

**T.C.
HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN OKUPASYONEL DENGESİ
İLE STRES, STRES KARŞISINDAKİ TEPKİLERİ VE BAŞA
ÇIKMA TUTUMLARI ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

Erg. Fatıma Zehra DOĞAN

**Ergoterapi Programı
YÜKSEK LİSANS TEZİ**

ANKARA

2021

**T.C.
HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN OKUPASYONEL DENGESİ
İLE STRES, STRES KARŞISINDAKİ TEPKİLERİ VE BAŞA
ÇIKMA TUTUMLARI ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

Erg. Fatıma Zehra DOĞAN

**Ergoterapi Programı
YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**TEZ DANIŞMANI
Dr.Öğr.Üyesi ONUR ALTUNTAŞ**

ANKARA

2021

TEZ ONAY SAYFASI

HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ

SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN OKUPASYONEL DENGESİ İLE STRES, STRES KARŞISINDAKİ
TEPKİLERİ VE BAŞA ÇIKMA TUTUMLARI ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

Öğrenci: Fatıma Zehra Doğan

Danışman: Dr. Öğr. Üyesi Onur Altuntaş

İkinci danışman: -

Bu tez çalışması 06.07.2021 tarihinde jürimiz tarafından "Ergoterapi Programı" nda yüksek lisans tezi olarak kabul edilmiştir.

Jüri Başkanı:	Prof. Dr. Mine Uyanık	(İmza)
	Hacettepe Üniversitesi	
Tez Danışmanı:	Dr. Öğr. Üyesi Onur Altuntaş	(İmza)
	Hacettepe Üniversitesi	
Üye:	Doç. Dr. Serkan PEKÇETİN	(İmza)
	Sağlık Bilimleri Üniversitesi	

Bu tez Hacettepe Üniversitesi Lisansüstü Eğitim-Öğretim ve Sınav Yönetmeliğinin ilgili maddeleri uyarınca yukarıdaki jüri tarafından uygun bulunmuştur.

30 Temmuz 2021

Prof. Dr. ~~Öz~~lehan Orhan

Enstitü Müdürü

YAYIMLAMA VE FİKRİ MÜLKİYET HAKLARI BEYANI

Enstitü tarafından onaylanan lisansüstü tezimin/raporumun tamamını veya herhangi bir kısmını, basılı (kağıt) ve elektronik formatta arşivleme ve aşağıda verilen koşullarla kullanıma açma iznini Hacettepe Üniversitesine verdiğimi bildiririm. Bu izinle Üniversiteye verilen kullanım hakları dışındaki tüm fikri mülkiyet haklarım bende kalacak, tezimin tamamının ya da bir bölümünün gelecekteki çalışmalarda (makale, kitap, lisans ve patent vb.) kullanım hakları bana ait olacaktır.

Tezin kendi orijinal çalışmam olduğunu, başkalarının haklarını ihlal etmediğimi ve tezimin tek yetkili sahibi olduğumu beyan ve taahhüt ederim. Tezimde yer alan telif hakkı bulunan ve sahiplerinden yazılı izin alınarak kullanılması zorunlu metinlerin yazılı izin alınarak kullandığımı ve istenildiğinde suretlerini Üniversiteye teslim etmeyi taahhüt ederim.

Yükseköğretim Kurulu tarafından yayınlanan **“Lisansüstü Tezlerin Elektronik Ortamda Toplanması, Düzenlenmesi ve Erişime Açılmasına İlişkin Yönerge”** kapsamında tezim aşağıda belirtilen koşullar haricince YÖK Ulusal Tez Merkezi / H.Ü. Kütüphaneleri Açık Erişim Sisteminde erişime açılır.

- Enstitü / Fakülte yönetim kurulu kararı ile tezimin erişime açılması mezuniyet tarihimden itibaren 2 yıl ertelenmiştir. ⁽¹⁾
- Enstitü / Fakülte yönetim kurulunun gerekçeli kararı ile tezimin erişime açılması mezuniyet tarihimden itibaren ... ay ertelenmiştir. ⁽²⁾
- Tezime ilgili gizlilik kararı verilmiştir. ⁽³⁾

...../...../.....

(İmza)

Öğrencinin Adı SOYADI

Fatma Zehra DOĞAN

“Lisansüstü Tezlerin Elektronik Ortamda Toplanması, Düzenlenmesi ve Erişime Açılmasına İlişkin Yönerge”

(1) Madde 6. 1. Lisansüstü teze ilgili patent başvurusu yapılması veya patent alma sürecinin devam etmesi durumunda, tez **danışmanın** önerisi ve **enstitü anabilim dalının** uygun görüşü üzerine **enstitü** veya **fakülte yönetim kurulu** iki yıl süre ile tezin erişime açılmasının ertelenmesine karar verebilir.

(2) Madde 6. 2. Yeni teknik, materyal ve metotların kullanıldığı, henüz makaleye dönüşmemiş veya patent gibi yöntemlerle korunmamış ve internetten paylaşılması durumunda 3. şahıslara veya kurumlara haksız kazanç imkanı oluşturabilecek bilgi ve bulguları içeren tezler hakkında tez **danışmanın** önerisi ve **enstitü anabilim dalının** uygun görüşü üzerine **enstitü** veya **fakülte yönetim kurulunun** gerekçeli kararı ile altı ayı aşmamak üzere tezin erişime açılması engellenebilir.

(3) Madde 7. 1. Ulusal çıkarları veya güvenliği ilgilendiren, emniyet, istihbarat, savunma ve güvenlik, sağlık vb. konulara ilişkin lisansüstü tezlerle ilgili gizlilik kararı, **tezin yapıldığı kurum** tarafından verilir *. Kurum ve kuruluşlarla yapılan işbirliği protokolü çerçevesinde hazırlanan lisansüstü tezlere ilişkin gizlilik kararı ise, **ilgili kurum ve kuruluşun önerisi** ile **enstitü** veya **fakültenin** uygun görüşü üzerine **üniversite yönetim kurulu** tarafından verilir. Gizlilik kararı verilen tezler Yükseköğretim Kuruluna bildirilir.

Madde 7.2. Gizlilik kararı verilen tezler gizlilik süresince enstitü veya fakülte tarafından gizlilik kuralları çerçevesinde muhafaza edilir, gizlilik kararının kaldırılması halinde Tez Otomasyon Sistemine yüklenir

* Tez **danışmanın** önerisi ve **enstitü anabilim dalının** uygun görüşü üzerine **enstitü** veya **fakülte yönetim kurulu** tarafından karar verilir.

ETİK BEYANI

Bu çalışmadaki bütün bilgi ve belgeleri akademik kurallar çerçevesinde elde ettiğimi, görsel, işitsel ve yazılı tüm bilgi ve sonuçları bilimsel ahlak kurallarına uygun olarak sunduğumu, kullandığım verilerde herhangi bir tahrifat yapmadığımı, yararlandığım kaynaklara bilimsel normlara uygun olarak atıfta bulunduğumu, tezimin kaynak gösterilen durumlar dışında özgün olduğunu, Dr. Öğrt. Üyesi Onur ALTUNTAŞ danışmanlığında tarafımdan üretildiğini ve Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Tez Yazım Yönergesine göre yazıldığını beyan ederim.

(İmza)
Fatma Zehra DOĞAN

TEŞEKKÜR

Eğitim hayatım boyunca bilgisi ve deneyimi ile bana yol gsteren, tezimin her aşamasında değerli vaktini ayırarak desteğini hep hissettiren, hiçbir konuda desteğini esirgemeyen, tez öğrencisi olmaktan gurur duyduğum çok değerli hocam Sayın Dr. Öğr. Üyesi Onur ALTUNTAŞ'a

Eğitim hayatım boyunca bilgilerini benimle paylaşan ve beni destekleyen değerli hocalarım Prof. Dr. Hülya KAYIHAN, Prof. Dr. Gonca BUMİN, Prof. Dr. Esra AKI, Prof. Dr. Mine UYANIK, , Prof. Dr. Semin AKEL, Prof. Dr. Çiğdem ÖKSÜZ, Prof. Dr. Gamze EKİCİ, Doç. Dr Meral HURİ, Doç. Dr. Sedef ŞAHİN ve Hacettepe Ergoterapi Bölümündeki tüm hocalarıma

Liseden beri yanımda olan ve yüksek lisans döneminde de ev arkadaşım olan tezimin her aşamasında bana destek olan canım arkadaşım Fatma Nur YİĞİTÇE'ye, aramızda mesafeler olsa bile her an desteğini hissettiğim Teslime AYDIN'a, hayatımın her anında yanımda olan ve destek olana Cihan ÇAYLI'ya, enerjisi ile beni hep motive eden Nilay ŞAHİN'e, iş arkadaşından öte dostum olan Yaren KOZAN'a ve İpek AKKAYA'ya

Kardeş kadar yakın canım kuzenlerim her zaman iyi ki varlar dediğim ve tez sürecinde yardımlarını hiğ esirgemeyen benimle beraber olan H. Sena DİLER, Fatmanur GÖFER'e, Abdullah DİLER'e ve İbrahim DİLER'e, kendimi bildim bileli elimi hiğ bırakmayan biricik ablam Kamer DEMİR EYNALLI'ya

Her zaman yanımda olan, en zor zamanlarda desteğini hep hissettiğim, bazen bana abilik yapan ve tez sürecinde beni hep destekleyen, en kıymetlilerimden olan biricik kardeşim İsmail DOĞAN'a, her konuda arkamda duran, aldığım tüm kararlara saygı duyup destekleyen, beni her daim koşulsuz seven, benim beni olmamı sağlayan ve her zaman iyi onların evladıyım dediğim canım annem İlhan DOĞAN ve canım babam Atıf DOĞAN'a.

Sonsuz Teşekkürler...

ÖZET

DOĞAN F., Üniversite Öğrencilerinin Okupasyonel Dengesi İle Stres, Stres Karşısındaki Tepkileri ve Başa Çıkma Tutumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Ergoterapi Programı Yüksek Lisans Tezi, Ankara, 2021. Çalışmamız üniversite öğrencilerinin okupasyonel dengesi ile stres, stres tepkileri, stres kaynakları ve stresle başa çıkma tutumları arasındaki ilişkisinin incelenmesi amacıyla yapıldı. Çalışmaya 170 üniversite öğrencisi dahil edildi. Öğrenciler sosyodemografik bilgi formu, Okupasyonel Denge Anketi, Algılanan Stres Ölçeği, Güncellenmiş Öğrenci Yaşamı Stres Envanteri (GÖYSE) ve Başa Çıkma Tutumları Değerlendirme Ölçeği(COPE-R) ile değerlendirildi. Okupasyonel denge ile algılanan stres arasında negatif yönlü bir ilişki bulundu ($r=-0,55$, $p=0,001$). Öğrencilerin okupasyonel dengesi ile GÖYSE toplam ve alt boyutları arasındaki ilişki incelendiğinde; okupasyonel denge ile GÖYSE toplam puan, hayal kırıklıkları, baskılar, değişiklikler, çatışmalar, davranışsal tepki, fizyolojik tepki, duygusal tepki, değerlendirici tepki alt grupları arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki bulundu ($p<0,05$). Okupasyonel denge ile kendine yükleme alt grubu arasında anlamlı bir ilişki bulunmadı ($r=-0,11$, $p=0,123$). COPE toplam puanı ve kendine yardım, yaklaşım ve uyum sağlama alt boyutları ile okupasyonel denge arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bulundu ($p<0,05$). COPE ölçeğinin sakinme-kaçma ve kendine ceza alt grupları ile okupasyonel denge arasında ise negatif yönlü anlamlı bir ilişki bulundu ($p<0,05$). Çalışmamız sonucunda stres seviyesinin, stres kaynaklarının ve stres tepkilerinin azalmasının okupasyonel dengenin sağlanmasını desteklediği tespit edilmiştir. Aynı zamanda üniversite öğrencilerinin kendine yardım, yaklaşım ve uyum sağlama gibi doğru başa çıkma tutumlarını kullandığı zaman okupasyonel dengelerinde artma tespit edilmiştir. Üniversite öğrencilerine okupasyonel dengenin sağlanmasında stres ve doğru başa çıkmaya yönelik müdahale programlarının uygulanmasının da öğrencilerin yaşamında faydalı olabileceği düşünülmektedir.

Anahtar Kelimeler: Öğrenci, yaşam stresi, başa çıkma davranışı, aktiviteler, günlük yaşam

ABSTRACT

DOĞAN F. Investigation of the Relationship between Occupational Balance of University Students and Stress, Responses to Stress, Coping Attitudes, Hacettepe University Graduate School of Health Sciences Occupational Therapy Programme Master Thesis, Ankara, 2021. This study aimed at analyzing the relationships between university student's occupational balance and stress, their reaction to stress, resources of this stress, and their coping attitudes towards stress. 170 university students included in this study. . Their data was analyzed through sociodemographic information questionnaire, Occupational Balance Questionnaire, Perceived Stress Scale, Student-life Stress Inventory-Revisited (SSI) and Coping Attitudes Evaluation Scale-Revised(COPE-R). A negative relationship was found between occupational balance and perceived stress ($r=-0.55$, $p=0.001$). The relationship between student's occupational balance and SSI-R total scales, and subscales, when analyzed, showed a significantly negative relationship between occupational balance and SSI-R total scores, frustrations, pressure, alterations, conflicts, behavioural reactions, physiological reactions, and evaluative reactions subgroups ($p<0.05$). No significant relationship was found between occupational balance and self-attribution subgroup ($r=-0.11$, $p=0.123$). A significantly positive relationship was found between total COPE score and self-help, approach, and accommodation subscales, and occupational balance ($p<0.05$). Meanwhile the avoidance and self-punishment subgroups of COPE demonstrated a significantly negative relationship to occupational balance ($p<0.05$). In conclusion, our study established that reducing the level and resources of, and reactions to stress promotes the attainment of occupational balance. Concurrently, an increase in the occupational balance of university students was identified as they adopted the right coping attitudes such as self-help, approach, and accommodation. It is also conceived that in order to ensure occupational balance in university students, implementing interventional programs aiming at stress and at the right ways of coping with it might be beneficial to the their lives.

Key Words: Student, life stress, coping behavior, activities, daily living

İÇİNDEKİLER

TEZ ONAY SAYFASI	iii
YAYINLAMA VE FİKRİ MÜLKİYET HAKLARI BEYANI	iv
ETİK BEYANI	v
TEŞEKKÜR	vi
ÖZET	vii
ABSTRACT	viii
İÇİNDEKİLER	ix
SİMGELER VE KISALTMALAR	xii
ŞEKİLLER	xiii
TABLolar	xiv
1. GİRİŞ	1
2. GENEL BİLGİLER	3
2.1. Okupasyonel Denge	3
2.1.1. Okupasyon Kavramı	3
2.1.2. Okupasyonun Boyutları	3
2.1.3. Okupasyonların Sınıflandırılması	5
2.1.4. Okupasyonel Denge Kavramı	6
2.1.5. Okupasyonel Denge İle İlişkili Alanlar	7
2.2. Stres	8
2.2.1. Stres Kavramı	8
2.2.2. Stres Çeşitleri	10
2.3. Stres Kaynakları	12
2.3.1. Kişisel Stres Kaynakları	12
2.3.2. Örgütsel Stres Kaynakları	12
2.3.3. Diğer Stres Kaynakları	13
2.4. Stres Tepkileri	14
2.4.1. Fizyolojik Tepkiler	14
2.4.2. Duygusal Tepkiler	15
2.4.3. Zihinsel Tepkiler	15
2.4.4. Davranışsal Tepkiler	15

2.5. Stresin Ortaya Çıkardığı Problemler	16
2.5.1. Kaygı	16
2.5.2. Depresyon	16
2.5.3. Uyku Bozuklukları	16
2.5.4. Koroner Kalp Hastalığı	17
2.5.5. Baş ağrıları	17
2.5.6. Bağışıklık Sisteminin zayıflaması	17
2.6. Stresle Başa Çıkma	17
2.6.1. Stresle Başa Çıkma Tutumları	18
2.6.2. Stresle Başa Çıkma Yolları	20
3. BİREYLER VE YÖNTEM	21
3.1. Değerlendirme Testleri	21
3.1.1. Sosyodemografik Bilgi Formu	21
3.1.2. Okupasyonel Denge Anketi	21
3.1.3. Başa Çıkma Tutumlarını Değerlendirme Ölçeği (COPE-R)	22
3.1.4. Algılanan Stres Ölçeği (ASÖ-14)	22
3.1.5. Güncellenmiş Öğrenci Yaşamı Stres Envanteri	23
3.2. İstatistiksel Analiz	23
4. BULGULAR	25
4.1. Sosyodemografik Bilgilere Ait Bulgular	25
4.2. Ölçeklerin Tanımlayıcı İstatistiklerine Ait Bulgular	26
4.3. Okupasyonel dengenin demografik bilgiler açısından incelenmesi	28
4.4. Aylık gelir durumları açısından baba eğitim durumlarının incelenmesi	32
4.5. Korelasyon Analizi Sonuçları	32
4.6. Regresyon Analizi Sonuçları	35
5. TARTIŞMA	38
6. SONUÇ VE ÖNERİLER	46
7. KAYNAKLAR	48
8. EKLER	56
EK-1. Tez Çalışması için Etik Kurul Onayı	
EK-2. Orijinallik Raporu	
EK-3. Dijital Makbuz	

EK-4. Aydınlatılmış Onam Formu

EK-5.Sosyodemografik Bilgi Formu

EK-6. Okupasyonel Denge Anketi

EK-7. Başa Çıkma Tutumlarını Değerlendirme Ölçeği (COPE-R)

EK-8. Algılanan Stres Ölçeği (ASÖ-14)

EK-9. Güncellenmiş Öğrenci Yaşamı Stres Envanteri

9. ÖZGEÇMİŞ

SİMGELER VE KISALTMALAR

ASÖ-14	Algılanan Stres Ölçeği
B	Regresyon katsayısı
COPE-R	Başa Çıkma Tutumlarını Değerlendirme Ölçeği
GÖYSE	Güncellenmiş Öğrenci Yaşamı Stres Envanteri
Max.	Maksimum Değer
Min.	Minimum Değer
n	Katılımcı sayısı
Ort±SS	Ortalama ve Standart Sapma
p	İstatistiksel yanılma payı
r_s	Korelasyon katsayısı
SPSS	Sosyal Bilimler İçin İstatistik Programı (Statistical Package for the Social Sciences)
%	Yüzde

ŞEKİLLER

Şekil		Sayfa
2.1	Selye'nin Genel Uyum Sendromu (GUS) ve Stresin Üç Aşaması	9
2.2	Levi'nin kuramsal modeli	10
2.3	Çeşitli yaşantılarla stres arasındaki ilişkiyi gösteren pratik model	11
4.1	Üniversite öğrencilerinin algılanan stres düzeyleri	28

TABLOLAR

Tablo	Sayfa
2.1. Okupasyonların sınıflandırılması	5
4.1. Sosyodemografik bilgilere ait bulgular	25
4.2. Ölçeklerin tanımlayıcı istatistikleri	27
4.3. Okupasyonel dengenin demografik bilgiler açısından Mann-Whitney U testi ile elde edilen sonuçları	29
4.4. Okupasyonel dengenin demografik bilgiler açısından Kruskal Wallis testi ile elde edilen sonuçları	31
4.5. Aylık Gelir Durumları Açısından Baba Eğitim Durumlarının İncelenmesi	32
4.6. Öğrencilerin yaşı ile okupasyonel dengesi arasındaki ilişki	33
4.7. Okupasyonel denge ile algılanan stres arasındaki ilişki	33
4.8. Algılanan stres seviyelerine göre algılanan stres düzeyi ile başa çıkma tutumları arasındaki ilişki	34
4.9. Öğrencilerin okupasyonel dengesi ile başa çıkma tutumları arasındaki ilişki	34
4.10. Öğrencilerin okupasyonel dengesi ile GÖYSE toplam ve alt boyutları arasındaki ilişki	35
4.11. Öğrencilerin okupasyonel dengesini etkileyen değişkenlerin regresyon analizi	36

1.GİRİŞ

Okupasyon kavramı kişinin kendi kendine yetebilmesi ve kendi içsel gereksinimlerini karşılaması için yaptığı aktivite ve görevler olarak tanımlanmıştır. Okupasyonlar kişinin yaşamdaki tüm rolleri ile bağlantılıdır ve yaptığı tüm aktiviteleri ve görevleri kapsar (1).

Sağlık ve iyi olma halinin temel bileşeni olan okupasyonel denge, ergoterapide önemli bir kavramdır ve zaman kullanımını içerir (2-4). Ergoterapistler kişilerin günlük yaşamlarını oluşturan okupasyonlara katılmalarına yardımcı olur. Kişinin bir günü çeşitli okupasyonlardan oluşmaktadır ve tüm bu okupasyonlar arasında dengeyi sağlamak zordur. Bu nedenle ergoterapistin odak noktalarından biri okupasyonel dengenin sağlanmasıdır (5). Okupasyonel dengenin ölçümü, kişi merkezli olmalı ve 'dengeli' bir yaşamı neyin oluşturduğuna ilişkin kişisel farklılıkları hesaba katmalıdır. Okupasyonel denge insanların kendileri için doğru olan dengeyi keşfetmeleri ve aktiviteye katılımları hakkında bilgi sahibi olmaları açısından önemlidir (6,7).

Teknolojik gelişme ve sanayileşme, yetişkinler için günlük yaşamın yoğunluğunu artırma eğilimindedir. Bu durum, kişilerin işe veya okula gitmek gibi zorunlu aktiviteleri gerçekleştirebildikleri, ancak serbest zaman aktiviteleri için yeterli zaman ayıramadıkları iş / yaşam dengesizliği ile ilişkilendirilmiştir (8).

Okupasyonel dengede ortaya çıkan bozulma veya azalma, kişilerin yaşam kalitesiyle de ilişkilendirilebilir. Çalışmalarda okupasyonel dengesizliğin hem fiziksel hem de psikolojik durumu etkilediği, beden ve zihin üzerinde önemli stres yarattığı, zihinsel sağlık sorunları ve tükenmişliğe neden olduğu belirtilmektedir (9,10).

Üniversite öğrencileri çok farklı sosyal ve kültürel çevrelerden gelmektedir. Aynı zamanda değişken bir gelişim dönemi olan ergenlik döneminin sonlarında oldukları için yaşamlarında birçok stresli durum yaşamaktadırlar. İnsanlar yaşadıkları stresle başa çıkmak için çeşitli davranışlar göstermektedir. Stresle başa çıkmak için birçok kişi yemek yeme, sigara veya alkol kullanma gibi yollara başvurabilmektedir. Üniversite öğrencileri hem kendi kimliğini keşfetmeye, birbirine uyuşmayan

değerlerini uzlaştırmaya ve kendi bağımsızlığını elde etmeye çalışırken hem de yeni üniversite ortamının kurallarına uyum sağlamaya ve alanında yeterlilik sağlamaya çalışır. Üniversite ortamı öğrencilerin diğer insanlarla olan ilişkilerini, emosyonel ve mental gelişimlerini önemli ölçüde etkilemektedir (9-11). Birçok üniversite öğrencisi, aileleri ile aynı şehirde yaşayamadıkları için aile ve sosyal çevreleri gibi sosyal destek kaynaklarından uzak kalabilmektedir (11).

Bu çalışmada üniversite öğrencilerinin okupasyonel dengesi, stres karşısındaki tepkileri ve stresle başa çıkma tutumları arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmaktadır. Bu doğrultuda hipotezlerimiz aşağıdaki gibidir:

H₀₁: Okupasyonel denge ile stres arasında bir ilişki yoktur.

H₀₂: Okupasyonel denge ile stres kaynakları arasında bir ilişki yoktur.

H₀₃: Okupasyonel denge ile stres karşısındaki tepkiler arasında bir ilişki yoktur.

H₀₄: Okupasyonel denge ile stresle başa çıkma tutumları arasında bir ilişki yoktur.

2. GENEL BİLGİLER

2.1 Okupasyonel Denge

2.1.1 Okupasyon Kavramı

Okupasyon, kişiler ve bir kültür tarafından adlandırılmış, organize edilmiş, değer ve anlam verilen günlük yaşam aktivitelerini ve görev gruplarını ifade eder. Okupasyon; kendine bakmak, hayattan zevk almak ve topluluklarının sosyal ve ekonomik dokusuna katkıda bulunmak da dahil olmak üzere insanların kendilerini meşgul etmek için yaptıkları her şeydir (12,13). Okupasyon insanların istediği, ihtiyaç duyduğu veya yapması gereken her şeyi ifade etmek için kullanılır. Bunlar fiziksel, zihinsel, sosyal, cinsel, politik ya da manevi nitelikte olabilirler. Kendini ifade etme, anlam yaratma ya da deneyimleme aracı olan okupasyon ister yansıtıcı ve meditatif ister hareket temelli olsun, insan varlığının aktivist unsurudur (14). Okupasyon, kişi üzerinde olumlu dönüşüm sağlayacak etkiye sahiptir. Kişiler bir okupasyonun onlar için ne anlam ifade ettiğini keşfedebilirler. Böylece değer ve yararlılık duygusu ortaya çıkar (15).

2.1.2. Okupasyonun Boyutları

Okupasyon gerçek insan olmanın, varlığın, oluşun ve aidiyetin tüm yönlerini ifade eder (14). Var olmak ve oluşmak günlük hayattaki işlerden kaynaklanır ve her yeni gün yaşandıkça da hayatın bir parçası haline gelirler (5,16). Hammell günlük yapılan okupasyonları yapmak, var olmak, oluşmak ve ait olmak olarak dört temaya dayandırmıştır ve bu dört temayı “anlamın boyutları” olarak ifade etmektedir (17).

“*Yapmak*” okupasyon kelimesinin birçok tanımında ve okupasyon kelimesinin özünde yer almaktadır (16,18-20). Yapma kavramı, amaca ve hedefe yönelik aktiviteleri içerir (17). Yapmak o kadar önemlidir ki, insanları onsuz öngörmek imkansızdır (16). İnsanlar, zorunlu olan veya olmayan her şeyde hayatlarını neredeyse sürekli amaçlı olarak "yaparak" geçirirler. Yapmaları gerektiğini düşündükleri veya yapmak istedikleri de dahil olmak üzere günlük aktiviteleri 'yaparlar'. İnsan hayatı, hayatta kalmayı sağlamanın yanı sıra, insanları eğlendiren, heyecanlandıran veya strese sokan, yabancılaştıran ve bunalıma sokan; devam eden ve ilerleyen 'eylemlerle' doludur (18). Yapmak ya da yapmamak, iyilik halinin veya hastalığın güçlü belirleyicileridir (16).

Var olma; derinlemesine düşünme, içe dönük veya meditatif olma, kendini (yeniden) keşfetme, anın tadını çıkarma, doğaya, sanata veya müziğe minnet duymak ve özel insanlarla birlikte olmaktan zevk almak için geçen zaman olarak tanımlanmıştır. Aynı zamanda ciddi bir hastalık veya bozukluk durumunda iyi bir şekilde yaşamanın önemli bir bileşeni olduğu belirtilmiştir (21). Var olma; kendimize, doğamıza, özümüze, ilişkilerimizin bir parçası haline gelen başkalarına, yaptıklarımıza ve kendimize özgü olan şeylere sadık olmakla ilgilidir. Bu bağlamda var olmak, insanların kendilerini keşfetmeye, düşünmeye, ifade etmeye ve basitçe yaşamaya zamanlarının olmasını gerektirir (16).

İnsanların doğal ihtiyaçlarının artık var olma kavramı ile alakalı olmayacak kadar değişmesi ile bugün stresle ilgili ve dejeneratif hastalıkların çoğu, 'var olmanın' yanı sıra 'yapma' ihtiyaçlarının nedenlerinin anlaşılması ile ilişkilendirilebilir. Ebeveyn olmak, öğrenci olmak gibi okupasyonel rollerin tanımlanmasında var olma kavramı yapma durumu ile birlikte kullanılmaktadır. Var olma kavramı, daha iyi yapmaya yönelik kültürel dürtüler ile belirli rollerde olma biçimlerini değiştirir ve her birinde mükemmel olmanın beklenilmesi ile çok çeşitli varoluşlarla boğuşmaya neden olur (16).

Oluşma; insanların gelecekteki benlikleri ve olası yaşamları hayal edebilecekleri, yeni fırsatları keşfedebilecekleri ve biyografileri boyunca kim ya da ne olmak istedikleri ve hayatlarının nasıl değerli olabileceği hakkında fikir edinebilecekleri düşüncesini açıklamaktadır (21). Bu yetenekli bir benliği edinme ve algılama çabalarını anımsatır ve başkalarına bir şeyler katabileceği bir geleceği hayal etme ihtiyacını içermektedir (22).

Fidler, oluşmanın üç yönünü ele almaktadır: Ben olmak, yetkin hale gelmek ve sosyal bir varlık olmak. Tüm bu yönlerde oluşma; potansiyel, gelişme, dönüşüm ve kendini gerçekleştirme kavramlarını barındırır (23).

İnsanların kendileri için en uygun olana ve olmasını istediklerine ulaşmaları gerekir. Ergoterapistler kişilerin potansiyellerini ortaya çıkarmasını ve benliklerini tanımlarını sağlayarak danışanların bu isteklerini kolaylaştırırlar. Okupasyon ve terapi kişinin potansiyelini ortaya çıkarma sürecini destekler.

Ait olma terimini Rebeiro ve ark. sosyal etkileşimin, karşılıklı desteğin, arkadaşlığın ve dahil olma duygusunun okupasyonel performansa ve yaşam

doyumuna katkısını tanımlamak için kullanmaktadır (24). Okupasyon temelli programlar, risk altında olan kişilerin ait olma duygusunu yaşamaları için var olma, oluşma, ait olma ihtiyaçlarını destekleyerek yaşam kalitesini daha iyi bir hale getirmeye yardımcı olabilir (24,25).

2.1.3. Okupasyonların Sınıflandırılması

AOTA (American Occupational Therapy Association) 2014'te yayınladığı Ergoterapi Uygulama Çerçevesinde okupasyonlar Tablo 2.1'de gösterilen şekilde sınıflandırılmıştır.

Tablo2.1. Okupasyonların sınıflandırılması(12).

KATEGORİ	AÇIKLAMA
Günlük Yaşam Aktiviteleri	Banyo, tuvalet ve hijyeni, giyinme, yemek yeme, fonksiyonel mobilite, kişisel hijyen ve bakım, kişisel cihaz bakımı ve cinsel aktivite günlük yaşam aktiviteleri içinde yer alır.
Yardımcı Günlük Yaşam Aktiviteleri	Başka kişilere veya hayvanlara bakım verme, çocuk yetiştirme, iletişim yönetimi, finansal yönetim, sağlık yönetimi, ev kurulması ve yönetimi, araç kullanımı ve mobilite, yemek hazırlama ve temizlik yapma, dini ve manevi aktiviteler, güvenlik ve acil durum prosedürleri ve alışveriş yapma yardımcı günlük yaşam aktiviteleri içinde yer alır.
Dinlenme ve Uyku	Dinlenme, uykuya hazırlık ve uykuya dalma aktivitelerini kapsar.
Eğitim	Okul gibi resmi kurumlara gitmek ve kurs, seminer gibi kişisel ilgi alanlarına göre verilen eğitimlere katılmak yer alır.
İş	İş arama ve edinme, iş performansı, emekliliğe hazırlık ve uyum sağlama, gönüllülük esaslı aktivitelere katılım yer alır.
Oyun	Oyunları keşfetmek ve oyunlara katılım sağlamak yer alır.
Serbest zaman	Serbest zaman araştırması (ilgi alanları ve becerileri belirleme), serbest zaman aktivitelerine katılım yer alır.
Sosyal Katılım	Bir topluluk, aile veya arkadaş grubu ile karşılıklı etkileşimi içeren sosyal aktivitelere katılım sağlamaktır.

Okupasyonlar kişilere göre farklılıklar gösterirler. Bu nedenle karmaşık ve çok boyutludur. Bir okupasyonun nasıl sınıflandırıldığı kişinin perspektifine, ihtiyaçlarına, ilgi alanlarına ve okupasyonun içeriğine bağlı olarak değişir. Örneğin

çamaşır yıkamak bir kişi için yardımcı günlük yaşam aktivitesi iken başka bir kişi için iş ve üretici aktivite olarak algılanabilir (12). Okupasyonlar bir bağlamda gerçekleştiği için kişisel faktörler ve performans paternlerinden etkilenirler (26). Ergoterapistler seanslarında okupasyonel sınıflamayı kullanırken danışanların kişisel deneyimlerin niteliklerine ve okupasyonel anlam boyutlarına odaklanmalı ve onları desteklemelidir (17,27).

2.1.4. Okupasyonel Denge Kavramı

Okupasyonel denge kavramı ergoterapide kullanılan önemli kavramlar arasında yer almaktadır (5). Ancak okupasyonel denge öznel bir kavram olduğu için birden çok tanıma sahiptir. İlk olarak Meyer “büyük dörtlü” olarak bahsettiği iş, oyun, dinlenme ve uyku alanlarının zorluklar altında dahi dengelenmesi gerektiğini söylemiştir (28). Reed ve Sanderson okupasyonel dengeyi, okupasyonları kişinin rollerinin gereksinimlerini karşılayacak ve kişisel tatminini sağlayacak şekilde yönetmek olarak tanımlamaktadır (29). Wilcock ise iyilik halini sağlayan fiziksel, zihinsel ve sosyal okupasyonlar arasında; isteğe bağlı seçilen ve zorunlu olarak yapılan okupasyonlar arasında; yorucu ve dinlendirici okupasyonlar arasında veya okupasyonun “yapmak” ve “var olmak” boyutları arasında, okupasyonlara katılım dengesi olarak tanımlamaktadır (18).

Wagman, Håkansson ve ark. okupasyonel dengenin tanımlayıcı niteliklerini; doğru okupasyon miktarı, okupasyonlar arasında doğru varyasyon ve kişi tarafından öznel olarak tanımlanması olarak belirtmişlerdir. Aynı zamanda okupasyonel dengeyi; okupasyon alanları, farklı özelliklere sahip okupasyonlar ve zaman kullanımı olarak üç farklı perspektifle ele almışlardır.

Wagman, Håkansson ve ark. tarafından yapılan çalışmada örnek vakalar incelenmiştir. Örneğin; “Lisa 36 yaşında, öğretmen olarak çalışmakta ve işini sevmektedir. Aynı zamanda kısa mesafe koşucusudur ve eğitimden sonra genellikle duş alıp rahatlamaktadır. Lisa aynı zamanda bir sanat grubunun üyesidir. Birçok ilgi alanına sahipken uyku, yemek pişirme vb. okupasyonlar için yeterli zamana sahip olduğunu hissetmektedir ve hayatından memnundur.” Bu örnekteki durum, mesleki dengenin tanımlayıcı niteliklerini ve farklı perspektiflerini içermektedir. Okupasyonel denge öznel olarak tanımlanmış, okupasyonlar arasındaki doğru miktar ve varyasyonla ilişkilendirilmiştir. Ayrıca iş, oyun, dinlenme ve uyku alanları

arasında bir denge bulunmaktadır ve farklı okupasyonlarda harcanan zamandan kişi memnundur (5).

Okupasyonel dengesizlik ise kişinin bir okupasyon alanıyla çok aşırı meşgul olması veya daha az meşgul olması nedeniyle sağlık ve yaşam kalitesinin bozulması olarak tanımlanmaktadır (30). Ayrıca kişilerin yaşamlarında üniversiteye gitmek, emeklilik gibi bazı kritik öneme sahip dönemlerde de okupasyonel dengesizlik meydana gelebilir. Kişilerin tekrar eski aktivite paternlerine dönmesi veya yeni bir aktivite paterni oluşturması zaman alabilir (31).

2.1.5. Okupasyonel Denge İle İlişkili Alanlar

Okupasyonlar arasındaki dengenin kişinin sağlığını ve iyilik halini desteklediği düşünülmektedir (30). Ancak teknolojik gelişme ve sanayileşme, yetişkinler için günlük yaşamın yoğunluğunu artırma eğilimindedir. Bu durum, kişilerin işe veya okula gitmek gibi zorunlu aktiviteleri gerçekleştirebilecekleri, ancak serbest zaman aktiviteleri için yeterli zaman ayıramadıkları iş / yaşam dengesizliği ile ilişkilendirilmiştir (7). Okupasyonel dengede ortaya çıkan bozulma veya azalma, kişilerin yaşam kalitesiyle de ilişkilendirilebilir. Okupasyonel dengesizliğin hem fiziksel hem de psikolojik durumu etkilediği, beden ve zihin üzerinde önemli stres yarattığı, zihinsel sağlık sorunları ve tükenmişliğe neden olduğu bildirilmektedir (8,9).

Üniversite öğrencileri çok farklı sosyal ve kültürel çevrelerden gelmektedir. Aynı zamanda değişken bir gelişim dönemi olan ergenlik döneminin sonlarında oldukları için yaşamlarında birçok stresli durum yaşamaktadırlar. İnsanlar yaşadıkları stresle başa çıkmak için çeşitli davranışlar göstermektedir. Stresle başa çıkmak için birçok kişi yemek yeme, sigara veya alkol kullanma gibi yollara başvurabilmektedir. Üniversite öğrencileri hem kendi kimliğini keşfetmeye, birbirine uyuşmayan değerlerini uzlaştırmaya ve kendi bağımsızlığını elde etmeye çalışırken hem de yeni üniversite ortamının kurallarına uyum sağlamaya ve alanında yeterlilik sağlamaya çalışır. Üniversite ortamı öğrencilerin diğer insanlarla olan ilişkilerini, emosyonel ve mental gelişimlerini önemli ölçüde etkilemektedir. Okupasyonel denge ile ilgili yapılan çalışmalar kısıtlı sayıdadır ve farklı örneklem gruplarında çalışmalar yapılmasına ihtiyaç duyulmaktadır (9).

2.2 Stres

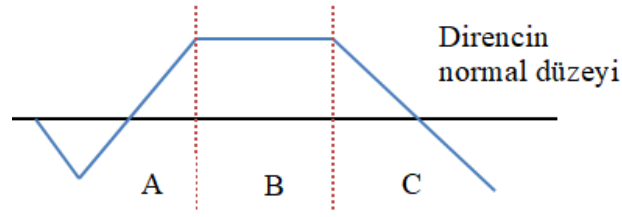
2.2.1 Stres Kavramı

Stres kavramı ilk kez 17. yüzyılda kötü olaylar, musibetler, felaket, üzüntü gibi anlamlarda kullanılmıştır. Sonrasında ise 18. ve 19. yüzyıllarda daha çok kişinin vücuduna veya ruhsal durumuna yönelik olan zorluk, baskı ve güçlükler karşısındaki direnci olarak bahsedilmiştir (32).

Stres kavramının zaman içerisinde birden fazla tanımı yapılmıştır. Selye, stres konusuyla ilgilenen öncü bilim insanlarından (33). Stresi, vücutta baskı yapan bir değişikliğe karşı vücudun verdiği tepki olarak tanımlamaktadır (34). Tanıma göre, stres tepkisinin uyanması hem memnuniyet hem de sıkıntı veren olaylarda aynıdır. Lazarus ise stresi, kişinin çevresi ile etkileşimine bağlı olarak meydana gelen tehlike durumunun kişi tarafından yorumlanması şeklinde ele almaktadır (35). Cüceloğlu stresi, kişinin fiziksel ve sosyal çevresindeki uygun olmayan koşullar sebebiyle, fiziksel ve psikolojik sınırlarının ötesinde sarf ettiği çaba olarak tanımlamaktadır (36).

Cannon stresi bir “ acil durum tepkisi” olarak tanımlamaktadır. Temelinde ise “biyolojik varoluş ve uyum” ihtiyacı olduğunu belirtmektedir. Stresin, canlının yaşamını ve çevreye uyumunu tehlikeye sokan bir uyarıya karşı gösterdiği bir “savaşma ya da kaçma” tepkisi olduğunu da belirtmiştir. Bir canlı, tehlike ile yüz yüze geldiğinde başa çıkamayacağını düşündüğü zaman tehlikeden uzak durmaya çalışır, başa çıkacağını düşündüğü zaman tehlike ile mücadele eder ve sonrasında yeni duruma uyum sağlar (37).

Selye, genel adaptasyon sendromu (GAS) modelinde strese uzun süre ya da tekrar tekrar maruz kalmaya karşı verilen biyolojik tepkileri tanımlamaktadır. Model üç aşamadan oluşur. Bu aşamalar sırasıyla; alarm(A), direnç(B) ve tükenme(C) aşamalarıdır (37,38). Aşamalar Şekil 1’de gösterilmektedir.



Şekil 2.1. Selye'nin Genel Adaptasyon Sendromu (GAS) ve Stresin Üç Aşaması.(39)

A) Alarm Aşaması

Bu aşama, canlının dışardan gelen bir uyarıyı stres olarak algıladığı durumdur. Bu aşamada; birçok vücut sistemi aktive olur. Stres ilk olarak hipotalamus tarafından algılanır ve ACTH (Adrenokortikotrop hormon) salgınır, hipofiz bezi ve sonrasında da adrenal korteks uyarılarak kortizol ve adrenalin seviyeleri artar (40). Bu hormonların artışı vücutta savaş ya da kaç yanıtını başlatır. Organizmayı mücadele ederek veya kaçarak koruma amacındadır.

B) Direnç Aşaması

Bu aşamada kişinin karşı karşıya olduğu stres veren durum nedeniyle vücudun direnci normalin üzerine çıkar. Ancak bu durumdan uzaklaşmak veya bu duruma adapte olmak durumunda olduğu için başka bir stres veren duruma karşı vücudun direnci düşer.

Bu aşama başarılı bir şekilde aşılsa beden normal dönemine dönmeye başlar. Ancak başarısız olunursa kişinin direnci düşer ve tükenme aşaması başlar (37).

C) Tükenme Aşaması

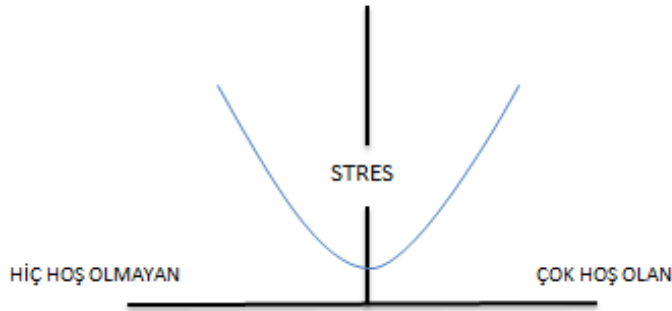
Stres veren olay çok önemli ve uzun süreli ise kişi tükenme aşamasına girer. Bu aşamada kişilerde çeşitli rahatsızlıklar ortaya çıkmaya başlar, yaşam kalitesi azalır hatta bu aşama ölüm ile sonuçlanabilir (41). Tükenme aşamasında kişilerde uyku bozuklukları, kronik yorgunluk, yemek yeme bozuklukları, vücut ağrıları, mide ve bağırsak sorunları, alkol ya da uyuşturucu gibi zevk veren madde tüketiminde artış, öfke kontrol problemleri, panik bozukluk ve aritmi gibi sorunlar görülür. Genel

olarak tükenme aşamasında oluşan bu sorunların sonuçları geri döndürülemez safhadadır (42).

2.2.2 Stres Çeşitleri

A. Olumlu-Olumsuz Stresler

Stres çoğu zaman olumsuz ve tehlikeli anlamda ele alınmaktadır. Aslında stres kişileri negatif ya da pozitif yönde etkilemesine göre olumsuz ve olumlu stresler olarak iki grupta incelenebilir (43). Stres, şimdiye kadar yıkıcı-yapıcı stresler ve olumlu-olumsuz zorluklar gibi çeşitli kavramlarla anlatılmıştır. Bernard ise stresi “eustress” ve “dystress” olarak tanımlamış, “zevk veren” ve “zevk vermeyen” olarak aktarılmıştır (37). Levi'nin kuramsal modelinde stres veren hiçbir yaşantının olmayışı aslında çok ciddi bir stres kaynağıdır (Şekil 2.2).



Şekil 2.2. Levi'nin kuramsal modeli (L. Levi 1972) (44).

Stres hayatın her alanında vardır. Yaşam doyumu sağlanması için ise stres gereklidir. Günlük hayatta stres yaşanmasına sebep olan bazı durumlar kişinin hoşuna gider. Bunlar istenen streslerdir. Şekil 3'te çeşitli yaşantılar ile stres arasındaki ilişki gösterilmiştir.



Şekil 2.3. Çeşitli yaşantılarla stres arasındaki ilişkiyi gösteren pratik model (37).

Hayatın içinde her zaman biraz stres gereklidir. Olumlu stresler kişiye başa çıkma yollarının düzgün kullanması sonucunda zorluklara karşı daha dirençli olmayı öğretir. Stres kişiyi daha fazla başarıya, iyi bir ruh haline ulaştırmakta etkin bir faktördür. Fakat bu stres miktarı artarsa bizi olumsuz etkileyebilir. Bu bağlamda olumlu stresten faydalanılması, olumsuz stresle de başa çıkma yollarının etkin bir şekilde uygulanması önerilir (45).

B. Kısa- Uzun Süreli Stresler

Günlük hayatta karşılaşılan bazı stres faktörleri ile kolayca başa çıkılabilir. Her stres durumunda, bir an önce başa çıkmaya çabalayarak normal hayata dönülebilirse stresin zararlarından o kadar uzak kalınır. Eğer stresle başa çıkmaya çalışılmaz ve göz ardı edilirse stresten zarar görme ihtimali daha fazla olur. Dolayısıyla kişinin stres sonrası hemen eski duruma geri dönebilmesi kısa süreli strestir. Uzun süreli streslerde, başa çıkılamamış kısa süreli stres etken olarak görülür. Uzun süreli stresin zararlı etkilerinden kaçınmak daha zordur. Vücudun strese verdiği fiziksel tepkiler tanınırsa bu zararlardan daha kolay kaçınılabılır. Ama en önemlisi kısa süreli streslerle hemen başa çıkılarak kronik stres durumuna getirmemektir (45).

2.3. Stres Kaynakları

Strese neden olan kaynaklara günümüze kadar birçok araştırma yer vermiştir. Yapılan araştırmalarda benzer stres kaynaklarının ele alındığı ancak çalışmalar arasındaki farklılıkların genellikle stres kaynaklarının gruplandırılması konusunda olduğunu görülmektedir (46).

2.3.1 Kişisel Stres Kaynakları

Kişilerin, yaşadıkları toplumdaki ekonomik, sosyal ya da ailevi sorunlara bağlı birçok kişisel stres kaynakları bulunmaktadır. Kişilerin bu stres kaynaklarına verdikleri tepkiler kişinin kişiliği ile ilgilidir. Cinsiyeti, içe dönük veya dışa dönük bir yapısının olması, duygusal açıdan hassas olması ve sorunlar karşısında davranışı birer stres kaynağı olarak karşımıza çıkabilir (32,47).

Genellikle kişilerin strese yatkın olma seviyesi birbirlerinden farklılık göstermektedir. Yapılan çalışmalarda kişilerin, strese yatkın olma açısından A Tipi, B Tipi ve Karma Tip Kişilik özellikleri olarak üç farklı gruba ayrıldığı görülmektedir (37,48). A tipi kişilik davranışlarında bulunan kişilerin stres ve kaygı yaşamaya her zaman B tipi kişilik davranışında bulunanlardan daha meyilli olduğu bu yüzden de stresin fiziksel, ruhsal etkilerine daha çok maruz kaldıkları görülmüştür. Kişiler, A ve B tipinin özelliklerini birlikte taşıyabildikleri karma tip kişiliğe de sahip olabilir. Kişilerde önemli olan hangi kişilik tipinin özelliklerine daha yatkın davranışlar gösterdikleridir. Örneğin; bir kişi hem çok hızlı hem de çok yavaş olamaz fakat sınav benzeri bir yere yetişme gibi olağanüstü nedenlerle herkes hızlı hareket etmek zorunda olabilir. Buradaki önemli husus, olağan durumlarda kişinin davranışlarının hırs, acelecilik gibi A tip kişilik özellikleri göstermemesidir (48).

2.3.2. Örgütsel Stres Kaynakları

Örgütler, kişilerin yaşamları boyunca isteyerek ya da istekleri dışında dâhil oldukları, zamanlarının büyük bir kısmının geçtikleri, hayatlarındaki önemli ilişki ve etkileşimleri yaşadıkları insan topluluklarıdır (49). Bu nedenle örgütler hem topluluk olmaktan kaynaklı hem de topluluğu oluşturan kişilerden kaynaklı birçok stres kaynağı içerir. Örgütsel stres, diğer kişilerden veya işlerden ortaya çıkan ve kişilerin normal işlevlerini yapmasına engel olan değişikliklerin oluşmasına neden olan bir

durum olarak tanımlanmaktadır (50). Bu stres kaynağı, işin devam ettirilmesi, sorumluluğun yerine getirilmesi, ücret ve çalışma şartlarıyla alakalı beklentilerin yerine getirilmesi, işyerlerinde kişilerin birbirleri ile ilişkilerin kalitesi, iş ve sosyal güvence, sosyal desteğin sağlanması, çalışanın bedensel ve ruhsal sağlığı gibi konularla yakından ilişkilidir (51). Bir toplulukta kişiyi etkileyen çok farklı stres kaynakları olabilir. En çok karşılaşılan stres kaynakları; yöneticilerle alakalı sorunlar, çalışma şartlarındaki değişiklikler, başarısız olma endişesi, yeterli destek sağlanmaması, rol çatışması, teknolojideki gelişmeler, fazla veya az iş yükü, fazla kural konulması, kararlara katılımında eksiklik, kişilerin birbiri ile ilişkilerinin zayıf olması, iletişim problemleri, kontrol eksikliği, eşit olmayan ücretler, ortak amaç, inanç ve duyguların olmaması ve kişiler arasındaki değerlerin farklılık göstermesidir (52).

2.3.3. Diğer Stres Kaynakları

Kişisel ve örgütsel stres kaynakları haricinde diğer stres kaynakları ekonomik sıkıntılar, kentleşme ve alt yapının yetersizliği, dünyanın ekolojik değişimi, kuşaklar arası yaşanan çatışmalar, işsizlik, açlık, doğal afetler, terör olayları gibi durum veya olaylardır (53). Ayrıca kişinin hayatındaki beklenmeyen durumlar, büyük değişiklikler, taşınmak, iş değişikliği, yeni bir arkadaş ortamına girmek veya bir sevdiğini kaybetmek kişi için büyük birer stres kaynağıdır (54).

İnsanlara stres durumunu yaşatan durumları Baltaş ise üç grupta incelemektedir.

1. Fiziksel Çevreden Kaynaklanan Stres

Hava kirliliği, gürültü, kalabalık, trafik, sıcaklık vb. etkenler stres sebepleridir.

2. İş veya Meşguliyet Konusundan Kaynaklanan Stres

Aşırı yüklenme, ağır iş, zaman baskısı altında çalışma, sorumluluk gerektiren işler vb. etkenler stres sebepleridir.

3. Psiko-Sosyal Özelliklerden Kaynaklanan Stres

Kişilerin yaşamlarında ortaya çıkan sosyal streslerdir.

- a) **Günlük stresler:** Günlük hayatta çeşitli olaylar karşısında ya da kişilerin birbiri ile çelişen amaçları veya ihtiyaçları nedeniyle ortaya çıkar. Trafikte kalmak, ağlayan bebek, yanmış yemek vb. gibi bu stresler, sıklıkla karşılaştığımız streslerdir.
- b) **Gelişimsel stresler:** Gelişimsel özellikteki olayların neden olduğu streslerdir. Bu gelişim basamakları sağlıklı olarak aşılmazsa olumsuz stres veren etkiler oluşur, kişilerin ileriki yaşlarda olumsuz etkilere karşı daha açık olmalarına neden olur. Bu gelişim basamaklarının sağlıklı şekilde aşılması öz güvenin ve stresle başa çıkma yeteneğinin kazanılmasına yardımcı olur. Gelişimsel streslere fizyolojik alanda, ergenlik dönemi ve menopoza; psikolojik alanda, 0-3 yaşlarında kendi kendinin farkında olma (self-awareness); sosyal alanda ise okula başlamak veya iş hayatına başlamak örnek olarak verilebilir.
- c) **Hayat krizleri niteliğinde stresler:** Bu tür stresler her hayata baştan sona şekil verecek özellikte olayların meydana getirdiği streslerdir. Örneğin; ciddi bir hastalık, aileden birinin ölümü vb. olaylardır (37).

2.4 Stres Tepkileri

Stres iki yönlü bir olgudur. Stres hem kişiyi etkileyen çevresel etkenlerdir hem de kişinin bu etkenlere verdiği tepkilerdir. Bu nedenle stresin uyarıcı yönünde olduğu gibi tepki yönünde veya her ikisini birden içeren tanımları bulunmaktadır (55). Kişi, içsel ve dış çevreden kaynaklanan durumlar dışında tehdit olarak algıladığı durumlarda bedensel ve psikolojik düzeyde tepkiler verir. Bu tepkilerin niteliği kişiden kişiye değişiklik göstermektedir. Genellikle kişiler stresle başa çıkmak için vücutlarında bir takım tepkilerin başlamasını ya da vücutlarının bir çeşit reaksiyon göstermesini beklerler (56). Stres tepkileri fizyolojik, duygusal, zihinsel ve davranışsal olmak üzere dört kategoriye ayrılabilir (37).

2.4.1. Fizyolojik Tepkiler

Vücut strese karşı kserostomi (ağız kuruluğu), çeşitli baş ağrıları, konstipasyon (kabızlık), diyare (ishal), mide rahatsızlıkları, kalp çarpıntıları veya kalp ağrısı, aşırı terleme, yemek yeme problemleri, uyku düzeninde bozukluklar

yaşama (fazla uyku hali, uykusuzluk ya da düzensiz uyku), vücudun farklı bölümlerinde kramp, ağrı, kasılma, gerginlik hissi ve döküntü gibi tepkiler verebilir. Stresin, bu fizyolojik etkileri zaman içerisinde vücutta bazı hastalıkların görünmesine neden olabilir. Bu hastalıklar vertigo, poliüri, gerilim tipi baş ağrısı ya da migren, psikozlar, libido kaybı, ürtiker, insülin direnci, aterosklerotik kalp rahatsızlıkları, hipertansiyon ya da hipotansiyon, gastrit vb. hastalıklardır (56,57).

2.4.2. Duygusal Tepkiler

Çabuk sinirlenme ve öfkelenme, her şeye düşman olma, sık sık düşünceye dalıp gitme, melankoli, ajitasyon, duygularda tutarsızlık (gülme krizleri ya da fazlaca ağlama), durduk yere gözyaşı dökme, paranoya, kendini telkin edememe, panik yaşama, umutsuzluk, genel bir isteksizlik hali, herhangi bir şey karşısında heyecan duymama ya da aşırı heyecanlanma stres karşısında gösterilen duygusal tepkilerden bazılarıdır (57,58).

2.4.3. Zihinsel Tepkiler

Konsantrasyon problemleri, karar vermede zorlanma, hafıza problemleri, fazla hayal kurma, obsesif (takıntılı) düşünceler, mizah anlayışı kaybı, yapılan işte düşük verimlilik ve hata artışı, muhakemede zayıflama stres karşısında gösterilen zihinsel tepkilerdir (57).

2.4.4. Davranışsal Tepkiler

Alışılmış davranış biçimlerinde önemli değişiklikler görülmesi, uyku isteği ve uykusuzluk hissinde artış görülmesi, içki ve sigara içme davranışında artış görülmesi, yalnız kalma isteğinin artması, kendini çok gergin hissetme, rahatlayamama ve sürekli hareket etme davranışı ve cinsel faaliyetlerde durgunluk yaşanması stresin davranışsal tepkilerindedir.

Ayrıca bu tepkilerin dışında stres yaşanan durumlarda kişinin çevresine karşı güvensizlik yaşaması da karşılaşılan bir tepkidir ve her hatada suçu başkalarına atma davranışı sergilenebilir. Çevresinde bulunan insanlara karşı verdiği sözleri tutmama, insanlara kırıcı şekilde davranma, onlarla alay edici şekilde ya da kızarak konuşmak ve her şekilde kendini sürekli savunma durumunun yaşanması da stresin sosyal tepkilerindedir (37).

2.5. Stresin Ortaya Çıkardığı Problemler

Stresin yol açtığı duygular hastalıklarda kilit roledir. Canlıların tehlike karşısında, tehlike ile başa çıkmak için gösterdiği çaba hayatta kalma mekanizmasının bir parçası olmasına rağmen bu uyum için gösterilen çabanın uzun veya çok şiddetli olması hastalıklara neden olur. Başka bir deyişle strese karşı verilen tepkiler uzun zaman içerisinde gerçekleşirse kronik hastalıkların gelişmesine neden olur (37).

2.5.1. Kaygı

Kaynağı belli olmayan korkuya “kaygı” denir. Kaygı, esas olarak kişiyi rahatsız eden olaydan değil, olayın kişi için ifade ettiklerinden kaynaklanmaktadır. Türkiye’de sınav kaygısı toplumun büyük bir kesimi etkilemektedir. Birçok öğrenci sınav ile kendi kişiliğini ve değerini değerlendirmektedir. Bu durumda yaşanan kaygı, zihinsel aktiviteye zarar verir ve öğrencinin başarısızlığına yol açar. Sağlıklılığın korunması, belli aşamaların aşılması ve öğrenmenin sağlanabilmesi için strese ihtiyaç duyarız ancak bu yaşanan stresin belirli bir düzeyi aşmaması gerekmektedir (37).

2.5.2. Depresyon

Stres sonucunda ortaya çıkan bir diğer problem de depresyondur. Dünya Sağlık Örgütü’nün yaptığı bir araştırmaya göre en yaygın görülen ruhsal bozukluk depresyon ve anksiyete bozukluklarıdır. Depresyonun en dikkat çeken özelliği hüzünlü duygu halidir. Bunun yanı sıra depresyon uyku ve iştah değişiklikleri, psikomotor değişiklikler, ilgi kaybı, konsantrasyon güçlüğü ve ümitsizlikle birlikte işlevsel bozulmaya neden olan bir hastalıktır. İş kaybı, yakın birini kaybetme veya bazı hastalıklar gibi birçok stres kaynağı depresyona sebep olabilir (59).

2.5.3. Uyku Bozuklukları

Uyku insan yaşamının önemli ve zorunlu faaliyetlerinden biridir. Çeşitli sebeplerle insanın ruh sağlığında olan en küçük değişiklik bile kişinin uyku düzeninde bozulmalar olmasına neden olur. Kişinin hayatında karşılaştığı zorlukları ve ne kadar stres yaşadığını araştıran testlerde “uyku” ile ilgili sorular önem taşımaktadır (37).

2.5.4 Koroner Kalp Hastalığı

Kişi fiziksel veya psikolojik bir tehditle karşı karşıya kaldığı zaman kalp-damar sistemi bu duruma cevap verir. Nabız hızlanır, kan basıncı yükselir vb. Bu stres tepkisiyle oluşan sağlıklı uyum alışkanlık haline getirildiği zaman kalp- damar hastalıkları meydana gelebilir (37).

2.5.5. Baş Ağrıları

Baş ağrısı çoğu zaman doktora gitmenin en başta gelen nedenlerinden olmuştur. Gerilim tipi baş ağrısında stresin yarattığı gerginlik damarlarda vazokonstriksiyon meydana gelmesine, başın belirli bölgelerine ulaşan kan akımının azalmasına neden olur. Ağrı gerginlik oluşmasına, gerginlik ise kaygıya, kaygı da ağrının artmasına sebep olur. Gerilim tipi baş ağrısı çeken kişilerde çoğunlukla birden fazla çatışma görülmektedir. Bu çatışmaların büyük çoğunluğu ise duygusal faktörlerdir.

Migren, genellikle zamanı belli olmayan nöbetlerin sıklıkla başın yarısından başlayarak yayılmasıyla şekillenen nöbetler dışında kişinin tamamen sağlıklı olduğu bir hastalıktır. Migren genellikle; mükemmeliyetçi kişiliğe sahip, düzenli, kurallara uyan, başarı arzusuna sahip, takıntılı kişilerde görülür. Bu kişilik özelliklerine sahip kişi herhangi bir stresle karşılaştığında duygusal tepkiler vermektedir ve bu kişilerde migren nöbetleri bu tepkiler sırasında ortaya çıkmaktadır (37).

2.5.6. Bağışıklık Sisteminin zayıflaması

Vücudun strese karşı gösterdiği fiziksel, duygusal ve davranışsal tepkiler sonucunda vücutta psikolojik ve fizyolojik fonksiyonlar etkilenebilir. Etkilenmeler sonucunda bağışıklık sistemi zayıflayarak uzun zaman strese maruz kalındığında birçok kronik hastalığa zemin hazırlayabilir (59).

2.6. Stresle Başa Çıkma

Stres kavramı beraberinde stresle başa çıkma kavramını da getirmektedir. Folkman ve Lazarus stresle başa çıkmayı "stres kaynaklarının oluşturduğu taleplerin üstesinden gelebilmek için kişinin kendisinin olduğu, sürekli değişen bilişsel ve davranışsal çabalar" olarak tanımlamaktadır. Stresle başa çıkmada, kişi kendisi için stresli olarak görülen, kişisel kaynaklarıyla çözülemeyen içsel veya çevresel etmenler

karşısında yaşadığı çatışmaları azaltmak, kontrol etmek ve düzenlemek amacıyla devamlı olarak çaba gösterir (60).

Lazarus stresle başa çıkmayı bilişsel değerlendirme ve başa çıkmayı içeren bir süreç olarak ele almaktadır. Bilişsel değerlendirmede kişi kendi iyi oluşu ile stres kaynağı arasındaki ilişkiyi değerlendirir. Bilişsel değerlendirme birincil ve ikincil değerlendirme olmak üzere iki aşamadan oluşur. Birincil değerlendirme; potansiyel stres kaynağının vereceği zarar, kayıp, tehdit veya mücadele gerektirip gerektirmediğine ilişkin yapılan kişisel değerlendirmedir. İkincil değerlendirme ise herhangi bir başa çıkma davranışının seçilmesi ve uygulanması ile ilgilidir. Kişi zararı önlemek veya zararın üstesinden gelmek için neler yapılabileceğini değerlendirir. Son aşama olan başa çıkma sürecinde ise kişinin tehdit durumuna bir tepkide bulunması ve başa çıkmak için herhangi bir yöntemi kullanması gerekir. Kişi bu aşamada bilişsel ve davranışsal çabalar sarf ederek stres durumu ile başa çıkmaya çalışır. Devamlılık içinde gelişen bilişsel değerlendirme ve başa çıkma aşamaları kişi ve çevresinin süreklilik içerisindeki etkileşimini de ifade etmektedir (61).

2.6.1. Stresle Başa Çıkma Tutumları

Baş çıkma tutumları ile ilgili yaklaşımları gruplamak ve geliştirmek için çok sayıda çalışmalar yapılmıştır. Örneğin, Folkman ve Lazarus stresle başa çıkma tutumlarını, duygu odaklı ve problem odaklı yaklaşım olarak iki grupta incelemektedir. Problem odaklı başa çıkma olumsuz duygulara ya da strese neden olan kişi-çevre ilişkisini değiştirmeye yönelik çabaları içerirken duygu odaklı başa çıkma ise stresin neden olduğu olumsuz duygu durumunu azaltmayı içerir (35).

Problem odaklı başa çıkma, tehdit içeren olayı ortadan kaldırmaya ya da etkisini azaltmaya yönelik etkinlikleri içeren aktif bir yöntemdir. Bu yöntemde kişi, strese sebep olan durumu analiz eder. Sonra da bu durumu değiştirmek için durumla ilgili kendisi plan yapıp uygular ya da sosyal çevresinin bilgisine başvurur. Bu yöntem, hem problemin çözmek için gösterilen sakin, mantıklı, planlı çabadan hem de durumu değiştirmek için gösterilen kişiler arası çabadan oluşmaktadır.

Duygu odaklı başa çıkma, stres kaynaklarına bağlı olarak oluşan duyguları ortadan kaldırma çabasını içeren pasif bir yöntemdir. Kişi, bu yöntemde stres kaynağı ile mücadele etmek yerine kaynağın etkisini azaltma çabası içerisinde. Bu yöntem gerçekliği yok sayma, sorundan uzaklaşma, olumsuz duyguları paylaşma veya sosyal destek arayışı, kaçma-kaçınma, sorumluluğu üstlenme ve pozitif yeniden değerlendirme gibi tutumları içerir (59,62).

Duygu odaklı ve problem odaklı başa çıkma tutumlarından yola çıkarak Zuckerman ve Gagne başa çıkma tutumlarını 5 alt grupta incelemektedir. Bunlar; kendine yardım, yaklaşım, uyum sağlama, sakınma-kaçınma ve kendine ceza olarak gruplandırılmıştır.

Kendine yardım alt grubu; etkili destek arayışı ve duygusal destek arayışını, duyguları anlama ve ifade etmeyi içerir. Bu stratejilerde kişi baskı altındayken duygusal olarak iyilik halini sürdürmektedir.

Yaklaşım alt grubu; aktif başa çıkma, planlama, etkili destek arayışı ve stres kaynağı dışındaki tüm aktivitelerin bir kenara bırakılmasını içerir. Bunlar stresin kaynağına odaklanan problem çözme stratejileridir.

Uyum sağlama alt grubu; duyguları anlamayı, olumlu yeniden yorumlamayı, kabul etmeyi, iyimserliği korumayı, kısıtlamayla başa çıkmayı ve hedef değiştirmeyi içerir. Bu stratejiler anlaşmaya varma çabalarını ifade eder. Kişiler sorunun çözülemeyeceği veya ortadan kaldırılamayacağı düşüncesini onaylar ve bunun sonucunda olumlu olarak yeniden yorumlamaya ve başka hedef aramaya çalışır.

Sakınma-kaçınma alt grubu; inkar, hedef değiştirme ve diğer suçlamaları içerir. Bu stratejiler kişilerin problemlerden uzaklaştıran davranışlarını ifade eder.

Kendine ceza alt grubu; kendine odaklanmış ruminasyon (tekrarlı bir şekilde düşüncelerin dönüp durması), kendi kendini suçlama ve stres kaynağı dışındaki tüm aktivitelerin bir kenara bırakılmasını içerir (63,64).

2.6.2. Stresle Başa Çıkma Yolları

Stresle başa çıkma yollarında uygulanan yöntemler kişide daha fazla strese yol açıyorsa bu yöntemler yetersiz veya işlevsel olmayan yöntemlerdir. Örneğin alkol-uyuşturucu maddeye sığınma, saldırganlık, kaçma davranışı, içine kapanma, doğaüstü güçlere inanma, batıl inanışlarla hareket etme işlevsel olmayan başa çıkma yollarındandır (58). Yeterli veya işlevsel yöntemler ise bedensel, zihinsel ve davranışçı yöntemler olmak üzere 3 grupta incelenmektedir (37).

A. Bedensel Yöntemler

Stres kişinin bedensel işlevleri üzerinde olumsuz etkiler göstermektedir. Bu etkilerden korunmak için yapılan bedensel yöntemler genellikle merkezi sinir sistemini ve sempatik sinir sistemini rahatlatmaya yönelik yöntemlerdir. Bunlardan bazıları; gevşeme yöntemleri, fiziksel egzersizler ve beslenmedir (32,37).

B. Zihinsel Yöntemler

Stresle başa çıkmada kullanılan zihinsel yöntemler uyumsuzluk ve gerilime sebep olan aktivitelerden uzak kalma, zihinsel düzenleme ve dönüşüm tekniklerini içerir (37).

C. Davranışçı Yöntemler

Stresle başa çıkmada kullanılan davranışsal yöntemler A tipi davranış biçiminin değiştirilmesini ve zaman yönetimini içerir (37).

3. BİREYLER VE YÖNTEM

Üniversite öğrencilerinin okupasyonel dengesi ile stres, stres karşısındaki tepkileri ve başa çıkma tutumları arasındaki ilişkisini incelediğimiz çalışmamıza 18-25 yaşları arasında 170 üniversite öğrencisi katıldı. Çalışmanın içeriği ve amacı kişilere yazılı olarak anlatıldı, çalışmaya katılmayı gönüllü olarak kabul eden kişilerden elektronik olarak aydınlatılmış onam formu alındı. Hacettepe Üniversitesi Girişimsel Olmayan Klinik Araştırmalar Etik Kurulu'nda GO 20/1033 kayıt numarasına sahip çalışmamız, 15.12.2020 tarihindeki toplantıda kurul tarafından etik açıdan uygun bulundu.

Çalışmaya katılan kişiler Türkiye'deki üniversitelerde 2020-2021 eğitim-öğretim yılında öğrenim görmekte olan aydınlatılmış onam formunu onaylayan gönüllü üniversite öğrencileridir. Veriler; pandemi nedeniyle internet aracılığı ile katılımcılara ulaştırılmıştır. Gönderilen formlarda değerlendirmeler ayrıntılı olarak açıklandı ve iletişim için yazarların mail adresleri paylaşıldı.

Çalışmaya katılan kişilerin dahil edilme kriterleri; 18-25 yaş aralığında olan örgün eğitime kayıtlı üniversite öğrencisi olması ve yazılı onam formunu onaylamış olması olarak belirlendi. Dışlama Kriterleri ise; Yazılı onayının bulunmaması, kendisinin veya 1. dereceden yakınının Covid-19 geçirmiş olması olarak belirlendi.

3.1. Değerlendirme Testleri

3.1.1. Sosyodemografik Bilgi Formu

Çalışmamızda kullanılan sosyodemografik bilgi formunda katılımcının yaşı, cinsiyeti, Covid-19 geçmişi, medeni hali, öğrenim yılı, sınıfı, okuduğu bölüm, ebeveynlerinin eğitim durumu, yaşadığı şehir, sigara-alkol kullanımı ve aylık gelir durumu bilgilerini içeren demografik bilgiler yer almaktadır.

3.1.2. Okupasyonel Denge Anketi

Okupasyonel dengeyi farklı boyutlarda ölçen kendinden derecelendirmeli bir ölçektir. Ölçeğin amacı, kişinin günlük aktivitelerinin miktarına ve çeşitliliğine göre memnuniyeti ölçmek ve elde edilen sonuçlara göre okupasyonel dengeyi

tanımlamaktır. Ölçek Wagman ve Hakansson tarafından 2014 yılında geliştirilmiştir. Günal ve ark. tarafından 2019 yılında Türkçe'ye uyarlanmıştır. Ölçekteki her bir madde “kesinlikle katılmıyorum(0)” ile “kesinlikle katılıyorum(3)” arasında değişen 4'lü likert tipi ölçekte puanlanmaktadır. Toplam puan, tüm maddelerin puanlarının toplanmasıyla elde edilir ve 0 ile 33 arasında değişir; daha yüksek puanlar daha iyi okupasyonel dengeyi gösterir (65).

3.1.3 Başa Çıkma Tutumlarını Değerlendirme Ölçeği (COPE-R)

Carver ve ark. tarafından 60 madde, 15 alt boyut olmak üzere 1989 yılında geliştirilmiştir. Ersanlı ve Dicle tarafından “Kendine Yardım, Yaklaşım, Uyum Sağlama, Sakınma-Kaçınma ve Kendine Ceza” isimleri ile 5 alt boyut, 32 madde olmak üzere 2015 yılında Türkçe'ye uyarlanmıştır. Uyarlanan ölçekte maddeler “Asla Böyle Yapmam” için 1, “Çok Az Böyle Yaparım” için 2, “Böyle Yaparım” için 3, “Çoğunlukla Böyle Yaparım” için 4 olarak puanlanır. Uyarlanan ölçekte olumsuz madde bulunmamaktadır. Uyarlanan ölçekte elde edilebilecek maksimum puan 128, minimum puan 32'dir. Ölçekten alınan puan yüksek olması başa çıkma tutum düzeyinin yüksek olduğunu, puanın düşük olması başa çıkma tutum düzeyinin düşük olduğunu ifade etmektedir (64).

3.1.4 Algılanan Stres Ölçeği (ASÖ-14)

Cohen ve ark. tarafından 1983 yılında geliştirilmiştir. Toplam 14 maddeden oluşur. Katılımcılar her bir maddeyi “Hiçbir zaman (0)” ile “Çok sık (4)” arasında değişen 5'li likert tipi ölçek üzerinde değerlendirmektedir. Maddelerden 7'si olumlu ifade içermektedir ve tersten puanlanmaktadır. Toplam puanın yüksek olması algılanan stres düzeyinin yüksek olduğunu ifade etmektedir (66). Puanın 11-26 arası olması düşük stres düzeyini, 27-41 arası olması orta stres düzeyini, 42-56 arası olması yüksek stres düzeyini belirtmektedir (67).

3.1.5. Güncellenmiş Öğrenci Yaşamı Stres Envanteri

Baloğlu ve Bardakçı tarafından 2012 yılında Türkçeye çevrilen, dokuz alt-ölçekten ve 53 maddeden oluşan 5'li Likert tipi bir değerlendirme testidir. Alt ölçeklerde Stres Kaynakları ve Stres Karşısında Tepkiler biçiminde iki boyut bulunmaktadır. Stres kaynakları boyutunda Hayal Kırıklıkları (7 madde), Çatışmalar (4 madde), Baskılar (4 madde), Değişiklikler (3 madde) ve Kendi-yükleme (6 madde) adı altında 5 alt-ölçek bulunmaktadır. Stres Karşısında Tepkiler boyutunda ise Fizyolojik Tepkiler (14 madde), Duygusal Tepkiler (4 madde), Davranışsal Tepkiler (8 madde) ve Değerlendirici Tepkiler (3 madde) adı altında toplam 4 alt-ölçek bulunmaktadır. Ölçek şıkları “Asla” “Nadiren” “Ara sıra” “Sıklıkla” ve “Her zaman” şeklinde olup sırasıyla 1, 2, 3, 4 ve 5 puanlarını almaktadır. Değerlendirmede, her maddeye verilen puan toplanıp alt-ölçek puanları elde edilir. 8, 51, 52 ve 53. maddeler ters puanlanır. Ölçekten alınabilecek puanlar 53–265 arasında değişir. Yüksek puan yüksek stres düzeyini belirtmektedir (68).

3.2. İstatistiksel Analiz

Analizler IBM SPSS Statistics V23 programı kullanılarak yapılmıştır. Kategorik değişkenler için sıklık ve yüzde, sayısal değişkenler için ortalama, standart sapma, minimum, maksimum ve ortanca verilmiştir. Sayısal değişkenlerin normal dağılım gösterip göstermedikleri uygun normallik testleri ($n \geq 50$ olduğu için Kolmogorov-Smirnov testi) ile incelenmiştir. Sayısal değişkenler arasındaki ilişkiler değişkenler kesikli sayısal veri türünde olduğu ve normal dağılım varsayımı sağlanmadığı için Spearman korelasyon katsayısı ile incelenmiştir. İlişki katsayısı (r_s) < 0.20 ise çok düşük düzeyde ilişki, $0.20-0.39$ ise düşük düzeyde ilişki, $0.40-0.69$ ise orta düzeyde ilişki, $0.70-0.89$ ise yüksek düzeyde ilişki ve > 0.90 ise çok yüksek düzeyde ilişki bulunmaktadır. Bağımsız iki grup arasında ilgilenilen puanlar bakımından anlamlı bir fark olup olmadığı, parametrik test varsayımları sağlanmadığı için parametrik olmayan testlerden Mann-Whitney U Testi ile incelenmiştir. Bağımsız ikiden fazla grup arasında ilgilenilen puanlar bakımından anlamlı bir fark olup olmadığı, parametrik test varsayımları sağlanmadığı için parametrik olmayan testlerden Kruskal Wallis Testi ile incelenmiştir. Kruskal Wallis sonucunda anlamlı bir fark bulunması halinde farklılığın hangi gruplardan

kaynaklandığı Çoklu Karşılaştırma Testleri (Post-hoc Tests) ile belirlenmiştir. Analizlerde anlamlılık düzeyi 0.05 alınmıştır. Gelir durumu değişkeni ve baba eğitim durumu değişkeni arasındaki ilişki Ki-kare analizi ile incelenmiştir. Okupasyonel dengeyi etkileyen değişkenler kullanılarak Çoklu Doğrusal Regresyon Modeli kurulmuştur. Değişken seçim yöntemi olarak Stepwise (Adımsal) yöntemi tercih edilmiştir. Regresyon modeline ilişkin varsayımlar (artıkların normal dağılması, çoklubağlantı sorunu olup olmaması gibi) test edilerek açıklayıcılık katsayısı en yüksek olan model dikkate alınmıştır.

4. BULGULAR

4.1. Sosyodemografik Bilgilere Ait Bulgular

Çalışma kapsamında, araştırmaya katılan 170 üniversite öğrencisinin sosyodemografik bilgileri incelenmiştir. Katılımcıların yaş ortalaması: 21,3±1,7 (18-25) yıldır. Katılımcıların; %68,2'si kadındır (n=116), tümü bekâr ve %30'u üniversite için bulunduğu ilde ailesi ile birlikte yaşamaktadır, %30'u 4. Sınıf öğrencisidir. %78,8'i sigara kullanmazken %70'i de alkol kullanmamaktadır. Aylık ortalama gelir durumu ise %38,2 ile en çok 2406-5000 TL arasındaki grupta bulunmaktadır. Elde edilen tüm demografik bilgilere ait bulgular Tablo 4.1'de yer almaktadır.

Tablo 4.1. Sosyodemografik bilgilere ait bulgular.

Kategorik Değişkenler		n	%
Cinsiyet	Kadın	116	68,2
	Erkek	54	31,8
Okuduğu sınıf	1. sınıf	37	21,8
	2. sınıf	27	15,9
	3. sınıf	44	25,9
	4. sınıf	51	30,0
	5. sınıf	8	4,7
	6. sınıf	3	1,8
Anne eğitim durumu	İlkokul	62	36,5
	Ortaokul	20	11,8
	Lise	39	22,9
	Önlisans	16	9,4
	Lisans	31	18,2
	Lisans üstü	2	1,2
Baba eğitim durumu	İlkokul	36	21,2
	Ortaokul	22	12,9
	Lise	45	26,5
	Önlisans	9	5,3
	Lisans	50	29,4
	Lisans üstü	8	4,7
Yaşadığı yer	Arkadaşlarıyla birlikte ev	31	18,2
	Aile ile birlikte ev	51	30,0
	Tek başına ev	15	8,8
	Devlet yurdu	47	27,6
	Özel yurt	21	12,4
	Apart	5	2,9

Tablo 4.1.(Devam) Sosyodemografik bilgilere ait bulgular.

Kardeş sayısı	yok	9	5,3
---------------	-----	---	-----

	1	71	41,8
	2	53	31,2
	3	18	10,6
	4	9	5,3
	5+	10	5,9
Sigara kullanımı	Evet	36	21,2
	Hayır	134	78,8
Alkol kullanımı	Evet	51	30,0
	Hayır	119	70,0
Kronik hastalık	Var	12	7,1
	Yok	158	92,9
Anne baba birliktelik durumu	Birlikte	153	90,0
	Ayrı	17	10,0
Anne baba yaşam durumu	Anne vefat etti	1	0,6
	Baba vefat etti	9	5,3
	İkisinde hayatta	160	94,1
Okul dışında çalışma durumu	Çalışmıyor	148	87,1
	Yarı zamanlı çalışıyor	11	6,5
	Tam zamanlı çalışıyor	11	6,5
Aylık ortalama gelir	0-2406	35	20,6
	2406-5000	65	38,2
	5000-7838	32	18,8
	7838+	38	22,4
Sosyal güvence	Evet	132	77,6
	Hayır	38	22,4

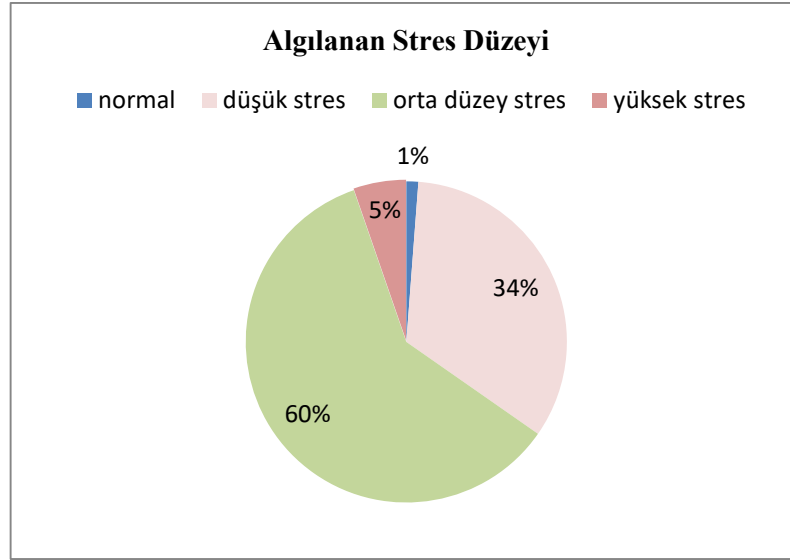
4.2. Ölçeklerin Tanımlayıcı İstatistiklerine Ait Bulgular

Çalışma kapsamında değerlendirme için kullanılan okupasyonel denge anketi, başa çıkma tutumlarını değerlendirme ölçeği, güncellenmiş öğrenci yaşamı stres envanteri ve algılanan stres ölçeğinin tanımlayıcı istatistikleri aşağıda Tablo 4.2’de verilmektedir. Kategorik değişken olan algılanan stres düzeyi Şekil 4.1’de verilmektedir.

Tablo 4.2. Ölçeklerin tanımlayıcı istatistikleri.

SAYISAL DEĞİŞKENLER		Ort±SS	Min-Max	
Okupasyonel Denge Anketi		16,69±5,77	4-33	
COPE-R	Toplam puan	85,28±9,78	63-128	
	Kendine yardım	16,11±3,9	6-24	
	Yaklaşım	21,28±3,96	7-28	
	Uyum sağlama	19,53±4,08	10-28	
	Sakınma kaçma	11,84±3,76	6-24	
	Kendine ceza	16,38±4,79	6-25	
Toplam puan		147,84±27,49	69-220	
GÖYSE.	Kaynaklar	Hayal kırıklıkları	19,16±4,75	7-34
		Çatışmalar	11,20±2,09	6-16
		Baskılar	12,24±3,76	4-20
		Değişiklikler	8,18±2,5	3-15
		Kendine yükleme	20,93±3,58	6-29
	Tepkiler	Fizyolojik	33,84±10,94	14-60
		Duygusal	13,17±4,17	4-20
		Davranışsal	19,44±6,13	8-38
		Değerlendirici	9,67±5,08	3-66
	Algılanan Stres Ölçeği		29,61±6,76	5-48

GÖYSE: Güncellenmiş Öğrenci Yaşamı Stres Envanteri, COPE-R: Başa çıkma tutumları ölçeği



Şekil 4.1. Üniversite öğrencilerinin algılanan stres düzeyleri.

4.3. Okupasyonel dengenin demografik bilgiler açısından incelenmesi

Okupasyonel dengenin cinsiyete göre farklılaşıp farklılaşmadığını incelemek amacıyla yapılan Mann-Whitney U testi sonucuna göre; okupasyonel dengenin erkeklerde kadınlara göre istatistiksel olarak anlamlı derecede daha yüksek olduğu tespit edilmiştir ($Z=-2,294$, $p=0,022$).

Okupasyonel dengenin sigara kullanım durumu değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığını incelemek amacıyla yapılan Mann-Whitney U testi sonucuna göre; okupasyonel dengenin sigara içmeyen kişilerin içenlere göre istatistiksel olarak anlamlı derecede daha yüksek olduğu tespit edilmiştir ($Z=-3,134$, $p=0,002$).

Okupasyonel dengenin sosyal güvencelerinin olup olmama durumuna göre farklılaşıp farklılaşmadığını incelemek amacıyla yapılan Mann-Whitney U testi sonucuna göre; okupasyonel dengenin sosyal güvencesi olan kişilerin sosyal güvencesi olmayanlara göre istatistiksel olarak anlamlı derecede daha yüksek olduğu tespit edilmiştir ($Z=-3,073$, $p=0,002$).

Mann-Whitney U testi sonucuna göre; okupasyonel dengenin öğrencilerin kronik hastalık durumuna, alkol kullanım durumuna, anne baba birliktelik durumuna göre fark gösterip göstermediği analiz edildiğinde gruplar arasında anlamlı bir fark

olmadığı tespit edilmiştir ($p>0,05$). Okupasyonel dengenin demografik bilgiler açısından Mann-Whitney U testi ile elde edilen sonuçları Tablo 4.3'te verilmektedir.

Tablo 4.3. Okupasyonel dengenin demografik bilgiler açısından Mann-Whitney U testi ile elde edilen sonuçları.

ÖZELLİKLER	Ort±SS	Min-Max	Z	p
Cinsiyet				
Kadın	16,09±5,74	4-33	-2,294	0,022*
Erkek	17,96±5,70	4-33		
Sigara kullanımı				
Evet	14,28±7,21	4-33	-3,134	0,002*
Hayır	17,34±5,17	4-33		
Alkol kullanımı				
Evet	16,18±5,75	4-33	0,375	0,510
Hayır	16,91±5,80	4-33		
Kronik hastalık				
Var	17,75±8,02	7-30	-0,396	0,692
Yok	16,61±5,59	4-33		
Anne baba birliktelik durumu				
Birlikte	16,79±5,84	4-33	-1,384	0,166
Ayrı	15,76±5,20	11-33		
Sosyal güvence				
Evet	17,33±5,77	4-33	-3,073	0,002*
Hayır	14,47±5,31	4-28		

* $p<0,05$

Okupasyonel dengenin öğrencilerin babalarının eğitim durumlarına göre farklılaşıp farklılaşmadığını incelemek amacıyla yapılan Kruskal Wallis testi sonucuna göre; okupasyonel dengede gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmuştur ($p=0,036$). Kruskal Wallis sonucunda gruplar arası anlamlı fark bulunmasından dolayı farklılığın hangi gruplardan kaynaklandığı Çoklu Karşılaştırma Testleri (Post-hoc Tests) ile belirlenmiştir. Sonuçlarda Bonferroni düzeltmesi yapılmıştır. Yapılan karşılaştırmada ilkokul ve lise grupları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmuştur ($p=0,042$).

Okupasyonel dengenin öğrencilerin okul dışında çalışma durumlarına göre farklılaşıp farklılaşmadığını incelemek amacıyla yapılan Kruskal Wallis testi sonucuna göre; okupasyonel dengede gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmuştur ($p=0,003$). Kruskal Wallis sonucunda gruplar arası anlamlı fark bulunmasından dolayı farklılığın hangi gruplardan kaynaklandığı Çoklu Karşılaştırma Testleri (Post-hoc Tests) ile belirlenmiştir. Sonuçlarda Bonferroni düzeltmesi yapılmıştır. Yapılan karşılaştırmada tam zamanlı çalışma ile çalışmama

durumu arasında ($p=0,005$) ve tam zamanlı çalışma ile yarı zamanlı çalışma durumu arasında ($p=0,006$) istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmuştur.

Okupasyonel dengenin öğrencilerin aylık ortalama gelir durumlarına göre farklılaşp farklılaşmadığını incelemek amacıyla yapılan Kruskal Wallis testi sonucuna göre; okupasyonel dengede gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmuştur ($p=0,012$). Kruskal Wallis sonucunda gruplar arası anlamlı fark bulunmasından dolayı farklılığın hangi gruplardan kaynaklandığı Çoklu Karşılaştırma Testleri (Post-hoc Tests) ile belirlenmiştir. Sonuçlarda Bonferroni düzeltmesi yapılmıştır. Yapılan karşılaştırmada 2406-5000 TL ve 7838+ TL grupları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmuştur ($p=0,017$).

Kruskal Wallis testi sonuçlarına göre; okupasyonel dengenin okuduğu sınıfa, annenin eğitim durumuna, yaşadıkları yere, kardeş sayısına göre fark gösterip göstermediği analiz edildiğinde gruplar arasında anlamlı bir fark olmadığı tespit edilmiştir ($p>0,05$). Kruskal Wallis testi ile elde edilen tüm sonuçlar Tablo 4.4'te gösterilmektedir.

Tablo 4.4. Okupasyonel dengenin demografik bilgiler açısından Kruskal Wallis testi ile elde edilen sonuçları.

ÖZELLİKLER	Ort±SS	Min-Max	p	Post hoc
Okuduğu sınıf				
1. sınıf	16,54±6,07	6-33	0,365	
2. sınıf	18,67±5,78	7-33		
3. sınıf	16,75±5,69	4-33		
4. sınıf	15,96±5,61	4-30		
5. sınıf	16,63±5,40	4-21		
6. sınıf	12,33±6,43	5-17		
Anne eğitim durumu				
İlkokul	16,35±5,84	4-30	0,465	
Ortaokul	17,75±4,44	8-27		
Lise	16,74±5,30	7-30		
Önlisans	15,13±6,47	5-33		
Lisans/ lisans üstü	17,36±6,62	4-33		
Baba eğitim durumu				
İlkokul ^a	14,58±4,48	5-25	0,036*	a-b=(p=0,042)
Ortaokul	17,27±6,11	8-30		
Lise ^b	17,98±5,73	4-33		
Önlisans	15,89±6,41	4-25		
Lisans	16,52±6,41	4-33		
Lisans üstü	19,25±2,96	13-22		
Yaşadığı yer				
Arkadaşlarıyla birlikte ev	15,13±5,40	5-30	0,073	
Aile ile birlikte ev	18,16±5,66	7-33		
Tek başına ev	17,60±4,22	11-24		
Devlet yurdu	16,70±5,75	5-33		
Özel yurt	14,29±6,10	4-25		
Apart	18,60±8,79	4-25		
Kardeş sayısı				
Yok	11,78±6,83	5-22	0,141	
1	17,18±5,75	4-33		
2	17,53±5,59	4-33		
3	15,44±5,33	4-26		
4	17,11±6,23	10-27		
5+	15,00±4,76	8-23		
Okul dışında çalışma durumu				
Çalışmıyor ^a	16,91±5,53	4-33	0,003*	a-c=(p=0,005) b-c=(p=0,006)
Yarı zamanlı çalışıyor ^b	19,45±6,68	11-30		
Tam zamanlı çalışıyor ^c	10,91±4,78	5-17		
Aylık ortalama gelir				
0-2406 TL	16,23±5,79	4-28	0,012*	a-b=(p=0,017)
2406-5000 ^a TL	15,85±5,58	4-33		
5000-7838 TL	15,69±4,19	7-23		
7838 ^b TL	19,39±6,57	4-33		

*p<0,05

4.4. Aylık Gelir Durumları Açısından Baba Eğitim Durumlarının İncelenmesi

Tablo 4.5'teki çapraz tabloda her eğitim grubu için gelir dağılımları verilmiştir. Baba eğitim durumu ile gelir durumu arasında anlamlı bir ilişki vardır. Aylık gelirin 0-2406 olduğu grupta lisans mezunlarının oranı (%4), ilkokul ve ortaokul mezunlarına göre anlamlı olarak daha düşüktür. 2406-5000 gelir grubunda lisans mezunlarının oranı, ilkokul mezunlarına göre anlamlı olarak düşüktür. 5000-7838 gelir grubunda ilkokul mezunlarının oranı, lisans mezunlarına göre anlamlı olarak düşüktür. 7838+ gelir grubunda ilkokul mezunlarının oranı, lisans ve yüksek lisans mezunlarına göre anlamlı olarak düşüktür.

Tablo 4.5. Aylık Gelir Durumları Açısından Baba Eğitim Durumlarının İncelenmesi

		AYLIK ORTALAMA GELİR							
		0-2406		2406-5000		5000-7838		7838+	
		n	%	n	%	n	%	n	%
BABA EĞİTİM DURUMU	ilkokul	14	38,9	19	52,8	2	5,6	1	2,8
	ortaokul	9	40,9	7	31,8	2	9,1	4	18,2
	lise	10	22,2	21	46,7	7	15,6	7	15,6
	önlisans	0	0,0	5	55,6	1	11,1	3	33,3
	lisans	2	4,0	11	22,0	18	36,0	19	38,0
	Lisans üstü	0	0	2	25,0	2	25,0	4	50,0
	Toplam	35	20,6	65	38,2	32	18,8	38	22,4
İSTATİSTİKSEL ANALİZ		Ki-kare=57,077; p<0,001							

4.4. Korelasyon Analizi Sonuçları

Çalışmamızdaki sayısal değişkenler arasındaki ilişkiler, değişkenler kesikli sayısal veri türünde olduğu ve normal dağılım varsayımı sağlanmadığı için Spearman korelasyon katsayısı ile incelenmiştir. Öğrencilerin yaşları ile okupasyonel denge arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmamaktadır (p=0,946). Analiz sonuçları aşağıda Tablo 4.6'da verilmektedir.

Tablo 4.6. Öğrencilerin yaşı ile okupasyonel dengesi arasındaki ilişki.

		Yaş
Okupasyonel Denge Anketi (n=170)	r_s	0,005
	p	0,946

Okupasyonel denge ile algılanan stres düzeyi arasında istatistiksel olarak anlamlı, negatif yönlü ve orta düzeyde bir ilişki vardır ($r=-0,55$, $p =0.001$). Analiz sonuçları aşağıda Tablo 4.7’de verilmektedir.

Tablo 4.7. Okupasyonel denge ile algılanan stres arasındaki ilişki.

		Algılanan Stres Ölçeği
Okupasyonel Denge Anketi (n=170)	r_s	-.559
	p	0,001**

** $p<0,01$

Öğrencilerin algılanan stres düzeylerine göre algılanan stresleri ile başa çıkma tutumları arasındaki ilişki incelendiğinde, düşük düzey grubunda yaklaşım ($r=-0,37$, $p=0,004$) ve uyum sağlama alt grubunda ($r=-0,37$, $p=0,004$) algılanan stres ile başa çıkma tutumları arasında düşük düzey, negatif yönlü anlamlı ilişki bulunmaktadır. Diğer alt gruplarda anlamlı ilişki bulunmamaktadır. Orta düzey grubunda sadece kendine ceza alt grubunda ($r=0,20$, $p=0,036$) algılanan stres ile başa çıkma tutumları arasında düşük düzey, pozitif yönlü anlamlı ilişki bulunmaktadır. Yüksek stres grubunda ise algılanan stres ile başa çıkma tutumları arasında anlamlı ilişki bulunmamaktadır ($p>0,05$). Analiz sonuçları Tablo 4.8’de yer almaktadır.

Tablo 4.8. Algılanan stres seviyelerine göre algılanan stres düzeyi ile başa çıkma tutumları arasındaki ilişki.

	Algılanan Stres Ölçeği					
	Düşük stres (n=57)		Orta seviye stres (n=102)		Yüksek stres (n=9)	
	r_s	p	r_s	p	r_s	p
COPE-R-Toplam	-0,130	0,334	-0,078	0,436	-0,385	0,306
COPE-R-Kendine yardım	-0,081	0,550	-0,090	0,368	-0,502	0,16
COPE-R-Yaklaşım	-.376	0,004**	-0,123	0,219	-0,314	0,411
COPE-R-Uyum Sağlama	-.374	0,004**	-0,152	0,128	-0,382	0,310
COPE-R-Sakinme kaçma	0,252	0,058	0,063	0,530	-0,013	0,974
COPE-R-Kendine ceza	0,202	0,131	.208	0,036*	0,193	0,620

*p<0,05

**p<0,01

COPE-R toplam puanı ($r=0,17$, $p=0,01$) ile okupasyonel denge arasında çok düşük düzeyde pozitif yönlü anlamlı ilişki bulunmaktadır. Kendine yardım ($r=0,28$, $p=0,001$) alt boyutu ile okupasyonel denge arasında düşük düzeyde pozitif yönlü anlamlı ilişki bulunmaktadır. Yaklaşım ($r=0,44$, $p=0,001$) ve uyum sağlama ($r=0,39$, $p=0,001$) alt boyutları ile okupasyonel denge arasında orta düzeyde pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. COPE-R ölçeğinin sakınma-kaçma ($r=-0,38$, $p=0,001$) ve kendine ceza ($r=-0,32$, $p=0,001$) alt boyutları ile okupasyonel denge arasında ise düşük düzeyde negatif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. Okupasyonel denge ile en yüksek ilişkiye sahip puan orta düzeyde pozitif yönlü anlamlı ilişki olan COPE-R yaklaşım alt boyut puanıdır. Analiz sonuçları Tablo 4.9'da yer almaktadır.

Tablo 4.9. Öğrencilerin okupasyonel dengesi ile başa çıkma tutumları arasındaki ilişki.

		COPE-R Toplam	COPE-R Kendine yardım	COPE-R Yaklaşım	COPE-R Uyum sağlama	COPE-R Sakınma kaçma	COPE-R Kendine ceza
Okupasyonel Denge Anketi (n=170)	r_s	.179	.289	.441	.398	-.384	-.329
	p	0,019*	0,001**	0,001**	0,001**	0,001**	0,001**

*p<0,05

**p<0,01

Öğrencilerin okupasyonel dengesi ile GÖYSE toplam ve alt boyutları arasındaki ilişki incelendiğinde; Okupasyonel denge ile GÖYSE toplam puan ($r=-0,53$, $p=0,001$) ve hayal kırıklıkları ($r=-0,48$, $p=0,001$), baskılar ($r=-0,41$, $p=0,001$), değişiklikler ($r=-0,46$, $p=0,001$), davranışsal tepki ($r=-0,44$, $p=0,001$) alt grupları arasında orta düzeyde, negatif yönlü anlamlı bir ilişki vardır. Okupasyonel denge ile çatışmalar ($r=-0,38$, $p=0,001$), fizyolojik tepki ($r=-0,33$, $p=0,001$) ve duygusal tepki ($r=-0,38$, $p=0,001$) alt grupları arasında düşük düzeyde, negatif yönlü anlamlı bir ilişki vardır. Okupasyonel denge ile değerlendirici tepki alt grubu arasında çok düşük düzeyde, negatif yönlü anlamlı bir ilişki vardır ($r=-0,17$, $p=0,020$). Okupasyonel denge ile kendine yükleme alt grubu arasında anlamlı bir ilişki bulunmamaktadır ($r=-0,11$, $p=0,123$). Analiz sonuçları Tablo 4.10'da yer almaktadır.

Tablo 4.10. Öğrencilerin okupasyonel dengesi ile GÖYSE toplam ve alt boyutları arasındaki ilişki.

	Okupasyonel Denge Anketi(n=170)	
	rs	p
GÖYSE Toplam puan	-.531	0,001**
GÖYSE. Kaynak Hayal kırıklıkları	-.480	0,001**
GÖYSE. Kaynak Çatışmalar	-.382	0,001**
GÖYSE. Kaynak Baskılar	-.419	0,001**
GÖYSE. Kaynak Değişiklikler	-.464	0,001**
GÖYSE. Kaynak Kendine yükleme	-0,119	0,123
GÖYSE. Fizyolojik Tepki	-.336	0,001**
GÖYSE. Duygusal Tepki	-.384	0,001**
GÖYSE. Davranışsal Tepki	-.448	0,001**
GÖYSE. Değerlendirici Tepki	-.178	0,020*

* $p<0,05$

** $p<0,01$

4.5. Regresyon Analizi Sonuçları

Okupasyonel dengeyi etkileyen değişkenler kullanılarak Çoklu Doğrusal Regresyon Modeli kurulmuştur. Elde edilen modelin artıkları incelenmiş ve Kolmogorov-Smirnov testi sonucuna göre artıkların normal dağıldığı görülmüştür ($p=0.200$).

Modelde çoklubağlantı (multicollinearity) sorunu yaşanmaması için, değişken seçim yöntemlerinden Stepwise (Adımsal) yöntem seçilmiştir. Modele; cinsiyet, babanın eğitim durumu, sigara kullanımı, okul dışında çalışma durumu, aylık gelir durumu, COPE-R toplam puan ve alt boyutları, ASÖ-14, GÖYSE toplam ve alt boyutları alınmıştır. Adımsal değişken seçimi kullanılması sonucu son modelde ASÖ-14, COPE-R kendine yardım ve yaklaşım alt grupları, GÖYSE hayal kırıklığı ve çatışmalar alt grupları, okul dışında yarı zamanlı çalışma ve çalışmama grupları ve aylık ortalama geliri 2406-5000 TL. grubu değişkenleri yer almaktadır. Modelde yer alan değişkenlerin varyans şişme değerleri (VIF) değerleri incelenmiştir. VIF değerleri 5'in altında olduğu için modelde çoklubağlantı sorunu yaşanmamıştır. Analiz sonuçları aşağıda Tablo 4.11'de verilmektedir.

Tablo 4.11. Öğrencilerin okupasyonel dengesini etkileyen değişkenlerin regresyon analizi.

	B(regresyon katsayısı)	SS	Beta	t	p	%95 Güven Aralığı	
						Alt Sınır	Üst Sınır
Sabit	20,712	3,461		5,984	0,000	13,877	27,547
ASÖ-14	-0,267	0,059	-0,312	-4,509	0,000	-0,383	-0,150
COPE-R Yaklaşım	0,320	0,089	0,219	3,592	0,000	0,144	0,495
GÖYSE Hayalkırıklıkları	-0,239	0,084	-0,197	-2,859	0,005	-0,405	-0,074
GÖYSE Çatışmalar	-0,429	0,165	-0,156	-2,604	0,010	-0,755	-0,104
OkulDışındaÇalışma Yarı zamanlı çalışıyor	6,587	1,746	0,281	3,772	0,000	3,138	10,035
OkulDışındaÇalışma Çalışmıyor	3,715	1,276	0,217	2,911	0,004	1,195	6,235
COPE-R Kendine yardım	0,207	0,085	0,140	2,443	0,016	0,040	0,374
AylıkOrtalamaGelir 2406-5000	-1,375	0,636	-0,116	-2,163	0,032	-2,630	-0,120

F=23,974 p<0.001, R²=0.54

Elde edilen regresyon modeli tümel olarak anlamlıdır ($F=23,974$, $p<0.001$). Modelde yer alan bağımsız değişkenler birlikte okupasyonel denge puanındaki değişimin %54'ünü açıklamaktadır. Okupasyonel denge üzerinde en etkili olan değişken algılanan stres ölçeğidir (beta değeri en yüksek olan değişken algılanan stres ölçeğidir.) Algılanan stres ölçeğinden alınan puan bir birim arttığında, okupasyonel denge puanı ortalama olarak 0.267 puan azalmaktadır. COPE-R yaklaşım alt boyut puanı bir birim arttığında, okupasyonel denge puanı ortalama olarak 0.320 puan artmaktadır. COPE-R kendine yardım alt boyut puanı bir birim arttığında, okupasyonel denge puanı ortalama olarak 0.207 puan artmaktadır. GÖYSE Çatışmalar alt boyut puanı bir birim arttığında, okupasyonel denge puanı ortalama olarak 0.429 puan azalmaktadır. GÖYSE hayal kırıklıkları alt boyut puanı bir birim arttığında, okupasyonel denge puanı ortalama olarak 0.239 puan azalmaktadır. Okul dışında yarı zamanlı çalışanlar, tam zamanlı çalışanlara göre okupasyonel denge ölçeğinden ortalama olarak 6.587 puan daha fazla almaktadır. Okul dışında çalışmayanlar, tam zamanlı çalışanlara göre okupasyonel denge ölçeğinden ortalama olarak 3,715 puan daha fazla almaktadır. Aylık ortalama gelirleri 2406-5000 TL. arasında olan kişiler, aylık ortalama gelirleri 7000+ TL. olan kişilere göre okupasyonel denge ölçeğinden ortalama olarak 1,375 puan daha az almaktadır.

5.TARTIŞMA

Üniversite öğrencilerinin okupasyonel dengesi ile stres, stres kaynakları, stres tepkileri ve başa çıkma tutumları arasındaki ilişkinin incelendiği çalışmamızda okupasyonel denge arttığı zaman algılanan stresin azaldığı bulunmuştur. Ayrıca stres kaynakları ve strese gösterilen tepki düzeyleri arttığı zamanda okupasyonel dengede azalma meydana geldiği tespit edilmiştir. Başa çıkma tutumları açısından incelendiğinde ise doğru başa çıkma tutumlarının kullanımının stres seviyesinde azalmaya okupasyonel dengede ise artışa neden olduğu görülmüştür. Sosyodemografik faktörler açısından incelendiğinde ise cinsiyetin, aylık ortalama gelirin, okul dışında çalışma durumunun ve sigara kullanımının da okupasyonel denge ile ilişkili olduğu belirlenmiştir.

Litaretürde okupasyonel denge ile cinsiyet arasındaki ilişkinin incelendiği çeşitli çalışmalar bulunmaktadır. Yu (9), Wagman (6) ve Håkansson (69) tarafından yapılan çalışmalarda okupasyonel denge ile cinsiyet arasında bir ilişki olmadığı belirtilmektedir. Ancak Wagman (2) tarafından yapılan bir diğer çalışmada ise erkeklerin kadınlardan daha düşük okupasyonel dengeye sahip olduğu belirtilmektedir. Håkansson (70) ve Borgh (71) tarafından yapılan çalışmalarda ise kadınların okupasyonel dengesi erkeklere göre daha düşük bulunmaktadır. Yapılan bu çalışmalarda kadınların erkeklere göre okupasyonel dengeyi sağlamada rekreasyonel aktiviteleri daha fazla önemseydiği belirtilmektedir. Ancak zorunlu yapılması gereken işlerin kadınlarda erkeklere göre daha fazla olması nedeniyle kadınların yeterince serbest zamana sahip olmadıkları ve bu durumun okupasyonel dengelerinin daha düşük olmasında etken olduğu belirtilmektedir. Aynı zamanda erkeklerin kadınlara göre iş ve serbest zaman aktiviteleri arasında okupasyonel dengeyi daha kolay sağladığını ortaya koyan çalışmalarda yer almaktadır (70-72). Çalışmamız sonucunda kadınların erkeklere oranla daha düşük okupasyonel dengeye sahip olduğu bulunmaktadır. Türk kültürel yapısında kadınların rollerinin ve sorumluluklarının erkeklere göre daha fazla olmasının bu sonuçta etken olabileceği düşünülmektedir.

Stresle başa çıkma tutumlarında yetersiz ve olumsuz bir başa çıkma yöntemi olarak da belirtilen sigara ve alkol kullanımının özellikle gençlerde hayatı olumsuz

etkilediği, aile ilişkilerinde bozulmalar olduğu ve sosyal çevreye adapte olmakta zorlanıldığı belirtilmektedir (73,74). Çalışmamızda ise literatürle benzer şekilde sigara kullanan kişilerin kullanmayan kişilere göre okupasyonel dengelerinin daha düşük olduğunu tespit edilmiştir. Türkiye’de sigara içme oranı küçük yaşlarda başladığı için üniversite döneminde birçok kişide bağımlılık derecesinde olmaktadır (75). Çalışmamızda okupasyonel dengenin sigara içen kişilerde düşük çıkmasının nedeni olarak da sigaraya bağımlı olmalarından dolayı birçok aktiviteyi gerçekleştirmeyi sigara molalarına göre ayarlamalarının etken olabileceği düşünülmektedir. Çalışmamızda elde edilen bir diğer sonuca baktığımızda katılımcıların alkol kullanım durumlarının okupasyonel dengede bir fark göstermediği bulunmaktadır.

Çalışmamızda kronik hastalığa sahip kişilerle kronik hastalığı olmayan kişiler arasında okupasyonel dengede bir fark olmadığı bulunmaktadır. Literatürde fiziksel sağlığın okupasyonel denge ile düşük düzeyde ilişkisi olduğuna dair çalışmalar mevcuttur (9,76). Stamm yaptığı çalışmada kişilerin hastalıklarından kaynaklı aktivite kısıtlılığı yaşadığı ve bu nedenle okupasyonel dengesinin düştüğünü belirtmektedir (77). Genç yetişkinlerde yapılan bir çalışmada ise obezite veya tıbbi sorun yaşayan genç yetişkinlerin daha düşük düzeyde okupasyonel dengeye sahip olduğu belirtilmektedir (78). Çalışmamıza katılan öğrenciler arasında kronik hastalığa sahip olma oranının düşük olmasının bu sonuca neden olduğu düşünülmektedir.

Yapılan bazı çalışmalarda anne ve babanın boşanma durumunun çocuğu, gelişim dönemlerine göre farklı seviyelerde etkilediği belirtilmektedir. Ergenlik döneminde veya sonrası dönemde ebeveynleri boşanan çocukların bu durumdan daha küçük yaştaki çocuklara göre daha az etkilendiği belirtilmiştir. Bu durumda çocukların büyüdükçe anne-babalarına daha az bağımlı olmalarından kaynaklanabileceği belirtilmektedir (79-82). Ancak boşanmanın, gençlerin çoğunda olumsuz etki yarattığına ilişkin pek çok çalışma bulunmaktadır (83,84). Çalışmamızda anne babanın birliktelik durumunun öğrencilerin okupasyonel dengesini etkilemediğine dair kanıtlar bulunmasının katılımcıların üniversite öğrencisi olmasından kaynaklandığı düşünülmektedir. Üniversite öğrencilerinin anne

babalarından ayrı yaşamalarının, daha bağımsız bir hayatlarının olmasının boşanmalardan daha az etkilenmelerinde etken olduğu düşünülmektedir.

Çalışmamızda kardeş sayısına göre okupasyonel dengede bir fark olmadığı görülmektedir. Bu sonucun çalışmamızda kardeş sayılarının homojen dağılmamasından kaynaklı olabileceği düşünülmüştür. Kardeş sayısının homojen olduğu çalışmaların yapılması önerilmektedir. Okupasyonel denge ile kardeş sayısı arasındaki ilişkinin incelendiği bir çalışmaya rastlanılmamıştır. Kılıç tarafından yapılan bir çalışmada kardeş sayısı arttıkça aile ile birlikte geçirilen serbest zamanın kalitesinin azaldığı belirtilmiştir (85). Serbest zaman okupasyonel denge için önemli bir alan olduğu için bu konu ile ilgili çalışmalar yapılması önerilmektedir.

Çalışmamızda aile eğitim durumuna göre okupasyonel dengede fark olup olmadığı incelendiğinde babanın eğitim durumuna göre okupasyonel dengenin farklı olduğu görülmüştür. Lise ve ilkököl grupları arasında bulunan farka göre; lise mezunu babaya sahip öğrencilerin ilkököl mezunu babaya sahip öğrencilere göre okupasyonel dengelerinin daha iyi olduğu tespit edilmiştir. Bu durum bize babamın eğitim durumunun kişinin okupasyonel dengesi ile ilişkili olduğunu göstermiştir. Babası ilkököl mezunu olan öğrencilerin aylık ortalama gelirleri, babası lisans mezunu olan kişilere daha düşüktür. İlkököl mezunu babası olan kişilerin okupasyonel dengelerinin düşük olmasının nedeninin maddi kaynaklı okupasyonları yerine getirememesi olabileceği düşünülmektedir. Literatürde okupasyonel denge ile aile eğitim durumu arasında yapılan bir çalışmaya rastlanılmamaktadır. Türkiye’de çocuk yetiştirme konusunda anneler daha çok rol almasına rağmen çalışmamızda okupasyonel dengenin annenin eğitim durumuna göre bir farklılık göstermediği tespit edilmiştir. Çalışmamıza katılan kişilerin annelerin eğitim durumunun %36,5’i ilkököl olması nedeniyle anne eğitim durumu homojen dağılım göstermemektedir. Anneni eğitim durumunun homojen dağılım gösterdiği çalışmalarda okupasyonel dengenin incelenmesi önerilmektedir.

Okupasyonel dengeyi en çok etkileyen durumların içerisinde zaman kullanımının yer aldığı belirtilmektedir (87,88). Literatürde iki işte çalışan kişilerin serbest zaman aktivitelerine zaman ayıramadığı ve daha fazla rol içerisinde olduğu belirtilmiştir. Bu durum kişilerde rol belirsizliğine ve okupasyonel dengenin

azalmasına neden olmaktadır (89). Çalışmamızda okul sonrasında tam zamanlı işlerde çalışan katılımcıların yarı zamanlı çalışan ve çalışmayan katılımcılara göre okupasyonel dengesinin düşük seviyede çıkması literatürdeki sonuçları destekler niteliktedir. Tam zamanlı işlerde çalışan öğrencilerin, öğrenci rolünü yerine getirmekte zorlanmasının aynı zamanda serbest zaman aktivitelerine yeterince vakit ayıramamasının okupasyonel dengelerinin düşük olmasında etken olabileceği düşünülmektedir.

Okupasyonel dengeyi etkileyen bir diğer unsurda maddi durumdur. Öğrencilerle yapılan bir çalışmada yeterli maddi katkının olmamasının okupasyonel dengede önemli bir faktör olduğu belirtilmektedir (87). Çalışmamızda 7000+ TL aylık geliri bulunan kişilerin okupasyonel dengelerinin diğer gruplara göre daha iyi olduğu tespit edilmiştir. 7000 TL altında geliri olan gruplarda yer alan kişiler okupasyonel dengenin düşük olmasının istenilen aktiviteleri maddi nedenlerden dolayı yapmamlarından kaynaklanabileceği düşünülmektedir.

Çalışmamızda sosyal güvencesi bulunan kişilerin okupasyonel dengelerinin sosyal güvencesi olmayan kişilere göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Okupasyonel denge ile sosyal güvence arasında yapılan bir çalışmaya rastlanılmamaktadır. Sosyal güvenceye sahip olmak bir kişinin eğitim, sağlık ve diğer hizmetlerden faydalanabilmesini sağlamaktadır. Sosyal güvencesi olmayan kişiler bu hizmetlere kendi imkanları ile ulaşmaya çalışmaktadır. Bu durum kişiler için stres oluşturabilmekte ve sağlık ve iyilik hallerinde bozulmalara neden olabilmektedir. Bu durumlarında kişilerin okupasyonel dengenin bozulmasına neden olabileceği düşünülmektedir.

Wilson tarafından yapılan bir çalışmada üniversite birinci sınıfta öğrenim gören öğrencilerin yeni ortama adaptasyonları için belirli bir zamana ihtiyacı olduğu ve bu süreç içinde de okupasyonel dengelerinde bozulma olabileceği belirtilmektedir (87). Çalışmamızda kişilerin sınıf durumları arasında okupasyonel dengelerinde bir fark görülmemiştir. Ülkemizde akran desteğinin olması ve üniversitelerin yeni başlayan öğrencilere yönelik adaptasyon ve uyum sürecini sağlanmasının destek sağladığı düşünülmektedir. Bu nedenden dolayı gruplar arasında fark olmadığı düşünülmektedir.

Literatürde yapılan çalışmalarda ailesinden ayrı şehirde okuyan öğrencilerin ailesinin yaşadığı yerde üniversite okuyanlara göre yaşam koşullarında daha fazla değişim olduğu, yeni yaşamına adaptasyon nedeniyle okupasyonel dengesinin azaldığı bildirilmektedir (87,91-93). Ancak çalışmamızdaki kişilerde aile evinde, yurttan ya da ayrı bir evde yaşayan öğrenciler arasında bir fark bulunmamaktadır.

Literatürde okupasyonel denge ile ilgili yapılan çalışmalarda yaşla ile anlamlı bir ilişki olmadığı belirtilmektedir (6,9). Çalışmamızda literatürü destekler şekilde okupasyonel denge ile yaş arasında anlamlı bir ilişki bulunmamaktadır. Üniversite öğrencilerinin yaş aralığının yakın olması, okupasyonel dengede öğrencilerin yaşları ile bir ilişki olmamasının nedeni olarak açıklanabilir.

Yapılan çalışmalarda okupasyonel dengede artış olduğunda stres seviyesinde azalma olduğu belirtilmektedir (8,9,78,94). Yu ve arkadaşları yaptığı çalışmada ise okupasyonel dengenin sağlık ile ilgili değişkenlerden en fazla algılanan stres ile ilişkili olduğunu belirtmektedir (9). Håkansson ise yaptığı çalışmada stresin okupasyonel dengenin azalması için aracı olmaktan ziyade okupasyonel dengesizlik ile algılanan stresin örtüşen yapılar olabileceğini belirtmektedir (8). Çalışmamızda elde edilen sonuçlar da literatürde elde edilen sonuçlarla paralellik göstermektedir. Özellikle de çalışmamızda yapılan regresyon modelinde de okupasyonel denge üzerinde en çok etkiye sahip değişkenin algılanan stres düzeyi olduğu ortaya konmuştur. Zihinsel, duygusal, fiziksel olarak kişiyi olumsuz etkileyen stresin azalmasını; kişilerin fiziksel, duygusal ve mental olarak yaşamdan tahmin olmasını sağlayacak aktiviteleri dengeli şekilde gerçekleştirmesinin önemli olduğu düşünülmektedir. Literatürde yapılan çalışmalarda kişinin ruh halinin ve motivasyonunun kişinin o okupasyonu gerçekleştirmedeki stresini de etkilediği belirtilmektedir (95,96). Bu nedenle okupasyonel dengenin sağlanması için yapılacak müdahalelerde stres azaltılması ve iyilik halinin artırılmasına yönelik müdahale programlarının yapılmasının önemli olduğu düşünülmektedir. Böylece okupasyonel dengeyi sağlayan kişilerin stresinin azalacağı yaşam kalitesi ve iyilik halinin artacağı beklenmektedir.

Håkansson yaptığı çalışmada okupasyonel dengesizlik algısının stres ile ilişkili olduğunu ve uzun süre devam etmesi durumunda depresyon, tükenmişlik gibi

stres ile ilişkili hastalıklara neden olabileceğini belirtmektedir (69). Ayrıca kişinin normalden daha az okupasyona sahip olmasının sağlığının ve iyilik halinin sağlanmasını engellediği belirtilmektedir (86). Anaby yaptığı çalışmada okupasyonel dengenin sağlanması için kişinin normalden daha az veya daha fazla okupasyona sahip olmasının engellenmesi gerektiğini belirtmektedir. Yaptığı çalışmada da okupasyonel denge eksikliğine can sıkıntısı ve tükenmişlik tepkilerinin verildiğini belirtmektedir. Can sıkıntısı, okupasyonların az olduğu durumlarda gösterilen en yaygın duygusal tepkidir. Tükenmişlik ise okupasyonların aşırı olduğu durumlarda yaygın olarak gösterilen duygusal tepkidir. Hem can sıkıntısı hem de tükenmişlik hastalıklarla ilgili stres biçimleridir (95). Çalışmamızda da strese karşı gösterilen davranışsal, fizyolojik, duygusal ve değerlendirici tepki arttıkça okupasyonel dengede azalma olduğu görülmektedir. Fizyolojik tepkilerin kişilerin sağlık durumlarını olumsuz etkilemesi ve hastalık belirtileri olmasına neden olmasından dolayı; davranışsal tepkilerde çevresindeki kişilerden kendini uzaklaştırmasından dolayı; duygusal tepkilerde kendini çevreye karşı kapatması nedeniyle okupasyonlarını yerine getirmekte zorlanmasından dolayı okupasyonel dengenin olumsuz yönde etkilenmesinde etken olabileceğini düşünmekteyiz.

Yazdani yaptığı çalışmada okupasyonel dengenin kişinin yaşamı boyunca sabit bir durumda olmadığını belirtmektedir. Okupasyonel denge; yaşa, yaşam evresine, beceri ve yeteneklerdeki değişikliklere göre sürekli değişen; ayrıca çevre, rol ve okupasyonel gereksinimlere bağlı olarak değişen bir süreçtir. Bu yaşam boyu süren dinamik süreç içinde, kişinin okupasyonel dengesinin doğası, isteklerin yanı sıra mevcut bağlantılara dayanmaktadır (3). Yaşamda meydana gelen değişimler kişilerde stres oluşmasına neden olabilir. Çalışmamızda üniversite öğrencilerinin değişiklikler, çatışmalar, hayal kırıklıkları ve baskılarda artış olduğunda okupasyonel dengenin azaldığı tespit edilmiştir. Üniversite öğrencileri yaşları ve değişen yaşam tarzları nedeniyle anne/baba ile veya okul/sosyal ortam içinde çeşitli çatışmalara maruz kalmaktadır. Bu durumda kendilerini için doğru kararı vermekte zorlanabilmektedirler. Arkadaş ve ailesinden kaynaklı baskılar yaşayabilmektedir. Bu baskılar altında kendilerini çaresiz hissedebilirler. Bütün bu nedenler düşünüldüğünde üniversite öğrencilerinde kişi merkezli çalışmalarla kişilerin stres kaynakları belirlenip doğru başa çıkma yöntemlerinin öğretilmesinin ve bunun

takibinin yapılmasının okupasyonel dengenin sağlanmasında önemli katkı sağlayacağını düşünmekteyiz.

Ball ve Lee yaptığı bir çalışmada algılanan stres düzeyinin yüksek olmasının stresle başa çıkmak için belirli tutumların daha aktif kullanılması gerektiği belirtmektedir (97). Trower yaptığı çalışmada algılanan stresin farklı düzeylerde olduğunda başa çıkma tutumlarının farklılaştığı belirtmektedir (98). Çalışmamızdaki algılanan stres düzeyi ile başa çıkma tutumları arasındaki ilişki incelendiğinde düşük stres grubundaki kişilerin probleme yönelik doğru başa çıkma tutumları ile ilişkisi bulunmaktadır. Orta düzey stres grubundaki kişilerin sakınma-kaçma alt grubu ile ilişkisi bulunmaktadır. Bu durum bize kişilerin stres düzeyi arttıkça doğru başa çıkma tutumlarının kullanımının azaldığını göstermektedir. Bu durumun da yaşanan çevreden, sosyal faktörlerden, öğrenilmiş başa çıkma tutumlarının farklılığının kaynaklanabileceği düşünülmektedir. Çalışmamızda yüksek stres grubundaki kişilerin sayısının az olması nedeni ile bir ilişki bulunmadığı düşünülmektedir. Algılanan stres seviyesinin yüksek seviyede olduğu kişilerde daha büyük örneklem grubunda başa çıkma tutumlarının kullanımının incelendiği çalışmalar yapılması önerilmektedir.

Çalışmamızda üniversite öğrencilerinin sakınma-kaçma ve kendine ceza başa çıkma tutumlarını kullandıkları zaman okupasyonel dengelerinin düşük olduğu; uyum sağlama, kendine yardım ve yaklaşım başa çıkma tutumlarını kullandıkları zaman yüksek olduğu tespit edilmiştir. Sakınma-kaçma ve kendine ceza yetersiz başa çıkma tutumları olarak tanımlanmaktadır ve bu tutumlar duygu odaklı olduğu için problem çözmeye yönelik değildir. Bu durumlar göz önünde bulundurulduğunda kişilerin yetersiz/pasif başa çıkma tutumlarının kullanmalarının okupasyonel dengelerinin düşük olmasına sebep olabileceği düşünülebilir. Yine çalışmamızda problem odaklı doğru başa çıkma tutumlarının tercih edildiği durumlarda okupasyonel dengenin arttığı tespit edilmiştir. Bu durumun da kişilerin kullandığı başa çıkma tutumları tespit edilip doğru başa çıkma tutumlarının uygulanmasının öğretilmesi ile kişilerde stresi azaltabileceği ve yaşam kalitesinde, iyilik halinde olumlu değişiklikler sağlayabileceği düşünülmektedir.

Çalışmamızın çeşitli limitasyonları bulunmaktadır. Birincisi kadınların katılımcı sayısının fazla olmasıdır. İkincisi örneklem grubu sadece üniversite öğrencilerinden oluşmaktadır. Bu nedenle kişiler belirli yaş aralığında bulunmuştur. Bu durum farklı yaş gruplarına genelleme yapılmasını zorlaştırmaktadır. Son olarak çalışmamızın pandemi koşullarında yapılmasından dolayı katılımcılarla yüz yüze görüşme sağlanamaması ve çalışmanın nitel bir çalışma olarak yapılamaması çalışmamızın limitasyonlarıdır.

Sonuç olarak okupasyonel denge ile stres, stres tepkileri, stres kaynakları ve başa çıkma tutumları arasında ilişki olduğu bulunmuştur. Okupasyonel dengenin sağlanmasında stresin rolü yüksektir. Kişilere başa çıkma tutumlarının doğru şekilde öğretilmesi hem stresin azaltılmasında hem de okupasyonel dengenin sağlanmasında etkili bir yöntem olarak kullanılabilir. Öğrencilerin genç yaşta okupasyonel denge ile ilgili bilgi sahibi olması ve yaşamlarında okupasyonların dengeli şekilde olmasını sağlaması kişinin hayatı boyunca stres seviyesinin düşük olması, iyilik halinin ve yaşam kalitesinin artması açısından önem taşımaktadır. Öğrencilerin okupasyonel dengesinin sağlanmasına yönelik farkındalık çalışmalarının yapılmasının ve bu farkındalığın uzun dönem etkilerinin incelendiği ileri çalışmalar yapılmasının faydalı olabileceği düşünülmektedir.

6. SONUÇ VE ÖNERİLER

Üniversite öğrencilerinin okupasyonel dengesi ile stres, stres kaynakları, stres tepkileri ve başa çıkma tutumlarının arasındaki ilişkinin incelendiği çalışmamızda aşağıdaki sonuçlara ulaşılmıştır:

1. Çalışmamızda üniversite öğrencilerinin okupasyonel dengesi ve stresi arasındaki ilişki incelendiğinde; Okupasyonel denge seviyesi arttıkça stresin azaldığı tespit edilmiştir.
2. Çalışmamızda kadınların erkeklere göre daha düşük okupasyonel dengeye sahip olduğu bulunmuştur. Birçok çalışmada kadınların sayısının erkeklerden daha fazla olması nedeniyle özellikle erkeklerin okupasyonel dengesinin daha çok araştırılmaya ihtiyacı vardır.
3. Çalışmamızda okupasyonel dengenin yaş ile ilişkisi bulunmamıştır. Daha geniş yaş aralığında yaş değişkeninin okupasyonel denge ile ilişkisinin araştırılması önerilir.
4. Çalışmamızda sosyal güvence durumunun ve aylık gelirin okupasyonel denge ile ilişkisi olduğu bulunmuştur. Kişilerin aylık gelir durumunun refah seviyesinin üstünde olduğunda daha iyi okupasyonel dengeye sahip olduğu ve sosyal güvence sahip kişilerin daha yüksek okupasyonel dengeye sahip olduğu tespit edilmiştir. Ekonomik faktörlerin okupasyonel denge ile ilişkisinin incelendiği daha çok araştırmaya ihtiyaç vardır.
5. Çalışmamızda üniversite öğrencilerin yaşadığı stres kaynakları ile okupasyonel dengenin ilişkisi incelendiğinde bir istisna haricinde tüm stres kaynakları arttığı zaman okupasyonel dengenin azaldığı bulunmuştur. Hayal kırıklıkları, baskılar, değişiklikler ve çatışmalar olan öğrencilerin stres kaynaklarının okupasyonel denge ile ilişkisi daha iyi açıklanabilmesi için nitel çalışmalar veya yarı yapılandırılmış görüşmelerin yapılabileceği çalışmaların yapılmasının önemli olduğunu düşünülmektedir.
6. Çalışma sonucunda strese karşı gösterilen tepkiler ile okupasyonel denge arasında ilişki incelendiğinde; davranışsal, fizyolojik, duygusal ve değerlendirici tepkilerin incelendiği çalışmamızda, strese karşı gösterilen tüm tepkilerde artma olduğu zaman okupasyonel dengenin azaldığı bulunmuştur.

Kişilerin tepkilerini kontrol edebilmeyi öğrenebileceği stres yönetimine dair yapılacak müdahale programlarının etkili olabileceği düşünülmektedir. Stres yönetiminde strese karşı gösterilen tepkilerin kontrol edilmesinin öğretilmesinin önemli olduğu düşünülmektedir.

7. Çalışma sonucunda üniversite öğrencilerinin kendine yardım, yaklaşım ve uyum sağlama gibi doğru başa çıkma tutumlarını kullandığı zaman okupasyonel dengelerinin arttığı tespit edilmiştir. Ancak öğrencilerin sakınma-kaçma ve kendine ceza gibi yetersiz başa çıkma tutumlarını kullandıklarında okupasyonel dengelerinin azaldığı bulunmuştur. Bu nedenle üniversite öğrencilerine okupasyonel dengenin sağlanmasında doğru başa çıkma tutumlarının öğretilmesinin önemli olduğu ve buna yönelik müdahale programlarının uygulanmasının da farkındalık oluşturmada faydalı olabileceği düşünülmektedir.

KAYNAKLAR

1. Bumin, G., Akel, B. S., & Öksüz, Ç. Ergoterapi teoriler, modeller ve uygulama yaklaşımları. Ankara: Hipokrat Yayıncılık; 2019
2. Wagman P, Håkansson C. Introducing the Occupational Balance Questionnaire (OBQ). *Scand J Occup Ther.* 2014;21(3):227–231.
3. Yazdani F, Harb A, Rassafiani M, Nobakht L & Yazdani N. Occupational therapists' perception of the concept of occupational balance. *Scandinavian journal of occupational therapy.* 2018; 25(4): 288-297.
4. Backman CL. Occupational balance: exploring the relationships among daily occupations and their influence on well-being. 2004; 71(4): 202-209.
5. Yücel H. Aktivite temelli ergoterapi. Ankara: Hipokrat yayıncılık; 2020
6. Wagman P, Håkansson C, Björklund A. Occupational balance as used in occupational therapy: A concept analysis. *Scand J Occup Ther.* 2012;19(4):322–327.
7. Wagman P, Hakansson C. Exploring occupational balance in adults in Sweden. *Scand J Occup Ther.* 2014;21(6):415–420
8. Akın A, Ulukök E, Arar T. Work-life balance: a theoretical research on studies made in Turkey. *J Econ Admin Sci.* 2017;19(1):113–124.
9. Håkansson C, Ahlborg G. Jr. Occupational imbalance and the role of perceived stress in predicting stress-related disorders. *Scand J Occup Ther.* 2018;25(4):278–287.
10. Yu, Y., Manku, M., & Backman, C. L. Measuring occupational balance and its relationship to perceived stress and health: Mesurer l'équilibre occupationnel et sa relation avec le stress perçus et la santé. *Canadian Journal of Occupational Therapy,* 2018;85(2):117-127.
11. Yamaç, Ö. Üniversite öğrencilerinin algıladıkları sosyal destek ile stresle başa çıkma stilleri arasındaki ilişki [Doctoral dissertation] Konya: Selçuk Üniversitesi; 2009.
12. Law M, Polatajko H, Baptiste S, Townsend E. Core concepts of occupational therapy. *Enabling Occupation: An Occupational Therapy Perspective.* 1997; 29-56.
13. American Occupational Therapy Association. Occupational therapy practice framework: Domain and process. *American Journal of Occupational Therapy.* 2014; 74.

14. Wilcock AA, Townsend EA. Occupational justice. Boyt Schell B, Gillen G, Scaffa M, Eds. Willard and Spackman's occupational therapy. 12th ed. pp. 541–552. Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins; 2014.
15. Townsend E. Occupation: Potential for personal and social transformation. *Journal of Occupational Science*. 1997; 4(1): 18-26.
16. Wilcock AA. Reflections on doing, being and becoming. *Australian Occupational Therapy Journal*. 1999; 46(1): 1-11.
17. Hammell KW. Dimensions of meaning in the occupations of daily life. *Canadian Journal of Occupational Therapy*. 2004; 71(5): 296-305.
18. Wilcock AA. An occupational perspective of health. 2nd ed. Thorofare, NJ: Slack Incorporated; 2006.
19. Nelson DL. Occupation: Form and performance. *American Journal of Occupational Therapy*. 1988;42(10): 633-641.
20. Christiansen CH, Clark F, Kielhofner G, Rogers J. Position paper: occupation. American Occupational Therapy Association. *The American Journal of Occupational Therapy: Official Publication of the American Occupational Therapy Association*. 1995; 49(10): 1015-1018.
21. Hammell KRW. From the neck up: quality in life following high spinal cord injury [Doctoral Thesis] Canada: University of British Columbia; 1999.
22. Duggan CH, Dijkers M. Quality of life - Peaks and valleys: A qualitative analysis of the narratives of persons with spinal cord injuries. *Canadian Journal of Rehabilitation*. 1999; 12: 181- 191.
23. Fidler GS, Fidler JW. Doing and becoming: The occupational therapy experience. G. Kielhofner. Ed. *Health through occupation*. E-Book. 1983. 267-280.
24. Rebeiro KL, Day DG, Semeniuk B, O'Brien MC, Wilson B. Northern initiative for social action: an occupation-based mental health program. *American Journal of Occupational Therapy*. 2001; 55(5): 493-500.
25. Hasselkus BR. Meaning: an essential for life. Hasselkus BR. ed. *The meaning of everyday occupation*. 2nd ed., pp. 19-32. USA:Slack Incorporated; 2011.
26. Akı E, Özkan E. Ergoterapiye giriş. Ankara: Hipokrat yayıncılık; 2020.
27. Hammell KW. Self-care, productivity, and leisure, or dimensions of occupational experience? Rethinking occupational “categories”. *Canadian Journal of Occupational Therapy*. 2009;76(2): 107-114.

28. Meyer A. The philosophy of occupation therapy. *Am J Occup Ther.* 1977;31: 639–42.
29. Reed KL and Sanderson SN. *Concepts of Occupational Therapy.* 4.Edition. Philadelphia: PA: Lippincott Williams & Wilkins; 1999.
30. Bryant W, Fieldhouse J, Bannigan K. *Creek's Occupational Therapy and Mental Health E-Book.* Elsevier Health Sciences; 2014.
31. Jonsson H, Borell L, Sadlo G. Retirement: An occupational transition with consequences for temporality, balance and meaning of occupations. *Journal of Occupational Science.* 2000;7(1): 29-37.
32. Güçlü N. Stres yönetimi. *Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi.* 2001; 21(1): 91-109
33. Selye H. *The stress of life.* New york: McGraw-Hill Book Company; 1956.
34. Selye H. The evolution of the stress concept: The originator of the concept traces its development from the discovery in 1936 of the alarm reaction to modern therapeutic applications of syntoxic and catatonic hormones. *American Scientist.* 1973;61(6): 692-699.
35. Folkman S and Lazarus RS. *Stress, appraisal, and coping.* New York: Springer Publishing Company; 1984.
36. Cüceloğlu D. *İnsan ve Davranışı. Psikolojinin Temel Kavramları.* 22. Bs. İstanbul: Remzi Kitabevi; 2011.
37. Baltaş A ve Baltaş Z. *Stres ve başa çıkma yolları.* 36. Bs. İstanbul: Remzi Kitabevi; 2018.
38. Selye, H. A syndrome produced by diverse noxious agents. *Nature.* 1936;138(3479): 32-32.
39. Selye, H. *The stress of life.* USA: The McGraw-Hill Companies, Inc; 1978.
40. James GD and Brown DE. The biological stress response and lifestyle: catecholamines and blood pressure. *Annual Review of Anthropology.* 1997; 26(1): 313-335.
41. Jeremy WS. *Stress at work: management and prevention.* London: Elsevier Book Aid International; 2005.
42. Tutar H. *Kriz ve Stres Ortamında Yönetim.* İstanbul: Hayat Yayınları; 2000.

43. Armacost RL. High school student stress and the role of counselors. *The School Counselor*. 1990; 38(2): 105-112.
44. Levi L. Stress and distress. Response to Psychosocial Stimuli. *Oxford Acta med. scand. Suppl.* 1972; 528, 166.
45. Şahin NH. Stresle başa çıkma olumlu bir yaklaşım. Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları; 1998.
46. Gökdeniz İ. Üretim sektöründeki işletmelerin örgüt içi stres kaynakları ve mobilyacılık sektöründe bir uygulama. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*. . 2005;(13): 173-189.
47. Erdoğan İ. Örgütsel davranış. İstanbul: Dönence Basım ve Yayın Hizmetleri; 1999.
48. Pehlivan İ. İş Yaşamında Stres. Ankara: Pegem Yayınları; 2000.
49. İştari E. Stres ve verimlilik ilişkisi. *Akademik Bakış Dergisi* 2012; 33: 1-21.
50. Aydın A, Üçüncü K, Taşdemir T. Akademik performansı etkileyen stres kaynaklarının belirlenmesine yönelik bir alan çalışması. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*. 2011; 8(2): 387-399
51. Çakır Ö. Çalışma yaşamında öğrenilmiş güçlülük ve iş stresi ile başa çıkmada rolünü belirlemeye yönelik bir araştırma. Torlak Ö, Erdemir E, Uzun Ö, Çorbacıoğlu S, Editörler. 17. Ulusal Yönetim ve Organizasyon Kongresi; 21-23 Mayıs 2009; İstanbul; Eskişehir Osmangazi Üniversitesi Yayınları; 2009. s. 100-106.
52. Gümüştekin GE ve Öztemiz AB. Örgütsel stres yönetimi ve uçucu personel üzerinde bir uygulama. *Erciyes Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi* 2004;(23).
53. Garipoğlu, E. Stres Yönetimi ve Banka Çalışanları Üzerine Yapılan Bir Araştırma [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Niğde: Niğde Üniversitesi. (2007).
54. Durna U. Üniversite öğrencilerinin stres düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi. *Atatürk Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi*. 2006; 20(1): 319-343.
55. Aydın Ş. Örgütsel stres yönetimi. *Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi* 2004; 6(3)
56. Tomruk Z. Akademisyenlerde Stres Kaynakları, Stres Durumunda ve Stresle Başa Çıkmada Gösterilen Davranışların İlişkisi (Yakın Doğu Üniversitesi Örneği)[Yüksek lisans tezi]. Ankara: Gazi Üniversitesi; 2014.

57. Braham BJ. Stres Yönetimi Ve Ateş Altında Sakin Kalabilmek. (Çev.: Vedat G. Diker). 2. Basım. İstanbul: Hayat Yayınları; 1998.
58. Rowshan A. Stres yönetimi. (Çev: Cüceloğlu Ş). 4. Basım. İstanbul: Sistem Yayıncılık; 2003.
59. Gülaçtı, F., Eşkisu, M., & Işık, Ş. Psikolojiye Giriş. Ankara: Pegem Yayınevi; 2019.
60. Folkman S and Lazarus RS. Coping as a mediator of emotion. *Journal of personality and social psychology*. 1988; 54(3); 466.
61. Lazarus RS. *Psychological Stress and The Coping Process*. New York: Mc Graw-Hill Company; 1966.
62. Folkman S, Lazarus RS, Dunkel-Schetter C, DeLongis A, Gruen RJ. Dynamics of a stressful encounter: cognitive appraisal, coping, and encounter outcomes. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1986; 50(5): 992.
63. Zuckerman M and Gagne M. The COPE revised: Proposing a 5-factor model of coping strategies. *Journal of Research in Personality*. 2003; 37(3): 169-204.
64. Dicle AN ve Ersanlı K. Başa çıkma tutumlarını değerlendirme ölçeğinin türkçeye uyarlama geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi*. 2015; 16(3): 111-126
65. Günal A, Pekçetin S, Demirtürk F, Şenol H, Håkansson C, & Wagman P. Validity and reliability of the Turkish Occupational Balance Questionnaire (OBQ11-T). *Scandinavian journal of occupational therapy* 2020; 27(7): 493-499.
66. Eskin M, Harlak H, Demirkıran F, & Dereboy Ç. Algılanan stres ölçeğinin Türkçeye uyarlanması: güvenirlik ve geçerlik analizi. *New Symposium Journal*. 2013; 51(3): 132-140.
67. Baltaş, Z., Atakuman, Y. ve Duman, Y. “Standardization of the Perceived Stress Scale: Perceived Stress in Turkish Middle Managers”. *Stress and Anxiety Research Society 19th International Conference*; 1998; İstanbul.
68. Baloğlu M, Bardakcı S. Güncellenmiş öğrenci yaşamı stres envanteri'nin Türkçe'ye uyarlanması, dil geçerliği ön psikometrik incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 2010; 4(33): 57-70.


69. Håkansson C, Ahlberg Jr G. Occupations, perceived stress, and stress-related disorders among women and men in the public sector in Sweden. *Scandinavian Journal of Occupational Therapy*, 2017; 24(1): 10-17.
70. Håkansson C, Milevi S, Eek F, Oudin A, & Wagman P. Occupational balance, work and life satisfaction in working cohabiting parents in Sweden. *Scandinavian Journal of Public Health*. 2019; 47(3): 366-374.
71. Borgh M, Eek F, Wagman P & Håkansson C. Organisational factors and occupational balance in working parents in Sweden. *Scandinavian journal of public health*. 2018; 46(3): 409-416.
72. Håkansson C, Ahlberg Jr G. Perceptions of employment, domestic work, and leisure as predictors of health among women and men. *Journal of Occupational Science*, 2010; 17(3): 150-157.
73. Mahmoud JSR, Staten RT, Hall LA & Lennie TA. The relationship among young adult college students' depression, anxiety, stress, demographics, life satisfaction, and coping styles. *Issues in mental health nursing*. 2012; 33(3): 149-156.
74. Backinger CL, Fagan P, Matthews E, Grana R. Adolescent and young adult tobacco prevention and cessation: current status and future directions. *Tobacco control*, 2003; 12(suppl 4): iv46-iv53.
75. Boyacı H, Çorapçioğlu A, Ilgazlı A, Başyigit İ & Yıldız F. Kocaeli Üniversitesi öğrencilerinin sigara içme alışkanlıklarının değerlendirilmesi. *Solunum Hastalıkları*. 2003; 14(3): 169-75.
76. Larivière N, Levasseur M. Traduction et Validation du questionnaire ergothérapique l'Inventaire de l'équilibre de vie: Translation and validation of the Life Balance Inventory: An occupational therapy questionnaire. *Canadian Journal of Occupational Therapy*. 2016; 83(2): 103-114.
77. Stamm T, Wright J, Machold K, Sadlo G & Smolen J. Occupational balance of women with rheumatoid arthritis: a qualitative study. *Musculoskeletal Care*. 2004; 2(2): 101-112.
78. Matuska K & Bass J. Life balance and stress in adults with medical conditions or obesity. *OTJR: occupation, participation and health*. 2016; 36(2); 74-81.
79. Fıyakalı CN. Anne-babası boşanmış ve boşanmamış lise öğrencilerinin sürekli öfke düzeyleri ve öfke ifade tarzlarının bazı değişkenler açısından karşılaştırılması [Master's Thesis]. Denizli: Pamukkale Üniversitesi; 2008.
80. Özen DŞ. Eşler arası çatışma ve boşanmanın farklı yaş ve cinsiyetteki çocukların davranış ve uyum problemleri ile algıladıkları sosyal destek

- üzerindeki rolü [Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Ankara: Hacettepe üniversitesi; 1998.
81. Weiss RS. Growing up a little faster: The experience of growing up in a single-parent household. *Journal of Social Issues*, 1979; 35(4): 97-111.
 82. Kurdek LA, Siesky Jr AE. Children's perceptions of their parents' divorce. *Journal of Divorce*, 1980; 3(4): 339-378.
 83. Wallerstein JS. Children of divorce: preliminary report of a ten-year follow-up of young children. *American Journal of Orthopsychiatry*, 1984; 54(3): 444.
 84. Amato P. and Keith B. Parental divorce and adult well-being: a meta analysis. *Journal of Marriage and The Family*. 1991b; 53:43-58.
 85. Kılıç M. Aile ve serbest zaman ilişkisi: Düzce örneği. *Düzce Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*. 2015; 5(1): 27-49.
 86. Eklund M & Argentzell E. Perception of occupational balance by people with mental illness: a new methodology. *Scandinavian journal of occupational therapy*. 2016; 23(4): 304-313.
 87. Wilson L, Wilcock A. Occupational balance: What tips the scales for new students?. *British Journal of Occupational Therapy*. 2005; 68(7): 319-323.
 88. Blaxter M. *Health and Lifestyles*. Routledge; 2003 Sep 2.
 89. Wressle E, Samuelsson K. High job demands and lack of time: A future challenge in occupational therapy. *Scandinavian Journal of Occupational Therapy*. 2014 Nov 1;21(6):421-8.
 90. Ardahan F & Lapa TY. Üniversite öğrencilerinin serbest zaman tatmin düzeylerinin cinsiyete ve gelire göre incelenmesi. *Spor Bilimleri Dergisi*. 2010; 21(4): 129-136.
 91. Turgut MNA, Ertürk ÖS, Karlı F & Şakiroğlu M. Algılanan stres ve üniversite yaşamına uyum ilişkisinde bir aracı değişken: ayrılık anksiyetesi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2020; 35(2): 338-353.
 92. Buote VM, Pancer SM, Pratt MW, Adams G, Birnie-Lefcovitch S, Polivy J & Wintre MG. The importance of friends: Friendship and adjustment among 1st-year university students. *Journal of adolescent research*. 2007; 22(6): 665-689.
 93. Sevinç S. Mersin Üniversitesi birinci sınıf öğrencilerinin kişisel ve kurumsal uyumlarını olumsuz etkileyen faktörlerin incelenmesi. [Yayınlanmamış

- yüksek lisans tezi], Mersin: Mersin Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü; 2010.
94. Bejerholm U. Occupational balance in people with schizophrenia. *Occupational Therapy in Mental Health*. 2010; 26(1): 1-17.
 95. Anaby DR. Well-being from an Occupational Perspective: Testing a conceptual model [Doctoral dissertation]. Columbia: University of British; 2009.
 96. McGregor I & Little BR. Personal projects, happiness, and meaning: On doing well and being yourself. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1998; 74: 494-512.
 97. Ball K and Lee C. “Psychological Stress, Coping, and Symptoms of Disordered Eating in A Community Sample of Young Australian Women”, *International Journal of Eating Disorders*, 2002;31(1): 71-81. 96
 98. Trower JP and Simon JE. *Anxiety And Stress Management*. Routledge: London; 1990.

8. EKLER

EK-1: Tez Çalışması için Etik Kurul Onayı



T.C.
HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ
Girişimsel Olmayan Klinik Araştırmalar Etik Kurulu

Sayı : 16969557-89

Konu : ARAŞTIRMA PROJESİ DEĞERLENDİRME RAPORU

Toplantı Tarihi : 15 ARALIK 2020 SALI
Toplantı No : 2020/20
Proje No : GO 20/1033(Degerlendirme Tarihi: 03.11.2020)
Karar No : 2020/20-05

Üniversitemiz Sağlık Bilimleri Fakültesi Ergoterapi Bölümü öğretim üyelerinden Dr. Öğr. Üyesi Onur ALTUNTAŞ'ın sorumlu araştırmacı olduğu, Erg. F. Zehra DOĞAN'ın yüksek lisans tezi olan, GO 20/1033 kayıt numaralı, "*Üniversite Öğrencilerinin Okupasyonel Dengesi ile Stres, Stres Karşısındaki Tepkileri ve Başa Çıkma Tutumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*" başlıklı proje önerisi araştırmamızın gereke, amaç, yaklaşım ve yöntemleri dikkate alınarak incelenmiş olup, 16 Aralık 2020-16 Eylül 2021 tarihleri arasında geçerli olmak üzere etik açıdan **uygun bulunmaktadır**. Çalışma tamamlandığında sonuçlarını içeren bir rapor örneğinin Etik Kurulumuza gönderilmesi gerekmektedir.

1. Prof. Dr. Ayşe Lale DOĞAN (Başkan)	7. Doç. Dr. Nüket Paksoy ERBA
2. Prof. Dr. G. Burça AYD (Üye)	8. Doç. Dr. Betül Çelebi SALTIK
3. Prof. Dr. M. Özgür UYA (Üye)	9. Doç. Dr. Hande Güney DENİZ
4. Prof. Dr. Ayşe Kin İŞLE (Üye)	10. Dr. Öğr. Üyesi Müge DEMİR
5. Doç. Dr. H. Tuna Çak ES (Üye)	11. Av. Serap MORALIOĞLU
6. Doç. Dr. Can Ebru KURU (Üye)	

Hacettepe Üniversitesi Girişimsel Olmayan Klinik Araştırmalar Etik Kurulu
06100 Sıhhiye-Ankara
Telefon: 0 (312) 305 1082 • Faks: 0 (312) 310 0580 • E-posta: goetik@hacettepe.edu.tr

Ayrıntılı Bilgi için:

EK-2: Orijinallik Raporu

fatıma zehra doğan tez

ORJİNALLIK RAPORU

%4

BENZERLİK ENDEKSİ

%

İNTERNET KAYNAKLARI

%4

YAYINLAR


%

ÖĞRENCİ ÖDEVLERİ

BİNCİL KAYNAKLAR

- | | | |
|---|--|------|
| 1 | "Poster Özetleri / Poster Abstracts", Turkish Journal of Biochemistry, 2015
Yayın | % 1 |
| 2 | HANCIOĞLU, Yasemin. "ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN ALGILADIKLARI STRES DÜZEYLERİ İLE STRESLE BAŞA ÇIKMA TARZLARI ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ", Balıkesir Üniversitesi, Bandırma İİBF, 2017.
Yayın | % 1 |
| 3 | Mehmet Aykut Erk, Sunay Fırat. "Adli Bir Sorumluluk: Denetimli Serbestlik Personelinin Karar Verme Stratejileri ve Problem Çözme Becerilerinin Değerlendirilmesi", The Bulletin of Legal Medicine, 2020
Yayın | <% 1 |
| 4 | ERGUN, Nevin , and SALTAN, Asuman. "KADIN TEKERLEKLİ SANDALYE BASKETBOLCULARINDA FONKSİYONEL BAĞIMSIZLIK, YAŞAM KALİTESİ VE TEKERLEKLİ SANDALYE BECERİLERİNİN ARAŞTIRILMASI | <% 1 |

EK-3: Dijital Makbuz



Dijital Makbuz

Bu makbuz ödevinizin Turnitin'e ulaştığını bildirmektedir. Gönderiminize dair bilgiler şöyledir:

Gönderinizin ilk sayfası aşağıda gönderilmektedir.

Gönderen:	Fatma Zehra Doğan
Ödev başlığı:	FATIMA ZEHRA DOĞAN-Üniversite öğrencilerinin okupasyon...
Gönderi Başlığı:	fatima zehra doğan tez
Dosya adı:	tez_turnitin2.docx
Dosya boyutu:	856.56K
Sayfa sayısı:	48
Kelime sayısı:	10,287
Karakter sayısı:	72,635
Gönderim Tarihi:	29-Tem-2021 04:25ÖS (UTC+0300)
Gönderim Numarası:	1625431796

T.C.
KACIYER ÜNİVERSİTESİ
İNSAN İLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN OKUPASYONEL DEĞERİ
İLE STRES, STRES KARBONDAKİ TEPKİLERİ VE BAĞI
ÇERİVE TE TETKİMLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

Doç. Dr. İsmail ÖZGEN

Doktora Tezi
NÖRME İZİNİ ALIYOR

TEZİN ÖZETİ
İzmir, Eylül 2021, 48 Sayfa

AMMAN
2021

Copyright 2021 Turnitin. Tüm hakları saklıdır.

EK-4: Aydınlatılmış Onam Formu

ARAŞTIRMA AMAÇLI ÇALIŞMA İÇİN AYDINLATILMIŞ ONAM FORMU

Çalışmaya alınan katılımcılar ile birebir görüşme ayarlanacak olup, görüşme sırasında aşağıda yer alan onay alma metni okunacak ve izin alınırsa görüşmeye devam edilecektir.

Sayın gönüllü,

Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Ergoterapi Bölümü kapsamında bireysel araştırma projesi olarak yürütülecek olan ‘Üniversite Öğrencilerinin Okupasyonel Dengesi İle Stres, Stres Karşısındaki Tepkileri Ve Başa Çıkma Tutumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi’ isimli araştırmaya dahil edilmek için davet edilmiş bulunmaktasınız. Bu araştırmada yer almayı kabul etmeden önce, araştırmanın ne amaçla yapıldığını anlamanız ve kararınızı bu bilgilendirme çerçevesinde özgürce vermeniz gerekmektedir.

Aşağıdaki bilgileri lütfen dikkatle okuyunuz, sorularınız olursa sorunuz ve açık yanıtlar isteyiniz.

Okupasyon kavramı, kişinin kendi ihtiyaçlarını karşılamak için uğraştığı tüm aktiviteler ve görevler olarak tanımlanır. Okupasyonel denge ise kişilerin çeşitli aktivitelerinin, yaşamda üstlendikleri roller ile dengeli zaman kullanımı için kullanılan bir kavramdır. Örneğin bir öğrencinin ders çalışma aktivitesine ayırdığı zaman onun öğrencilik rolü ile ilgili bir okupasyon ve onun evde verilen ona verilen görevleri yerine getirmek için ayırdığı zaman evlat rolü ile ilgili bir okupasyondur. Tüm bu aktivitelerin kişi için dengeli zaman kullanımına okupasyonel denge denir. Bu araştırma, üniversite öğrencilerinin okupasyonel dengesi ile stres, stres karşısındaki tepkileri ve başa çıkma tutumları arasındaki ilişkiyi belirlemek üzere tasarlanmıştır. Çalışmanın nasıl yürütüleceğine dair ayrıntılı açıklama araştırmacı tarafından yazılı olarak iletilen formda da anlatılacaktır. Araştırma kapsamında kişilere ait bilgiler için Sosyodemografik bilgi formu ve Aktivite-Rol Dengesi Anketi, Cope-r (Başa Çıkma Tutumlarını Değerlendirme Ölçeği), Güncellenmiş Öğrenci Yaşamı Stres Envanteri, Algılanan Stres Ölçeği (ASÖ) doldurulacaktır. Aktivite-Rol Dengesi Anketi kişilerin okupasyonel dengesini belirleyen bir değerlendirilmedir. Tüm bu verilerin toplanması için gereken süre 30 dakikadır. Araştırmaya katılan kişilerin kimlik bilgileri kaydedilmeden bilgileri saklanacaktır. Gönüllüler araştırmaya katılmayı kabul etmemeleri durumunda herhangi bir olumsuz durumla karşılaşmayacaklardır.

Bu araştırmada yer almak tümüyle sizin isteğinize bağlıdır. Araştırmada yer almayı reddedebilirsiniz ya da başladıktan sonra yarıda bırakabilirsiniz. Bu araştırmanın sonuçları bilimsel amaçlarla kullanılacaktır. Araştırmadan çekilmeniz ya da araştırmacı tarafından araştırmadan çıkarılmanız halinde, sizle ilgili veriler kullanılmayacaktır. Ancak veriler bir kez anonimleştikten sonra araştırmadan çekilmeniz mümkün olmayacaktır. Sizden elde edilen tüm bilgiler gizli tutulacak, araştırma yayınlandığında da bilgilerinizin gizliliği korunacaktır.

KATILIMCI BEYANI

“Yukarıda yer alan ve araştırmaya başlanmadan önce gönüllülere verilmesi gereken bilgileri içeren metni okudum. Eksik kaldığını düşündüğüm konularda sorularımı

araştırmacılara sordum ve doyurucu yanıtlar aldım. Yazılı ve sözlü olarak tarafıma sunulan tüm açıklamaları ayrıntılarıyla anladığım kanısındayım. Çalışmaya katılmayı isteyip istemediğim konusunda karar vermem için yeterince zaman tanındı.

Bu koşullar altında, araştırma kapsamında elde edilen şahsıma ait bilgilerin bilimsel amaçlarla kullanılmasını, gizlilik kurallarına uyulmak kaydıyla sunulmasını ve yayınlanmasını, hiçbir baskı ve zorlama altında kalmaksızın, kendi özgür irademle kabul ettiğimi beyan ederim.”

Katılımcının kodu :

Araştırmacının Adı-Soyadı: F. Zehra DOĞAN

Tarih:

Telefon:

EK-5: Sosyodemografik Bilgi Formu

SOSYODEMOGRAFİK FORM

Katılımcı kodu:

Cinsiyet: erkek /kadın

Yaş:

Kovid19 geçmişi: evet geçirdim/ 1. Dereceden yakınım geçirdi /hayır geçirmedi

Medeni hali: Evli/Bekar/ Boşanmış

Öğrenim yılı:

Sınıfı:

Okuduğu bölüm:

Okuduğu şehir: köy/belde/ilçe/il/ büyükşehir/metropol

Doğduğu şehir: köy/belde/ilçe/il/ büyükşehir/metropol

Anne eğitim durumu: ilkokul /Ortaokul/Lise /Yüksek Öğrenim /Lisansüstü eğitim

Baba eğitim durumu: ilkokul /Ortaokul/Lise /Yüksek Öğrenim/ Lisansüstü eğitim

Yaşadığı yer: arkadaşlarıyla birlikte ev/aile ile birlikte ev / tek başına ev/eşi ile birlikte ev/yurt-apart

Kardeş sayısı(siz hariç):

Sigara kullanımı: evet/hayır

Alkol kullanımı: evet/hayır

Kronik hastalık durumu: evet/hayır

Anne babanızın birliktelik durumu: Birlikte yaşıyorlar/ Ayrı yaşıyorlar

Anne-Babanız hayatta mı?: Anne vefat etti/ Baba vefat etti / İkisi de hayatta/ İkisi de vefat etti

Okul dışında her hangi bir işte çalışıyor musunuz: çalışmıyor/ yarı zamanlı / tam zamanlı

Evinizin aylık ortalama geliri: 0-2406/2406-5000/5000-7838/7838+

Sosyal güvence: var/yok

EK-6: Aktivite-Rol Dengesi Anketi (Okupasyonel Denge Anketi)

Aktivite-Rol Dengesi Anketi

1. Sıradan bir haftada, yapmak için yeterli işim olduğunu hissederim.
Kesinlikle Katılmıyorum Katılmıyorum Katılıyorum Kesinlikle Katılıyorum
2. Kendim için yaptığım şeyler ile başkaları için yaptığım şeyler arasında bir denge vardır.
Kesinlikle Katılmıyorum Katılmıyorum Katılıyorum Kesinlikle Katılıyorum
3. Gerçekten yapmak istediğim şeyleri yaptığımdan eminim.
Kesinlikle Katılmıyorum Katılmıyorum Katılıyorum Kesinlikle Katılıyorum
4. İş, ev işleri, boş zaman, serbest zaman ve uyku gibi yaşamımdaki farklı türdeki aktiviteleri dengelerim.
Kesinlikle Katılmıyorum Katılmıyorum Katılıyorum Kesinlikle Katılıyorum
5. Yapmam gereken şeyler için yeterli zamana sahibim.
Kesinlikle Katılmıyorum Katılmıyorum Katılıyorum Kesinlikle Katılıyorum
6. Fiziksel, sosyal, entelektüel (zihinsel) ve dinlendirici aktivitelerim arasında bir dengeye sahibim.
Kesinlikle Katılmıyorum Katılmıyorum Katılıyorum Kesinlikle Katılıyorum
7. Çeşitli günlük aktivitelerime harcadığım zamandan memnunum.
Kesinlikle Katılmıyorum Katılmıyorum Katılıyorum Kesinlikle Katılıyorum
8. Sıradan bir haftada, katıldığım aktivitelerin sayısından memnunum.
Kesinlikle Katılmıyorum Katılmıyorum Katılıyorum Kesinlikle Katılıyorum
9. Yapmam gereken ve yapmak istediğim şeyler arasında yeterli çeşitlilik vardır.
Kesinlikle Katılmıyorum Katılmıyorum Katılıyorum Kesinlikle Katılıyorum
10. Enerjimi tüketen aktivitelere karşı bana enerji veren aktiviteler arasında bir denge vardır.
Kesinlikle Katılmıyorum Katılmıyorum Katılıyorum Kesinlikle Katılıyorum
11. Rahatlamak, iyileşmek ve uyumak için harcadığım zamandan memnunum.
Kesinlikle Katılmıyorum Katılmıyorum Katılıyorum Kesinlikle Katılıyorum

EK-7: Başa Çıkma Tutumları Değerlendirme Ölçeği(COPE-R)

Başa Çıkma Tutumlarını Değerlendirme Ölçeği COPE-R

Sevgili Arkadaşlar,

Aşağıdaki ölçek ile insanların kendisi için stres oluşturan olay ya da etkenlere karşı direnmesi ve bu durumlara karşı dayanma amacıyla gösterdiği bilişsel, duygusal ve davranışsal tepkilerini araştırmayı amaçlamaktayız. Sizden ölçekteki maddeleri dikkatli bir şekilde okuyarak maddelerden görüşlerinize en uygun seçeneği (“**Asla Böyle Yapmam**” için 1’i, “**Çok Az Böyle Yaparım**” için 2’yi, “**Böyle Yaparım**” için 3’ü, “**Çoğunlukla Böyle Yaparım**” için 4’ü) işaretlemeniz ve tüm maddeleri eksiksiz doldurmanız istenmektedir. İşaretlediğiniz seçeneğin doğruluğu ya da yanlışlığı söz konusu değildir. Toplanan veriler araştırmacılar tarafından araştırmanın amacı dışında kullanılmayacaktır. Aşağıda verilen maddeleri içtenlikle yanıtlayacağınızı umar, yardımlarınız için teşekkür ederiz. Saygılarımızla.

		Asla Böyle Yapmam	Çok Az Böyle Yaparım	Böyle Yaparım	Çoğunlukla Böyle Yaparım
1	Duygularımı ifade etmek için zaman ayırırım.	1	2	3	4
2	Duygularımı - hislerimi açığa vurmaya çalışırım.	1	2	3	4
3	Duygularımı başkalarıyla tartışırım.	1	2	3	4
4	Arkadaşımdan veya akrabalarımın duygusal destek almaya çalışırım.	1	2	3	4
5	Ne hissettiğimi birileriyle paylaşıyorum.	1	2	3	4
6	Bir durumla ilgili daha fazla bilgi almak için birileriyle konuşurum.	1	2	3	4
7	Bütün gücümle yaptığım işe yoğunlaşıyorum.	1	2	3	4
8	Problemi çözmek için farklı yolları denerim.	1	2	3	4
9	Problemin üstesinden gelebilmek için hemen harekete geçerim.	1	2	3	4
10	Bir şeyler yapacağım zaman adım adım ilerlerim.	1	2	3	4
11	Yapacağım işle ilgili bir strateji belirlemeye çalışırım.	1	2	3	4

12	Adımlarımı düşünerek atarım.	1	2	3	4
13	Yaptığım işe başka şeylerin engel olmasını önlemek için yoğun çaba harcarım.	1	2	3	4
14	Her durumda iyimser olmaya çalışırım.	1	2	3	4
15	Her ne üzerinde çalışırsam çalışayım olumlu duygularla yola çıkarım.	1	2	3	4
16	Bir şeyler kötü gözükse bile yaptığım işe olumlu bakmaya devam ederim.	1	2	3	4
17	Yeni fikirlere çabuk uyum sağlarım.	1	2	3	4
18	Ortaya çıkan durumun gerçekliğini kabullenirim.	1	2	3	4
19	Bir şeyi daha olumlu göstermek için onu başka bir açıdan görmeye çalışırım.	1	2	3	4
20	Önemsediğim başka bir şeyler bulmaya çalışırım.	1	2	3	4
21	Kendime "bu durumun gerçek olmadığını" söylerim.	1	2	3	4
22	Ortaya çıkan durum gerçekten olmamış gibi davranırım.	1	2	3	4
23	Ortaya çıkan durumla baş edemeyeceğimi kabul eder ve denemeyi bırakırım.	1	2	3	4
24	İstedğim şeyi almak için girişimde bulunmam.	1	2	3	4
25	Başıma gelen bir işle ilgili başkalarını veya başka bir şeyi suçlarım.	1	2	3	4
26	Her şeyi unutmaya çalışırım.	1	2	3	4
27	Kendimi suçlarım.	1	2	3	4
28	Problemin kaynağı olarak kendimi görürüm.	1	2	3	4
29	Kendimi eleştirir veya azarlarım.	1	2	3	4
30	Bana sorun yaşatan şey zihnimi sürekli meşgul eder.	1	2	3	4
31	Bir problemi takıntı yapıp tekrar tekrar onu yaşarım.	1	2	3	4
32	Problemimi sürekli kara kara düşünürüm.	1	2	3	4

EK-8: Algılanan Stres Ölçeği (ASÖ-14)

ALGILANAN STRES ÖLÇEĞİ (ASÖ)

Katılımcı No:

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

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

EK-9: Güncellenmiş Öğrenci Yaşamı Stres Envanteri (GÖYSE)

Güncellenmiş Öğrenci Stres Envanteri

Bu envanter öğrenci yaşantısı ile ilgili stres durumlarını içeren cümlelerden oluşmaktadır. Her cümleyi dikkatlice okuyarak, bir öğrenci olarak size ne kadar uyduğunu belirtiniz. Sizin stres derecenizi belirtmek için aşağıdaki ölçeği kullanınız:

1 = Asla	2 = Nadiren	3 = Ara sıra	4 = Sıklıkla	5 = Her zaman
----------	-------------	--------------	--------------	---------------

	Asla	Nadiren	Ara sıra	Sıklıkla	Her zaman
1. Hedeflerime ulaşmadaki gecikmeler yüzünden hayal kırıklıkları yaşıyorum.	0	0	0	0	0
2. Hedeflerime ulaşmada beni etkileyen günlük sıkıntılar yaşıyorum.	0	0	0	0	0
3. Kaynak sıkıntısı yaşıyorum (para, kitap gibi).	0	0	0	0	0
4. Kendi koyduğum hedeflere erişimde başarısızlıklar yaşıyorum.	0	0	0	0	0
5. Sosyal olarak kabul görmem (toplum dışına itilmek).	0	0	0	0	0
6. Arkadaşlık ilişkilerimde hayal kırıklıkları yaşıyorum.	0	0	0	0	0
7. Hak etmeme rağmen bazı fırsatların benden esirgendiğini hissediyorum.	0	0	0	0	0
8. İki veya daha fazla çekici seçenek arasında çatışma yaşıyorum.	0	0	0	0	0
9. İki veya daha fazla istenilmeyen seçenek arasında çatışma yaşıyorum.	0	0	0	0	0
10. Hem olumlu hem olumsuz seçeneklerle çatışma yaşıyorum.	0	0	0	0	0
11. Benim için olumlu veya olumsuz olduğuna karar vermekte zorlandığım seçenekler arasında çatışma yaşıyorum.	0	0	0	0	0
12. Rekabet baskısı yaşıyorum (notlar, çalışma, arkadaş ilişkilerinde)	0	0	0	0	0
13. Son tarihler yüzünden baskılar yaşıyorum (ödev teslimi, fatura ödemeleri gibi)	0	0	0	0	0
14. Çok fazla şeyi birden yapmaya çalışmaktan, aşırı yüklenmeler yaşıyorum.	0	0	0	0	0
15. Kişiler-arası ilişkilerde kendimi baskı altında hissedirim(aile ve/veya arkadaşların beklentileri, iş, sorumluluklar)	0	0	0	0	0
16. İstenilmeyen ani değişiklikler yaşıyorum.	0	0	0	0	0
17. Aynı zamanda ortaya çıkan çok fazla değişiklik yaşıyorum.	0	0	0	0	0
18. Hayatımı ve/veya hedeflerimi alt üst eden değişiklikler yaşıyorum.	0	0	0	0	0
19. Rekabeti severim.	0	0	0	0	0
20. Herkes tarafından fark edilmekten hoşlanırım.	0	0	0	0	0

	Asla	Nadiren	Ara Sıra	Sıklıkla	Her Zaman
21. Herkes ve her şey için çok endişelenirim.	0	0	0	0	0
22. (Yapılacak işleri) erteleme eğilimim vardır.	0	0	0	0	0
23. Üstlendiğim probleme mükemmel bir çözüm bulmalıyım.	0	0	0	0	0
24. Sınavlarda kaygılıyım.	0	0	0	0	0
25. Stres altındayken terlerim (avuç içlerinin terlemesi gibi).	0	0	0	0	0
26. Stres altındayken kekelerim (açık seçik konuşamam).	0	0	0	0	0
27. Stres altındayken ürperirim.	0	0	0	0	0
28. Stres altındayken hızlı hareket ederim (kıpır kıpırımıdır).	0	0	0	0	0
29. Stres altındayken kendimi tükenmiş (bitkin) hissederim.	0	0	0	0	0
30. Stres altındayken bağırsaklarım bozulur ve midem yanar.	0	0	0	0	0
31. Stres altındayken nefesim daralır, öksürük nöbetim tutar veya aşırı nefes alıp vermeye başlarım.	0	0	0	0	0
32. Stres altındayken sırtım ağrır, kaslarım sertleşir (kramp girer) veya dişlerimi gıcırdatırım.	0	0	0	0	0
33. Stres altındayken vücudumda kızarıklıklar, kaşıntı ya da alerjim olur.	0	0	0	0	0
34. Stres altındayken migren, baş ağrıları, yüksek tansiyon, hızlı kalp atışı yaşarım.	0	0	0	0	0
35. Stres altındayken eklem ağrıları çekerim.	0	0	0	0	0
36. Stres altındayken grip veya nezle olurum.	0	0	0	0	0
37. Stres altındayken kilo kaybederim (yemek yiyemem).	0	0	0	0	0
38. Stres altındayken kilo alırım (aşırı yerim).	0	0	0	0	0
39. Stres altındayken kaygılanırım.	0	0	0	0	0
40. Stres altındayken sinirliyimdir.	0	0	0	0	0
41. Stres altındayken suçluluk duygusu çekerim.	0	0	0	0	0
42. Stres altındayken aşırı üzülürüm.	0	0	0	0	0
43. Stres altındayken ağlarım.	0	0	0	0	0
44. Stres altındayken, acımasızımdır (sözel veya fiziksel olarak).	0	0	0	0	0
45. Stres altındayken kendime zarar veririm.	0	0	0	0	0
46. Stres altındayken aşırı sigara içerim.	0	0	0	0	0
47. Stres altındayken başkalarına karşı sinirliyimdir.	0	0	0	0	0
48. Stres altındayken intihara kalkışıırım.	0	0	0	0	0
49. Stres altındayken savunma mekanizmaları kullanırım (reddetme, görmezden gelme, yansıtma gibi).	0	0	0	0	0
50. Stres altındayken kendimi başkalarından soyutlarım.	0	0	0	0	0
51. Genellikle, stresli durumu değerlendirip benimle ilgisi olup olmadığına karar veririm.	0	0	0	0	0
52. Stresli durumla başa çıkabilmek için etkili yöntemleri nasıl kullanacağımı bilirim.	0	0	0	0	0
53. Stresli durumlarda etkili yöntemleri kullanırım.	0	0	0	0	0

9. ÖZGEÇMİŞ