



STRES KAYNAKLARININ KÜLTÜREL FARKLILIKLARLA İLİŞKİSİ: UŞAK ÜNİVERSİTESİ ÖĞRENCİLERİNE YÖNELİK BİR UYGULAMA

The Relationship Stress Between Sources And Cultural Differences: An Application For Uşak University Students

Dr. Feden KOÇ

Uşak Üniversitesi, Karahallı Meslek Yüksekokulu, Uşak/Türkiye
ORCID: 0000-0003-4413-5188

Cite As: Koç, F. (2021). "Stres Kaynaklarının Kültürel Farklılıklarla İlişkisi: Uşak Üniversitesi Öğrencilerine Yönelik Bir Uygulama", International Social Mentality and Researcher Thinkers Journal, (Issn:2630-631X) 7(41): 233-242.

ÖZET

Günümüzde bireyler, çevresel koşulların hızlı değişimi, geleceğin belirsizliği ve diğer birçok faktör neticesinde nedenleri, sonuçları ve çözüm yolları bakımından oldukça karmaşık bir süreci içeren ve günlük hayatın her aşamasının kaçınılmaz bir parçası durumuna gelmiş, bireylerin performanslarını ve yaşam kalitelerini önemli ölçüde etkilemekte olan stres kavramı ile karşı karşıya kalmaktadırlar. Özellikle Üniversiteye geçiş aşaması birçok öğrenci açısından stresli bir süreci oluşturmakla birlikte öğrenciler bu süreçten farklı düzeylerde etkilenmektedirler. Bazı öğrenciler için bu süreç kolay atlatılabilir bir durumken, bazı öğrenciler içinse bu süreç, yıkıcı etkilere dahi neden olabilmektedir.

Bu çalışmanın amacı, ülkemizdeki yükseköğretim düzeyindeki öğrencilerin stres kaynaklarını belirlemek ve David Robotham'ın (2008) yükseköğretim düzeyindeki öğrencilerin stres kaynaklarının belirlenmesine yönelik olarak hazırlanmış olduğu çalışmada yer alan stres kaynaklarını, ülkemiz yükseköğretim düzeyindeki öğrencilerin stres kaynakları ile karşılaştırarak stres kaynaklarının her iki kültüre ilişkin farklılıklardan etkilenip etkilenmediğini belirlemek ve öğrencilerin stres düzeylerini ölçmektir. Bu kapsamda çalışmanın uygulama aşamasında Uşak Üniversitesinde öğrenim gören öğrenciler arasından basit rassal örnekleme yöntemi ile toplam 382 kişilik bir örneklem seçilerek bu öğrencilerin stres kaynaklarının belirlenmesine ve stres kaynaklarının değerlendirilmesine ilişkin olarak anket çalışmasına yer verilmiştir. Çalışmanın sonucunda Ülkemizde yükseköğretim düzeyindeki öğrenciler David Robotham'ın çalışmasında da yer alan sınav dönemlerinde yaşanan gerginlik, üniversiteye geçiş süreci, mali kaynakların yetersizliği ve aileden farklı bir ülkede veya bölgede eğitim alma gibi kategorilerde strese maruz kalmaktadırlar. Analizler incelendiğinde, elde edilen veriler, stres kaynaklarının kültürel bakımdan farklılık göstermediği ve yükseköğretim düzeyindeki öğrencilerin her iki kültürde aynı stres kaynaklarından etkilendikleri sonucuna ulaşılmıştır.

Anahtar kelimeler: Stres, Stres Kaynakları, Kişisel Stres Kaynakları, Örgütsel Stres Kaynakları, Stres Yönetimi.

ABSTRACT

Nowadays, due to the rapid change in environmental conditions, uncertainty about the future and many other factors relating to its causes, consequences and solutions, the individual is subject to a very complex process and has become an inevitable part of every phase of daily life, with the concept of stress significantly affecting the individual's performance and quality of life. In particular, the transition to university is a stressful process for many students, but students are affected by this process at various levels. For some students this process is easy to overcome, while for others it can even have destructive effects.

The aim of this study is to identify the sources of stress among students at the university level in our country and to identify the sources of stress in the David Robotham study "Stress among university students" (2008): Towards a research agenda". The aim is to determine whether the sources of stress are influenced by cultural differences by comparing students' sources of stress with the level of the level, and to measure students' stress levels. In this context, during the application phase of the study, a sample of 382 people was selected from the students studying at the university Uşak and a questionnaire study was carried out to determine the sources of stress among these students and to evaluate their sources of stress. As a result of the study, students at university level in our country are exposed to stress in categories such as tension during the examination David Robotham periods included in the study, transition to university, insufficient financial resources and education in a country or region other than the family. The analysis of the analyzes concludes that the data obtained, the sources of stress do not differ culturally and students at university level are affected by the same sources of stress in both cultures.

Keywords: Stress, Stress Reasons, Personal Stress Reasons, Group Stress Reasons, Stress Management.

1. GİRİŞ

Günümüzde bireyler çevresel koşulların hızlı değişimi, geleceğin belirsizliği ve diğer çeşitli faktörler neticesinde nedenleri, sonuçları ve çözüm yolları bakımından oldukça karmaşık bir süreci içeren ve günlük hayatın her aşamasının bir parçası durumuna gelmiş olan, bireylerin performanslarını ve yaşam kalitelerini önemli ölçüde etkilemekte olan strese maruz kalmaktadırlar.

Hayatın birçok aşamasında strese maruz kalan bireyler özellikle yükseköğretim döneminde gerek yeni bir sosyal çevreye ve kültüre adapte olmanın gerektirdiği nedenler, gerek aileden ilk kez ayrılmanın ve bunların getireceği iş yükü ve sorumlulukların artması, gerekse okulda alınan eğitimin okul sonrasında iş bulmaya yeterli olmayacağı yönünde taşınan kaygılar ve farklı birçok faktör neticesinde gündeme gelmektedir. Bu ve

bunlar gibi daha birçok sorun yükseköğretim öğrencilerinin fiziksel ve psikolojik olarak tükenmelerine neden olmaktadır.

2. MATERYAL ve METOT

Bu çalışmada stres kavramı, strese neden olan kişisel ve örgütsel kaynaklar, stres yönetimi ve yükseköğretim öğrencilerinin karşılaştıkları temel stres kaynaklarına ilişkin literatür taraması yapılmıştır. Selye'ye göre stres, vücudun herhangi bir dış talebe verdiği özel olmayan tepkidir (Soysal, 2009: 18). Dr. Friedman ve Dr. Rosenman bireylerin kişilik özellikleri ile stres düzeyleri arasında bir ilişki olduğunu ortaya koymuşlardır (Bahar, 2006: 164). İçinde bulunulan durumu ya da duruma verilen tepkileri değiştirmeye stres yönetimi denir (Güçlü, 2001: 101). Çeşitli toplumlarda sosyal antropologlar kültürel faktörler ile stres arasında karmaşık bir ilişki bulunduğunu saptamışlardır (İlbars, t.y: 177). Farklı bir ülkede yükseköğretim eğitimi alacak olan öğrencilerin iletişim kurabilmeleri ve eğitim alabilmeleri için en azından ikinci bir dili öğrenmek zorunda kalmaları öğrencilerin stres yaşamalarına neden olmaktadır (Heikinheimo and Shute, 1986: 399). Üniversite döneminde öğrencilerinin sınırlı mali kaynaklara sahip olmaları da yükseköğretim öğrencilerini part-time olarak çalışmaya zorlamaktadır (Foster, 1995).

Çalışmanın uygulama aşamasında David Robotham'ın (2008) çalışmasında yer alan, yükseköğretim düzeyindeki öğrencilerin stres kaynaklarının belirlenmesi kapsamında stres kaynakları, ülkemiz yükseköğretim öğrencilerinin stres kaynakları ile karşılaştırılarak stres kaynaklarının kültürel farklılıklardan etkilenip etkilenmediği Uşak Üniversitesi öğrencilerine uygulanan anket ile belirlenmeye çalışılmıştır. Hazırlanan bu araştırmanın evrenini Uşak Üniversitesinde eğitim almakta olan öğrenciler oluşturmaktadır. Bu evren içerisinde basit rassal örnekleme yöntemi ile 382 kişilik bir örneklem seçilmiş ve bu öğrencilere anket uygulanmıştır. Anket üç kısımdan oluşmaktadır. İlk kısımda öğrencilerin demografik, sosyo-ekonomik özelliklerini tespit etmeye; ikinci bölümde, öğrencilerin stres düzeylerini belirlemeye ilişkin bazı ifadelerle katılıp katılmadıklarını ve üçüncü bölümde ise David Robotham'ın da çalışmasında yer alan bazı stres kaynaklarının ülkemizde yükseköğretim düzeyindeki öğrenciler açısından da bir stres kaynağı olup olmadığını belirlemeye ve öğrencilerin bu stres kaynaklarından ne derece etkilendiklerine ilişkin sorular sorulmuştur. Anket sonuçları SPSS 26 istatistiksel analiz programı ile analiz edilerek, elde edilen sonuçlar tablolaştırılarak yorumlanmıştır.

3. BULGULAR ve TARTIŞMA

Araştırma kapsamında ele alınan stres kavramı, bireylerin toplum içerisinde sosyal bir varlık olmaları neticesinde çevreleri ile etkileşim halinde bulunmaları durumunda ortaya çıkan bir olgudur. Ülkemizde öğrenciler, tüm eğitim-öğretim hayatları süresince, özellikle de üniversiteye geçiş aşamasında ve üniversite eğitimi süresince strese maruz kalmaktadırlar. Yükseköğretim dönemi boyunca öğrencilerin temel stres faktörleri arasında ailelerinden farklı şehirlerde veya ülkelerde yükseköğretim eğitimi alacak olan öğrencilerin yaşadıkları kültürel farklılıkları, uyum zorluklarını, sınavlarda başarısız olma korkusunu, mezun olduğunda iş bulamama kaygısını, öğrencilerin mali kaynaklarının kısıtlı olmasını, harç ücretlerinin yüksek olmasını, yükseköğretime geçiş süreci kapsamında öğrencilerin başarı ile geçmeleri gereken sınavları saymak mümkündür.

Yükseköğretim aşamasında bulunan öğrencilerin stres düzeylerini kontrol etmek amacıyla akademik personel ile öğrenciler arasındaki iletişimin artırılmasına özen göstermek, sınav dönemlerinde stres düzeyini kontrol etmeye yönelik profesyonel destek ile çeşitli egzersiz çalışmalarında bulunmak, alınacak çeşitli kararlarda öğrencilere, onların da düşüncelerinin önemini vurgulamak bu kapsamda ele alınabilecek basit ama stratejik adımlardır. Ayrıca öğrencilerin birbirlerine, farklı bir sosyal çevreye, üniversiteye ve akademik personele alışabilmeleri ve uyum sağlayabilmeleri amacıyla oryantasyon çalışmalarının düzenlenmesi ve öğrencilere psikolojik anlamda destek sağlamak amacıyla, okul içerisinde profesyonel danışmanlık hizmetinin sağlanmasına yönelik çalışmalar da stresin yönetilebilmesine ilişkin önemli adımlardır.

4. STRES KAVRAMI

Baltaş ve Baltaş'a (2000) göre, latince "estricia" sözcüğünden gelen stres kavramı, ilk kez 17. Yüzyılda elastiki nesne ve ona uygulanan dış güç arasındaki ilişkiyi açıklamak üzere kullanılmıştır. Aynı yüzyılda felaket, bela, elem gibi anlamlarda da kullanılmış olan stres kavramı, 18. ve 19. Yüzyıllarda ise, anlamsal olarak değişerek kişilere, objelere ve ruhsal yapıya yönelik olarak kullanılmaya başlanmıştır (Pehlivan, t.y.: 792). Günümüzde modern toplumun hastalığı olarak ifade edilen stres kavramına ilişkin literatürde birçok

tanım mevcuttur. Stres kavramını ilk kullanan Selye'ye göre stres, vücudun herhangi bir dış talebe verdiği özel olmayan tepkidir (akt., Soysal, 2009: 18). Herman ve Cullinan' a (1997) göre stres, fiziksel ya da bilişsel talebe tepki olarak birçok biyolojik süreçleri içeren bir adaptif fizyolojik yanıttır. Dünya Sağlık Örgütüne göre stres, özellikle de işle ilgili stres, AB (Avrupa Birliği) istihdamını etkileyen ve en sık rastlanan ikinci sağlık sorunudur (Varvogli ve Darviri, 2011: 75). Genel anlamda ise stres kavramını, bireyin daha önce karşılaşmadığı, alışık olmadığı bir duruma alışması sürecinde organizmanın göstermiş olduğu tepki olarak tanımlamak mümkündür.

4.1. Strese Yol Açan Faktörler

Stresin oluşumunda birçok çevresel faktör rol oynamakla birlikte stres kaynaklarını kişisel ve örgütsel stres kaynakları olmak üzere iki kategoride toplamak mümkündür.

4.1.1. Kişisel Stres Kaynakları

Bireyin çevresini nasıl algıladığı, çevresel değişimlere nasıl tepki gösterdiği bireyin kişiliği ile yakın ilgilidir. Bireylerin stres kaynakları, bireyleri etkileyen olaylar değil, bireylerin bu olaylara verdikleri anlamlarda gizlidir (Durna, 2006: 321). Bireylerin kişilik özellikleri ve stres arasındaki ilişkinin belirlenmesine yönelik olarak hazırlanan Dr. Friedman ve Dr. Rosenman tarafından yapılan araştırmaya göre, insanlarda kalp rahatsızlığı riskini belirleyen etkenlerden en önemlisinin bireylerin yaşam tarzları olduğu belirlenmiştir. Buna göre; Friedman ve Rosenman, kalp rahatsızlığı yaşayan birçok hastanın benzer kişilik, yaşam tarzı ve dünyaya bakış açısına sahip olduklarını belirlemişler ve bireylerin kişiliklerini A ve B olmak üzere 2 kategoride toplamışlardır (Şimşek, 2005: 61). Schafer (1987) ve Telman (1986) bireylerin kişilik özellikleri ile stres düzeyleri arasında yakın bir ilişki olduğunu ortaya koyarak, A tipi kişilik özellikleri sergileyen bireylerin, B tipi kişilik özellikleri sergileyen bireylere göre strese daha fazla eğilimli olduklarını belirlemişlerdir. Kabul gören bu anlayışa göre, A tipi kişilik özellikleri sergileyen bireyler genellikle sürekli hareket ederler, hızlı yürür, hızlı yer ve hızlı konuşurlar, sabırsızdırlar, iki işi aynı anda yapabilirler, başarıyı miktar ile ölçerler, rekabeti sever ve zaman baskısını hissederler. B tipi kişilik özelliklerine sahip bireyler ise zaman ile ilgilenmezler, sabırlıdırlar, eğlenmek için oyun oynarlar, suçluluk duymadan dinlenirler, aceleleri yoktur ve işi bitirmek için zaman saplantıları bulunmamaktadır (Bahar, 2006: 164).

4.1.2. Örgütsel Stres Kaynakları

Bireylerin stres kaynakları sadece kişisel nedenlerden kaynaklanmamakla birlikte tabi oldukları örgütün çeşitli özelliklerinden de kaynaklanabilmektedir. Örgütsel stres kaynakları arasında işle ilgili faktörler, örgüte ilişkin yapısal faktörler, kişiler arası stres ve örgütsel değişime ilişkin bazı faktörler strese neden olmaktadır (Salami et. al., 2010: 251). Shirom (1982) örgütsel stresi, iş ile ilgili sosyal psikolojik stres olarak tanımlamakta ve birey ile bireyin çalışma ortamı arasındaki etkileşim düzeyini bir durum değerlendirmesi olarak kabul etmektedir (Woodman, Hardy, 2001: 207). Selye (1956) stresin yaşamın gerekli bir parçası olduğunu savunarak stresin her zaman sadece kötü etkilerinin bulunmayacağını bunun yanı sıra orta düzeydeki stresin bireyin performansını olumlu düzeyde etkileyebileceğini ve bu durumun iyi stres kavramını desteklediğini savunmaktadır (Salami et. al., 2010: 250)

Tablo 1. Stres Süreci ve Performans Arasındaki İlişki

Çevre	Değerleme	Performans Beklentileri	Stres Sonuçları
Gürültü Zaman baskısı Görev yükü Tehdit	Talebi karşılayacak ölçüde tehdit ve kaynakların değerlendirilmesi.	Performans yeterliliğinin olumlu yada olumsuz beklentileri	Fizyolojik Duyusal Sosyal bilişsel Performans

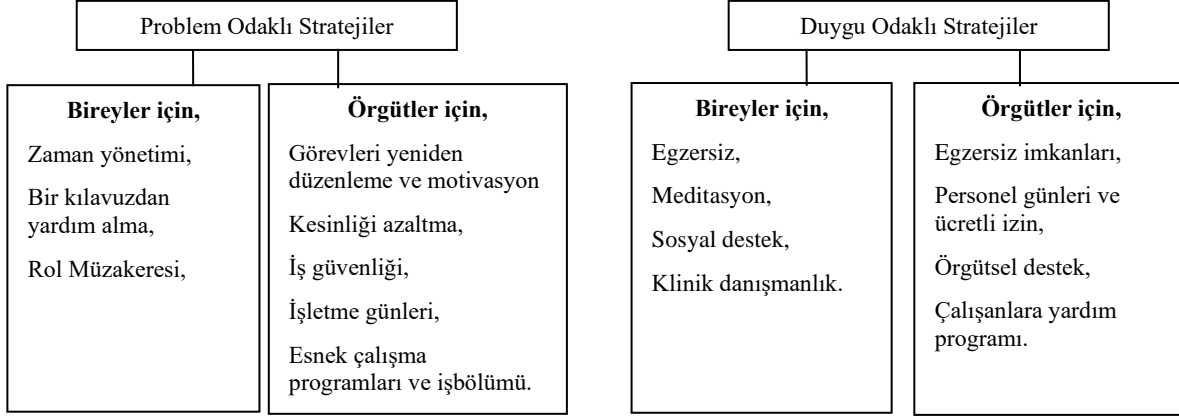
Kaynak: (Fleishman, 1996: 11).

Tablo 1'de stresin oluşum süreci ve performans arasındaki ilişki ele alınmaktadır. Buna göre birey çevresinden kaynaklanan çeşitli stres kaynaklarını algılamakta ve bunları değerlendirmeye tabi tutmaktadır. Ardından stres düzeyi ve performans arasındaki ilişki ele alınmakta ve son aşamada ise stresin düzeyine göre birey üzerindeki etkileri, sonuçları ele alınmaktadır.

4.2. Stres Yönetimi

Stres yönetimi, stresle başa çıkmak ve yaşam kalitesini artırmak amacıyla, içinde bulunulan durumu ya da duruma verilen tepkileri değiştirmeye çalışmaktır (Güçlü, 2001: 101). Stres yönetiminin amacı, stresin bütün türlerinden kaçınmanın aksine, verimlilik, enerji ve canlılık alanında olumlu bir güç oluşturabilmektir

(Gümüştökin ve Öztemiz, 2004: 62). Stres yönetimi kişisel ve örgütsel bağlamda farklı başa çıkma stratejileri içermektedir. Kişisel stres yönetiminde eğitim, bire bir psikolojik hizmetler, klinik destekler, sağlık danışmanlıklarının öne çıkmasına karşın, örgütsel stres yönetiminde, sağlıklı ve güvenli çalışma ortamlarının oluşturulması, işyerinde stres riski değerlendirilmesinin dikkatle yapılması, kurumsal yaklaşımlar, kararlara katılımın artırılması, geribildirim sağlanması ve etkin bir iletişim sisteminin sağlanmaya çalışılması gibi unsurlar öne çıkmaktadır (Michie, 2002: 70). Örgütsel stres yönetiminde kullanılan diğer destekler arasında, işletmelerde insan kaynakları departmanı tarafından sağlanan stres yönetim desteklerini, esnek çalışma programlarını, tatil ve spor tesislerine erişim imkanlarını da saymak mümkündür (Campbell et. al, 2007: 13).



Şekil 1. Stres Yönetim Stratejileri

Kaynak: (J. M. George and R. J. Gareth, 1999: 321).

Şekil 1.'de sunulan stres yönetim stratejilerine göre, stres kaynakları ile mücadelede, problem odaklı ve duygu odaklı olmak üzere iki temel yönetim stratejisi bulunmaktadır. Yapılan araştırmalar bireylerin her iki stres yönetim stratejisini de kullanarak stres düzeylerini azaltmaya çalıştıklarını göstermektedir.

4.3. Stres ve Kültürel Etkiler

Çeşitli toplumlarda stresin kültürel görünüşleri üzerinde çalışan sosyal antropologlar kültürel faktörler ile stres arasında karmaşık bir ilişki bulunduğunu saptamışlardır. Genellikle bu ilişki koruyucu veya patolojik olabilmektedir. Aynı stres faktörlerine maruz kalan gruplar farklı kültürlerde farklı tepkiler göstermektedirler. Guthrie ve arkadaşları Fransız, Amerikalı, Filipinli ve Haitili kolej öğrencileri üzerinde yaptıkları araştırmalarda, farklı semptomlar ile karşılaşmışlardır. Örneğin Amerikalılar'ın strese tepkileri daha çok mide ve bağırsaklarla ilgili olarak ortaya çıkmışken, Fransızların tepkileri, daha çok davranış ve düşünce tarzı ile ilgili alanda yoğunlaşmıştır. Filipinli kızlar ise çarpıntı ve soluk alma zorluğu gibi kalp ve damar rahatsızlığı semptomları göstermişlerdir (İlbars, t.y: 177).

Stres kaynaklarının her iki kültüre ilişkin farklılıklardan etkilenip etkilenmediğini incelemek amacıyla her iki kültürde yükseköğretim düzeyindeki öğrencilerin sınavlar, üniversiteye geçiş aşaması, farklı bir ilde veya ülkede olmak ve mali kaynaklar gibi unsurların stres ile olan ilişkileri ele alınmaktadır.

4.3.1. Sınavlar ve Stres İlişkisi

Yükseköğretim öğrencileri için sınavlar, yükseköğretime yerleştirilme ve yükseköğretim sürecinde önemli bir stres kaynağı olarak ortaya çıkmaktadır. Öğrencilerin bir yükseköğretim kurumuna yerleşebilmeleri aşamasında başarmaları gereken bir sınav olan Yükseköğretim Kurumları Sınavı (YKS) sınavına ilişkin sayısal veriler aşağıda tabloleştirilmiştir.

Tablo 2. 2011 yılında Üniversite Sınavında Sınavı Geçerli Sayılan ve Bir Yükseköğretim Kurumuna Yerleşen Öğrenci Sayısı

Üniversite Sınavında Sınavı Geçerli Sayılan Öğrenci Sayısı	Bir Yükseköğretim Kurumuna Yerleşen Öğrenci Sayısı	
	Lisans	Ön Lisans
2.390.188	409.587	343.874

Kaynak: [Ölçme, Seçme ve Yerleştirme Merkezi (ÖSYM), 2019].

Tablo 2 incelendiğinde, 2019 yılında ÖSYM'ye başvurarak üniversite sınavı geçerli sayılan aday sayısının 2.390.188 olduğu görülmektedir. Ancak açıköğretim programına yerleşen öğrenciler hariç olmak üzere, başvuru yapan adayların sadece % 31,52'si bir yükseköğretim kurumuna yerleşebilmiştir.

Young (2000) çalışmasında yükseköğretim düzeyindeki öğrencilerin ilk akademik görevlerinde (ilk ödev, sınav veya sunumlarında) yüksek düzeyde stres yaşadıklarını ifade etmektedir. Stres tüm öğrencilerde farklı düzeylerde görülebilmektedir. Kendilerine güveni daha yüksek olan öğrenciler ilk akademik görevlerinden aldıkları notları sorgulamakta ve öğretim üyelerinin kendilerine hak ettiklerinden daha az not verdiklerini düşünerek daha sinirli olabilmektedirler. Kendilerine güveni daha düşük olan öğrenciler ise, aldıkları ilk notlarını sorgularken öğretim üyelerinin objektif davrandıklarını düşünmekte ve bu notun sorumlusunun sadece kendileri olduklarını ifade etmektedirler (Ayrancı ve Öge, 2011: 91-98).

Sınavlar da yükseköğretim düzeyindeki öğrencilere ilişkin stres kaynaklarından birisini oluşturmakta ve yapılan araştırmalara göre üniversite öğrencileri stresli oldukları zaman ilaç kullanmaktadırlar. Ayrıca üniversite birinci sınıf öğrencilerinde ilaç kullanma eğilimi, daha üst sınıftaki öğrencilere kıyasla daha yoğun görülmektedir (Karakurt vd., 2010: 551).

4.3.2. Üniversiteye Geçiş Aşamasında Stres

Üniversiteye geçiş aşaması birçok öğrenci açısından stresli bir süreci oluşturmaktadır. Bojuwye'e (2002) göre, üniversiteye geçiş aşamasında öğrencilerin yeni bir sosyal çevreye uyum sağlamalarının gerekliliği, özellikle birinci sınıf öğrencilerinin stres yaşamalarına neden olmaktadır. Bu kapsamda gerek akademisyenlerin gerekse üniversite yönetiminin öğrencilerin sosyalleşmelerini sağlamaya yönelik sosyal aktiviteleri desteklemeleri gerekmektedir (Robotham, 2008: 739).

Üniversiteye geçiş aşamasında öğrencilerin stres düzeylerini azaltabilmek amacıyla özellikle Vakıf Üniversitelerinde Yeni Öğrenci Danışmanlığı (YÖD) hizmeti sağlanmaktadır. Bu danışmanlık hizmeti öğrencilere bu süreçte destek sağlamak amacıyla kurulmuş ve öğretim üyeleri tarafından yürütülen bir destek programıdır. Birinci sınıf öğrencileri, kayıt aşamasında bir "Yeni Öğrenci Danışmanı" öğretim üyesi ve üst sınıflardan bir "Akran Öğrenci" ile eşleştirilmekte ve bu eşleştirme sonucunda öğrencilere üniversite eğitimi süresince bilgi almak istedikleri konularda kolaylık sağlanması hedeflenmektedir (<http://adaylar.ku.edu.tr/rehberlik-ve-danismanlik>).

4.3.3. Farklı Bir İlde veya Ülkede Olmak ile Stres İlişkisi

Chwee vd. (1998)'ne göre, Üniversite öğrencilerinin doğdukları ve büyüdükları bölgeden hatta bazen ülkeden uzakta yükseköğretim eğitimi alacak olmaları bu öğrencilerin, kendi ülkelerinde yükseköğretim eğitimi alacak olan öğrencilere kıyasla daha fazla stres yaşamalarına neden olmaktadır (Robotham, 2008: 739). Orepeza vd. ile (1991) Heikinheimo vd.'ne (1986) göre evden uzakta yükseköğretim eğitimi alacak öğrencilerin daha fazla sorumluluk almaları gerektiği ve kültürler arası farklılıklara uyum sağlamanın zaman alması gibi faktörler strese neden olmakta ayrıca, farklı bir ülkede yükseköğretim eğitimi alacak olan öğrencilerin iletişim kurabilmeleri ve eğitim alabilmeleri için en azından ikinci bir dili öğrenmek zorunda kalmaları da öğrencilerin stres kaynakları arasında gösterilmektedir (Robotham, 2008: 739-740).

Farklı bir kültüre adapte olma süreci genellikle bir dizi psikososyal zorlukları içermektedir. Farklı ülkelerden gelen ve "yerel olmayan öğrenciler" veya "uluslararası öğrenciler" olarak tanımlanan bu öğrenciler, yaşam görevleri ile ilgili sorunlar, kültürel zorluklar, rol çatışmaları, farklı eğitim sistemlerine adapte olma süreci, başarısız olma korkusu ve akademik kaygılar gibi çeşitli zorluklarla karşı karşıya kalmaktadırlar (Wu and Mak, 2012: 67-68).

4.3.4. Mali Stres Kaynakları

Yükseköğretim üst kuruluşları, yükseköğretim kurumları ve bunlara bağlı birimlerin gelir kaynaklarından birisini oluşturan katkı kredisi yükseköğretim öğrencileri ve öğrencilerin aileleri açısından büyük bir külfeti oluşturmaktadır. Üniversite döneminde öğrencilerinin sınırlı mali kaynaklara sahip olmaları onları Part-time olarak çalışmaya zorlamaktadır. Coleman'ın (1959, 1961) sıfır toplamlı zaman ayırma modeline göre, part-time çalışmaya harcanan zaman eğitime, bilgi toplamaya, okul etkinliklerine harcanan zamanı kısaltabilmektedir (Wang et.al.: 82).

Metcalf vd.'ne göre (2003,2005), Öğrencilerin kütüphaneden, bilgisayardan ve okul binalarından daha az yararlanmalarına neden olacak part-time çalışmanın, akademik performans üzerinde birçok olumsuz etkisi

bulunmaktadır (Wang et. al., 2010: 82). Ülkemizde üniversite öğrencilerinin bu noktada sınırlı mali kaynaklara sahip olmaları onları suç işlemeye teşvik edebilmektedir. Ülkemizde gençlik döneminde bireylerin suç işleme eğilimleri incelendiğinde, gençler en çok 11-15, 16-18 ve 19-21 yaş aralığında suç işleme eğiliminde bulunmakta ve işlenen suçlar ekonomik kaynaklı olmaktadır (Gençlik Çalışma Birimi, 2007).

4.4. David Robotham'a Göre Yükseköğretime Geçiş Aşamasında Öğrencilerin Karşılaştıkları Stres Kaynakları

David Robotham'ın 2008 yılında yükseköğretim öğrencilerinin stres kaynaklarının belirlenmesine yönelik hazırlanmış olduğu çalışmaya göre, Birleşik Krallıkta, evden üniversiteye geçiş döneminde öğrenciler strese maruz kalmakta ve bu süreçten farklı düzeylerde etkilenmektedirler. Bazı öğrenciler için bu süreci kolay atlatılabilirken bazıları içinse bu süreç, yıkıcı etkilere dahi neden olabilmektedir (Robotham, 2008: 735-736).

Robotham'a göre, öğrencilerin strese cevapları duygusal, bilişsel, davranışsal ve fizyolojik olabilmektedir. Yükseköğretime geçiş aşamasında öğrenciler, eğitim, sınavlar, geçiş sürecinin sıkıntılı olması, farklı bir ülkede eğitim almak ve mali kısıt kaynaklı stres yaşamaktadırlar. Öğrencilerin eğitimde stres kaynakları arasında, üniversite sürecinde akademik anlamda başarısız olma korkusu da belirtilmiştir. Öğrencilerin sınav dönemlerinde maruz kaldıkları stres bazı öğrencilerde bulantı, karın ağrısı, yemek yememe, uyku vb. etkilere neden olmakta ve bu durum, algılamada sorun oluşturmaz. Üniversiteye geçiş aşamasında, özellikle birinci sınıf öğrencilerinin yeni sorumluluklar yüklenecek olmaları, yeni bir sosyal çevreye alışmaları ve uyum sağlamaları zorunluluğu öğrencilerin stres yaşamalarına neden olmaktadır. Bu durum öğrencileri sigara ve alkol kullanmaya yöneltmektedir. Öğrencilerin doğdukları ve büyüdükları bölgeden veya ülkeden farklı bir bölge veya ülkede yükseköğretim eğitimi alacak olmaları, bu öğrencilerin farklı kültürlere uyum sağlamalarını, o bölgenin dilinin öğrenilmesini gerektirmekte ve bu durum da öğrencilerde strese neden olmaktadır. Öğrencilerin yükseköğretim süreci boyunca ödemek zorunda oldukları harçlar, sınırlı mali kaynaklara sahip olmaları ve mali açıdan ailelerine bağımlı olmaları öğrencilerin mali kaynaklı stres yaşamalarına neden olmaktadır ki, bu mali kısıtlar nedeniyle öğrencilerin yaklaşık bir kısmı, yükseköğretim kurumuna devam ederken part-time olarak çalışmaktadırlar. Mali kaynaklar açısından öğrencilere sağlanan burslar da yeterli düzeyde olmaktadır. Ayrıca Robotham, öğrencilerin sınırlı kaynaklara sahip olmalarının onları çeşitli suçları işlemeye teşvik edebileceğini ve bu nedenle öğrencilere bu süreçte profesyonel danışmanlık hizmeti sağlanması gerektiğini savunmaktadır (Robotham, 2008: 736-743).

Stres kaynaklarının kültürel farklılıklardan etkilenip etkilenmediğini belirlemeye ve ülkemizde yükseköğretim düzeyindeki öğrencilerin de David Robotham'ın çalışmasında yer alan sınav dönemlerinde yaşanan gerginliğin, üniversiteye geçiş sürecinin, mali kaynakların yetersizliğinin ve aileden farklı bir ülkede veya bölgede eğitim almanın birer stres kaynağı olup olmadığını belirlemeye ilişkin öğrencilere uygulanan anket ile sağlanan verilerin analizleri sonucunda oluşturulmuş tablolar aşağıda ele alınmıştır.

Tablo 3. Katılımcıların Özellikleri

Madde	Kategori	Frekans	Yüzdesi (%)
Cinsiyet	Kadın	188	49,2
	Erkek	194	50,8
Yaş	16-20	97	25,4
	21-25	264	69,1
	26-30	20	5,2
	30 ve üzeri	1	0,3
Sınıf	1.	111	29,1
	2.	171	44,8
	3.	63	16,5
	4.	34	8,9
	5.	0	0
	6 . ve üzeri	3	0,8
Kişilik Özelliği	A	222	58,1
	B	160	41,9

Tablo 4. Stres Kaynaklarına İlişkin Tanımlayıcı İstatistikler

Stres Kaynakları	Ortalama	Standart Sapma	N
smartofjournal.com / editorsmartjournal@gmail.com / Open Access Refereed / E-Journal / Refereed / Indexed			

Üniversitedeki akademik personele ulaşma zorluğu bir stres kaynağıdır.	2,74	1,49	382
Üniversitedeki fiziksel koşulların (ısı, aydınlatma vb.) yetersiz olması bir stres kaynağıdır.	2,50	1,48	382
Üniversiteye başlarken farklı bir sosyal ortama girmenin sebep olduğu uyum sorunu bir stres kaynağıdır.	2,47	1,48	382
Mali kaynakların yetersizliği bir stres kaynağıdır.	1,90	1,25	382
Mezun olduğunda iş bulamama kaygısı bir stres kaynağıdır.	1,64	1,07	382
Ders yükünün fazlalığı bir stres kaynağıdır.	1,57	1,08	382
Eğitim sürecinde başarısız olma korkusu bir stres kaynağıdır.	1,56	,97	382
Sınav dönemlerindeki gerginlik bir stres kaynağıdır.	1,56	,92	382

Tablo 4 incelendiğinde, Yükseköğretim düzeyindeki öğrencilere ilişkin stres kaynaklarından “Sınav dönemlerindeki gerginlik bir stres kaynağıdır.” Faktörü ile “Eğitim sürecinde başarısız olma korkusu bir stres kaynağıdır.” Faktörünün öğrenciler açısından en etkili ve öne çıkan stres kaynakları oldukları görülmektedir.

Tablo 5. “Ailenizden Farklı Bir Şehirde mi Yükseköğretim Eğitimi Almaktasınız?” İle “Üniversiteye Başlarken Farklı Bir Sosyal Ortama Girmenin Sebep Olduğu Uyum Sorunu Bir Stres Kaynağıdır.” Önermeleri arasındaki Çapraz Tablo

“Ailenizden farklı bir şehirde mi yükseköğretim eğitimi almaktasınız?”	Üniversiteye başlarken farklı bir sosyal ortama girmenin sebep olduğu uyum sorunu bir stres kaynağıdır.					
	Kesinlikle Katılıyorum	Büyük Oranda Katılıyorum	Karasızım	Büyük Oranda Katılmıyorum	Kesinlikle Katılmıyorum	Toplam
Evet	128	55	60	26	51	320
Hayır	19	13	11	8	11	62
Toplam	147	68	71	34	62	382

Tablo 5 incelendiğinde, ailelerinden farklı bir şehirde yükseköğretim eğitimi almakta olan 320 öğrenciden, 183’ünün üniversiteye başlarken farklı bir sosyal ortama girmenin neden olduğu uyum sorunu ile karşılaştıklarını söylemek mümkündür.

Tablo 6. “Part- Time Olarak Çalışıyor musunuz?” Önermesine İlişkin Frekans Tablo

“Part- Time Olarak Çalışıyor musunuz?”	Frekans	Yüzde
Evet	56	14,7
Hayır	326	85,3
Toplam	382	100,0

Tablo 6 incelendiğinde, 382 öğrenciden, 56 öğrencinin part-time olarak çalıştıkları, 326 öğrencinin ise çalışmadıkları belirlenmiştir.

Tablo 7. “Eğitim Almakta Olduğunuz Üniversite” İle “Eğitim Almakta Olduğunuz Üniversitede Profesyonel Destek Sağlanıyor mu?” Önermeleri Arasındaki Çapraz Tablo

“Eğitim Almakta Olduğunuz Üniversitede Profesyonel Destek Sağlanıyor mu?”	Evet	Hayır	Toplam
	63	319	382
Toplam	63	319	382

Tablo 7 incelendiğinde, katılımcılardan 63’üne, eğitim aldıkları üniversitede profesyonel destek sağlandığı belirlenmiştir.

Tablo 8a. “Ailenizden Farklı Bir Şehirde mi Yükseköğretim Eğitimi Almaktasınız?” Önermesine İlişkin Betimsel İstatistikler

“Ailenizden Farklı Bir Şehirde mi Yükseköğretim Eğitimi Almaktasınız?”	N	\bar{x}	SS
Evet	320	2,36	,51
Hayır	62	2,51	,55

Tablo 8b. “Stres”in “Ailenizden farklı bir şehirde mi yükseköğretim eğitimi almaktasınız?” Önermesine göre ANOVA Testi Sonucu

Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	Kareler	F	P
-------------------	-----------------	----	---------	---	---

	Ortalama				
Gruplar arası	1,14	1	1,14	4,24	,000
Gruplar içi	102,16	380	0,27		
Toplam	103,30	381			

Tablo 8a ve Tablo 8b incelendiğinde, öğrencilerin stres düzeyleri arasında, ailelerinden farklı bir şehirde yükseköğretim eğitimi almakta olup olmadıkları bakımından anlamlı bir fark olduğu görülmektedir, $F(1, 380) = 4,24, p < .01$. Başka bir deyişle, öğrencilerin stres düzeyleri ailelerinden farklı bir şehirde yükseköğretim eğitimi almakta olup olmadıklarına bağlı olarak değişmektedir. Birimler arası farklılıkların hangi gruplar arasında olduğunu bulmak amacıyla yapılan Scheffe testinin sonuçlarına göre, ailelerinden farklı bir şehirde yükseköğretim eğitimi almakta olan öğrencilerin ($\bar{x} = 2,36$), ailelerinin yanında yükseköğretim eğitimi almakta olan öğrencilere ($\bar{x} = 2,51$) kıyasla, daha stresli oldukları belirlenmiştir.

Tablo 9a. “Aldığımız Burs Yeterli Düzeyde mi?” Önermesine İlişkin Betimsel İstatistikler

“Aldığımız Burs Yeterli Düzeyde mi?”	N	\bar{x}	SS
Evet	40	2,52	,48
Hayır	94	2,26	,52

Tablo 9b. “Stres”in “Aldığımız Burs Yeterli Düzeyde mi?” Önermesine göre ANOVA Testi Sonucu

Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	p
Gruplar arası	1,96	1	1,96	7,66	,006
Gruplar içi	33,86	132	0,26		
Toplam	35,83	133			

Tablo 9a ve Tablo 9b incelendiğinde, öğrencilerin stres düzeyleri arasında, aldıkları bursun yeterli düzeyde olup olmadığı bakımından anlamlı bir fark bulunmadığı görülmektedir, $F(1, 132) = 7,66, p < .01$. Başka bir deyişle, öğrencilerin stres düzeyleri aldıkları bursun yeterli düzeyde olup olmadığına bağlı olarak değişmektedir. Birimler arası farkların hangi gruplar arasında olduğunu bulmak amacıyla yapılan Scheffe testinin sonuçlarına göre, aldıkları bursun yeterli düzeyde olduğunu belirten öğrencilerin ($\bar{x} = 2,52$), aldıkları bursun yeterli düzeyde olmadığını belirten öğrencilere ($\bar{x} = 2,26$) kıyasla, daha az stresli oldukları belirlenmiştir.

Tablo 10. “Erasmus Programı ile yurt dışına giderek, Yurt Dışında Eğitim Almak İster misiniz?” ile “Üniversiteye Başlarken Farklı Bir Sosyal Ortama Girmenin Neden Olduğu Uyum Sorunu Bir Stres Kaynağıdır.” Önermeleri Arasındaki Çapraz Tablo

“Erasmus Programı ile yurt dışına giderek, Yurt Dışında Eğitim Almak İster misiniz?”	“Üniversiteye Başlarken Farklı Bir Sosyal Ortama Girmenin Neden Olduğu Uyum Sorunu Bir Stres Kaynağıdır.”					
	Kesinlikle Katılıyorum	Büyük Oranda Katılıyorum	Karasızım	Büyük Oranda Katılmıyorum	Katılmıyorum	Toplam
Evet	98	42	49	16	38	242
Hayır	49	27	22	18	24	140
Toplam	149	68	71	34	62	382

Tablo 10 incelendiğinde, Erasmus Programı ile yurt dışına giderek, yurt dışında eğitim almak isteyen öğrencilerin büyük bir kısmı, üniversiteye başlarken farklı bir sosyal ortama girmenin neden olduğu uyum sorunu bir stres kaynağı olarak görmektedirler. Aynı şekilde Erasmus Programı ile yurt dışına gitmek istemeyen öğrencilerin de büyük bir kısmı, üniversiteye başlarken farklı bir sosyal ortama girmenin neden olduğu uyum sorunu bir stres kaynağı olarak görmektedirler. Dolayısıyla üniversiteye başlarken farklı bir sosyal ortama girmenin neden olduğu uyum sorununun, Erasmus programı ile yurt dışına gidilerek yurt dışında eğitim alınmak istenmesine bağlı olarak farklılık göstermediği tespit edilmiştir.

5. SONUÇ ve ÖNERİLER

Bireyler toplum içerisinde sosyal bir varlık olmanın gerekliliği nedeniyle sürekli olarak çevreleri ile etkileşim halinde bulunmak zorundadırlar. Dolayısıyla bu etkileşimin söz konusu olduğu ortamlarda stres kaçınılmaz bir olgudur. Özellikle ergenlik çağındaki gençler, yükseköğrenim döneminde daha fazla iş yükü ve sorumluluk alma zorunluluğu nedeniyle strese daha fazla maruz kalmakta ve stres kaynakları çeşitlenmektedir. Ülkemizde yükseköğretim düzeyinde bulunan öğrencilerin stres kaynaklarının

belirlenmeye çalışıldığı ve David Robotham'ın (2008) yükseköğretim düzeyinde bulunan öğrencilerin stres kaynaklarının belirlenmesine ilişkin hazırlanmış olduğu çalışmada yer alan stres kaynaklarının, ülkemizde yükseköğretim düzeyindeki öğrenciler açısından da bir stres kaynağı olup olmadığının belirlenmeye çalışıldığı bu çalışmada, stres kaynaklarının kültürel farklılıklardan etkilenmediği ve ülkemizde yükseköğretim düzeyinde bulunan öğrencilerin de aynı stres kaynaklarından etkilendikleri sonucuna ulaşılmıştır.

Yükseköğretime geçiş aşamasındaki gençlerin stres kaynakları genel olarak aileden ayrılma, farklı bir sosyal çevreye ve kültüre uyum sağlama zorunluluğu, yeni sorumluluklar alma zorunluluğu, yükseköğretim süresince finansman alanında yaşanan sıkıntılar ki ülkemizde 28.08.2012 tarihinde imzalanmış olan kararname ile 2011-2012 eğitim-öğretim yılından itibaren üniversitede eğitim alan birinci öğretim ve açık öğretim öğrencilerinden alınan harçlar kaldırılmıştır. Ayrıca, sınavlarda başarısız olma korkusuyla yaşanan sıkıntılar ve akademik personel ile etkin bir iletişimin kurulamaması nedeniyle yaşanan sıkıntılar olarak kategorize edilebilmektedir. Yükseköğretim sürecindeki öğrencilerin etkinliğini ve verimliliğini olumsuz yönde etkileyen stres kaynaklarını tamamen ortadan kaldırabilmek mümkün değildir. Bu kapsamda, öğrencilerin stres düzeylerini azaltmak amacıyla gerek üniversite yönetimine gerekse akademik personele çeşitli sorumluluklar düşmektedir. Bu sorumluluklar arasında, akademik personel ile öğrenciler arasındaki iletişimin artırılmasına özen göstermek, sınav dönemlerinde stres düzeyini kontrol etmeye yönelik profesyonel destek ile çeşitli egzersiz çalışmalarında bulunmak, alınacak çeşitli kararlarda öğrencilere, onların da düşüncelerinin önemini vurgulamak bu kapsamda basit fakat önemli konulardır. Eğitimde yükseköğretime geçen öğrencilerin stres düzeylerinin azaltılmasına yönelik, ailelerinden sonra ilk kez farklı bir kültüre ve sosyal çevreye uyum sağlamak zorunda kalan öğrencilerin birbirlerine, üniversiteye ve akademik personele adaptasyonlarını sağlamak amacıyla oryantasyon çalışmaları düzenlenebilmektedir. Ayrıca öğrencilere psikolojik anlamda destek sağlamak amacıyla, okul içerisinde profesyonel danışmanlık hizmetinin sağlanmasına yönelik çalışmalar da bu kapsamda sayılabilecek önerilerden bir kaçıdır.

KAYNAKÇA

- Ayrancı, E. & Öge, E. (2011). “Bir Vakıf Üniversitesindeki Öğrencilerin Sınav Kaygısı Hakkında Araştırma”, Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, (30): 91, 98.
- Bahar, E. (2006). İşletme Becerileri Grup Çalışması, Detay Yayıncılık, İstanbul, s.161, 164.
- Campbell, M., Baltes, J. İ., Martin, A. & Meddings, K. (2007). “The Stress of Leadership”, Center For Creative Leadership, The Stress of Leadership, A CCL Research White Paper. p. 13.
- Durna, U. (2006). “Üniversite Öğrencilerinin Stres Düzeylerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi,” İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi, 20(1): 321.
- Fleishman, E. A. (1996). Stress and Human Performance, p. 11, http://www.google.com.tr/books?hl=tr&lr=&id=mLjTv0hSJ-QC&oi=fnd&pg=PR7&dq=stress+and+performance&ots=o8FatKkQE5&sig=w85KRco1bd3iyUnm0TmHMLboCg&redir_esc=y#v=onepage&q=stress%20and%20performance&f=false.
- Gençlik Çalışma Birimi, (2007). İstatistiklerle Türkiye’de Gençlik. <http://proje.akdenizbelbir.gov.tr/Dosyalar/istatistiklerlegenclik.pdf>.
- Gençlik Çalışma Birimi, (2007). İstatistiklerle Türkiye’de Gençlik. <http://proje.akdenizbelbir.gov.tr/Dosyalar/istatistiklerlegenclik.pdf>.
- George, J. M. and Gareth R. J. (1999). Understanding and Managing Organizational Behavior, Addison Wesley Publishing Company, Massachuset, 2. Edition, p. 36-321.
- Güçlü, N. (2001). “Stres Yönetimi”, Gazi Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 21(1): 101.
- Gümüştekin, G. E. & Öztemiz A. B. (2004). “Örgütsel Stres Yönetimi ve Uçucu Personel Üzerinde Bir Uygulama”, Erciyes Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi, (23): 62.
- Herman, J.P. and Cullinan W.E. (1997). “Neurocircuitry of stress: central control of the hypothalamo-pituitary-adrenocortical axis” Trends Neurosci, 20(2): 78.
- İlbars, Z. (t.y.). “Kültür ve stres”, Kriz Dergisi, 2(1): 177.

- Karakurt vd. (2010). “Üniversite Öğrencilerinde İlaç Kullanımı”, TAF Prev Med Bull Dergisi, 9(5): 551.
- Koç Üniversitesi Rehberli ve Danışmanlık, <http://adaylar.ku.edu.tr/rehberlik-ve-danismanlik>.
- Michie, S. (2002). “Causes and Management of Stress at Work”, Occup Environ Med, (56): 70.
- ÖSYM, Ölçme Seçme ve Yerleştirme Merkezi. Yükseköğretime Girişte Okul Türü ve Öğrenim Durumuna Göre Başvuran-Yerleşen Aday Sayıları, <http://www.osym.gov.tr/belge/1-12381/yuksekogretime-giriste-okul-turu-ve-ogrenim-durumuna-go-.html>.
- Robotham, D. (2008). “Stress Among Higher Education Students: Towards A Research Agenda”, Journal of Further and Higher Education, DOI 10.1007/s10734-008-9137-1, 56: 735-743.
- Salami, A. O., Ojokuku, R. M., İlesanmi, O. A. (2010). “Impact of Job Stress on Managers’ Performance”, European Journal of Scientific Research, 45(2): 250-251.
- Soysal, A. (2009). “İş Yaşamında Stres”, Çimento İşveren Dergisi, 23(3): 18.
- Şimşek, M. A., (2005). “Stres Yönetimi Programının Bursa İlinde Sanayi Alanında Çalışan Personelin Stres Düzeyine Etkisi”, Yüksek Lisans Tezi, Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bursa.
- Türkiye İstatistik Kurumu (TÜİK), (2012). Gençlerin İşgücü Piyasasına Geçiş Araştırma Sonuçları.
- Türkiye İstatistik Kurumu (TÜİK), (2011). Hanehalkı İşgücü Araştırması 2011 Eylül Dönemi Sonuçları (Ağustos, Eylül, Ekim 2011), Sayı: 258, 2011.
- Varvogli, L. and Darviri, C. (2011). “Stress Management Techniques: evidence-based procedures that reduce stress and promote health”, Health Science Journal, 5(2): 75.
- Wang, H., Kong, M., Shan, W., Vong, S. (2010). “The Effects Of Doing Part-Time Jobs on College Student Academic Performance and Social Life in A Chinese Society”, Journal of Education and Work, (23)1: 82.
- Woodman, T. and Hardy, L. (2001). “A Case Study of Organizational Stress in Elite Sport. Journal of Applied Sport Psychology, (13): 207.
- Wu, Ellery K. Y., Mak, Winnie W. S. (2012). “Acculturation Process and Distress: Mediating Roles of Sociocultural Adaptation and Acculturative Stress”, Reprints and permission: sagepub.com/journalsPermissions.nav, Sage. p. 2-3.