

Bireylerde eğitim ve stresle başa çıkma arasındaki ilişkinin incelenmesi**Memet Taşdemir¹, Semra Güden², Bahar Yetkin³, Özer Öztop⁴**

DOI 10.5281/zenodo.7989405

Özet

Stres, vücudun hem fiziksel hem de psikolojik sınırlarını tehdit eden bir durumdur. Strese bağlı sağlık sorunları birey yaşamında etkili bir yere sahip olmakla birlikte hayatı fizyolojik ve psikolojik olarak etkilemektedir. Artan kalp hızı, çarpıntı, sıcak basması, nefes darlığı, hipertansiyon, diyabet gibi çeşitli faktörler stresin belirtileridir. Stresin üstesinden gelebilmek için yapılan çabalar genel olarak stresle başa çıkma şeklinde kavramsallaştırılmıştır. Stresle başa çıkma, kişide kaygı veya stres kaynaklarını azalttığı gösterilen zihinsel ve davranışsal tepki süreçleridir. Birey yaşamında çeşitli etkenlere bağlı olarak stres gelişebildiği gibi eğitim ve okul gibi etkenlere bağlı olarak da stres görülebilmektedir. Eğitim masrafları, sınavlar, okul arkadaşları ve eğitimciler eğitim ve okul yaşamı stres kaynakları arasında yer almaktadır. Bireylerde eğitim düzeyinin stres ile başa çıkma ile değişim gösterip göstermediğinin belirlenmesi amacıyla gerçekleştirilen bu çalışmada cinsiyet, yaş ve eğitim düzeyi ile stresle başa çıkma düzeyleri arası ilişki incelenmiştir. Çalışmada birden fazla kavram arasındaki ilişki incelendiğinden nicel araştırma kapsamında yer alan ilişkiyel tarama modeli kullanılmıştır. Çalışmaya İstanbul ili Beylikdüzü ilçesinde ikamet eden 18 yaşından büyük 465 gönüllü katılım göstermiştir. Çalışmada Stresle Başa Çıkma Ölçeği kullanılmış ve ölçeğin Cronbach's Alpha değeri 0,763 olarak belirlenmiştir. Elde edilen veriler SPSS for Windows 22.0 paket programıyla analiz edilmiştir. Çalışmada bireylerde stres ile başa çıkmanın cinsiyet, yaş ve eğitim gibi değişkenlere göre farklılık gösterdiği belirlenmiştir.

Anahtar Kelimeler: Stres, Eğitim, Stresle Başa Çıkma**Examining the relationship between education and coping with stress in individuals****Abstract**

Stress is a condition that threatens both the physical and psychological limits of the body. Although stress-related health problems have an effective place in the life of the individual, they affect life physiologically and psychologically. Various factors such as increased heart rate, palpitations, hot flashes, shortness of breath, hypertension, diabetes are symptoms of stress. Efforts to overcome stress are generally conceptualized as coping with stress. Coping with stress is mental and behavioral response processes that have been shown to reduce anxiety or stressors in the individual. Stress can develop due to various factors in an individual's life, as well as stress depending on factors such as education and school. Education costs, exams, schoolmates and educators are among the sources of stress in education and school life. In this study, which was carried out to determine whether the level of education in individuals changes with coping with stress, the relationship between gender, age, education level and levels of coping with stress was examined. Since the relationship between more than one concept was examined in the research, the relational survey model, which is

¹ Öğretmen, Millî Eğitim Bakanlığı, tastandemir@hotmail.com, 0000-0002-6840-3872

² Öğretmen, Millî Eğitim Bakanlığı, emiryusuf2807@gmail.com, 0000-0002-1260-7294

³ Öğretmen, Millî Eğitim Bakanlığı, bahargulbey1@gmail.com, 0009-0001-2953-4335

⁴ Öğretmen, Millî Eğitim Bakanlığı, ozeroztop44@hotmail.com, 0000-0003-1367-0452

included in the quantitative research, was used. 465 volunteers over the age of 18 residing in the Beylikdüzü district of Istanbul participated in the research. The Scale of Coping with Stress was used in the study and the Cronbach's Alpha value of the scale was determined as 0.763. The data obtained were analyzed with the SPSS for Windows 22.0 package program. In the study, it was determined that coping with stress in individuals differs according to variables such as gender, age and education.

Keywords: Stress, Education, Coping with Stress

Giriş

Bireylerin küçük yaşlardan ileri yaşlara kadar gündelik yaşamda sıkça karşılaştığı görülen stres, kişinin hayatını bütün açılarından etkilediği görülmektedir (Eskin ve ark., 2013). İnsanlık tarihi sürecinde stres genelde tecrübe edilse de bu etmenin günümüz yüzyılındaki kaçınılmazlığı sebebiyle 21. yüzyıl "stres çağı" şeklinde nitelendirilmektedir (Shahsavarani ve ark., 2015). Baltaş ve Baltaş'a göre (2018) stres, organizmanın fiziksel ve zihinsel sınırlarının tehdit edilmesi ve zorlanmasıyla yaşanan bir durumdur. Böyle bir durumda stres, çevreyle iyiliğine çok değer verilen bir kişi arasındaki etkileşim olarak ifade edilebilir.

Eğitim, bireylerin güçlendirilmesi ve toplum gelişimine birçok katkı yapan kavramlar arasında yer almaktadır. Eğitim öğretimde sürecin başarılı biçimde geliştirilmesi bireyi öğrencilik (çocukluk, ergenlik, gençlik vb.) dönemlerinde olumlu etkilemekte ve bireylerin sonraki yaşamlarına etkide bulunabilmektedir (Thabisile, 2022).

Yaşamda birçok stres kaynağı bulunmaktadır. Stres kaynakları arasında birçok etken olduğu gibi bunlardan birisi de eğitim ve okul yaşamı kaynaklı olabilmektedir. Eğitim ve okul yaşamından kaynaklanan stres: sınavlar, eğitim ile ilgili önemli stres kaynakları arasındadır. Ayrıca eğitim masrafları, okul arkadaşları ve eğitimciler ile ilişkiler strese neden olabilir (Bozkurt ve ark., 2010).

Stres Kavramı

Stres, vücudun hem fiziksel hem de psikolojik sınırlarını tehdit eden bir durum olsa da; psikolojik stres aynı zamanda fiziksel bir tepki olarak da düşünülebilir. Bu öngörü ile zihinsel gerginliğin fiziksel bir durum olduğu ve korku, endişe ve kötü bir şeyler olacakmış hissi nedeniyle bilinmeyen bir gerginlik, endişe veya çekingenlik hissine neden olmadığı söylenebilir. Zihinsel gerilim beden bir hali olduğundan, zihin ile ilgili bu süreçler bedensel tepkileri harekete geçirebilmektedir. Ancak bu durumu doğrudan stres olarak sınıflandırmak yanlış olur (Doğan ve Eser, 2013).

Stresi daha iyi anlamak için strese yakın kavramların bilinmesi ve birbirlerinden ayrılması gerekmektedir. Günlük yaşamda stres kavramı, özellikle eğitim dönemindeki bireylerde çeşitli etkenler ile ilişkili olarak seyredebilmektedir. Bu perspektifte stres, alanyazında aşağıdaki kavramlarla ilişkilendirilmektedir:

- Engelleme: Engellenme, ulaşılabilir bir hedefin, ulaşılabilir belirli bir amacın veya bir ihtiyacın karşılanmasının engellenmesi durumunda ortaya çıkan olumsuz duygulardan biridir (Özcan, 2008).
- Kaygı: Bir tehdit veya belirsizlik hissiyle ilişkilendirilen bir duygudur. Stresli durumlar genellikle kaygıya neden olur. Stres, zihinsel, fiziksel veya duygusal baskının neden olduğu gerginlikler ve zorluklardır. Kaygı ise gerçek ya da gerçek olmayan olumsuzluklara verdiğimiz tepkidir (Altuntaş, 2003).

- Çatışma: Eren'in (2001) çalışmasında çatışmalar sadece bireysel değildir. Tüm canlılar hayatta kalabilmek için etraflarındaki her şeyle sürekli bir çatışma halindedir.
- Depresyon: Şimşek (2003) depresyonu tükenme ve yerini bulamama olarak tanımlamaktadır. Depresyon, duygu durumunu etkileyen ve hayat kalitesini düşüren bir durumdur. Stres, depresyonu tetikleyebilir.

Stresin Etileri

Stres çok eski çağlardan beri var olan ve var olmaya da devam edecek olan durumlardan biridir. İnsan hayatı boyunca uğraşmayı ve mücadele etmeyi gerektiren olaylarla ve karşılayamadığı taleplerle yüzleşmek zorundadır. Bu zorluklarla başa çıkacak kaynaklara ve tecrübeye sahip kişilerin özellikleri bu beklentileri karşılamaya yetmediğinde stres ortaya çıkmaktadır (Baltaş ve Baltaş, 2018; Konuksever, 2023).

Kişiler arası çatışmalar ve kişilerarası iletişim sorunları, insanlarda genellikle stres kaynağı olarak kabul edilmektedir. Bu nedenle çevresel unsurların stres kaynağı olabileceği fark edilemeyebilir. Aslında, zamanın çoğunun geçirildiği iş yerindeki ya da evdeki kötü fiziksel koşullar, insanlarda strese sebep olan çevresel faktörlerden biridir. Strese neden olan çevresel faktörlerden bazıları şunlardır; hava şartları, bulunulan yerin çok soğuk veya sıcak olması, temizliği, gün içerisinde kullanılan teknik malzemelerin ürettiği ve yaydığı radyasyon. Örneğin bir okuldaki kalorifer arızalarından kaynaklanan bir ısınma sorunu, hem öğretmenlerde hem de öğrencilerde ve orada çalışan diğer personelde fiziksel şikayet ve strese neden olabilmekte, bu da insanların kaygı duymasına, ruhsal durumlarının etkilenmesine ve gerginlik yaratmasına neden olabilmektedir (Braham, 2004).

Strese bağlı sağlık sorunları o kadar etkili bir yere sahiptir ki hayatı fizyolojik ve psikolojik olarak etkilemektedir. Artan kalp hızı, çarpıntı, sıcak basması, nefes darlığı, baş dönmesi, boğazda yutma güçlüğü, baş ağrısı, titreme, mide ve kas gerginliği, yorgunluk, hazımsızlık, göğüs ağrısı, hipertansiyon, diyabet, iktidarsızlık, egzama, sedef hastalığı, kireçlenme, migren ve kronik baş ağrıları stresin fizyolojik belirtileridir. Vücut algıladığı bir tehditle karşılaştığında değişikliklere neden olur. Vücuttaki bu değişiklikler, stresin neden olduğu veya neden olduğu hastalıkların habercisi kabul edilebilmektedir (Örücü ve ark., 2011). Dolayısı ile stres ile başa çıkma stresin olumsuz etkilerini azaltma veya tamamen engelleme amacı ile önem arz etmektedir.

Stresle Başa Çıkma

Stresin üstesinden gelebilmek için yapılan çabalar genel olarak stresle başa çıkma şeklinde kavramsallaştırılmıştır (Baltaş ve Baltaş, 2018). Bir kişinin günlük yaşamda stresli durumlara verdiği tepkiler, stresle başa çıkma şeklindedir. Kişi bu süreçleri sağlıklı olarak yönetebilir ise stres kontrol altına alınır ve kişi için sorun oluşturmaz. Başarısız olunması durumunda, kişi fiziksel, sosyal ve ruhsal sorunlar yaşayabilmektedir. Bu durum kişilerin sosyal ilişkilerini olumsuz etkilemektedir. İnsan ve çevre arasında değişen ilişkiyi ve mevcut dengenin bozulmasını uygun bir duruma getirme çabalarına "başa çıkma" denir. Klasik yaklaşımlarda başa çıkma, kişiliğe ilişkin değişmez özellik ve yöntemler olarak kabul edilmektedir. Stresle başa çıkmanın birçok tanımı olmasına rağmen, tanımların ortak noktası, stresle başa çıkmanın, kişide kaygı veya stres kaynaklarını azalttığı gösterilen zihinsel ve davranışsal tepki süreçleri olduğudur (Bardavit, 2007).

Stresle başa çıkma, kişisel ya da toplumsal zorluklara, kişilik özelliklerine ya da biçimine bağlı olarak gelişebilen, stresörlerin neden olduğu duygusal gerilimi azaltmayı, ortadan kaldırmayı ya da direnmeyi amaçlayan, sergilenen davranışın tüm özelliklerini ve duygusal süreci içeren önemli bir süreci ifade etmektedir (Ayaz ve ark., 2020; Sürme, 2019). Kişinin yaşamış olduğu

stresli olaylar ve başa çıkma biçimi; kültüre, etnik yapıya ve çalışma durumuna göre değişkenlik gösterebilmektedir (Uğurlu ve ark., 2003). Bu etkenler yanı sıra bireylerde eğitimin stres ile mücadele etme kapsamında başa çıkma özelliğinin nasıl değiştiği araştırmanın problemini oluşturmaktadır. Probleme ek olarak bireylerde eğitim düzeyinin stres ile başa çıkma ile değişim gösterip göstermediğinin belirlenmesi araştırmanın amacını oluşturmaktadır. Ayrıca;

- Bireylerde stresle başa çıkma cinsiyet değişkeni ile farklılık göstermekte midir?
- Bireylerde eğitim düzeyi ile stresle başa çıkma nasıl bir etkileşim içerisindedir?
- Bireylerin stresle başa çıkma alt boyutlarıyla cinsiyet değişkenleri arası nasıl bir ilişki bulunmaktadır?
- Bireylerin stresle başa çıkma alt boyutlarıyla yaş değişkenleri arası nasıl bir ilişki bulunmaktadır?
- Bireylerin stresle başa çıkma alt boyutlarıyla eğitim düzeyleri arası nasıl bir ilişki bulunmaktadır?

soruları araştırma soruları arasında yer almaktadır.

Yöntem

Bu çalışmada nicel araştırma metotları kullanılmıştır. Araştırmada eğitim ile stresle başa çıkma kavramları arasındaki değişim incelendiğinden nicel araştırma kapsamında yer alan tarama modellerinden ilişki tarama modeli kullanılmıştır. Tarama modeli, geçmiş veya mevcut durumları tespit etmek için tasarlanmış bir araştırma yöntemidir. İki yaygın türden biri "basit (tekil) tarama" ve diğeri "ilişkisel tarama"dır. İlişkisel tarama modeli, iki veya daha fazla değişkenin olduğu araştırmalarda değişkenler arasındaki birlikte değişim varlığını ve/veya kapsamını belirlemek için tasarlanmış bir araştırma modelidir (Karasar, 2015).

Çalışma Grubu

Bu çalışmada, İstanbul ili Beylikdüzü ilçesinde ikamet eden bireyler evrenin de gerçekleştirilmiştir. Evren doğrultusunda gelişigüzel örnekleme alt boyutlarından basit rastgele örnekleme tekniği uygulanmıştır. Araştırmaya 18 yaşından büyük 465 gönüllü katılım göstermiştir. Çalışma grubuna ait detaylı bilgiler aşağıdaki tabloda yer almaktadır.

Tablo 1. Katılımcılara Ait Demografi Bilgileri

		n	%
Cinsiyet	Kadın	256	55,1
	Erkek	209	44,9
Yaş	18-25 yaş	30	6,5
	26-35 yaş	118	25,4
	36-45 yaş	194	41,7
	46 yaş ve üzeri	123	26,5
Eğitim Düzeyi	İlköğretim	22	4,7
	Lise	56	12,0
	Üniversite ve üstü	387	83,2
Toplam		465	100,0

Tablo 1 incelendiğinde, araştırmaya katılan 465 katılımcının % 55,1'i kadın, % 41,7'si 36-45 yaş aralığında ve % 83,2'si üniversite ve üstü düzeyde eğitime sahip olduğu görülmüştür.

Veri Toplama Aracı

Araştırmada kullanılan veri toplama araçları demografik bilgileri (cinsiyet, yaş ve eğitim düzeyi) yanı sıra Türküm (2002) tarafından geliştirilen Yaşam Biçimi (Stresle Başa Çıkma) Ölçeği (SBÇÖ) kullanılmıştır. Ölçek, beşli likert (5 tamamen uygun ve 1 hiç uygun değil) türde olup 23 soru ve toplam üç alt boyuttan oluşmaktadır. Bu boyutlar sorunla uğraşmaktan kaçınma (sekiz madde), soruna yönelme (yedi madde) ve sosyal destek arama (sekiz madde) olarak yer almaktadır.

Verilerin Analizi

Araştırma kapsamında toplanan verilere yönelik bu çalışmada nicel boyutuna yönelik olarak ölçme araçlarının uygulanması sonucunda elde edilen veriler SPSS for Windows 22.0 paket programıyla analiz edilmiştir. Demografik değişkenlere ait bulgularda tanımlayıcı özelliklerinin belirlenmesinde yüzde, frekans, ortalama ve standart sapma istatistiklerinden yararlanılmıştır. Ölçeğe ait güvenilirliğin test edilmesi amacı ile güvenilirlik analizleri gerçekleştirilmiştir. Analiz sonucu aşağıdaki tabloda yer almaktadır.

Tablo 2. Güvenirlilik Analiz Sonucu

	Cronbach's Alpha	Madde Sayısı
Stresle Başa Çıkma Ölçeği	0,763	23

Tablo 2’de görüleceği üzere, 23 sorudan oluşan SBÇÖ’nün Cronbach's Alpha değeri 0,763 olarak belirlenmiştir. Bu değer, araştırmalarda “1” değerine yakın ve 0,70’den büyük olması geçerli ve güvenilir olması adına gereklilikler arasındadır (Terzi, 2019). Değerin 0,763 olması (% 76,3) güvenilir olduğunu ifade etmektedir.

Bulgular

Bu araştırmanın amacı, bireylerde eğitim düzeyi ile cinsiyet değişkenlerinin stres ile başa çıkma kapsamında değişim gösterip göstermediğinin belirlenmesi araştırmanın amacını oluşturmaktadır. Amaç doğrultusunda araştırmada ulaşılan bulgular aşağıda belirtilmiştir.

Tablo 3. Cinsiyet ve SBÇÖ Alt Boyut Puanları Karşılaştırılması

Ölçek Boyutları	Cinsiyet	n	Medyan (IQR)	Grup Karşılaştırması
Kaçınma	Kadın	256	24,00 (9,00)	Z=0,378; p=0,706
	Erkek	209	24,00 (9,00)	
Problem Odaklı Başa Çıkma	Kadın	256	32,00 (7,00)	Z=1,937; p=0,053
	Erkek	209	32,00 (7,00)	
Sosyal Destek	Kadın	256	25,00 (9,00)	Z=4,664; p<0,001
	Erkek	209	22,00 (8,00)	

Tablo 3 incelendiğinde, bireylerde stresle başa çıkma yolları çerçevesinde alt boyutlardan birinci olan kaçınma puanının, cinsiyet değişkenine göre gruplar arasındaki farklılığın anlamlı olup olmadığı test edilmiştir. Analiz sonucunda kaçınmanın cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermediği görülmüştür ($p>0,05$). SBÇÖ’nün ikinci alt boyutu olan problem odaklı başa

çıkma puanının cinsiyet değişkenine göre gruplar arasındaki farklılığın anlamlı olup olmadığı test edilmiş ve problem odaklı başa çıkmanın cinsiyete göre gruplar arası farklılığın anlamlı farklılığa neden olmadığı görülmüştür ($p>0,05$).

SBÇÖ'nün üçüncü alt boyutu olan sosyal destek puanının cinsiyet değişkenine göre gruplar arasındaki farklılığın anlamlı olup olmadığı test edilmiş ve sosyal desteğin cinsiyete göre gruplar arası farklılığın anlamlı olduğu görülmüştür ($Z=4,664$; $p<0,001$). Buna göre kadın bireylerde stresle başa çıkma yollarından sosyal desteğe başvurmaları erkek bireylerden daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Katılımcıların yaşları ile SBÇÖ bulguları aşağıdaki tabloda yer almaktadır.

Tablo 4. Yaş ve SBÇÖ Alt Boyut Puanları Karşılaştırılması

Ölçek Boyutları	Yaş	n	Medyan (IQR)	Grup Karşılaştırması
Kaçınma	18-25 yaş	30	28,00 (8,25)	$\chi^2=14,579$; $p=0,002$
	26-35 yaş	118	25,00 (8,00)	
	36-45 yaş	194	24,00 (9,00)	
	46 yaş ve üzeri	123	23,00 (8,00)	
Problem Odaklı Başa Çıkma	18-25 yaş	30	32,00 (7,25)	$\chi^2=1,115$; $p=0,773$
	26-35 yaş	118	32,00 (8,25)	
	36-45 yaş	194	32,00 (7,00)	
	46 yaş ve üzeri	123	32,00 (8,00)	
Sosyal Destek	18-25 yaş	30	23,00 (6,25)	$\chi^2=1,387$; $p=0,709$
	26-35 yaş	118	24,00 (9,00)	
	36-45 yaş	194	23,00 (8,00)	
	46 yaş ve üzeri	123	23,00 (8,00)	

Tablo 4 incelendiğinde, SBÇÖ alt boyutlarından kaçınma puanının yaş değişkenine göre gruplar arasındaki farklılığın anlamlı olup olmadığı test edilmiş ve kaçınmanın yaşa göre gruplar arası farklılığın anlamlı olduğu görülmüştür. ($\chi^2=14,579$; $p<0,05$). Buna göre 18-25 yaş arası katılımcıların stresle başa çıkma yollarından kaçınmaya başvurmaları 36-45 yaş arası ile 46 yaş ve üzeri katılımcılardan daha yüksek olduğu görülmüştür.

SBÇÖ'nün ikinci alt boyutu olan problem odaklı başa çıkma puanının yaş değişkenine göre gruplar arasındaki farklılığın anlamlı olup olmadığı test edilmiş ve problem odaklı başa çıkmanın yaşa göre gruplar arası farklılığın anlamlı farklılığa neden olmadığı görülmüştür ($p>0,05$).

SBÇÖ'nün üçüncü alt boyutu olan sosyal destek puanının yaş değişkenine göre gruplar arasındaki farklılığın anlamlı olup olmadığı test edilmiş ve sosyal desteğin yaşa göre gruplar arası farklılığın anlamlı farklılığa neden olmadığı görülmüştür ($p>0,05$).

Katılımcıların eğitim düzeyleri ile SBÇÖ bulguları aşağıdaki tabloda yer almaktadır.

Tablo 5. Eğitim Düzeyi ve SBÇÖ Alt Boyut Puanları Karşılaştırılması

Ölçek Boyutları	Eğitim Düzeyi	n	Medyan (IQR)	Grup Karşılaştırması
Kaçınma	İlköğretim	22	31,00 (7,25)	$\chi^2=39,944$; $p<0,001$
	Lise	56	27,50 (9,00)	
	Üniversite ve üstü	387	24,00 (8,00)	
Problem Odaklı Başa Çıkma	İlköğretim	22	35,00 (8,00)	$\chi^2=3,249$; $p=0,197$
	Lise	56	32,00 (9,75)	
	Üniversite ve üstü	387	32,00 (7,00)	
Sosyal Destek	İlköğretim	22	22,50 (9,25)	$\chi^2=1,039$; $p=0,595$
	Lise	56	23,00 (6,50)	
	Üniversite ve üstü	387	23,00 (9,00)	

Tablo 5'te SBÇÖ'de kaçınma puanı ile eğitim düzeyi değişkenine göre gruplar arasındaki farklılığın anlamlı olup olmadığı test edilmiş ve kaçınmanın eğitim düzeyine göre gruplar arası farklılığın anlamlı olduğu görülmüştür ($\chi^2=39,944$; $p<0,05$). Buna göre ilköğretim ve lise mezunlarının SBÇÖ kapsamında kaçınmaya başvurmaları üniversite ve üzeri mezunlarından daha yüksek olduğu görülmüştür.

Problem odaklı başa çıkma puanının eğitim düzeyi değişkenine göre gruplar arasındaki farklılığın anlamlı olup olmadığı test edilmiş ve problem odaklı başa çıkmanın eğitim düzeyine göre gruplar arası farklılığın anlamlı farklılığa neden olmadığı görülmüştür ($p>0,05$).

Sosyal destek puanının eğitim düzeyi değişkenine göre gruplar arasındaki farklılığın anlamlı olup olmadığı test edilmiş ve sosyal desteğin eğitim düzeyine göre gruplar arası farklılığın anlamlı farklılığa neden olmadığı görülmüştür ($p>0,05$).

Sonuç ve Tartışma

Yapılan bu çalışmada, stresle başa çıkma kavramı (SBÇÖ) ile bireylerin demografik özelliklerinden cinsiyet, yaş ve eğitim düzeyleri arası ilişki incelenmiştir. Araştırmada kadınların stresle başa çıkma yollarından sosyal desteğe başvurmaları erkek katılımcılardan daha yüksek olduğu ve kadınların stresle başa çıkma puanlarının erkek katılımcılara oranla düşük olduğu belirlenmiştir. Öztürk (2023) tarafından 225 sporcunun katılımı ile gerçekleştirilen araştırmada çeşitli değişkenler ile stres ile başa çıkma arası ilişki incelenmiştir. Araştırmada kadınların erkeklere oranla sosyal desteğe başvurmalarının daha fazla olduğu belirlenmiştir. Yüksel (2013) farklı olarak kadınların, stresle baş etme konusunda boyun eğici ve çaresiz yaklaşım stratejilerine başvurduklarını aktarmıştır. En (2022) tarafından gerçekleştirilen araştırmada erkeklerin stresle başa çıkma düzeylerinin kadınlardan daha fazla olduğu belirlenmiştir. Literatürde araştırma bulgularımıza benzer bulgular yer almaktadır (Yamuç ve Türker, 2014; Tuna, 2022). Araştırma bulgularımız ile literatür bulgularının bir birini destekler nitelikte olduğu görülmektedir. Bunun temelinde ise ataerkil toplum anlayışlarının etkili olabileceği düşünülmektedir.

Çalışmada, SBÇÖ ile yaş değişkeni arası ilişki incelenmiştir. Buna göre, 18-25 yaş arası bireylerin stresle başa çıkma yollarından kaçınmaya başvurmaları 36-45 yaş arası ile 46 yaş ve üzeri katılımcılardan daha yüksek olduğu görülmüştür. En (2022) tarafından gerçekleştirilen

araştırmada SBÇÖ ile yaş değişkeni arasında anlamlı farklılık olmadığı görülmüştür. Ataş (2016) yaptığı çalışmada bu çalışmaya yakın olarak 21-30 ve 51 ve üzeri yaşındaki katılımcıların 31-40 yaş arasındaki katılımcılardan daha yüksek stresle başa çıkma düzeyine sahip olduklarını tespit etmiştir. Aslan (2019) ise yaptığı çalışmada, stresle başa çıkmada “kendine güvenli yaklaşım” boyutunun 31 ve üzeri yaşa sahip olan katılımcılarda, diğer yaş gruplarındaki katılımcılarda daha yüksek düzeyde olduğunu bulgulamıştır. Çalışma bulgularımız ile literatür bulgularının benzer ve farklı özellikler gösterdiği görülmektedir. Bireylerde, yaşın ilerleyişi ile stresle başa çıkmanın da geliştiği düşünülebilmektedir. Ancak araştırma bulgularımız ile bu durum farklılık göstermektedir. Buna göre yaş ve stresle başa çıkma arası etkileşimin somut biçimde ortaya konulması adına daha fazla araştırmanın yapılmasının gerekli olduğu düşünülmektedir.

Çalışmada, ilköğretim ve lise mezunlarının stresle başa çıkma yollarından kaçınmaya başvurmaları üniversite ve üzeri mezunlarından daha yüksek olduğu bulunmuştur. En (2022) tarafından gerçekleştirilen çalışmada SBÇÖ ile eğitim düzeyleri arasında anlamlı farklılık olmadığı görülmüştür. Tuna (2022) tarafından gerçekleştirilen çalışmada SBÇÖ alt boyutları ile eğitim düzeyleri arası farklılık olduğu görülmüştür. Buna göre SBÇÖ'nün ikinci alt boyutu olan problem odaklı başa çıkma alt boyutunda lise mezunu katılımcıların lisans mezunu katılımcılardan daha yüksek puana sahip olduğu, sosyal destek alt boyutunda ise ilköğretim mezunu olan katılımcıların aldığı puanın diğer eğitim düzeyi-mezuniyete sahip katılımcılardan daha yüksek olduğu görülmüştür.

Goldin ve Gross (2010) ve Koçhan (2019) yaptıkları çalışmada boyun eğici ve iyimser yaklaşımın eğitim düzeyine göre farklılaştığını, eğitim düzeyi arttıkça boyun eğici yaklaşımın azaldığını ve iyimser yaklaşımın arttığını tespit etmişlerdir. Literatürde bireylerde eğitim düzeylerinin SBÇÖ ile farklılık gösterdiği ve araştırma bulgularımız ile benzer bulgular yer aldığı görülmektedir (Dağlar ve Nur, 2014; Yüksel ve Dağ, 2015).

Araştırma bulguları ile literatür bulguları dikkate alındığında bireylerde stresle başa çıkma ile ilgili bireylerin eğitim durumlarının sürece etki ettiği düşünülmektedir. Öyle ki eğitim düzeyi düşük olan bireylerde belirli imkânları elde edebilmesinin daha yorucu ve zorlu olabileceği söz konusudur. Diğer bir ifade ile bireylerde ekonomi ve sağlık ile birlikte eğitim gibi çeşitli etkenlere yönelik erişimin kısıtlı olması durumunda bireylerde zorluklarla başa çıkması yanı sıra boyun eğici ve çaresiz yaklaşımlara daha yatkın olduğu söylenebilir. Sonuç olarak, bireylerde eğitim seviyesinin artması imkânlara ulaşma, stres ve problemler ile başa çıkabilme düzeyini arttırdığı düşünülmektedir.

Araştırma bulguları dikkate alındığında;

- Stres ile mücadele amacı ile kadınların başta kamu kurumları (Aile Bakanlığı, Valilik, Belediyeler vd.) yanı sıra sivil toplum kuruluşları tarafından sağlanacak etkinliklerin (eğitim, tiyatro, danışmanlık hizmetleri vd.) düzenlenmesi,
- Eğitim dönemi çocuklarında (ilkokuldan itibaren) müfredatlarda stresle baş etmeye yönelik ders içeriklerinin yer alması, bireylerin ileri ki yaşlarda strese karşı daha bilinçli ve mücadelede etkili olmasını sağlayacağı,
- Halk eğitim merkezleri aracılığı ile bireylere ve özellikle ileri yaş, eğitim düzeyi ortaokul ve öncesi olanlara, farklı ders konuları içerisinde
- Ayrıcalıklı gruplar (engelli, göçmen, afetzedede vb.) arasında yer alan bireylere yönelik stresle başa çıkma düzeylerinin incelenmesi,
- Ayrıcalıklı gruplarda yer alan bireylerin stresle başa çıkma kabiliyetlerini güçlendirebilecek eğitim ve etkinliklerin belirlenerek uygulanması

öneriler arasındadır.

Referanslar

- Altuntaş, E. (2003). *Stres Yönetimi*. İstanbul: Alfa Yayınları.
- Ayaz, E, Kurşuncu, RS, ve Çavuş, MF. (2020). Kontrol Odağı ve Makyavelizm Arasındaki İlişkinin İncelenmesi Üzerine Bir Araştırma. *Erciyes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 49 (2), 188-202.
- Baltaş, A. ve Baltas, Z. (2018). *Stres ve Başa Çıkma Yolları*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Bardavit, M., (2007). *Kişilik yapılarının - stresi değerlendirme, stresle başa çıkma yaklaşımları, algılanan stres ve iş doyumu üzerinde olan etkisinin karşılaştırmalı olarak incelenmesi*. İstanbul Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji Ana Bilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul.
- Bozkurt T. Uluğ, M. Çelik A. T., Oktuğ, Z., İçellioğlu, S., Özden, S. ve Soysal, Ö. (2010). *Stres*. Editör: Mücella Uluğ Ormanlıoğlu, İstanbul: İstanbul Kültür Üniversitesi Yayınları.
- Braham, J. B. (2004). *Stres Yönetimi: Ateş altında sakin kalabilmek*. Çeviren: Vedat G. Diker. İstanbul: Hayat Yayınları.
- Dağlar, G. Ve Nur, N. (2015). Gebelerin stresle başa çıkma tarzlarının anksiyete ve epresyon düzeyi ile ilişkisi. *Cumhuriyet Tıp Dergisi*, 36(4), 429-441.
- Doğan, B. ve Eser, M. (2013). Üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkma yöntemleri: Nazilli MYO örneği. *Ejovoc (Electronic Journal of Vocational Colleges)*, 3(4) 29-39.
- En, C. (2022). *Sigara kullanan ve kullanmayan yetişkin bireylerde stresle başa çıkma ve öz güven düzeylerinin incelenmesi*. İstanbul Gelişim Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Psikoloji Ana Bilim Dalı, Klinik Psikoloji Bilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul.
- Eskin, M., Harlak, H., Demirkıran, F. ve Dereboy, Ç. (2013). Algılanan stres ölçeğinin Türkçe 'ye uyarlanması: Güvenirlik ve geçerlik analizi. *New Symposium Journal*, 51(3), 132-140.
- Karasar, N.(2015). *Bilimsel Araştırma Yöntemi*. Ankara: Nobel Akademi Yayıncılık.
- Konuksever, D. (2023). *Öğretmenlerin Okulda Stresle Baş Etme Yöntemleri: Burhaniye İlçesi Örneği*. Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Çanakkale.
- Örücü, E., Kılıç, R. ve Ergül, A. (2011). Çalışma Yaşamında Stresin Bireysel Performans Üzerindeki Etkileri: Eğitim ve Sağlık Çalışanlarına Yönelik Bir Araştırma. *Akademik Bakış Dergisi*, (26), 11-29.
- Özcan, Ş. (2008). *İş Başarımını Etkileyen Örgütsel Stres Faktörleri ve Mülki İdare Amirleri Üzerine Bir Araştırma*. İnönü Üniversitesi, Sosyal Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Malatya.
- Öztürk, S. (2023). *Oryantiring ve atış sporu ile uğraşan lisanslı sporcuların stresle başa çıkma tarzlarının bazı değişkenler açısından incelenmesi*. Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Spor Yöneticiliği Ana Bilim Dalı, Spor Yöneticiliği Bilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, Burdur.
- Shahsavarani, A. M., Abadi, E. A. M., and Kalkhoran, M. H. (2015). Stress: Facts and Theories through Literature Review. *International Journal of Medical Reviews*, 2 (2), 230-241.
- Sürme Y. (2019). Stres, stresle ilişkili hastalıklar ve stres yönetimi. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 12(64), 524-529.

- Şimşek, Ş., Akgemci, T. ve Çelik, A. (2003). *Davranış Bilimlerine Giriş ve Örgütlerde Davranış*. 3. Baskı. Konya : Adım Matbaacılık.
- Terzi, Y. (2019). Anket, Güvenilirlik –Geçerlilik Analizi. Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Fen-Edebiyat Fakültesi, İstatistik Bölümü, Yayınlanmış Ders Notları, Samsun, <https://avys.omu.edu.tr/storage/app/public/yukselt/62069/GA%20CRONBACH%20ALF A.pdf> (Erişim Tarihi: 22.04.2023).
- Thabisile, N. (2022). Exploring Working Conditions in Selected Rural Schools: Teachers Experiences. *South African Journal of Education*, 42 (1), <https://doi.org/10.15700/saje.v42n1a2013>.
- Tuna, N.G. (2022). *Yetişkin bireylerin çocukluk çağı travmaları, stresle başa çıkma tarzları ve umutsuzluk düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. İstanbul Gedik Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Psikoloji Ana Bilim Dalı, Klinik Psikoloji Bilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul.
- Uğurlu N, Sayan A. ve Tan M. (2003). Hemşirelerde Benlik Saygısı ve İç-Dış Kontrol Odağı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Ege Üniversitesi Hemşirelik Yüksek Okulu Dergisi*, 19 (1-3), 103-113.
- Yamuç, V.A. ve Türker, D. (2014). Kadın Ve Erkek Çalışanların Stresle Baş Etme Sürecinde Yönetimden Beklentilerine İlişkin Nitel Bir Araştırma. *Eskişehir Osmangazi Üniversitesi İİBF Dergisi*, 9 (1), 21- 40.
- Yüksel, Ö. Ve Dağ, İ. (2014). Kadınlarda Evlilik Uyumu ve Psikolojik Belirtiler Arasındaki İlişki: Stresle Baş Etme Biçimleri ve Toplumsal Cinsiyet Rolü Tutumlarının Aracı Rollerini. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 26(3), 181-188.