Hiç uygun değil	74	14,7
40	Çoğunlukla bugünün işini yarına erteliyorum.	Çok uygun	70	14,0
		Uygun	111	22,0
		Karasızım	154	30,5
		Uygun değil	114	22,6
		Hiç uygun değil	54	11,0
43	Gelecekte yaşantımda bir mucize olmasını istiyorum	Çok uygun	82	16,4
		Uygun	138	27,3
		Karasızım	116	23,0
		Uygun değil	108	21,4
		Hiç uygun değil	60	11,9

Öğrenciler dersler zorlaşınca her zamankinden çok uyudukları veya tv. seyrettikleri ve sınav sonrası bilmediği soruların yanıtlarını araştırmadıklarını kabul etmektedirler. Stresi oluşturan etkenlerden uzaklaşmak için kendilerini başka faaliyetlerle uğraşma ve bu şekilde zihinlerini rahatlatma çabası içindedirler.

Öğrencilerin üniversiteyi bitirdikten sonra, tahsiline uygun meslek sahibi olma isteği, iyi bir evlilik yapma ve maddi refaha erme hatta kariyer yapma isteği gibi gelecek yaşamları ile ilgili endişeleri olduğu görölmektedir. Buna rağmen öğrenciler ders ve gelecekle ilgili sorunları görmezden gelerek, tepki vermemeyi tercih ederek sorunlardan kaçmaktadırlar. Yine öğrencilerin çoğunluğu etkisiz başa çıkma stratejilerinden kaçınma davranış biçimini kullandıklarını elde edilen veriler sonucunda bulunmuştur.

SONUÇ

Bu çalışmada, Pamukkale Üniversitesi Mühendislik Fakültesi ve Sağlık Yüksekokulu öğrencilerinin stresle başa çıkma stratejileri incelendiğinde etkisiz başa çıkma stratejilerini daha çok kullandıkları görülmektedir. Mühendislik Fakültesi ve Sağlık Yüksekokulu öğrencileri kendini suçlama, hayal etme ve kaçınma davranış biçimlerini kullanarak stres etkeninden uzak durmaya çalışsalar da verimli ve başarılı olamadıkları görülmektedir. Öğrenciler etkin başa çıkma stratejilerinden problem çözme ve sosyal destek arama davranış biçimini daha az kullandıkları elde edilen veriler sonucunda ulaşılmıştır.

Varsayımlar şu şekilde değerlendirilmektedir:

i. “Mühendislik Fakültesi öğrencileri stresle başa çıkmak için problem çözme davranış biçimini daha çok kullanırlar.”

Bu varsayım çalışmadaki sonuçlarla tutarlı çıkmamıştır. Mühendislik Fakültesi öğrencilerinin stresle başa çıkma yollarından kaçınma davranış biçimini kullanmaktadırlar. Öğrenci stres yaşantısında gerçeklerle yüz yüze gelip bir değerlendirme yapmak istemediklerinden bu davranışı tercih etmektedirler. Aile arasında iletişimi zayıf olanlar, okulla ilgili sorunlarını hiç kimseyle konuşmayanlar ve eğitim sorunlarını sadece yaşitlarıyla paylaşanların kaçınma stratejisi kullanma eğilimi göstermişlerdir. Öğrencinin davranışlarının bilincine varması ve yaşantılarını gerçekçi olarak değerlendirmesi için stresle başa çıkma stratejilerini kullanmasını öğrenmesi gerekmektedir.

ii. “Sağlık Yüksekokulu öğrencileri stresle başa çıkmak için sosyal destek arama davranış biçimini yok denecek kadar az kullanırlar.”

Bu varsayım çalışmadaki bulgularla tutarlı çıkmıştır. Sağlık Yüksekokulu öğrencileri stresle başa çıkma yollarından kendini suçlama stratejisini kullandıkları görülmüştür. Öğrenciler, ailelerinin ilgisiz tutumu, öğrencilerin kendi yeteneklerine olan inancın zayıf olması, başarı ve başarısızlık durumlarını dış etkenlere bağlı görmesi kendilerini suçlu göstermektedir. Öğrencilerin kendini suçlama davranışını bir strateji olarak yaşantılarında kullanılmasını azaltmak için, yetenekleri hakkında gerçekçi değerlendirmeler yapması, duygu ve davranışlar arasındaki ilgi kurarak dış kontrolün çözümlenmesi gerekir.

iii. “Mühendislik Fakültesi 3. Sınıf öğrencilerinin 4. Sınıfa göre stresle başa çıkma yollarından hayal etme davranışını daha çok kullanmaktadırlar.”

Bu varsayım çalışmadaki sonuçlarla tutarlı çıkmamıştır. Mühendislik Fakültesi 3 ve 4. sınıf öğrencileri stresle baş etme yöntemlerini kullanmakta olup stres düzeylerinin yüksek olduğunu göstermektedir. Öğrencilerin yalnız yaşaması, ders yoğunluğu, aileden destek alamama, arkadaşlar arasında güven problemi ve üniversite eğitimini zamanında bitirme sorunlarından dolayı stresle baş etme yöntemlerini rahat kullanamazlar. Öğrenciler gelişimsel görevlerini karşılayabilmeleri için stresle başa çıkma yöntemlerini öğrenmelidir.

iv. “Sağlık Yüksekokulu 3. Sınıf öğrencilerinin 4. Sınıfa göre stresle başa çıkma yöntemlerinde farklılıklar göstermektedir.”

Bu varsayım çalışmadaki sonuçlarla tutarlı çıkmamıştır. Sağlık Yüksekokulu 3 ve 4. Sınıf öğrencilerinin stresle başa çıkma yöntemlerinden hayal etme davranış biçimini daha çok kullanmaktadırlar. Öğrencilerin kararsızlık, çaresizlik, okul başarısına ulaşmak için arzu düzeyinin düşük olması, bireyin kendi kişilik özellikleri ve çevresini algılayış biçimin zayıf olmasından dolayı bu davranışı kullanmaktadırlar.

v. “Mühendislik Fakültesi öğrencilerinin Sağlık Yüksekokulu öğrencilerine göre stresle başa çıkma yöntemlerini daha çok kullandıkları görülmektedir.”

Bu varsayım çalışmadaki sonuçlarla tutarlı çıkmamıştır. Öğrencilerin stresle başa çıkma stratejileri arasında anlamlı bir farklılık yoktur. Her iki bölümün öğrencileri, seçtikleri bölüme kendi istekleri doğrultusunda geldikleri, girdiği bölümü tanıdıkça daha çok ilgilenmekte ve bulundukları okulun kurallarını ve olanaklarını gördükçe etkisiz başa çıkma yöntemlerini az kullanmaya çalışmaktadırlar.

vi. “25-30 yaş grubu öğrenciler mücadele yöntemlerinden kaçınma davranış biçimini kullanmaktadırlar.”

Bu varsayım çalışmadaki bulgular sonucunda tutarlı çıkmamıştır. Öğrencilerin yaşlarına göre mücadele yöntemleri arasında anlamlı bir farklılık görülmemektedir. Öğrencilerin okul-çevre yaşantılarında stres ve gerginlik en üst

seviyedeysen yaşla birlikte hissedilir bir şekilde azaldığı görülmektedir. Bu da yaşla beraber olgun hal ve hareketlerin edinilmesiyle stres etmenini azalmaktadır.

vii. “ Ailesinin yanında kalan öğrencilerin stres düzeyleri düşüktür.”

Bu varsayım çalışma sonucunda tutarlı çıkmıştır. Ailesiyle birlikte yaşayan öğrencilerin, duygu ve davranışsal sorunlarının çözümünde ailenin yol gösterici olması, fikir alışverişinde bulunmaları ve fiziksel ihtiyaçlarını zorlanmadan karşılamaları stres düzeylerini düşürmektedir. Kredi ve yurtlar kurumunda kalan öğrencilerin stres düzeyleri yüksek olduğu ve stresle başa çıkma yöntemlerinden sosyal destek arama davranışını kullandıkları görülmüştür.

viii. “ Kırsal kesimden gelen öğrencilerin stres düzeyleri daha yüksektir.”

Bu varsayım çalışma sonucunda tutarlı çıkmamıştır. Kırsal kesimde yetişen öğrencilerin, sahip olduğu kısıtlı olanakların getirdiği engellemelerden dolayı stres düzeylerinin yüksek olduğu düşünülmüş fakat yapılan bu çalışma sonucunda kırsal kesim veya şehirde yetişen öğrencilerin stresle başa çıkma stratejileri arasında anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür.

ix. “Öğrencilerin gelecekleriyle ilgili endişeleri stres yaratmaktadır.”

Bu varsayım çalışma sonucunda tutarlı çıkmıştır. Öğrencilerin öğrenim hayatlarını başarı ile sonlandırdıktan sonra, iyi bir meslek sahibi olma, iyi bir evlilik yapma ve maddi kazanç sağlama, iyi ve refah seviyede yaşama ve hatta kariyer yapma gibi gelecek yaşamları ile ilgili endişeleri olduğu görülmektedir.

Yaşadığı stres öğrencinin başarısını, verimliliğini, uyumunu, gelecekle ilgili planlarını, ailevi bağlarını ve çevresini olumsuz yönde etkilemektedir. Öğrencinin strese sebep olan etmenlere karşı mücadele yöntemlerini öğrenmesi ve öğrendiğini de uygulaması gerektiği ön plana çıkmaktadır.

Araştırma bulgularına göre Pamukkale Üniversitesi Mühendislik Fakültesi ve Sağlık Yüksekokulu öğrencileri etkisiz başa çıkma yöntemlerini daha çok kullandıkları görülmektedir. Öğrencilerin etkin başa çıkma yöntemlerini öğrenmeleri için seminer, eğitim ve kurs hizmetlerin programlanması ve Psikolojik Danışma ve Rehberlik merkezlerinin imkânlarını genişletilmesinin gerekli olduğu düşünülmektedir.

KAYNAKÇA

- Akgemci, T., “Örgütlerde Stres ve Yönetimi ” SÜ, İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi, C.15, S.1-2, Konya, 2001
- Atkinson, R.L.- Atkinson, R.C.- Hilgard, E.R., Psikolojiye Giriş 2, (Çev. K. Atakay- M. Atakay- A. Yavuz), İstanbul, 1995
- Aydın, A., Sınıf Yönetimi, Ankara, 2012
- Aysan, F., Lise Öğrencilerinin Stres Yaşantılarında Kullandıkları Başa Çıkma Stratejilerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi, HÜ, SBE, YYLT, Ankara, 1988
- Baltaş, A.-Baltaş, Z., Stres ve Başa Çıkma Yolları, İstanbul, 2000
- Bergson., Gülme, (Çev. M. Ş. Tunç), İstanbul, 1945
- Berkman, Ü. ve diğ., Yönetim ve Organizasyon, (Ed. S. Güney), Ankara, 2001
- Bingöl, G., Stres ve Stres Yönetimi Yaklaşımları (Kırklareli Devlet Hastanesi Hemşireleri Örneği), BEU, SBE, YYLT, İstanbul, 2013
- Bozkurt, T. ve diğ., Stres, (Ed. M. Uluğ), İstanbul, 2010
- Braham, B. J., Stres ve Yönetimi, (Çev . V. G. Diker), İstanbul, 1998
- Cüceloğlu, D., İnsan ve Davranışı, İstanbul, 2002
- Çelikkol, A., “Depresyon ve Egzersiz”, Popüler Psikiyatri Dergisi, İstanbul, 2008
- Değirmenci, C.H., Stresle Başa Çıkmanın Yolları, İstanbul, 2012
- Doğan, T., Başkent Üniversitesi Öğrencilerinin Stresle Başa Çıkma Stratejilerinin Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi, HÜ, SBE, YYLT, Ankara, 1999
- Dökmen, Ü., Küçük Şeyler 3 Yaşama Yerleşmek, İstanbul, 2009

- Durna, U., “Üniversite Öğrencilerinin Stres Düzeylerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi” NÜ, İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi, C.20, S.1, Niğde, 2006
- Eren, E., Örgütsel Davranış ve Yönetim Psikolojisi, İstanbul, 2001
- Ersarı, G., İş Gören Motivasyonunda Algılanan Stres Düzeyinin ve Stres Yönetim Tekniklerinin Rolü-Banka Çalışanları Üzerinde Bir Uygulama, AtaÜ, SBE, YYLT, Erzurum, 2010
- Erşahin, C., Stres Kendine Güven Mücadele Ruhu, Ankara, 2013
- Ertekin, Y., Stres ve Yönetim, Ankara, 1993
- Ertürk, Y.D., Davranış Bilimleri, İstanbul, 2010
- Güçlü, N., “Stres ve Yönetimi” GÜ., Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi, C.21, S.1, Ankara, 2001
- Gümüşbaş, B., Stresle Başa Çıkma Yolları Eğitim Programının İlköğretim 2. Kademe Öğrencilerinin Stresle Başa Çıkma Yöntemleri ve Yaşam Doyumu Üzerindeki etkisinin İncelenmesi, DEU,EBE,YYLT, İzmir, 2008
- İskit, N., Stres Yogası, İstanbul, 2008
- Kavas, E., Dini Tutum-Stresle Başa Çıkma İlişkisi, SDÜ, SBE, YDT, Isparta, 2013
- Köknel, Ö., Zorlanan İnsan, İstanbul, 1993
- Makin, P.E. – Lindley, P.A., Pozitif Stres Yönetimi, (Çev. A. Arslan), İstanbul, 1995
- Morgan, C.T., Psikolojiye Giriş Ders Kitabı, (Çev. H. Arıcı ve diğ.), Ankara, 1989
- Olgun, N. ve diğ., “Hemşirelik Öğrencilerinin Stresle Başa Çıkma Düzeylerinin Değerlendirilmesi: Bir Yıllık İzlem Sonuçları”, Hemşirelikte Eğitim ve Araştırma Dergisi, C.7, S.2, İstanbul, 2010
- Özkalp, E.- Kırel, Ç., Örgütsel Davranış 4, Eskişehir, 2001
- Rowshan, A., Stres Yönetimi, (Çev. S. Cüceloğlu), İstanbul, 2000
- Saraç, M.E., Doğanın Şifalı Eli, İstanbul

- Seyhan, N., Halk- Polis Karşılaşmasında Stres Faktörü Stad Örneği Uygulaması, SAÜ, SBE, YYLT, Sakarya,2007
- Şan, N. Stres Nedenleri ve Başa Çıkma Yolları (Antalya Eğitim ve Araştırma Hastanesi Örneği), BEU, SBE, İstanbul, 2012
- Şimşek, M.A., Stres Yönetimi Programının Bursa İlinde Sanayi Alanında Çalışan Personelin Stres Düzeyine Etkisi, UÜ, SBE, YYLT, Bursa,2005
- Şimşek, M.Ş.- Akgemci, T.-Çelik, A., Davranış Bilimleri, Ankara, 2010
- Tarhan, N., Mutluluk Psikolojisi, İstanbul, 2013
- Tengilimoğlu, D. ve diğ., Zaman Yönetimi, (Ed. H. Tutar), Ankara, 2007
- Tezel, A. ve diğ., Hemşirelik Öğrencilerinin Problem Çözme Becerileri ve Depresyon Düzeylerinin İncelenmesi, Atatürk Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi, C.12, S.4, Erzurum, 2009
- Tuğrul, C.D., “Stres ve Depresyon” Psikolojik Değerlendirme, Terapi ve Eğitim Merkezi, Psikiyatri Dünyası Dergisi, S.4, Ankara, 2000
- Yılmaz, H., Sevgili Anne ve Babacığım, Lütfen Bu Kitabı Okur musunuz, Konya, 2002
-, Stresle Başa Çıkma Olumlu Bir Yaklaşım, (Ed. N. H. Şahin), Ankara, 1998
-, <http://www.pau.edu.tr/mf/tr/sayfa/kisaca-fakultemiz>, (07.12.2013)
-, <http://www.pau.edu.tr/tanitimofisi/tr/sayfa/fakulteler-3>, (07.12.013)
-, <http://www.pau.edu.tr/tanitimofisi/tr/sayfa/yuksekokullar-3>, (07.12.2013)
-, <http://www.pau.edu.tr/dsyo/tr>, (07.12.2013)

ÖZGEÇMİŞ

12. 01. 1978 yılında Denizli ilinde doğdum. İlk, orta ve lise eğitimimi Denizli ilinin Acıpayam ilçesinde tamamladıktan sonra, üniversite eğitimimi Süleyman Demirel Üniversitesi Sağlık Meslek Yüksekokulu Hemşirelik bölümünde tamamlayıp 1999 yılında mezun oldum. 2000 yılında Pamukkale Üniversitesi Mediko Sosyal Merkezine atanarak halen aynı birimde görev yapmaktayım. Yabancı dilim İngilizce olup, evli ve 2 çocuk annesiyim.

EKLER

EK-1

PAMUKKALE ÜNİVERSİTESİ
MÜHENDİSLİK FAKÜLTESİ VE SAĞLIK YÜKSEKOKULU
ÖĞRENCİLERİNDE STRESLE MÜCADELE ANKETİ
(KİŞİSEL BİLGİ FORMU)

1. Cinsiyetiniz: Kız () Erkek ()
2. Yaşınız: 18-24() 25-30 ()
3. Bölümünüz: Mühendislik Fakültesi ()
Sağlık Yüksek Okulu ()
4. Hangi sınıfta okuyorsunuz? 3. Sınıf () 4.Sınıf ()
5. Burs ya da kredi alıyor musunuz? Evet() Hayır ()
6. Nerede kalıyorsunuz?
Ailemin yanında ()
Kredi ve Yurtlar Kurumu Yurdunda ()
Özel bir yurttan ()
Tek başına bir evde ()
Arkadaşlarımla birlikte bir evde ()
Bir yakınımın yanında ()
Başka (Belirtiniz) ()
7. Üniversiteye başlamadan önceki yaşamınızın büyük bir çoğunluğu hangi tür yerleşim merkezinde geçti?
Köy veya kasaba ()
İlçe ()
Şehirde ()
Büyük şehirde ()
8. Mezun olduğunuz lise?
Genel Lise veya kolej ()
Meslek Lisesi ()
Anadolu Lisesi ()
Diğer Lise(Lütfen belirtiniz) ()

**STRES YAŞANTILARINDA KULLANILAN
BAŞAÇIKMA STRATEJİLERİ ÖLÇEĞİ
(SYBSÖ) ***

AÇIKLAMA:

Bu ölçek bireylerin belirli durumlarda nasıl bir yol izlediklerini ölçmek için hazırlanmıştır. Sizden istenilen şey her maddeyi okumanız ve ifade edilen durumun sizin için ne denli uygun olduğunu, beş derece halinde verilen cevaplardan hangisine uygun düşeceğini saptamanız ve cevap kağıdında ilgili kutucuğu karalamanızdır.

Okuduğunuz ifade eğer;

- A) Sizi çok iyi anlatıyor, durumunuza çok iyi uyuyorsa, “Çok uygun” başlığının,
- B) Çoğu zaman içinde bulunduğunuz durumu anlatıyorsa “Uygun” başlığının ,
- C) Size zaman zaman uyuyorsa, kesin birşey söyleyemiyorsanız, “Kararsızım” başlığının,
- D)Sizi pek anlatmıyor ve durumunuza uygun değilse, “Uygun değil” başlığının,
- E) Sizin durumunuzu hiç anlatmıyorsa “Hiç uygun değil” başlığının, altındaki kutucuğu karalayınız.

Örnek:

“Genellikle sorunlarımı kimseyle paylaşmam .”

Bu örnekteki ifade sizin için ne düzeyde uygun ise cevap kağıdında o seçeneğe ilişkin harfin altındaki kutucuğu karalamanız gerekmektedir.

Bazı ifadeler size uygun düşmüyor ise genel olarak verilen durumda nasıl bir yol izleyeceğinizi düşünerek cevaplandırınız.Maddeleri içinde bulunduğunuz stresi veya pek yakında yaşadığınız stress durumunu düşünerek yanıtlamanız bu araştırmanın anlamlı olmasını sağlayacaktır.

Katılımınız yapılan araştırmaya ışık tutacaktır. Teşekkür ederiz.

* PR.DR.FERDA AYSAN'A TEŞEKKÜR EDERİM.

	SYBS Ölçeği	Çok Uygun	Uygun	Kararsızım	Uygun Değil	Hiç Uygun Değil
1	Geleceğimle ilgili olarak hiçbir şey düşünmek istemiyorum.					
2	Dersler zorlaşınca her zamankinden çok uyuyor ya da TV. Seyrediyorum.					
3	Bazen sorunlarıma hep kendimin neden olduğunu düşünüyorum.					
4	Kendimi her şeyin iyi olacağına inandırarak avutuyorum.					
5	İlişkilerimde anlaşmazlık olduğunda uzlaşmak için çaba gösteriyorum.					
6	Derslerimdeki başarısızlığımın üstesinden gelemediğim için üzülüyorum.					
7	Son zamanlarda benimle aynı sorunları paylaşabilen birilerini bulmak beni rahatlatıyor.					
8	Sınavım iyi gitmediği zaman bir mucize olmasını bekliyor, iyi bir not almayı düşünüyorum.					
9	İçinde bulunduğum durumla ilgili olarak benim ne yapabileceğimi değerlendiriyorum.					
10	Okulda en büyük desteği arkadaşlarımdan alıyorum.					
11	Geleceğe ait planlarımda beklentilerimi tek tek ele alıp inceliyor ve değerlendirmemi buna göre yapıyorum.					
12	Giderek zorlaşan derslerle baş edemediğim için okulu bitirmiş olduğumu hayal ediyorum.					
13	İçinde bulunduğum sıkıntılı durumdan kurtulmak için yakın bulduğum bir kişiye danışıyorum.					
14	Ailemin istediği gibi bir öğrenci olamıyorum.					
15	İşlerim çoğalınca yapmam gereken şeylerden uzaklaşıp bambaşka şeylerle uğraşıyorum.					
16	Okuldayken kendimi bambaşka yerlerde düşünüyorum.					
17	İlişkilerimde hatalı davranan kişi hep ben oluyorum.					
18	Dersler biriktiği zaman telaşa kapılmadan, her ders için belli bir çalışma süresi ayırarak programlı bir şekilde çalışıyorum.					
19	Olayları istediğim şekilde olmuş gibi hayal ediyorum.					
20	Geleceğimle ilgili olarak doğru dürüst bir karar veremediğim için kendi kendimi suçluyorum.					
21	Derslerde anlamadığım veya yeterince açık olmayan bir nokta olduğunda bir sonraki derse kadar bunu mutlaka öğreniyorum.					
22	Bazen kendimi için için yiyorum.					
23	Çözemediğim sorunlar yüklenince kendi kabuğuma çekiliyorum.					
24	Ders çalışmaya gerektiği kadar zaman ayırmayı başaramıyorum.					
25	Zaman zaman kendimi bambaşka biri olarak düşünüyorum.					
26	Derslerimi öncelik sırasına koyarak sistemli bir biçimde çalışıyorum.					
27	Sınav için hazırlığımı sınav tarihinden bir süre önce tamamlıyorum.					
28	Sıkıntılarımdan bir çırpıda kurtulmayı isterdim.					
29	Başarısız olduğumda kendime çok kızıyorum.					
30	Sorunlarım beni etkilemiyor, olan bitenin üzerine gitmek istemiyorum.					

31	Tek başıma çözemediğim sorunları güvendiğim kişilere danışarak çözmeye çalışıyorum.					
32	Genelde sorunlarımı unutmak için kendimi başka işlere veriyorum.					
33	Derslerde istesem de başarılı olamıyorum.					
34	Başkalarıyla çeşitli konular hakkında konuşup tartışmak kendimi geliştirmeme yardım ediyor.					
35	Sınavdan sonra bilmediğim soruların yanıtlarını, kendimi daha fazla üzmemek için araştırmıyorum.					
36	Yakınlarımla anlaşılamadığımda bana yardımcı olacak birisiyle konuşarak rahatlıyorum.					
37	Derslerde başarılı olabileceğim günü hayal ediyorum.					
38	Genellikle aileme danışıp, öneri ve uyarılarını dinliyorum.					
39	Keşke yıl sonunda bir mucize olsa da tüm derslerimden geçebilsem.					
40	Çoğunlukla bugünün işini yarına erteliyorum.					
41	Geleceğim hakkında karar verme sürecinde kısa ve uzun vadeli amaçlarımı gözden geçiriyorum.					
42	Giderek ağırlaşan derslerimin üstesinden gelmek için hazırladığım çalışma programına uyuyorum.					
43	Gelecekte yaşıtımında bir mucize olmasını istiyorum.					
44	Derslerim konusunda ailemden destek alıyorum.					
45	Kendimi çaresiz hissettiğimde duygularımı güvendiğim birisine açıyorum.					