



YAKIN DOĞU ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
KLİNİK PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI

**LİSELERE GİRİŞ SINAVINA HAZIRLANAN SEKİZİNCİ
SINIF ÖĞRENCİLERİNİN STRESLE BAŞETME VE
AKADEMİK BAŞARILARININ İNCELENMESİ**

ÖZLEM KARAKOÇ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

LEFKOŞA
2021

**LİSELERE GİRİŞ SINAVINA HAZIRLANAN SEKİZİNCİ
SINIF ÖĞRENCİLERİNİN STRESLE BAŞETME VE
AKADEMİK BAŞARILARININ İNCELENMESİ**

**ÖZLEM KARAKOÇ
20169373**

**YAKIN DOĞU ÜNİVERSİTESİ LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
KLİNİK PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

**TEZ DANIŞMANI
Doç. Dr. Meryem KARAAZİZ**

**LEFKOŞA
2021**

KABUL VE ONAY

Özlem KARAKOÇ tarafından hazırlanan “**Liselere Giriş Sınavına Hazırlanan Sekizinci Sınıf Öğrencilerinin Stresle Başetme ve Akademik Başarılarının İncelenmesi**” başlıklı bu çalışma, .../.../2021 tarihinde yapılan savunma sınavı sonucunda başarılı bulunarak jürimiz tarafından Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.

JÜRİ ÜYELERİ

.....
Doç. Dr. Meryem KARAAZİZ (Danışman)

Yakın Doğu Üniversitesi
Fen Edebiyat Fakültesi, Psikoloji Ana Bilim Dalı

.....
Yrd. Doç. Dr. Şengül BAŞARI

Yakın Doğu Üniversitesi
Atatürk Eğitim Fakültesi, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Ana Bilim Dalı

.....
Dr. Sözen İNAK

Yakın Doğu Üniversitesi
Fen Edebiyat Fakültesi, Psikoloji Ana Bilim Dalı

.....
Prof. Dr. K. Hüsnü Can BAŞER
Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Müdürü

BİLDİRİM

Hazırladığım tezin, tamamen kendi çalışmam olduğunu ve her alıntıya kaynak gösterdiğimi taahhüt ederim. Tezimin kağıt ve elektronik kopyalarının Yakın Doğu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü arşivlerinde aşağıda belirttiğim koşullarda saklanmasına izin verdiğimi onaylarım.

- Tezimin tamamı her yerden erişime açılabilir.
- Tezim sadece Yakın Doğu Üniversitesinde erişime açılabilir.
- Tezimin iki (2) yıl süre ile erişime açılmasını istemiyorum. Bu sürenin sonunda uzatma için başvuruda bulunmadığım takdirde tezimin tamamı erişime açılabilir.

Tarih

İmza

ÖZLEM KARAKOÇ

TEŐEKKÜR

En başta, hayatımın her döneminde ve aldığım her kararda yanımda olan, desteklerini esirgemeyen sevgili annem ve sevgili babama,

Tez çalıŐmamın baŐlangıcından sonuna kadar ilgi ve titizlikle desteklerini esirgemeyen, yol gösteren değerli hocam Doç. Dr. Meryem KARAAZİZ'e,

Varlığı ve dostluğu ile yaşamımı değerli kılan, akademik sőre boyunca gelişimime katkı sağlayan canım arkadaşım ve meslektaşım Başak AŐKIN'a, teŐekkőr ederim.

ÖZ

LİSELERE GİRİŞ SINAVINA HAZIRLANAN SEKİZİNCİ SINIF
ÖĞRENCİLERİNİN STRESLE BAŞETME VE AKADEMİK
BAŞARILARININ İNCELENMESİ

Bu araştırma liselere giriş sınavına hazırlanan sekizinci sınıf öğrencilerinin stresle başa çıkma ile akademik başarı düzeyleri arasındaki ilişkilerin incelenmesi amacı için gerçekleştirilmiştir.

Amaç doğrultusunda hazırlanan anket formu; 2019-2020 eğitim öğretim yılında Aksaray ilinin Ortaköy ilçesinde bulunan, liselere giriş sınavına hazırlanan 456 8. Sınıf öğrencisine uygulanmıştır.

Öğrencilerin problem çözme ortalamaları 27,031, sosyal destek arama puan ortalamaları 24,436 ve kaçınma puan ortalamaları 22,928'dir. Öğrencilerin akademik başarı düzeylerini belirleyen genel başarı notları ile problem çözme arasında pozitif, sosyal destek ve kaçınma arasında negatif yönlü ilişkiler saptanmıştır. Problem çözme genel başarı notunu artırırken, sosyal destek arama ve kaçınma genel başarı notunu azaltmaktadır.

Öğrencilerin stresle başa çıkmada en fazla problem çözme, en az ise kaçınma tarzını kullandıkları belirlenmiştir. Stresle başa çıkma tarzları ile akademik başarıları arasında anlamlı ilişkiler saptanmıştır. Öğrencilerin akademik başarıları arttıkça stresle daha fazla problem çözerek başa çıktıkları, kaçınma tarzını kullanmalarının ise azaldığı sonucuna ulaşılmıştır. Önleyici rehberlik kapsamında öğrencilere ve öğrenci velilerine yönelik stresle başa çıkma becerisi kazandırma kapsamında eğitimler ve seminerler düzenlenebilir.

Anahtar Kelimeler: Stres, Stresle Başa Çıkma, Akademik Başarı, Genel Başarı,
Liselere Hazırlık Sınavı

ABSTRACT

INVESTIGATION OF STRESS COPING AND ACADEMIC ACHIEVEMENT OF EIGHTH GRADE STUDENTS PREPARING FOR HIGH SCHOOL ENTRANCE EXAMINATION

This research is not intended to achieve academic success by coping with stress at the entrance to high schools.

Formula for purpose sale; In the 2019-2020 academic year, in Ortaköy district of Aksaray province, at the entrance to high schools, 456 8th grade students are at school. Informative about sociodemographic information formula and coping with stress as data collection tools. Their mean score is 27,031, their seeking social support score is 24,436 and their mean score is 22,928. In other words, while they are able to cope with stress the most, seeking social support follows it. The degree of coping with stress of 0.59 is explanatory. The problem does not reduce overall success but reinforcement, social seeking, and overall success.

In getting the most problems in coping with high stress, do not practice at the minimum level. Demonstrations for coping with stress are not for student-related activities, while demonstrations for viewing academic achievements. Trainings and arrangements can be made for preventive education training and for students' parents to gain the ability to cope with stress.

Keywords: Stress, Coping With Stress, Academic Success, General Achievement, High School Preparation Exam

İÇİNDEKİLER

KABUL VE ONAY

BİLDİRİM

TEŞEKKÜRiii

ÖZ.....iv

ABSTRACT v

İÇİNDEKİLER vi

TABLolar DİZİNİviii

1. BÖLÜM..... 1

GİRİŞ 1

1.1. Problem Durumu 3

1.2 Araştırmanın Amacı 6

1.3 Araştırmanın Önemi..... 7

1.4 Sınırlılıklar..... 8

1.5 Tanımlar 8

2. BÖLÜM..... 10

KAVRAMSAL VE KURAMSAL BİLGİLER..... 10

2.1 Stres Kavramı..... 10

2.2 Stres Kaynakları 12

2.3 Stresle Başa Çıkma Yolları 13

2.4 Proaktif ve Önleyici Başa Çıkma..... 16

2.5 Başa Çıkma Stratejileri ve Ruh Sağlığı..... 27

2.6 Ergenlik ve Öğrencilik Evresinde Stres 28

2.7 Stresle Başa Çıkma ve Akademik Başarı..... 29

3. BÖLÜM..... 37

YÖNTEM..... 37

3.1 Araştırmanın Modeli 37

3.2 Evren ve Örneklem 37

3.3 Veri Toplama Aracı 40

3.3.1. Sosyodemografik Bilgi Formu.....42

3.3.2. Stresle Başa Çıkma Ölçeği.....42

3.4 Verilerin İstatistiksel Analizi	41
4. BÖLÜM.....	42
BULGULAR VE YORUMLAR	42
5. BÖLÜM.....	51
TARTIŞMA	51
6. BÖLÜM.....	58
SONUÇ VE ÖNERİLER.....	58
6.1 Sonuç	58
6.2 Öneriler	60
KAYNAKÇA	61
EKLER.....	74
Ek 1- Anket Formu	74
Ek 2- Ölçek İzni.....	76
ÖZGEÇMİŞ.....	77
İNTİHAL RAPORU	78
ETİK KURUL RAPORU	79

TABLOLAR DİZİNİ

Tablo 1.	Tanımlayıcı Özellikler.....	39
Tablo 2.	Başarıya İlişkin Tanımlayıcı Özellikler.....	40
Tablo 3.	Stresle Başa Çıkma Tarzları Ve Akademik Başarı Düzeyleri	42
Tablo 4.	Stresle Başa Çıkma Ve Akademik Başarının Cinsiyete Göre Farklılaşma Durumu.....	42
Tablo 5.	Stresle Başa Çıkma Ve Akademik Başarının Aile Aylık Gelir Durumuna Göre Farklılaşma Durumu	43
Tablo 6.	Stresle Başa Çıkma Ve Akademik Başarının Anne Eğitim Durumuna Göre Farklılaşma Durumu	44
Tablo 7.	Stresle Başa Çıkma Ve Akademik Başarının Anne Mesleğine Göre Farklılaşma Durumu.....	45
Tablo 8.	Stresle Başa Çıkma Ve Akademik Başarının Baba Eğitim Durumuna Göre Farklılaşma Durumu	46
Tablo 9.	Stresle Başa Çıkma Ve Akademik Başarının Baba Mesleğine Göre Farklılaşma Durumu.....	47
Tablo 10.	Stresle Başa Çıkma Puanları Ve Akademik Başarı Arasında Korelasyon Analizi	49
Tablo 11.	Stresle Başa Çıkma Ve Akademik Başarının Başarı Algısına Göre Farklılaşma Durumu.....	48
Tablo 12.	Stresle Başa Çıkmanın Genel Başarı Üzerine Etkisi.....	49

1. BÖLÜM

GİRİŞ

Sınavlar ve sınav sistemi; öğrenci başarı ve performansını ölçmenin en yaygın ve en objektif yollarından biridir. Milyonlarca öğrencinin okul yerleştirmelerinde ise hemen hemen kullanılan tek yol uygulanan merkezi sınav sistemleridir. Sınavlar her ne kadar eğitim sisteminin vazgeçilmez bir parçası olsa da bu yöntem çoğu zaman öğrenciler için birçok sorunun esas sebebinin oluşturabilmektedir (Abdulrahman ve Kawthara, 2019). Türkiye eğitim öğretim sistemi çerçevesinde de sınavın oldukça önemli bir ölçme değerlendirme aracı olduğu düşünüldüğünde öğrencilerin sınavlar konusunda birçok sorun yaşamaları maalesef kaçınılmaz olmaktadır (Erçim ve diğerleri, 2020). Yaşanılan kaygı ve stres bu sorunların en önemlilerini oluşturmaktadır. Stres "bireyin bir uyararla karşılaştığı zaman yaşadığı zihinsel ve duygusal değişimlerle kendini gösteren bir uyarılmışlık" durumudur (Cüceloğlu, 2005).

Stres, geleneksel olarak ergen gelişiminin ve lise deneyiminin zorunlu bir parçası olarak görülmüştür; bu, gençlerin genellikle dirençli olduğu bir olgudur; "iyi" stres (eustress), öğrencilerin yeni zorluklarla karşılaşarak büyümelerine ve hayal kırıklığı yaratan deneyimlerden (dayanıklılık) kurtulabileceklerine dair güven kazanmalarına yardımcı olmaktadır (Rambaran ve diğerleri, 2018). Ancak stresin kontrolden çıkması gençlerin hem akademik başarılarını düşürmekte hem de kişisel yaşantılarında zorluklar yaşamalarına sebep olmaktadır (Çalışkan ve diğerleri, 2018). Özellikle liseye geçecek olan ilköğretim son sınıf öğrencilerinin gidecekleri lisenin kalitesi bütün hayatlarını şekillendiren temel taşlardan biri olduğu için girecekleri lise giriş sınavları onlar için büyük anlam ifade edebilmektedir. Durumun öneminden dolayı yaşanabilecek aşırı kaygı, stres ve anksiyete hali akademik başarısızlık ile sonuçlanabilmektedir (Çelik ve diğerleri, 2018). Uzmanlar, mevcut olan bu kültürün öğrencileri her şeyde mükemmel olmaya, lise başvurularını güçlendirmek için ders

dışı etkinliklere katılmaya, en ileri sınıflarda en yüksek notları kazanmaya ve nihayetinde kabul görmeye ittiğinden endişe etmektedir (Cemaloğlu, 2018).

Stresi normal seviyelerde yaşayan bireyler sınav sistemini, başarılarının test edileceği bir olanak olarak değerlendirirken, normalin daha üstünde stres yaşayan kişiler sınavları bir tehdit ve hayatlarını mahvedecek durum olarak algırlar ve sınavla ilgili durumlarda kendileriyle olumsuz bir iletişime geçerler (Genç,2013). Bu kişiler daha karamsar ve gerçek dışı hareket ederler. Fizyolojik reaksiyonları açısından sınav öncesi ve sonrasında aynı hal içinde olsalar bile normal stres yaşayan kişiler, bu reaksiyonları sınavlarına daha fazla motive edecek birer ipucu olarak algırlarken yüksek stres altında olan kişiler yaşadıkları yüzünden, bu durumu oldukça negatif bir şekilde algılayarak kendilerini içinden çıkılmaz bir duruma sokarlar (Çiçek ve Tanhan, 2018). Aslında stres normal hayatın devamı konusunda son derece önemlidir. Bir miktar stres bizi ders çalışmaya ve derse girmeye dolayısı ile çalışmaya zorlamaktadır. Kısacası, stres abartılmadığı müddetçe yaşamsal bir öneme sahiptir. Fakat stresin abartılması kişiyi çaresizlik, umutsuzluk, başarısızlığa sürükleyerek işlerini yapamaz hale getirir (Çakmak, Şahin ve Demirbaş, 2018).

Bugün, insanların çoğunun hayatlarında stres yaşadığı ve farklı açılardan sorun yaşamaya devam ettiği görülmektedir. Büyüyen bir sorun olarak stres inkar edilemez ve tüm mesleklerde olası sonuçları ortaya çıkarmak için sonuçları ve ne kadar zarar verdiği sürekli araştırılmıştır. Stresi araştırmayı amaçlayan çalışmalar, bedeninin savaşmasını veya kaçmasını tetikleyen bir stimülasyon olarak ortaya çıkmasına dayanmaktadır (Meşe ve Özerk, 2019). Çoğu araştırma, stresin etkilerini geniş ölçekte ve uzun dönemlerde ortaya çıkarmak için yapılmış ve stresin fiziksel, davranışsal ve duygusal etkilerinin oldukça yaygın olduğu görülmüştür. Önemi nedeniyle, başa çıkma ve insanların stres konuları ile başa çıkma şekilleri büyük ölçüde araştırmacılar tarafından incelenmiştir (Softa, Karaahmetoğlu ve Çabuk, 2015; Köse, Yılmaz ve Göktaş, 2018; Kai-Wen, 2018). Çeşitli araştırmacılar, başa çıkma boyutlarının sınıflandırılmasını yapmışlardır. Örneğin başa çıkma problem odaklı ve duygu odaklı olmak üzere iki kategoriye ayrılmıştır (Kaba, 2019). Problem odaklı başa çıkma türleri soruna odaklanırken ve problemi çözmek ve çözmek için stratejiler bulmaya

çalışırken, duygu odaklı başa çıkma, gevşeme, sosyal aktiviteler gibi hoş olmayan deneyimler nedeniyle oluşan stresli duyguların etkilerini azaltmayı amaçlamıştır.

Bu araştırmanın amacı, liselere giriş sınavına hazırlanan sekizinci sınıf öğrencilerinin stresle başa çıkma ile akademik başarı arasındaki ilişkinin incelenmesidir.

1.1. Problem Durumu

Stres, modern yaşam standartları ile getirilen artan rekabet gücü nedeniyle hayatımızın kaçınılmaz bir işlevidir ve bundan böyle hayatımızın temel bir unsurudur. Stres günlük yaşamın merkezinde olmasına rağmen, herkes stresten arındırılmış böyle bir yaşam ister, ancak günümüz dünyasında bu mümkün görünmemektedir.

Stres şimdiye kadar araştırmacılar tarafından geniş çapta incelenmiş ve farklı tanımlanmıştır. Şanal Karahan (2016) çeşitli bilim adamlarının stresi, bir organizmanın dengesini bozan herhangi bir dış olay veya iç dürtü olarak ifade ettiğini belirtmiştir. Tecer (2019) ayrıca stresi, talepler ve kontrol koşulları kapasitesi arasında algılanan bir dengesizlik olarak tanımlandığını bildirmektedir. Bunlara ek olarak bireylerin refahlarını algıladıklarında stresi koruma yanıtı olarak ifade edilmektedir (Kwaah ve Essilfie, 2018).

Dolayısıyla, yukarıdaki çeşitli stres tanımlarından anlaşılabilir, insanların uğraşmaları gereken taleplerin gelebilecek kapasitelerinden daha büyük olduğunu düşündükleri durumlarda ortaya çıkmaktadır (Sungur, 2018). stres çevresel ve iç faktörlerden (başta çıkma becerileri, algılar ve kişilik faktörleri) kaynaklanabilir. Stres ayrıca bireylerin stresörlerle başa çıkamadıkları algılanmasından kaynaklanabilir (Baqutayan, 2015). Stres, insanlar ve sağlıkları üzerindeki olumsuz etkileri nedeniyle psikoloji çalışmalarının odak noktalarından biri olmuştur. Cartwrigh ve Cooper (1997), stresin duygusal sıkıntı ve bazı fiziksel bozukluklar gibi birçok soruna yol açabileceği zararlı etkilerinin altını çizmiştir.

Geleneksel stres araştırması, strese girdiğimizde yapabileceğimiz şeyleri vurgulama eğilimindeyken, en son başa çıkma araştırmaları stresli olaylar meydana gelmeden önce yapılabilecek bazı eylemler olduğuna odaklanmaktadır. Özellikle başa çıkmanın

kavramsallaştırılması, pozitif psikoloji hareketinin etkisinden sonra birikmiş ve değişmiştir (Peiro, 2007) ve şimdi kişisel gelişim ve kendi kendini düzenleyen hedefe ulaşma stratejilerini içermektedir (Omossidi ve Tijjani, 2016). Bu nedenle, Schwarzer ve Taubert (2002) tarafından proaktif, hedefe yönelik ve uyarlanabilir başa çıkma yoluna odaklanan proaktif ve önleyici başa çıkma olarak yeni bir başa çıkma kavramsallaştırması önerilmiştir. Onlara göre geleneksel başa çıkma modelleri başa çıkmanın reaktif doğasına odaklanır ve insanların geçmiş veya devam eden stres faktörleriyle nasıl başa çıktıklarına dikkat eder. Bununla birlikte, proaktif ve önleyici başa çıkma, beklenmeyen, olası stresli durumlarla ilgilidir. Bu nedenle, bunlar motivasyonel olarak daha üst düzey kavramlardır. Proaktif başa çıkma, bireyin yeni zorluklarla başa çıkma, yeni fırsatlar yaratma ve zorlu hedeflere yönelik tanıtım sağlama çabaları olarak tanımlanırken; önleyici başa çıkma, uzak gelecekte olası stres faktörlerinin meydana gelmesi durumunda bir bireyin kaynak ve duruş oluşturması süreci olarak tanımlanır (Zimmer-Gembeck, ve Skinner, 2017). Bu nedenle önleyici başa çıkmanın temel amacı, proaktif başa çıkma sırasında sadece güvenli tarafta olmak, büyümek için fırsatlar geliştirmek ve aynı zamanda güvenli tarafta olmak için durumu ileriye doğru atmaktır (Chang Chien ve Shen, 2021). Proaktif başa çıkma, bireyin yeni zorluklarla başa çıkma, yeni fırsatlar yaratma ve zorlu hedeflere yönelik tanıtım sağlama çabaları olarak tanımlanırken; önleyici başa çıkma, uzak gelecekte olası stres faktörlerinin meydana gelmesi durumunda bir bireyin kaynak ve duruş oluşturması süreci olarak tanımlanır. Bu nedenle önleyici başa çıkmanın temel amacı, proaktif başa çıkma sırasında sadece güvenli tarafta olmak, büyümek için fırsatlar geliştirmek ve aynı zamanda güvenli tarafta olmak için durumu ileriye doğru atmaktır (Ersen ve Bilgiç, 2018). Proaktif başa çıkma, bireyin yeni zorluklarla başa çıkma, yeni fırsatlar yaratma ve zorlu hedeflere yönelik tanıtım sağlama çabaları olarak tanımlanırken; önleyici başa çıkma, uzak gelecekte olası stres faktörlerinin meydana gelmesi durumunda bir bireyin kaynak ve duruş oluşturması süreci olarak tanımlanır. Bu nedenle önleyici başa çıkmanın temel amacı, proaktif başa çıkma sırasında sadece güvenli tarafta olmak, büyümek için fırsatlar geliştirmek ve aynı zamanda güvenli tarafta olmak için durumu ileriye doğru atmaktır (Schwarzer ve Taubert, 2012). Önleyici başa çıkma, uzak gelecekte olası stres faktörlerinin meydana gelmesi durumunda bir bireyin kaynak ve duruş oluşturması süreci olarak tanımlanır. Bu nedenle önleyici başa çıkmanın temel amacı, proaktif başa çıkma sırasında sadece

güvenli tarafta olmak, büyümek için fırsatlar geliştirmek ve aynı zamanda güvenli tarafta olmak için durumu ileriye doğru atmaktır (Zimmer-Gembeck, ve Skinner, 2017). Önleyici başa çıkma, uzak gelecekte olası stres faktörlerinin meydana gelmesi durumunda bir bireyin kaynak ve duruş oluşturması süreci olarak tanımlanır. Bu nedenle önleyici başa çıkmanın temel amacı, proaktif başa çıkma sırasında sadece güvenli tarafta olmak, büyümek için fırsatlar geliştirmek ve aynı zamanda güvenli tarafta olmak için durumu ileriye doğru atmaktır (Vanstenkiste, 2020).

Çocuklarda ve ergenlerde stresli durumları algılama ve bunlarla başa çıkma şekli zihinsel sağlıklarına değil, aynı zamanda fiziksel ve sosyal refahına da katkıda bulunur (Imeokparia ve Ediagbonya, 2013). Klinik açıdan başa çıkma stratejileri iki şekilde önemlidir. İlk olarak başa çıkma stratejileri, hem koruyucu hem de risk faktörleri olarak psikolojik refah üzerinde önemli rol oynamaktadır (Lazarus ve Folkman, 1984). Çocukların ve ergenlerin stresli durumlarla başa çıkmak için kullandıkları yöntemler günümüzde ve sonrasında psikolojik uyum ve psikopatoloji üzerinde bir etkiye sahiptir (Compas ve diğerleri, 2001). Sveinbjornsdottir ve Thorsteinsson'un (2008) makalesinde, ergenlikle başa çıkma stratejilerinin akademik başarı, zihinsel ve fiziksel sağlık ile ilişkili olduğunu bulmuşlardır. Ek olarak, Çocukluk ve ergenlikte öğrenilen başa çıkma stratejileri bu stratejilerin yetişkinlikte kullanımını etkilemektedir. Bu nedenle öğrenilen faydalı başa çıkma stratejileri çocukları ve ergenliği yetişkinlikte stresten koruyabilir. Bunun aksine, etkili başa çıkma stratejileri öğrenmeyen ergenler intihar girişimi, depresif duygudurum, davranış bozukluğu (Sadowski, Moore ve Kelley, 1994) ve diğer davranışsal ve duygusal problemler için riski arttırmıştır (Yu ve diğerleri, 2018).

İkinci olarak, başa çıkma stratejileri psikolojik müdahaleler için önemlidir. Psikolojik sorunların tedavisinde ve önlenmesinde, stresli durumlarla daha iyi başa çıkabilmek ve gelecekteki esnekliklerini arttırmak için çocukların ve ergenlerin başa çıkma becerileri geliştirilmektedir (Compas ve ark., 2001). Bu şekilde, çocuklara ve ergenlere, gelecekteki stresli durumlar için hem koruyucu hem de önleyici faaliyet gösterebilecek ve esnekliklerini artırabilecek uyarlanabilir başa çıkma stratejileri öğretilir.

Çevresel modelde stres, anksiyete ve depresyon gibi olumsuz sonuçlarla ilişkilendirilmiştir. Waterschoot (2020); dışsal stresin ergenlerde akademik yetersizliğe de bağlı olduğunu belirtmiştir. Aldwin'in (2007) çalışmalarından yola çıkarak, stres psikososyal uyum modelleri ile son derece ilgilidir. Bazen bu etki, ergen davranışında olumlu veya olumsuz bir yanıtı aktive edebilir. Basitçe ifade etmek gerekirse, stres ergen gelişiminde önemli bir işleve sahiptir.

Stres öğrencilerdeki akademik performansı etkiler; bu nedenle, öğrenciler daha yüksek düzeyde kendi kendini yönetme öz-yeterliliği geliştirirse, stresin akademik performansları üzerindeki etkilerini azaltabilirler (Sawatzky ve ark., 2012). Öğrenciler ayrıca çeşitli destek sistemlerini kullanabilirler.

Ebeveynler ve ergenler olumlu psikolojik refahı desteklemeye yardımcı olmak için uygun başa çıkma davranış ve stratejileri göstermelidir. Bu stratejiler ergenin yaşam evresine bağlı olabilir; ergenler olgunlaştıkça ve stres düzeyleri ayarlandıkça, en etkili stratejiler de ayarlanmıştır (Amiri, 2018). Sorunlara daha fazla odaklanmalı ve ergenlerin stres seviyelerini yönetmeye yardımcı olacak bir problem çözme yeteneği olmalıdır. Literatür, ergenlerin bu başa çıkma stratejilerini ne kadar fazla uygulayabildikleri, stresle başa çıkabilmeleri için daha donanımlı oldukları fikrini desteklemiştir. Başa çıkma stratejilerinin erkenden tanımlanması ve ergene özgü hale getirilmesi önemlidir. Bu, akademik bir yanıtı en iyi şekilde desteklemek için baş etme stratejisinin belirlenmesine yardımcı olacaktır.

1.2 Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın amacı, liselere giriş sınavına hazırlanan sekizinci sınıf öğrencilerinin stresle başa çıkma düzeylerinin hangi faktörlerden etkilendiği ve bunun sonucunda akademik başarı ile stresle baş etme şekli arasındaki ilişkiyi incelemektir. Bu amaç doğrultusunda aşağıdaki sorulara yanıt aranmıştır:

Araştırmanın problemleri:

- Araştırmaya katılan öğrencilerin cinsiyetlerine, ailelerinin aylık gelir düzeylerine anne baba eğitim durumlarına ve anne baba mesleklerine göre stresle başa çıkma tarzları farklılık göstermekte midir?

- Araştırmaya katılan öğrencilerin cinsiyetlerine, ailelerinin aylık gelir düzeylerine anne baba eğitim durumlarına ve anne baba mesleklerine göre akademik başarı düzeyleri farklılık göstermekte midir?
- Araştırmaya katılan öğrencilerin akademik başarıları ne düzeydedir?
- Araştırmaya katılan öğrencileri stresle başa çıkamaz tarzlarından ne düzeyde faydalanmaktadır?
- Araştırmaya katılan öğrencilerin stresle başa çıkma tarzları ile akademik başarıları arasında ilişki var mıdır?

1.3 Araştırmanın Önemi

Modern yaşam standartları ile ortaya çıkan akademik başarının öneminin artması stresi yaşamımızın kaçınılmaz ve temel bir unsuru haline getirmiştir. Çünkü başarı üzerine kurulan toplumsal düzen beraberinde birçok stres faktörünü öncül olarak ilk sıraya yerleştirmektedir. Stres günlük yaşamın merkezinde olmasına rağmen, herkes stresten arındırılmış bir yaşam isteği içerisindedir, ancak günümüz dünyasında bu pek mümkün bir durum değildir (Güçlü, 2001). Çünkü stres gündelik yaşam alanlarının tamamında görülmektedir örneğin: okul, ev, iş, aile, ilişkiler vb. Bu nedenle stres maruziyetinin gündelik yaşamda olmaması ya da yok edilmesi durumu imkansızdır. Bu imkansızlığın yanı sıra, stres olgusuna yönelik doğal savunma mekanizması olarak ise stresle başa çıkma mekanizmaları gösterilmektedir. Bu sayede stresin olası olumsuz etkilerini azaltabildiği varsayılmaktadır (Akpınar, 2008).

Rekabetin eş tanısı olarak görülen stres eğitim alanında sıklıkla rastlanan bir durumdur. Aşırı stresin olduğu yerde akademik başarıdan söz etmek mümkün olmamaktadır. Performans kaygısı ile birleşen stres ve stresörler kişinin beklenen görevini başarı ile gerçekleştirmesini genellikle olumsuz şekilde etkilemektedir. Türkiye eğitim sisteminde başat olarak bulunan liselere ve yüksek öğretime geçiş sınavları mevzu bahis öğrenciler üzerinde kaygı ve stres yarattığı bilinmektedir (Karaca ve ark., 2014). Bu stresin belirlenmesi ve demografik açıdan ilişki

analizinin yapılması stresin önlenmesi ve müdahale edilmesi noktasında katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Bu araştırma, stres ve demografik durumların ilişkisel analizi yapılarak akademik başarı üzerindeki etkisi incelenecektir. Araştırmanın en sonunda ise, uygulayıcılara, araştırmacılara ve internet bağımlılığına sahip kişilere önerilerde bulunulacaktır.

1.4 Sınırlılıklar

- Araştırma Aksaray ili Ortaköy ilçesinde 2019-2020 eğitim öğretim yılında liselere giriş sınavına hazırlanan araştırmaya katılmayı gönüllü kabul eden 456 8. Sınıf öğrencisi ile sınırlıdır.
- Araştırmada kullanılan veri toplama araçlarıyla ve verilerin çözümlenmesinde kullanılan istatistiki yöntemlerle sınırlıdır.
- Araştırmaya katılan katılımcıların objektif değerlendirme yaptıkları kabul edilmiştir.
- Pandemi nedeniyle araştırma Google formlar üzerinden yapılmıştır.
- Araştırma bir dönem ile sınırlıdır.

1.5 Tanımlar

Stres: Stres, çevresel unsurların etkisiyle ortaya çıkan koşulların, ruhsal ve fiziksel sınırın üstünde çaba sarf edilmesidir. Stres, kişilerin işlevselliğine ve sağlığına etki etmektedir (Cüceloğlu, 1996). “Stres, duygusal ve fizyolojik olarak zorlayıcı deneyimleri tanımlamak için kullanılan bir kelimedir.” Bu stresörler, akut (örneğin, güçlükler) veya kronik (örneğin, yas), küçük (örneğin, uzun bir kuyrukta durmak) veya travmatik (örneğin, şiddetli saldırı) olabilir (Kolehmainen ve Sinha, 2015; Wiegner ve diğerleri, 2015).

Stresle Başa Çıkma: Bedensel ve psikolojik aşırı uyarılma halini ve bunu belirleyen etkenleri azaltmaya ya da yok etmeye yönelik bilişsel ve davranışsal çabalardır

(Baltaş ve Baltaş, 2015). Stres, psikopatolojinin genetik olmayan ana kaynağıdır. Bu hedef doğrultusunda stresle başa çıkma stratejileri geliştirilmiştir (Rostam, 2020).

Akademik başarı: Öğrencilerin bir dönem boyunca derslerden aldıkları notların genel ortalamasını ifade etmektedir (Cheng, Wang ve Liu, 2019). Günümüzde akademik başarı en güncel anlamı ile “okul öğrenme süreçlerinin temelinde yatan ve gelişimini etkileyen faktörler hakkında, ancak esas olarak öğrenme süreçleri zorlukları hakkında derin ve ampirik olarak test edilmiş bir bilgi” olarak tanımlanmaktadır (Choi ve diğerleri, 2019).

2. BÖLÜM

KURAMSAL AÇIKLAMALAR VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

2.1 Stres Kavramı

Stres, talepler (iç veya dış kaynaklar) ile bu talepleri karşılamadaki algılanan yeteneklerimiz arasındaki dengesizlik durumudur. Stres bireyin hayatında olumsuz durumlara neden olsa da (Balcı, 2000) açlık ve susuzluk gibi vazgeçilmez bir yaşam örneğidir. Stres kaçınılmazdır ve stressiz bir yaşam düşünülemez. Bu durumda, birey stres faktörleri ile başa çıkabilmeli ve baş etme becerileri kazanabilmelidir. Stresle baş etmek, psikolojik ve fiziksel sağlığı korumak, verimli, üretken ve sağlıklı bir yaşam sürmek için gereklidir. Stresle başa çıkmadaki durum, stresi önlemek için bir çaba değil, kişiyi olası risk durumlarına karşı korumaktır (Bücker ve diğerleri, 2018).

Stres, tüm meslek gruplarında teşhis edilen yaygın bir sorun haline gelir ve söz konusu işin sorumluluk ve taleplerinden kaynaklanan etkileri olduğu için birçok çalışmada ilgi konusu olmuştur. Stresi büyük ölçüde kapsamak için bugüne kadar birçok tanım yapılmıştır. Örnekleme gerekirse, Cole ve Walker (1989) stresi, bireyin çevre ile etkileşiminin bir ürünü olarak tanımladılar ve bir bireyin ve onun etkileşim bağları arasındaki bu bağlantı hiçbir zaman sona ermez ve bireyin kendisine nasıl tepki verdiği ve etkilendiğine bağlı olarak farklı biçimler alır. Kuşkusuz çevrenin olayların algılanmasında büyük rolü vardır. Çevresel taleplere tepki veren birey ile gerçek çevre arasında hayat bulmaya başlayan bir denge durumu olarak görülmektedir (Wallace, Boynton ve Lytle, 2018). Geçmişte stres üzerine yapılan çalışmaların çoğunda belirleyici olarak çevre tartışmalarda öncülük etti ve nasıl algılandığı temel oluşturdu. Diğer yandan, çevrenin önelliği durumu açıkça farklı bir açıya sürükler ve stresi birinden diğerine değişen bir tepki haline getirir. Bu noktada, stres öznel bir sonuç olarak değerlendirmiş ve bireyin duruma tepki göstermesinin stres oluşumunun

belirleyici faktörü olduğu belirtilmiştir (Perry ve diğerleri, 2018). Bu nedenle, stres oluşumu göreceli bir konudur ve bir kişi durumu stresli olarak kabul ederken, bir diğeri, kullanımı veya başa çıkmasını kolaylaştırır. Ayrıca, çevre ile stresli bir durumu değerlendiren kişi arasında psikolojik bir fenomen olarak ve yetersiz başa çıkma kaynaklarından ötürü refahı zedeleyici olarak tanımlamıştır. Algıdaki bu varyans yeni kapılar açtı ve kaynaklar, başa çıkma becerileri, bir kişinin zihinsel süreçleri ve çevre tarafından yaratılan ve birey tarafından değerlendirilen bir stresin nasıl başlatıldığı üzerine tartışma başladı, Daha sonra stres fikirleri yapıldı İşlemsel Stres ve Başa Çıkma Modelini ortaya konulmuştur (Kotter ve diğerleri, 2017)

Stresin babası olarak bilinen Selye (1956) stresi “bedenin herhangi bir talebe spesifik olmayan yanıtı” olarak kabul etmiştir (s.2). Selye, spesifik olmayan tepkilerin, bu stres faktörlerinin nasıl değiştiğine bakılmaksızın, birçok farklı stres formundan kaynaklanabileceğini belirtmek için “nonspesifik” terimini kullanmıştır.

Stres genellikle yaşam değişikliklerine ve bu değişikliklere uyum sağlama ihtiyacına bir yanıtıdır (Packard, 1999). Öğrencilerin bedenleri fiziksel veya zihinsel taleplere veya günlük rutin değişikliklere tepki vererek strese neden olur (Sprung, 1998). Bir başka çalışmada stres, bir kişinin çevre işlemiyle üretilen, aşırı ya da azınlık yoluyla psikolojik ya da fizyolojik bir sıkıntıya yol açan bir deneyim kalitesi olarak tanımlanmıştır (Boulton ve O’Connell, 2017). Ayer'e (2001) göre bedenlerimiz stresi duygusal sağlığımız için bir tehdit olarak algılıyor. Bu nedenle, ergenlerin artan stres ciddiyeti ve normal gelişim süreçlerini etkileyen günümüz stres faktörleri ile başa çıkmak için baş etme stratejileri geliştirmeleri gerekmektedir. Aldwin (2007) duygusal tepkilerin genellikle kaygı, öfke ve üzüntü gibi olumsuz duygular ürettiğini öne sürmüştür. Compas, Champion ve Reeslund (2005) travmatik olayların, kronik koşulların, doğal ve insani felaketlerin ve mahalle şiddetinin ergenlerde psikopatoloji riskine yol açtığını iddia etmiştir.

Dunham (1989) stresi, başa çıkma kaynaklarından daha fazlası olarak düşünülen yeni, sürekli veya artan baskıların tetiklediği davranışsal, zihinsel, duygusal ve fiziksel reaksiyonlar süreci olarak tanımladı. Bir insanın kaynaklarının, talepleri karşılamak ve stresli durumları ve etkilerini önlemek için güçlendirilmesi gerekir. Sadece “baş

çıkmadan önce ve başa çıkmada ve buna bağlı olarak strese aracılık eden” faktörlerdir. Çevreden gelen baskılarla baş edememek ve stresin varlığını görmezden gelmek, zararlı etkilere yol açabilir ve bu da stresin davranışları, duygusal ve fizyolojik olarak tepkileri veya tezahürleriyle görülmesini sağlar (Albers ve Pattuwage, 2017).

Stres, bir kişinin bir durumu algılanan yetenekleri ile çözebileceğinden daha büyük olduğunu düşündüğünde ortaya çıkan endişe verici veya tehdit edici durumu ifade eder. Birey tehdit olması muhtemel bir durumla karşılaştığında değerlendirme yapar. Bireyin ilk değerlendirmesi maruz kaldığı durumun kendisine zarar verip vermediği veya bir kayıp olup olmadığı ile ilgilidir. Daha şiddetli ve korkutucu maruz kalma durumu, stres seviyesi o kadar yüksek olacaktır (Almojali ve diğerleri, 2018). Bu değerlendirme çoğunlukla kazara meydana gelen durumlarda meydana gelir. Bir başka ön değerlendirme türü de durum tehdidinin algılanmasıdır. Yakında karşılaşılabilecek durum hakkındaki korku, kaygı ve öfke stresi artıracaktır. Nihai değerlendirme zorluktur. Buradaki zorluk, bireyin yaşamına ilişkin kararları hakkında endişesinin doğacağı stres ile ilgilidir. Zorluk, ilk iki değerlendirme türünden daha az stres yaratır. Stres tehdit algısına dayandığından, aynı durumdaki (toplumun önünde sunulan) stres düzeyi kişiden kişiye değişecektir (Plotnik, 2007).

Psikolojik stres açısından bir başka ayırım yapılmış ve psikolojik stres üzerinde üç boyut önerilmiştir: tehdit, meydan okuma ve zarar / kayıp, bunların her biri benzersizdir. Hasar / kayıp, bireylerin olası bir hasar veya kayıp karşılaşmasını ima ederken, bireylerin daha önce yaşamış oldukları hasarı ifade eder. Öte yandan, meydan okuma bir kazanç yolundaki sıkıntıya karşı mücadeleyi ifade eder. Stresli bir durumla karşılaşma sırasında olumlu bir yanıt olarak işlev görür (Aytaç, 2018).

2.2 Stres Kaynakları

Stres, yaşamın her aşamasında görülebilen bir durumdur ve strese neden olan durumlarda zamanla değişir. Çocuklar için okula başlama, yazılı sınavlar, ulusal sınavlar, aile beklentileri, öğretmen tutumları; yetişkinler, iş ve aile yaşamının getirdiği sorunlar, çocukların sorumlulukları, ekonomik koşullar, ülkenin durumu, trafik gibi birçok faktör strese neden olmaktadır (Li ve diğerleri, 2018).

Ergenlerde, süreçte yaşanan fiziksel değişiklikler, arkadaşlık ilişkileri, akademik görevler, ulusal sınavlar, ailelerin onlardan beklentileri, yaşanan kayıplar strese neden olur (Eryılmaz, 2009). Lisans öğrencileri üzerinde yapılan araştırmada, araştırmacı stres kaynaklarını kişisel, kişilerarası ve akademik olarak üç gruba ayırmıştır. Kişilerarası olarak gruplanan stres kaynaklarından bazıları sosyal aktiviteleri değiştirmek, yeni insanlarla çalışmak, kişisel stres kaynakları, uyku düzenini bozmak, yeni sorumluluklar, finansal zorluklar; akademik stres kaynakları, akademik görevlerin artması, beklenenden daha düşük notlar alınması, gelecekteki yaşam için iş seçimi, yükseköğretime hazırlanmadır (Genç, 2013).

2.3 Stresle Başa Çıkma Yolları

Lazarus ve Folkman'ın (1984) ortak bir stres ve başa çıkma teorisi, kişi ile çevre arasındaki dinamik ve karşılıklı ilişkide bir arabulucu olarak başa çıkmayı vurgulayan işlemsel modele dayanmaktadır. Başa çıkma işlemi dört aşamada karakterize edilmiştir. Stresin değerlendirilmesi için ilk adım, olayın önemi ve kişinin refahı üzerindeki etkileri ve stresli, kontrol edilebilir veya pozitif olup olmadığı hakkında bir olayın değerlendirilmesidir. Ardından, kişinin başa çıkma kaynaklarının ve baş etme stratejilerinin bir değerlendirmesi olan bir başa çıkma stratejisi seçilir. Üçüncü adım, stresli durumun üstesinden gelmek için baş etme stratejisini yürütmeyi içerir. Son adım, kişinin stresörün neden olduğu gerginliği yönetme veya azaltmada etkinliği ile ilgili başa çıkma çabalarının bir değerlendirmesini içerir (Kaba, 2019).

Birey psikolojik durumunun başa çıkmasına yardım edip etmeyeceğini veya destekleyecek birileri olup olmadığını değerlendirir. Bu aşamadan sonra, birey başa çıkma stratejilerinden birini kullanmaya karar verir. Lazarus ve Folkman başa çıkma stratejilerini sorunlu başa çıkma ve duygu odaklı başa çıkma olmak üzere iki başlık altında topladı (Lazarus ve Folkman, 1984). Sorunlu başa çıkma, bireyin strese yol açan duruma olan ilgisine ve sorunu çözme çabalarına dayanır. İlk olarak, sorun belirlenir, daha sonra çözüm önerileri sıralanır; bu çözümlerin avantaj ve dezavantajları belirlenir ve en uygun olanı seçilir ve uygulanır. Duygu odaklı başa çıkma stresin kaynağı ile ilgilenmez, ancak stres duygularının üstesinden gelmeyi içerir. Bu amaçla, olumsuz duyguları aklından çıkarmak için, birey spor, sinemaya gitmek, sosyal etkinliklere katılmak veya kendi kendine önermek gibi farklı

etkinliklerle zaman geçirebilir. Yakın çevreden alınacak sosyal destek de bu kapsamdadır (Ersen, Bilgiç, Topa, 2018).

Başa çıkma kaçınılmaz olarak stres kavramı ile bağlantılıdır, çünkü başa çıkma, belirtilen stres faktörlerine yanıt olarak yeterince anlaşılabilir. Başa çıkma stratejilerinin seçimi, durumun kontrol edilebilirliği, stres etkeni değerlendirmesi, algılanan başa çıkma etkinliği ve durumun ciddiyetinden etkilenir (Aldwin, 2007). Genel olarak, durum kontrol edilebilir olarak algılandığında sorun odaklı başa çıkma daha uyumludur, ancak kişi durumu kontrol edilemez olarak algılar ve durumların talepleri kaynaklarını aşarsa, duygu odaklı başa çıkma daha etkilidir (Aldwin, 2007).

Davranışsal bilişsel yaklaşım teorisini savunan teorisyenlere göre, dış faktörler değil stres yaratan bireydir. Mantıksız ve gerçekçi olmayan düşünce ve inanç sistemleri insanları gereğinden fazla tepki göstermeye yönlendirir. İnsanlar olayları zor ve korkulu olarak görüyor ya da bu şekilde yüklüyor, aşırı tepki vermelerine, çaresiz hissetmelerine, sonucu değiştiremeyeceklerini düşünmelerine neden olmaktadır (Çalışkan ve diğerleri, 2018). Kötü durumu kötü şans ve kötü kişiliğine bağlayan bireyler, çözüm bulmak yerine onları olumsuz bir ruh haline sokacaktır. Özellikle sürekli beklentisi olan bireyler, bu beklentilerin karşılanmadığı için vurgulanabilir. Bu durumda, stresle başa çıkmanın yolu, bireylerin inanç sistemlerini ve düşüncelerini değiştirmektir. Kötümser duyguları daha iyimser hale getirmek için bir çözüm olacak, kişinin olayların kaynağı olmadığını vurgulamaktadır. Benzer şekilde duygu ve düşünceleri gerçekçi bir şekilde açıklamak da başka bir çözümdür (Atkinson ve ark. 1996).

Changyong (2019); fiziksel, zihinsel ve davranışsal olarak adlandırılan üç başlık altında stresle baş etme yollarını topladılar. Fiziksel uygulamalar yoga, yürüyüş ve beslenme alışkanlıklarını değiştirme gibi spor aktivitelerini içerir. Zihinsel uygulamalar, bireyin kendini inkar etmesini ve çözüm bulamayacağına dair olumsuz düşünceleri içerir. Davranışsal yol, strese neden olan davranışı değiştirmeyi ve kendine güveni artırmak için pratikler yapmayı içermektedir.

Stresle baş etmek, bireyin zihinsel ve fiziksel sağlığını korumak ve verimli bir yaşam sağlamak açısından çok faydalıdır. Sorunu çözemeyeceğini düşünmek yerine, harekete geçmek ve en azından çaba sarf etmek her zaman sağlıklı bir bireyin seçimidir. Çabaların sonucu olarak strese yol açan durumlar ortadan kaldırılamasa bile, çaba psikolojik olarak olumlu katkıda bulunur (Baltaş ve Baltaş, 1993).

Meditasyon, derin nefes egzersizleri ve bilinç (mevcut deneyimleri ve düşünceleri aktif olarak gözlemlediğiniz bir durum) teknikleri stresi azaltmaya yardımcı olabilir. Her gün nefes almak, yürümek veya birkaç dakika yemek yemenin tadını çıkarmak gibi basit bir etkinliğe odaklanmak önemlidir (Cemaloğlu, 2018). Dikkat dağınıcı olmadan tek bir faaliyete bilerek odaklanma yeteneği, uygulandığında güçlenir.

Potansiyel stres faktörleri yaşamın her yerinde görülebilir. Streslerle başa çıkmak başa çıkmak çok önemlidir. Aytaç (2018); başa çıkmayı, bireyler tarafından stresli olarak algılanan durumların iç ve dış taleplerini ele almak için kullanılan düşünce ve davranışlar olarak tanımlamıştır. Onlara göre başa çıkma, kişisel olarak önemli görülen ve başa çıkma kaynaklarını aşan bir durum bağlamında ortaya çıkan bir süreçtir. Geleneksel başa çıkma modelleri, başa çıkmanın reaktif fonksiyonunu vurgulama ve insanların geçmiş veya devam eden stres faktörleriyle başa çıkma şeklinin altını çizme eğilimindedir (Schwarzer ve Taubert, 2002). Başa çıkma stresin zaman perspektifine ve durumun öznel kesinliğine bağlıdır. Geçmişte olmak ya da gelecekte olmak ve bunun kesinlikle olup olmayacağı başa çıkmak için belirleyici bir faktördür (Amiri, 2018).

Reaktif Başa Çıkma, halihazırda meydana gelen stresli bir olayla başa çıkma çabası olarak tanımlanabilir. Zarar veya kaybın telafisi veya kabulü bu başa çıkma stiline temel amaçlarından biridir. Sorun odaklı, duygu odaklı veya sosyal ilişki odaklı olabilir (Koçhan, 2019).

Öngörücü Başa Çıkma, gerçekleşmek üzere olan tehdit veya stresli durumların üstesinden gelme çabası olarak tanımlanabilir. Bu tür bir başa çıkmada, bireyler yakın gelecekte olacak kritik bir durumla karşılaşılır. Bireyler, yaklaşan durum nedeniyle

zarar veya zararı önlemek için meydana gelecek durumun algılanan riskini yönetmelidir (Albers ve Pattuwage, 2017).

Öte yandan, koruyucu başa çıkma, uzun vadede belirsiz olaylar için çabalar olarak tanımlanabilir. Önleyici başa çıkmada amaç, olumsuz durumların yoğunluğunu riskli ve / veya zararlı olarak algılanan minimum düzeyde tutarak, gelecekte zarar verecek genel direnç kaynakları oluşturmaktır. Bu tür bir başa çıkmada, bireyler gelecekte olabilecek veya olmayabilecek kritik bir durumu göz önünde bulundururlar. İnsanlar kaynakları biriktirmeye ve kendilerini potansiyel olarak zararlı ve / veya riskli olaylara karşı korumak için genel önlemler almaya çalışırlar (Rayan ve Ahmad, 2017).

2.4 Proaktif ve Önleyici Başa Çıkma

Proaktif başa çıkma, zorlu hedeflere ve kişisel büyümeye yönelik tanıtım getiren genel kaynaklar oluşturma çabası olarak tanımlanabilir. Başa çıkma, önleyici başa çıkmada olduğu gibi risk yönetimi yerine hedef yönetimi olarak kabul edilir (Waterschoot ve diğerleri, 2020).

Aspinwall ve Taylor (1997), proaktif başa çıkmayı, insanların potansiyel olarak ortaya çıkacak olaylara hazırlanma ve / veya bu durumların ciddiyetini en düşük düzeyde tutma çabası olarak tanımlarken, Wiegner (2015), proaktif başa çıkma, insanların zorlu hedeflere, kendini gerçekleştirme ve kişisel gelişime yönelik bir tanıtım fırsatı sunan genel kaynaklar üretme çabaları olarak adlandırdı. Schwarzer ve Taubert (2002) tarafından önerilen ikinci görüşe göre, proaktif başa çıkma, kişinin potansiyel tehdit algısı veya potansiyel stres faktörleri açısından zarar değerlendirmesi ile dikkate alınmaz. Dahası, Zimmer-Gembeck ve Skinner. (2018); proaktif başa çıkmayı “yaşama bir yaklaşım, şeylerin şans veya diğer kontrol edilemeyen faktörler nedeniyle işe yarayacağına dair varoluşsal bir inanç olarak tanımlamaktadır, çünkü birey sonuçların sorumluluğu ” şeklinde tanımlamışlardır.

Proaktif başa çıkmada farklı tanımların varlığı sınırlı çalışmalardan kaynaklanıyor olabilir çünkü yeni araştırılan bir pozitif psikoloji konusu. Proaktif başa çıkma ile ilgili farklılıklar arasında bu çalışma, proaktif başa çıkmanın, zorlu hedeflere ve

kişisel büyüme yönelik tanıtımı kolaylaştıran genel kaynaklar oluşturmaya yönelik stratejiler olarak tanımlanmasına odaklanmaktadır. Önleyici başa çıkma, bu olayların şiddetini en aza indirmek için olası stres faktörlerini tespit etmek ve önlemek için potansiyel ortaya çıkan durumlar hazırlama çabaları olarak tanımlanmıştır (Schwarzer ve Taubert, 2012).

Proaktif ve önleyici başa çıkma Schwarzer ve Taubert'e göre üç şekilde farklılık gösterir. Her şeyden önce, iki başa çıkma stratejisinin motivasyon açısından farklı noktaları vardır. Proaktif başa çıkma güçlük değerlendirmesine dayandırılırken, önleyici başa çıkma risk algılamaları nedeniyle oluşan zararlı değerlendirmelerden kaynaklanmaktadır (Schwarzer ve Taubert, 2002). İkincisi, insanlar proaktif başa çıkmada daha fazla kurucu ve kasıtlı eylemde bulunurlar (Meşe ve Özerk, 2019), ancak önleyici başa çıkmada bireyler gelecekteki ihtiyaçları için kaynakları kurtarmak için daha savunmacı ve genel stratejiler geliştirirler. Schwarzer ve Taubert'e (2002) göre proaktif başa çıkma hedef yönetimi iken, koruyucu başa çıkma risk yönetimidir. Risk yönetimi, tehdit edici olarak algılanan durumların ortaya çıkmasını önleme ve en aza indirme gibi faaliyetler olarak tanımlanır. Durum riskinin olumsuz etkilerinin nasıl yönetildiğine odaklanmaktadır (Dancilescu, 2013). Hedef yönetimi ise bireyin, bireyi mutlu ve tatmin edici kılan şeyin başarılmasına yönelik olarak kendisini etkin bir şekilde kontrol edebilmesi ve düzenleyebilmesi olarak tanımlanmaktadır (Opayemi ve Balagun, 2011). Ayrıca hedef yönetiminin ana odağı, kişinin belirli bir hedefe ulaşma dürtülerini kontrol etme yeteneği olarak tanımlanan bağlılık ve öz kontrol yoluyla çabaları içermektedir (Kwaah ve Essilfie, 2018). Öte yandan, bireyin, bireyi mutlu ve tatmin eden şeyin başarılmasına yönelik olarak kendisini etkin bir şekilde kontrol edebilme ve düzenleyebilme kabiliyeti olarak tanımlanmaktadır (Opayemi ve Balagun, 2011). Heckhausen ve Kuhl'a (1985) göre, hedef yönetiminin ana odağı, kişinin belirli bir hedefe ulaşma dürtülerini (Hagger, Wood, Stiff ve Chatzisarantis, 2010) kontrol etme yeteneği olarak tanımlanan bağlılık ve öz kontrol yoluyla çabaları içermektedir. Öte yandan, bireyin, bireyi mutlu ve tatmin eden şeyin başarılmasına yönelik olarak kendisini etkin bir şekilde kontrol edebilme ve düzenleyebilme kabiliyeti olarak tanımlanmaktadır (Opayemi ve Balagun, 2011). Lia ve diğerleri (2018)'e göre, hedef yönetiminin ana odağı, kişinin belirli bir hedefe

ulaşma dürtülerini (Hagger, Wood, Stiff ve Chatzisarantis, 2010) kontrol etme yeteneği olarak tanımlanan bağılılık ve öz kontrol yoluyla çabaları içermektedir.

Schwarzer ve Taubert (2002) önleyici başa çıkmayı bir tür risk yönetimi olarak nitelendirmiştir, çünkü burada bireyler uzun vadede farklı belirsiz riskleri yönetmek zorundadır ve proaktif başa çıkma risk yönetimi yerine hedef yönetimi olarak adlandırılır, çünkü proaktif başa çıkmada bireyler eylem yaparken ve kişisel gelişim için fırsatlar yaratırken amaca yönelik bir yol başlatmaları açısından proaktif bireyler zorluklarla yüzleşmek için motive olurlar ve kişisel kalite standartlarına ulaşmaya çalışırlar. Onlar tarafından belirtilen üçüncü fark, önleyici ve proaktif başa çıkma arasındaki endişe tutarsızlığı düzeyidir. Endişe düzeyleri birincisinde daha yüksekken ikincisinde daha düşüktür.

Schwarzer ve Taubert (2002) proaktif ve önleyici başa çıkma ile diğer başa çıkma stratejileri arasındaki fark noktalarını tanımlamaya odaklanırken, Aspinwall ve Taylor (1997) proaktif başa çıkma sürecine odaklanarak proaktif başa çıkmanın beş aşaması olduğunu öne sürdü (1) Kaynak birikimi: Yaşam boyunca elde edilebilecek yeterli kaynağa ulaşmak. Bu tür kaynaklar, insanların daha sonraki yetişkin yaşamlarında olabilecek değişikliklere hazırlanmalarını sağlar. (2) Potansiyel kaynakların tanınması: Potansiyel bir stresörü tanımak ve tanımlamak için, bir kişi refahını neyin tehdit edebileceğini bulmalıdır. (3) İlk değerlendirme; Potansiyel bir stresörü imzalayan çenelerin, önleyici önlem almayı gerektiren bir zarar veya tehdit olarak kişi tarafından tanımlanması ve değerlendirilmesi gerekir. (4) Ön başa çıkma çabaları: Başa çıkma çabalarının başlaması, her iki davranışsal eylemi de kapsayacaktır, örneğin potansiyel tehdit veya modifikasyon hakkında yaşam biçimi ve potansiyel zarar veya zarara yönelik plan oluşturma gibi bilişsel stratejiler hakkında daha derin bilgi edinmeye çalışmak. (5) İlk çabalarla ilgili geri bildirim almak ve kullanmak: Geri bildirim kullanıldığını içerir ve bir kişinin proaktif başa çıkmalarını gözden geçirmesini ve yeniden düzenlemesini sağlar (Kotter ve diğerleri, 2017).

Proaktif başa çıkma üzerine yapılan araştırmaların çoğu yaşlılara, akıl hastası bireylere veya depresyonlu bireylere odaklanmıştır (Gan, Yang, Zhou, Zang, 2007). Proaktif başa çıkmanın birçok olumlu sonuçla ilişkili olduğu görülmektedir.

Greenglass, Fiksenbaum ve Eaton (2006) yaşlı bireyler arasında proaktif başa çıkma kullanımını incelemiş ve proaktif başa çıkmanın depresyon ve bir dereceye kadar özürllülük ile negatif korelasyonlu olduğunu bulmuşlardır. Öte yandan, proaktif başa çıkma, yukarıdakilerin daha düşük seviyesiyle önemli ölçüde ilişkilidir. Birlikte ele alındığında, proaktif baş etme kullanan yaşlı bireylerin kendisini yeterli görmeleri daha muhtemeldir. Yaşlılar arasında yapılan araştırmalara ek olarak, araştırmacılar da yaşlı olmayan katılımcılar üzerinde çalışmalar yaptılar ve proaktif baş etme ile depresyon arasında negatif bir ilişki buldular. Proaktif başa çıkma stratejisini ne kadar çok kişi kullandıklarında depresyon hissettiklerini keşfettiler (Koçhan, 2019).

Parker, Bindl, Strauss'a (2010) göre, henüz gerçekleşmemiş bir durumu daha elverişli bir duruma doğru değiştirmek için, bireyler bunları daha önce nasıl değiştireceklerini bilmeli ve değişimi etkileme tahminlerine ve yeteneklerine yüksek güven duymalıdır. Başka bir deyişle, bireylerin durumlara daha arzulanan durumlara geçmek için “motivasyon yapabilmeleri” gerekir. Motivasyon, öz-yeterlik inançlarını, kontrol değerlendirmelerini ve başarısızlık korkusu gibi bir göreve atfedilmeleri içerir (Eccles ve Wigfield, 2002). Bu açıdan bakıldığında, proaktif başa çıkma konusunda yüksek olan bireylerin, büyüme fırsatları yaratmaya, bu amaç için maksatlı ve yapıcı eylemlerde bulunmaya odaklandıkları için henüz var olmayan durumu daha arzu edilen bir ortama doğru değiştirme kapasitesine sahip oldukları varsayılabilir (Locke, 2005) ve yüksek benlik saygısı ve yüksek öz-yeterliliğe sahiptir (Schwarzer & Taubert, 2002; Veresova ve Mala, 2012). Bununla birlikte, önleyici başa çıkmada yüksek olan bireyler, genel direnç kaynakları oluştururlar, sadece ihtiyaç durumunda zaman, para, sosyal bağlar ve becerilerden tasarruf ederler. Durumu, ancak yaklaşan durumu kendileri için potansiyel bir tehdit olarak değerlendirirlerse değiştirmek isterler (Schwarzer ve Taubert, 2002). Buna paralel olarak, Aspinwall ve MacNamara (2005), eğer çaba zaman açısından maliyet açısından yararlı olarak algılanmaz veya değerlendirilmezse, bireylerin Schwarzer ve Taubert (2002) tarafından önleyici başa çıkma olarak etiketlenmiş proaktif başa çıkmayacaklarını öne sürmüştür., para, çaba veya diğer kaynaklara sağlayabilecekleri kazanca kıyasla. Bu açıdan, önleyici başa çıkma bireyleri ve benlik saygısı düşük bireyler büyük benzerlikler göstermektedir, çünkü benlik saygısı düşük olan bireyler zorluklardan uzak durmayı tercih ederek riskli durumlardan ve tehditlerden kaçınma eğilimindedir (Kaba, 2019), önleyici

fotokopi makineleri gibi. Dahası, önleyici başa çıkma bireylerinin yüksek öz-yeterlilikle ilişkilendirilmeleri olası değildir, çünkü birincil motivasyonları, olumsuz durumun kötü etkisini en aza indirmek için genel kaynaklar oluşturarak riskleri yönetir ve tehditleri önler. Ancak proaktif başa çıkanlar, başarı odaklı oldukları ve hedeflerine ulaşmak için yeteneklerine odaklandıkları için yüksek öz saygılı bireylerle büyük benzerlik paylaşıyor gibi görünmektedir (Baumeister ve Tice, 1985). Bunlara ek olarak, Erçim ve diğerleri (2020) erteleme ile stres seviyesi ve stresle baş etme arasındaki ilişkiyi araştırmıştır. Öğretmenlerin ertelenmesi ile proaktif başa çıkma arasında oldukça anlamlı bir negatif korelasyon keşfetti ve bu da proaktif başa çıkma stillerini kullanan öğretmenlerin düşük erteleme olduğunu ima ediyor. Bununla birlikte, koruyucu başa çıkma ile erteleme arasında anlamlı bir ilişki bulamamışlardır, bu da proaktif başa çıkma stratejisinin, engelleme ile başa çıkma ve stres seviyesi arasında anlamlı bir pozitif korelasyon gözlemledikleri için stresle başa çıkmada oldukça etkili bir strateji olduğu düşünülmektedir. Bulgularına göre, erteleyici bireyler kendilerini tahriş ve dürtüsel davranış, sinirlilik, duygusal tükenme, çaresizlik hissi, işe karşı çıkma. Bulgular aynı zamanda erteleyen öğretmenlerin kişisel gelişim sağlayabilecek hedeflere ve gelecekteki taleplere odaklanmayı tercih etmediklerini göstermiştir (Bal-Taştan, 2018).

Bu bulgular birlikte ele alındığında, proaktif başa çıkma bireyleri hedeflerine daha fazla odaklanırken ve ertelemeyen amaçlı eylemlerde bulunurken, önleyici başa çıkma bireylerinin erteleme ve daha sonra işlerine yönelik kopukluk geliştirerek olumsuz duygular yaşama olasılıkları daha yüksek olabilir. Favzy, Shariffa ve Hamed (2017), ayrıca bu fikri, proaktif başa çıkma bireyin kendi eylemlerinden sorumlu olan ve başarı vizyonunu uygulayan ustaca, sorumlu, özenli olarak tanımlayarak desteklemektedir. Reuter ve Schwarzer (2009) da, proaktif başa çıkma insanları uzak gelecekte riskleri, talepleri ve fırsatları görmelerine rağmen, onları zarar veya zarar tehdidi olarak değerlendirmediklerini belirtmektedir.

Proaktif ve önleyici bireylerin hedef yönelimi hakkında yukarıda bahsedilen bu durum, bireylerin terfi odaklanma ve önleme odağı olarak adlandırılan iki yolla bir hedefe ulaşma motivasyonunun altında yatan düzenleyici odak teorisi açısından da tartışılabilir (Costa ve Faria, 2018). Bu teoriye göre, bireyler, kişisel büyüme ve başarı

yoluyla hedeflere ulaşmayı amaçlayan çabalar olarak tanımlanan bir promosyon odağı ya da güvenli tarafta olmayı amaçlayan çabalar ve güvenlik ihtiyaçlarını karşılayan motivasyonlar olarak tanımlanan önleme odağı benimseyebilirler. Örneğin, promosyon odaklı bir satış temsilcisi, iyi bir çalışan standartlarına ulaşmak için yeni müşteriler kazanmak ve bir öncekine ulaştığında hedeflerini yükseltmek için hedeflerini koyabilir. Buna karşılık, önleme odağında, bir satış temsilcisi mevcut müşterilerini tutmak ve hedeflerini kaybetmemek için stratejiler geliştirmek amacıyla hedeflerini ayarlayabilir. Tanıtım odaklı satış temsilcisinin aksine; zorlu hedefler oluşturmaz. Çalışmalar bu örnekleri ampirik verilerle desteklemektedir. Baqutayan (2015) tarafından yapılan araştırma, terfi odağı ile çalışanların maksimum performans seviyesine ulaşma motivasyonu arasında pozitif bir ilişki olduğunu keşfetmiştir. Öte yandan Förster, Higgins ve Idson (1998) tarafından yapılan araştırmalar, önleme odağında, bireylerin risk faktörlerini ortadan kaldırmak veya en aza indirmek için bir uyanıklık stratejisi benimseyerek kendilerine en az performans standardı koymalarını önermektedir. Önleme odağı bireyler, kendini koruyucu bir yönelim ile tehdit ve risklerden kaçınmaya motive olurlar (Heimpel, Elliot ve Wood, 2006) önleyici başa çıkma bireyleri gibi. Proaktif başa benzer şekilde, diğer yandan tanıtım odaklı bireyler, zorluklarla yüzleşmek ve kendini geliştirme fırsatları yaratmak için motive olmuşlardır ve gerektiğinde risk alarak yeteneklerini ve yeteneklerini ortaya koyar (Niessen ve diğerleri, 2018).

Çalışmalar ayrıca proaktif başa çıkmanın duygu, yaşamdan memnuniyet ile olumlu ilişkili olduğunu göstermiştir (Chang ve Sanna, 2001). Örneğin, Sohl ve Moyer (2009) proaktif ve önleyici başa çıkmanın refahla nasıl ilişkili olduğunu araştırmış ve proaktif başa çıkmayı hedefler için olumlu çaba göstermek olarak kavramsallaştırırken, refahı öngörürken, proaktif başa çıkmayı olumsuz bir geleceği önlemeye odaklanmış olarak kavramsallaştırmış, Schwarzer ve Taubert'in (2002) belirttiği gibi önleyici başa çıkma olduğu söylenmedi. Kısaca, proaktif başa çıkma önleyici başa çıkma refah ile ilişkili değildi. Ayrıca proaktif başa çıkmanın kaynak kullanımı, gelecekteki değerlendirme, gerçekçi hedef belirleme ve geri bildirim kullanımı ile ilişkili olmasına rağmen, önleyici başa çıkma sadece gelecekteki değerlendirmeyle ilişkili olduğunu bulmuşlardır (Sohl & Moyer, 2009).

Bireyler bazı iş stres faktörlerini kontrol altında olduklarını hissettiklerinden yönetilebilir olarak algırlar. Bu yolla, stres faktörleri, proaktif başa çıkanlar tarafından zorlu ve potansiyel olarak ödüllendirici olarak değerlendirildikleri için bireysel büyüme için bir fırsat olarak düşünülebilir. Talepler veya stres faktörleri, çalışanın kişisel gelişimini ve başarısını potansiyel olarak vaat ettiklerinde ve bireylerin bunları yönetebileceklerini düşündüklerinde zorlayıcı olarak tanımlanmaktadır (Podsakof, LePine ve LePine, 2007). Aksine, bazı stres faktörleri engel olarak kabul edilir, çünkü bireyler yönetilebilir olduklarını hissetmezler. (Cavanaugh, Boswell, Roehling, Boudreau, 2000). Bu açıdan bakıldığında, önleyici başa çıkmada, insanlar zor durumları engel olarak görme eğilimindedir.

Bireylerin stres faktörlerini engelleme veya zorlamayı nasıl ve neden algıladıkları ve stresör değerlendirmeleri açısından nasıl etkilendikleri arkasındaki mantık, kendi kaderini tayin teorisi ile açıklanabilir. Bu teoriye göre, büyüme için bir fırsat olarak algılanan durumlar daha yüksek motivasyon sağlar ve daha yüksek katılım ve iş performansını kolaylaştırır. Oysa engeller olarak algılanan durumlar, büyüme fırsatlarını zayıflatır ve buna bağlı olarak katılımı ve motivasyonu azaltır (Ryan ve Deci, 2000). Engellilik stresörleri, endişe ve tehdit duyguları gibi olumsuz duygulara yol açar ve bu tür duygular daha fazla duygu odaklı başa çıkma getirir (örneğin, geri çekilme, misilleme, dikkat dağıtma) (Karasek, 1979; Lazarus ve Folkman 1984; Spector, 1998). Lepine, Podsakoff ve LePine, (2005) aynı zamanda, meydan okuma stresörlerinin motivasyon ile pozitif olarak ilişkili olduğunu, buna karşılık engelleme stres faktörlerinin bu kavramla olumsuz ilişkili olduğunu ileri sürmüşlerdir. Buna ek olarak, zorlayıcı stres faktörleri ile motivasyon arasında pozitif bir ilişki olduğunu keşfettiler ve bu da daha iyi bir performansa yol açtı. Bununla birlikte, engel stres faktörleri motive edici değildir, çünkü onlarla baş etmek için harcanan çabanın başarılı olması muhtemel değildir. Dahası, Podsakoff, Lepine ve LePine (2007), engelli stresörler gibi olumlu bir şekilde yakalanmayan stres faktörlerinin iş tatmini ile olumsuz ilişkili olduğunu gözlemlemiştir. Ayrıca ampirik bulgular, engelleme stres faktörleri ile iş performansı arasında negatif bir ilişki olduğunu öne sürerek bu ifadeyi desteklemiştir (Wallace, Edwards, Arnold, Frazier ve Finch, 2009). oysa engelleme stres faktörleri bu kavramla olumsuz ilişkilidir. Buna ek olarak, zorlayıcı stres faktörleri ile motivasyon arasında pozitif bir ilişki olduğunu keşfettiler ve bu da daha

iyi bir performansa yol açtı. Bununla birlikte, engel stres faktörleri motive edici değildir, çünkü onlarla baş etmek için harcanan çabanın başarılı olması muhtemel değildir. Dahası, Podsakoff, Lepine ve LePine (2007), engelli stresörler gibi olumlu bir şekilde yakalanmayan stres faktörlerinin iş tatmini ile olumsuz ilişkili olduğunu gözlemlemiştir. Ayrıca ampirik bulgular, engelleme stres faktörleri ile iş performansı arasında negatif bir ilişki olduğunu öne sürerek bu ifadeyi desteklemiştir (Wallace, Edwards, Arnold, Frazier ve Finch, 2009). oysa engelleme stres faktörleri bu kavramla olumsuz ilişkiliydi. Buna ek olarak, zorlayıcı stres faktörleri ile motivasyon arasında pozitif bir ilişki olduğunu keşfettiler ve bu da daha iyi bir performansa yol açtı. Bununla birlikte, engel stres faktörleri motive edici değildir, çünkü onlarla baş etmek için harcanan çabanın başarılı olması muhtemel değildir. Dahası, Podsakoff, Lepine ve LePine (2007), engelli stresörler gibi olumlu bir şekilde yakalanmayan stres faktörlerinin iş tatmini ile olumsuz ilişkili olduğunu gözlemlemiştir. Ayrıca ampirik bulgular, engelleme stres faktörleri ile iş performansı arasında negatif bir ilişki olduğunu öne sürerek bu ifadeyi desteklemiştir (Wallace, Edwards, Arnold, Frazier ve Finch, 2009). meydan okuma stres faktörleri ve motivasyon arasında pozitif bir ilişki olduğunu keşfettiler ve bu da daha iyi performansa yol açtı. Ancak engel stres faktörleri motive edici değildir, çünkü onlarla başa çıkmak için harcanan çabanın başarılı olması muhtemel değildir. Dahası, Podsakoff, Lepine ve LePine (2007), engelli stresörler gibi olumlu bir şekilde yakalanmayan stres faktörlerinin iş tatmini ile olumsuz ilişkili olduğunu gözlemlemiştir. Ayrıca ampirik bulgular, engelleme stres faktörleri ile iş performansı arasında negatif bir ilişki olduğunu öne sürerek bu ifadeyi desteklemiştir (Wallace, Edwards, Arnold, Frazier ve Finch, 2009). meydan okuma stres faktörleri ve motivasyon arasında pozitif bir ilişki olduğunu keşfettiler ve bu da daha iyi performansa yol açtı. Bununla birlikte, engel stres faktörleri motive edici değildir, çünkü onlarla baş etmek için harcanan çabanın başarılı olması muhtemel değildir. Dahası, Podsakoff, Lepine ve LePine (2007), engelli stresörler gibi olumlu bir şekilde yakalanmayan stres faktörlerinin iş tatmini ile olumsuz ilişkili olduğunu gözlemlemiştir. Ayrıca ampirik bulgular, engelleme stres faktörleri ile iş performansı arasında negatif bir ilişki olduğunu öne sürerek bu ifadeyi desteklemiştir (Wallace, Edwards, Arnold, Frazier ve Finch, 2009). engel stres faktörleri gibi olumlu bir şekilde yakalanmayan stres faktörlerinin iş doyumunu ile olumsuz ilişkili olduğunu gözlemlemiştir. Ayrıca ampirik bulgular, engelleme stres faktörleri ile iş performansı

arasında negatif bir ilişki olduğunu öne sürerek bu ifadeyi desteklemiştir (Wallace, Edwards, Arnold, Frazier ve Finch, 2009). Engel stres faktörleri gibi olumlu bir şekilde yakalanmayan stres faktörlerinin iş doyumu ile olumsuz ilişkili olduğunu gözlemlemiştir. Ayrıca ampirik bulgular, engelleme stres faktörleri ile iş performansı arasında negatif bir ilişki olduğunu öne sürerek bu ifadeyi desteklemiştir (Wallace, Edwards, Arnold, Frazier ve Finch, 2009).

Bu bağlamda, proaktif başa çıkma, depresyon ve tükenmişlik gibi olumsuz etkilerin doğrudan azalması, iş katılımında doğrudan artış ile de ilişkilendirilebilir, çünkü proaktif başa çıkma kullanan bireyler taleplerini gelecekleri için ödüllendirici iş deneyimleri olarak görebilir. Öte yandan önleyici başa çıkma, katılımı doğrudan bir azalma ile ilişkilendirilebilir, çünkü önleyici başa çıkmada, bireyler stresli durumları büyüme için bir fırsat olarak görmedikleri için engel olarak değerlendirebilirler, bunun yerine stresörleri potansiyel olarak değerlendirirler (Chang ve diğerleri, 2013).

Baş çıkma sürecinde, Angelo ve diğerleri (2018) stresli durumlarda olumlu ruh hali durumlarının sürekli deneyiminin önemini altını çizmektedirler. Billings, Folkman, Acree ve Moskowitz (2000) HIV'li bireylerin bakıcıları arasında yaptıkları çalışmalarda olumlu duyguların önemini örneklemekte ve pozitif başa çıkma davranışı ile olumlu etki arasında pozitif bir ilişki keşfetmişlerdir. Baş ağrısı, yaralar ve göğüs ağrısı gibi semptomlar. Bu noktadan itibaren proaktif başa çıkmanın kişisel yaşam kalitesi yönetimi ve özdenetimli hedefe ulaşmayı birleştirdiği açıktır (Greenglass, 2002). Proaktif başa çıkma kullanarak Burns, Brown, Sachs-Ericsson, Plant, Curtis ve Frederickson (2006) zamanla olumlu ruh halinin sürekli deneyimini kolaylaştırmak. Proaktif baş etme ile uğraşan bireyler sadece daha az olumsuz duyguları yaşamaya devam etmekle kalmaz, aynı zamanda zor durumlarla karşılaştıklarında olumlu duygu durumları yaşarlar. Sohl & Moyer (2009) önleyici veya proaktif başa çıkmanın refah ve pozitif duyguların en öngörücü olup olmadığını inceleyen çalışmalarında bu fikri desteklemektedir ve sadece proaktif başa çıkmanın refah ve olumlu duyguları öngördüğü bulunmuştur.

Olumlu duygular yaşamak, bireylere yeni sosyal bağlar kurmak gibi kaynakları kullanmalarını da sağlar. Hambrick ve McCord (2010) proaktif, önleyici başa çıkma

biçimleri ve kişilik arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmalarında bu durumu desteklemektedir. Sonuçlar, uyumluluk, dışa dönüklük ve proaktif başa çıkma arasında anlamlı pozitif korelasyon ve nevroitiklik ile proaktif başa çıkma arasında anlamlı negatif korelasyon gösterdi, ancak sonuçlar önleyici başa çıkma ile bu faktörler arasında anlamlı bir ilişki göstermedi. Bu sonuçlar, proaktif başa çıkma bireylerinin, önleyici başa çıkma bireyelerine kıyasla olumsuz duygular yaşama olasılıklarının daha düşük olduğunu ve çevrelerinden sosyal destek almaya daha açık olduklarını ve daha fazla dışlanmış ve kabul edilebilir olduklarını göstermektedir. Proaktif başa çıkmadaki bu eğilimler, insanları uyumluluk ve dışadönüklüğün özellikleri nedeniyle önleyici başa çıkmaya kıyasla daha kolay kişilerle kişiler arası ilişkiler kurmaya motive edebilir. Kabul edilebilirlik genellikle bir bireyin sosyal yanlısı davranışlara karşı istekliliği ve diğer insanlarla geçinme yeteneği olarak ifade edilir (Graziano ve Eisenberg, 1997; McCrae ve John, 1992) ve dışadönüklük, sosyal etkileşim ve olumlu etki oluşturma eğilimi olarak tanımlanır (Angelo ve diğerleri, 2018).

Yukarıda belirtilen durumlar, olumlu duyguların insanların kaynak üretmelerini sağlayarak zihniyetini genişlettiğini belirten genişletme-inşa teorisi ile de açıklanabilir, ancak olumsuz duygular kişinin dönüşünü sınırlar (Fredrickson, 2001). Guribye, Sandal ve Oppedal (2011) da, proaktif başa çıkma ile olumlu duygu durumlarının deneyiminin, bireylerin önleyici başa çıkmadan daha fazla sosyal destekleyici ilişkiler kurmalarını sağladığını gözlemlemiştir. Bu bağlamda, olumlu duygular deneyimi, bir kişinin kişisel kaynaklar oluşturmasında yardımcı olabilecek yeni sosyal bağların keşfedilmesini destekleyebilir. Bu inşaat sayesinde bireyler, Demerouiti tarafından iş taleplerinin yükünü hafifleten, iş hedeflerine ulaşılmasını destekleyen ve / veya bireysel büyümeyi teşvik eden tüm unsurlar olarak tanımlanan iş kaynaklarından yararlanabilir. Bu nedenle, iş kaynakları stres faktörleri ile mücadelede hayati önem taşıyabilir ve veriler, kaynakların iş sözleşmesi edinmede olumlu bir etkiye sahip olduğunu ortaya koymuştur (Otto ve diğerleri, 2020).

(Demerouiti ve diğerleri, 2001). Diğer yandan kaynak eksikliği hem kesitsel hem de boylamsal çalışmalarda yorgunluk ve tükenmişlik ile ilişkilendirilmiştir (Hakanen, Schaufeli ve Ahola, 2008; Schaufeli ve Bakker, 2004).

Bu delillere dayanarak, kişilik ve olumlu duygular hakkında, proaktif başa çıkma gibi pozitif başa çıkma stillerinin bireylere iş kaynaklarını daha etkin kullanmalarına bir ortam sağladıkları ya da işte yeni kaynaklar oluşturma fırsatlarına sahip oldukları ve sonuç olarak stresli durumlardan olumlu bir anlam bularak daha az stres yaşarlar. Bununla birlikte, bu çıkarım önleyici başa çıkma bireyleri için varsayılmaz, çünkü endişe, olumsuz duygular gibi olumsuz duygular yaşarlar (Schwarzer & Taubert, 2002) ve ayrıca proaktif başa çıkma bireyleri kadar kabul edilebilir ve dışa dönük değildirlere.

Başta çıkma “kişinin vergilendirilmesi veya kaynağının aşılması olarak değerlendirilen belirli dış ve / veya iç talepleri yönetmek için sürekli değişen bilişsel ve davranışsal çabalar” olarak tanımlanmaktadır (Lazarus ve Folkman, 1984: 141). Bu teoride başa çıkmanın stresle uğraşırken bireylerin çabalarını ve kaynaklarını gerektiren dinamik bir ilişkiye sahip olduğu anlaşılmaktadır. Lazarus ve Folkman (1984) başa çıkmayı şu şekilde ikiye ayırmıştır: sorun odaklı ve duygu odaklı başa çıkma. İki başa çıkma stili ortaya çıkar ve birincisi stresli durumu doğrudan değiştirmek ve strese neden olan sorunu ortadan kaldırmak için kullanılan probleme odaklanmış başa çıkmadır (Lazarus, 1993). Bu, soruna karşı alınan eylemlerin sorunu çözmeyi ve bireylerin hissettikleri strese aracılık etmeyi amaçladığı anlamına gelir. Öte yandan, stres etkeni ortamdaki uzaklaştırmadan stresi hafifletmek için duygu odaklı başa çıkma uygulanır. Stresli durumun kontrol edilebilirliği olduğunda, sorun odaklı stratejilerin duygu odaklı stratejilerden daha iyi çalıştığı belirtilmektedir (Lazarus ve Folkman, 1984). Olayların, hastanın kontrolü olmadan gerçekleştiği durumlar için, çevreyi değiştirmek imkansız hale gelir ve verilen kişi bir süre rahatlamak için duygu odaklı stratejiler kullanmayı tercih eder. Bu nedenle, bir kişi stres yaşarken, eylemin kontrol edilebilir olup olmadığı, bir stresle mücadele etmek için hangi tür stratejinin kullanılması gerektiğini belirler. Bu anlamda, Otto ve diğerleri (2020) duygu odaklı stratejilerin probleme odaklı stratejilerden daha az kullanışlı olduğuna dair yanlış anlamalara dikkat çekmiştir. Bir kişi kontrol edilemeyen durumu değiştirmek için sorun odaklı stratejiler uygulamaktan vazgeçerse, kişilere ciddi zararlar verebilir. Birey, durumun kontrolünün ötesinde mi yoksa altında mı olduğunu anlamalıdır ve doğru başa çıkma yöntemini belirler. Ayrıca, stres kaynaklarından uzak durmak ve yüzleşmeyi önlemek için duygu odaklı stratejilere yönelmek kişi için umudu artırabilir. Bununla

birlikte, Borden, Levy ve Silverman (2018), bu durumun gerçekliği, bireyin reddedilmesi ile gerçeği çarpıtabileceğini, ki bu da kendini aldatma veya gerçeğin reddi olarak kabul edilebilir. Öte yandan, bir inkâr, bireyin faydaları için bazen ve aynı zamanda işe yarayabilir.

Lazarus (2006), bazı durumlarda inkarın bir zamanlar negatif olarak kabul edilmesinin, kontrol edilebilirlik veya durumu değiştirmenin imkansız olduğu durumlarda bireyler için bir avantaj olabileceğini söyleyerek, bazı durumlarda inkar gerekliliğini vurgulamıştır.

2.5 Başa Çıkma Stratejileri ve Ruh Sağlığı

Baş çıkma ile ruh sağlığı arasındaki ilişki literatürde geniş ölçüde incelenmiştir. Hem spesifik baş çıkma stratejileri hem de baş çıkma modelleri stresli durumların etkisi ve psikolojik sorunların gelişmesinde önemli rol oynamaktadır (Verweij ve diğerleri, 2018). Baş çıkma stratejileri ile akıl sağlığı arasındaki ilişkiye dair genel görüş, probleme odaklanan veya yaklaşım stratejilerinin daha iyi refah ile ilişkili olduğu, duygu odaklı ve kaçınan baş çıkmanın ise daha zayıf düzeltmelerle ilişkili olduğudur (Fields & Prinz, 1997).

Psikolojik iyi olma, sorun çözme ve sosyal destek arayışı ile olumlu ilişkilidir, ancak ergenlik döneminde her iki cinsiyette de pasif baş etme ve risk alma baş çıkma ile negatif ilişkilidir (Piko, 2001). Başka bir çalışmada, daha fazla yaklaşımla baş çıkma ve daha az kaçınma ile baş çıkma uygulayan ergenlerin daha az zihinsel sağlık sorunu yaşadıkları ve daha az riskli davranışlara karıştıkları bulunmuştur (Rastogi ve Chaudhary, 2018). Benzer şekilde, artan yaklaşım baş çıkma daha az depresif semptomlarla, artan kaçınma baş çıkma ise her iki cinsiyette daha depresif semptomlarla ilişkili bulunmuştur (Seiffge-Krenke ve Klessinger, 2000). Bulgular ayrıca 4 yıl boyunca dayanmış ve yazarlar, kaçınan baş çıkmanın klinik olarak depresyon gelişimi için bir risk faktörü olarak kabul edilebileceğini belirtmişlerdir. Diğer çalışmalarda, kaçınan baş çıkmanın depresyon, anksiyete ve davranış sorunları ile pozitif olarak ilişkili olduğu (Sandler, Tein ve West, 1994) ve spesifik kaçınan baş çıkma türlerinin (örneğin saldırganlık baş çıkma, çaresiz baş çıkma ve mekân

başa çıkma) madde ile pozitif ilişkili olduğu bulunmuştur(Wills, Sandy, Yaeger, Cleary ve Shinar, 2001).

Costello (2016) 'nın çocukluk ve ergenlik döneminde başa çıkma ve uyum sağlama konusundaki incelemesinde, duygusal ventilasyon veya akıntı ve saldırganlık başa çıkma da dışsallaştırıcı semptomlarla pozitif ilişkili ve içselleştirici semptomlarla negatif ilişkili bulunmuştur. Problem çözme, aktif başa çıkma, bilişsel stratejiler ve pozitif yeniden değerlendirme, içselleştirme ve dışsallaştırma ile negatif ilişkili bulunmuştur, bu nedenle daha iyi bir uyum göstermiştir. Ebeveynlerden sosyal destek almak, ergenlik dönemindeki sorunları içselleştirmek ve dışsallaştırmakla olumsuz ilişkilidir.

Baş etme stratejileri ile ruh sağlığı arasında bir ilişki olmasına rağmen, baş etme ve ruh sağlığı arasındaki nedensel ilişki çift yönlü görünmektedir (Aldwin, 2007). Başa çıkmak, kişinin refahını etkileyebilir, ancak daha zayıf uyumdaki kişiler daha iyi zihinsel sağlıktaki insanlardan daha az etkili stratejiler kullanabilir. Buna ek olarak, birçok faktör başa çıkma stratejileri ile ruh sağlığı arasındaki ilişkiyi etkileyebilir. Stresörün türü, ciddiyeti ve kontrol edilebilirliği başa çıkma stratejilerinin ruh sağlığı üzerindeki etkisini değiştirebilir. Bazı yazarlar, sorun odaklı başa çıkmanın kontrol edilebilir durumlar için daha uyarlanabilir olduğunu, ancak duygu odaklı başa çıkmanın kontrol edilemeyen durumlar için daha etkili olduğunu çünkü durumu değiştiremediklerini savunmuşlardır. Ek olarak, başa çıkma stratejilerinin genel modeli, ruh sağlığı için spesifik stratejiden ziyade daha etkili ve öngörücü olabilir (Aldwin, 2007).

2.6 Ergenlik ve Öğrencilik Evresinde Stres

Stres, bireyin çevresi ile bir şeyin tehlikede olduğu hissi veya inancı arasındaki dengesizliğin bir göstergesidir (Seiffge-Krenke, Aunola ve Nurmi, 2009). Packard'a (1999) göre, stres, öğrencileri kontrol ve güvenlik duygularından mahrum eder ve bu nedenle günlük sorunlarla başa çıkma yeteneklerini zayıflatır. Bu sorunların en yaygın olanları okul ve kişilerarası ilişkiler ile ilgilidir. Wiesman (2012) ergenlerin liseye geçerken ilgi ve motivasyon düzeylerinin düştüğünü söylemişlerdir. Buna ek olarak, ergenlerin değerleri ve inançları yaşlandıkça azaldığından, kendilerini motive etme

yeteneklerinin kendi arzuları haline gelmesi zorunludur. Ergen hedefleri, okulda iyi öğrenme ve iyi yapma arzusuna dayanmalıdır (Wiesman). Sawatzky ve ark. (2012), öz-yeterlik, başa çıkma stratejileri başlatma ve ergenlerin stresli bir karşılaşmayla karşı karşıya kaldıklarında stresi başarılı bir şekilde yönetmelerine yardımcı olma becerisi olarak kabul edilmektedir.

Çevresel modelde, stres anında zarar veya tehdit edici çevresel koşullar da dahil olmak üzere, bir organizmanın dışında olarak tanımlanır. Bu tür stres tipik olarak bir bireye vergilendirildiğine inanılan olayların kontrol listeleri olan stres envanterleri kullanılarak ölçülür. Albers ve Pattuwage, L. (2017), dışsal stresin ergenlerde akademik yetersizliğe de bağlı olduğunu belirtmişlerdir. Aldwin'in (2007) çalışmalarından yola çıkarak, stres psikososyal uyum modelleri ile son derece ilgilidir. Bazen bu etki, ergen davranışında olumlu veya olumsuz bir yanıtı aktive edebilir. Basitçe ifade etmek gerekirse, stres ergen gelişiminde önemli bir işleve sahiptir.

Seiffge-Krenke ve diğ. (2009) kimlik kaygılarının, gelecekteki hedeflerin, kariyer ve eğitimin sağlık, akademisyenler ve ergenler arasındaki ilişkileri etkileyen stres türleri olduğunu belirtmiştir (Seiffge-Krenke ve ark.). Bu etkinin bir faktörü, ergenlerin doğal öğrenme istekleri ve stresin içsel motivasyon düzeyleri üzerindeki etkisinden kaynaklanmıştır (Wiesman, 2012). Günlük stres akademik ve davranışsal sorunlara yol açmaktadır (Hall & Torres, 2002).

2.7 Stresle Başa Çıkma ve Akademik Başarı

Literatürün kapsamlı bir incelemesi, gençlerin stresli bir karşılaşmadan okulun taleplerini karşılayabileceklerini düşündüklerinde ergenlerin yaşamlarında refahı destekleyen başa çıkma stratejilerini göstermiştir. Colten ve Gore (1991) ergenliğin öğrencinin duygusal durumuna ve hormonal olarak değişime yol açmaktadır. Benzer şekilde, Zeidner ve Endler (1996), önlemlerin gelişmiş ölçeklere ve ergenlerin yaşamı tehdit eden veya travmatik olaylarına reaksiyona dayandığı 1970'lerin başlarına dayanan çalışmaların sonuçlarını bildirmişlerdir. Öğrenciler lise ortamına girdiklerinde vurgulanırlar. Ergenler, öğretmenler, akran ilişkileri, ev hayatı, kimlik ve öz-imge karmaşıklıklarıyla ilgili stresli karşılaşmalar ile dolu günlük bir rutinden geçer. Öğrenci davranışı, öz-yeterlik düzeylerini belirler ve çevrelerinden

etkilendiklerinde stresli bir durum veya taleple etkin bir şekilde başa çıkıp başaramadıklarını belirleyebilir. Öğrenciler kendilerine güven duyduklarında, daha az stres ortaya çıkarırlar ve içten gelen güven, öğretmenlere meydan okuma ve stresi, durum üzerinde bir kontrol durumu sergileyerek bir durumla başa çıkmalarına yardımcı olacak stratejilerle başa çıkma motivasyonu sağlar. Bu karşılaşmalar ergenlerin yaşamında fiziksel ve zihinsel değişikliklere neden olabilir. Stresle başa çıkma stratejileri, öğrencilere dengeli bir okul yaşamına sahip olma ve bunu sürdürme fırsatı sunmak için sunulmaktadır.

Stres öğrencilerdeki akademik performansı etkiler; bu nedenle, öğrenciler daha yüksek düzeyde kendi kendini yönetme öz-yeterliliği geliştirirse, stresin akademik performansları üzerindeki etkilerini azaltabilirler (Sawatzky ve ark., 2012). Öğrenciler ayrıca çeşitli destek sistemlerini kullanabilirler.

Hall ve Torres (2002) birçok faktörün akademik performansı engelleyebileceğini; ancak, okullar ve birinci basamak kurumları, çok çeşitli hizmetlerin tüm gençlerin ihtiyaçlarını karşılayabileceği merkezler olarak hizmet verebileceğini savunmaktadır. Araştırmacılar ayrıca programların gençlerin önemli yetişkinlerle ilişkilerini hedefleyen çok sayıda bileşeni olabileceğini belirlediler (Hall & Torres, 2002). Zimmer-Gembeck ve Skinner (2008) tarafından belirtildiği gibi, sosyal destek strese olumlu ve uyarlanabilir bir yanıt olabilir ve hem kızlar hem de erkekler arasında teşvik edilmelidir. Başka bir araştırmacı, çeşitli sosyal ağlar aracılığıyla desteğin, aile ve arkadaşlarla konuşmanın stresi hafifletmenin başka bir yolu olduğuna dikkat çekti (Plunkett, Radmacher ve Moll-Phanara, 2000). Literatürden, ergenler yaşlandıkça akranları onlar için daha önemli bir destek kaynağı haline gelir (Geisthardt & Munsch, 1996).

Ergenlik birçok genç için stresli bir zamandır (Howard ve Medway, 2004). Ergenler, aynı koşullar altında bir bireye stresli olabilecek ve diğeri üzerinde stresli bir etki yaratmayacak olaylar yaşarlar (Aldwin, 2007). Çıkarımlar, pozitif başa çıkmanın başkalarından iletişim ve destek aramayı içerdiğini saptadı (Howard ve Medway, 2004). Gençler birkaç başa çıkma stratejisine girmekten yararlanabilirler (Wadsworth, Wolff, Santiago ve Moran, 2008). Stresle başa çıkmak, öğrencilerin farklı

hissetmeden akranlarıyla ortak noktaları hakkında konuşma fırsatı sağlayarak elde edilebilir. Ek olarak, öğrencileri stresin etkileri konusunda eğitmek, öğrencilere olumlu bir başa çıkma yolu verir (Robson & Cook, 1995). Bu yöntemlerden biri gençliği faaliyetlerde motive etmek ve katılım düzeylerini artıracak bilinçli deneyimler sağlamaktır (Dawes ve Larson, 2011). Öte yandan Weisman (2012) “sınıf öğretmenleri tarafından kullanılan dış motivasyon araçlarının öğrenmeyi engellediğini ve içsel motivasyonu zayıflattığı” ortaya koymuştur (s. 105). Başa çıkma, bir bireyin kaynaklarını vergilendirme veya aşma olarak değerlendirilen uyaranlara yanıt vermesi için etkin ve amaçlı bir süreçtir (Seiffge ve ark., 2009). Seiffge ve diğ. (2009) ergenler stresle başa çıkma stratejilerini kullandıklarında genel akademik performansı geliştirdiklerini göstermiştir. Şartların tanımı Bu yöntemlerden biri gençliği faaliyetlerde motive etmek ve katılım düzeylerini artıracak bilinçli deneyimler sağlamaktır (Dawes ve Larson, 2011).

Ergenlerin stresle başa çıkmasına yardımcı olabilecek çok sayıda strateji vardır. Öğrenciler, okul ortamlarıyla ilgili akademik performanslarını engelleyebilecek veya etkileyebilecek çok büyük bir stres yaşarlar. Baskılar okulda sınavları geçmek, akran baskısı ve başarılı olma, iyi notlar alma ve anlamlı arkadaşlıklar kurma baskılarını içerir. Okul, bir gencin hayatındaki en büyük stres nedenlerinden biridir. Okul çalışması zorlaşır ve bu ergenlerin ebeveynleri, müdürleri ve öğretmenleriyle olan ilişkilerini etkiler. Araştırmalar, stresin ergenlerin benlik ilgisini kaybetme ve hamile kalma, uyuşturucu ve alkolü kötüye kullanma ve akranlarıyla sosyal problemler gibi olumsuz davranışlara yönelme eğilimini arttırdığını buldu. Bazı stres faktörleri insan felaketleri, kronik aile hastalığı, yoksulluk ve hatta mahalle şiddeti gibi öğrencilerin kontrolü dışındadır. Bununla birlikte, bu stres faktörleri hala bu semptomları yoğunlaştırmakta ve ergenlerin üzüntü ve korku duyguları sergilemelerine ve hatta intihar etmelerine neden olmaktadır (Alsahli ve diğerleri, 2018).

Ergenlerin stresli karşılaşmalarıyla başa çıkmak için yollar geliştirmeleri gerekir. Araştırmalar başa çıkmaya olumlu ve olumsuz yanıtlar olduğunu göstermiştir (Howard ve Medway, 2004). Sorun çözme, harekete geçme ve destek arama ile birlikte başkalarından iletişim kurma ve yardım arama (Howard & Medway, 2004; Sontag ve Graber, 2010; Zimmer-Gembeck ve Skinner, 2008) ergenlerin stresörlerle

başa çıkmalarının olumlu yoludur. Başa çıkma, stresin kaynağını veya kişinin duygusal tepkisini değiştirmek için katılım tepkilerinin kontrolünü içerir (Jaser ve ark., 2005). Sontag ve Graber (2010) başa çıkmanın, stresin dış ve içsel spesifik taleplerini yönetmek için bir çaba olduğunu belirtmiştir.

Baş çıkma, duyguları ve düşünceleri yönetme, davranışı ve fiziksel uyarılmayı düzenleme ve bir stres kaynağını azaltmak için çevre üzerinde hareket etme girişimlerini içeren bilinçli, gönüllü bir süreç olarak tanımlanır (Wadsworth ve diğerleri, 2008). “Stres yaşamın kaçınılmaz bir yönüdür ve insan işleyişindeki farkı yaratan, insanların bununla nasıl başa çıktığıdır” (Bal-Taştan ve diğerleri, 2018). Bu çalışma, altı özel stresle başa çıkma stratejisinin uygulanmasına ve öğrencilerin algılanan stres seviyelerini azaltarak ve motivasyon ve öz-yeterlik seviyelerini artırarak bir öğrencinin okulda olumlu bir şekilde işlev görme yeteneği üzerindeki etkisine odaklanmıştır.

Okulda devam eden başarı için baş etme stilleri şarttır. Lazarus ve Folkman'a (1984) göre, başa çıkma stilleri başa çıkma eylemlerini insanların maruz kaldığı belirli tip stres faktörleriyle ilişkilendirmek için kullanılan geniş bir terimdir. Frydenberg (1997) başa çıkma stilleri terminolojisinin oldukça kafa karıştırıcı olduğunu ve başa çıkma eylemlerinin, başa çıkma stratejilerinin, başa çıkma taktiklerinin ve hatta başa çıkma kaynaklarının birbirinin yerine kullanılan terimler olduğunu bulmuştur. Başka bir çalışma, başa çıkma stillerinin bir iç başa çıkma kaynağını başa çıkma sonucuyla ilişkilendirmenin diğer yolları olduğunu göstermiştir (Alsahli ve diğerleri, 2018). Örneğin, araştırmalar aktif başa çıkma ve katılım başa çıkmanın kendilerine bağlı çeşitli stratejilere sahip stiller olarak kategorize edildiğini göstermiştir (Clarke, 2006).

Jorgensen ve Dusek (1990) iyi başa çıkma biçimleri ile kötü başa çıkma biçimleri arasındaki farkı incelemişlerdir. Araştırmalar, iyi başa çıkma stillerinin, durumun iyi tarafını görmek gibi bir bilişsel aktivitenin kullanılmasını veya kullanımını içerdiğini göstermiştir (Bücker ve diğerleri, 2018). Aynı araştırma, kötü başa çıkma stillerinin, kendilerini suçlayan veya madde bağımlılığına katılma veya insanlardan kaçınma gibi olumsuz davranışlar sergileyen öğrencileri içerdiğini gösterdi (Abdulrahman ve Kawthara,2019). Bu çalışma ergenle başa çıkma stillerini psikolojik uyumla

ilişkilendirmiştir (Jorgensen & Dusek). Araştırma, özellikle yapılan dört çalışmaya dayanarak, problemi çözme, başkalarına gönderme ve kaçınma (üretken olmayan başa çıkma) gibi başa çıkma stillerinin öğretmenler ve psikologlar tarafından öğrencilere yardımcı olmak için kullandıkları stratejiler olduğunu göstermiştir. Buna ek olarak, Suldo, Shaunessy ve Hardesty (2008) başa çıkma stillerini olumsuz ya da olumlu bir değerlendirme olarak tanımlamıştır. Çalışmalarında, algılanan stres ve başa çıkma biçimleri ile belirlenen strese dayalı üretken başa çıkma biçimleri arasındaki korelasyona yansımışlardır (Cheng ve diğerleri, 2019). Özellikle, araştırma tüm öğrenciler tarafından ortak başa çıkma stillerinin kullanımını (madde kullanımı, kaçınma, otoriteye karşı isyan) rapor etmek için test ve odak gruplarından elde edilen sonuçları izlemiştir; bununla birlikte, ileri düzey öğrenciler, çalışmalarına odaklanarak ve bireysel sorunlarını çözmek için yollar oluşturarak asi davranışlarla başa çıkmanın eşsiz bir yoluna sahiptirler (Amiri, 2018).

Öğrenciler stresli oldukları için odaklandıklarında ve dikkati dağıldıklarında sınıflarda daha iyi performans gösterirler. Öğrenciler, özellikle stratejiler stresli bir karşılaşmadan geçtiklerinde çeşitli zamanlarda etkilendiklerinde, stratejileri ayırmak veya hangi stratejinin en iyi kullanıldığını belirlemekte zorlanırlar. Çoğu strateji tek başına gerçekleşirse de, bazı stratejiler birbirini daha iyi tamamlar ve sürekliliğin ayrı uçlarında bulunur. Duygu ve sorun odaklı başa çıkma, ergenler düşük stres yaşadıklarında aynı derecede ortaya çıkarlar. Stres seviyeleri düşükten orta seviyeye doğru ilerledikçe, sorun odaklı başa çıkma baskındır ve stres seviyeleri ortadan yüksek seviyeye doğru ilerledikçe, duygu odaklı başa çıkma hakimdir. Bu kısmen kaygı seviyesinden, konular üzerinde aşırı konsantrasyondan kaynaklanıyor (Angelo, Chambel ve 2012). Compas ve diğerleri (2018) iki geniş stresle başa çıkma stratejisinin çoklu işlevlerini tanımlamışlardır: probleme odaklanmış başa çıkma ve duygu odaklı başa çıkma. Bu stratejiler, duygu odaklı bir strateji olan kaçınılmış başa çıkma da dahil olmak üzere, her biri altında sınıflandırılan çok sayıda başa çıkma davranışına sahiptir. Bununla birlikte, Genç (2013), başa çıkmayı önlemenin bir tür duygu odaklı strateji olarak tanımladılar. Bu strateji daha sıkıntılı ergenler tarafından kullanılır ve stres etkeni reddetmek veya en aza indirmek için bilişsel girişimleri içerir. Stratejinin ergen gelişimi için temel olan davranışları vardır, çünkü ilgili

davranışlardan bazıları ayrılmayı, dikkat dağıtıcı unsurları yaratmayı veya sorunu ya da stresörü reddetmeyi içerir.

Duygu odaklı başa çıkma - duygusal desteği uygulama ve gerginliği sınırlandırarak stresi azaltma - iki başa çıkma davranışı tekrar eder. Duygu odaklı başa çıkma olumlu ve olumsuz yanıtlar üretir. Örneğin, araştırmalar duygu odaklı başa çıkmanın, kaçınma, olumsuz duygular üzerinde durma ya da reddetme gibi olumsuz tepkiler içerdiği için hedefleri ve yönlendirilmiş çabaları sınırladığını göstermiştir (Compas ve diğerleri, 2018).

Kaçınma odaklı başa çıkma stratejisi, olumlu sonuçlardan daha olumsuz sonuçları temsil eder, ancak stresle başa çıkmak için kısa süreli kullanım için iyi bir müdahale olarak kabul edilebilir. Araştırmaya göre, bu stratejinin altında yatan temalar, ağırlıklı olarak stresle başa çıkmanın bir ölçüsü olarak inkâr ve kaçınma veya davranışsal çözülmeye odaklanmıştır (Rowe ve Fitness, 2018). Öte yandan, çalışmalar bazı gençler için bunun, işlevsiz bir başa çıkma taktiğini temsil eden zihinsel ve davranışsal ayrılma kullanarak streslerinden kaçınmaya çalışırken uyuşturucu ve alkol kullanımına yol açtığını öne sürmüştür (Monat ve ark., 2007). Monat ve diğ. (2007) bulgularında öğrencilerin eşzamanlı sıkıntıya olumlu şekilde Sorun odaklı başa çıkma altında tanımlanan davranışlar, öğrencilerin okulda daha iyisini yapmalarına, daha iyi seçimler yapmalarına, hedefler belirleyerek ve sorunlarından uzaklaşarak etkili bir şekilde hazırlanıp planlamalarına olanak tanıyan becerilerdir. Ayrıca, bir tür fiziksel aktivitenin uygulanmasını, problemlerle yüzleşmeyi, çevrelerini değiştirmeyi ve sorunu açıklamak veya konuyu düşünmek için bir kişi şeklinde destek sistemlerini aktif olarak konuşarak veya tanımlayarak stresi yönetmeyi de içermektedir. Rostam (2020), çalışmasında hedefe yönelik ve problem çözme stratejileri arasında bir korelasyon olduğunu belirlemiştir.

Ampirik çalışmalarında Monat ve ark. (2007), stresin öğrenciler üzerindeki son sınavları üzerindeki etkisini ve strese uyum sağlayarak durumu kontrol etmeyi içeren aktif bir başa çıkma davranışı uygulayan öğrenciler tarafından azalan stres ilişkisini bildirmişlerdir. Bu davranış, araştırmacılar tarafından sorun odaklı bir davranış olarak da tanımlanmaktadır. Clarke (2006) araştırması, öğrencilerin sağlıklı bir uyum

aşamasına bağlı olduğu için aktif başa çıkma davranışı kullanarak bir stresörü veya stresörü çevreleyen durumu yönetmeyi öğrenmeleri gerektiğini belirtmiştir. Suldo ve diğ. (2008) başa çıkmanın, yüksek başarılı öğrenciler arasında bile algılanan stres ve ruh sağlığı arasındaki ilişkiyi hafiflettiğini öne sürmüştür.

2010 yılında Shaunessy ve Suldo tarafından yapılan daha ileri araştırmalar, kendi bildirdiği öğrenci anketlerinden ve odak gruplarından Uluslararası Bakalorya (IB) programındaki üstün yetenekli öğrenciler ile IB programındaki yüksek başarılı ve engelsiz öğrenciler ve öğrencilerin algılanan stres deneyimi arasındaki ilişkiyi bildirmiştir. Sınavlarda öğrencinin akademik başarısını artırmak için bir aktif başa çıkma davranışının kullanım stratejisi ile pozitif korelasyon bulunmaktadır (Niessen ve diğerleri, 2018).

Sung (2011) tarafından tamamlanan ek araştırmalar, okulda akademik kaygıları olan öğrencilerin zor çalışmalar ve zorunlu okul faaliyetleriyle yükümlü olmanın en fazla baskıya sahip olduğunu göstermektedir.

Araştırmacılar tarafından belirlenen bu davranışlar, bunlarla sınırlı olmamak üzere duygusal desteği uygulamak ve gerilimi sınırlandırarak stresi azaltmak gibi stresi azaltmanın çeşitli yollarını temsil etmektedir. Duygusal destek uygulamak, biriyle duygular hakkında konuşmayı, başkalarından rahatlık aramayı veya gerginliği gidermek için mizah veya öfke formlarını kullanarak duygular üzerinde çalışmayı içerebilir. Öğrenciler ayrıca stresli karşılaşmalardaki ezici tepkileri sınırlandırarak veya azaltarak ve hedeflere ulaşamadığında duygusal davranışları ve hayal kırıklıklarını kontrol ederek gerginliği sınırlandırarak stresi azaltabilirler (Şanal-Karahan, 2016).

Duygusal odaklı davranışlar, ergenlerin bir davranış kullandıkları zamanlarda mevcut stresin kaynağı belirsiz olduğu için öğrencilerin duygusal dengesini korumalarına yol açmıştır. Duygu odaklı davranışların kullanılmasındaki düşüş, öğrenciler stresle uğraşmak yerine aynı davranışları çok sık uyguladıklarında stresi azaltmak için olumlu bir gösterge olmadığı şeklinde tanımlanmıştır (Softa ve diğerleri, 2016). Bununla birlikte, Doron ve ark. (2009), sınavları tamamlayan öğrencilerin, stresle

başa çıkmak için sosyal destek aramanın veya duygularını havalandırmanın önemli olduğunu belirtmektedir.

Suldo ve ark. (2008), iş yükünün azaltılmasının ve sapmaların araştırılmasının, öğrencilerin özellikle üstün yetenekli ve yüksek başarılı öğrenciler arasında olumsuz duyguları hemen hafifletmek için kullandıkları duygu odaklı ek davranışlar olduğunu belirtmiştir.

Başa çıkma davranışları ayrıca Rastogi ve Chaudhary (2018) tarafından yapılan araştırmada tanımlanan bir okul ortamında verilen yaşam becerileri ve eğitim bağlamında da geliştirilebilir. Clarke (2006) ergenlerin sosyal destek almalarına ve iddialı bir şekilde iletişim kurmalarına yardımcı olma gereğini vurgulamıştır. Ayrıca, öğrencilerin bir okul ortamında uygun şekilde işlemek için başa çıkma becerilerini nasıl geliştirebileceklerini incelemiş ve okulun sayısız nitel incelemesinde ana hatlarıyla belirtildiği gibi sağlıklı işleyen öğrenciler üretmek için müfredatı rafine etmeyi önermiştir. Veriler, yüksek akademik öğrencilere uygun programlar sağlandığında öğrencilerin sosyal işlevler arasında bir dengesizlik yaratmadan akademik talepleri yönetebildiklerini ortaya koymuştur (Suldo ve ark., 2008). Özünde, öğrenciler daha az dış problem olduğunda akademik olarak daha iyi işlev gördüler ve stres kontrolleri dışındayken stresten tamamen kaçınarak bir duruma normal tepkilerini koruyabildiler, bu da bu stres faktörlerini ele almak için uygun stratejiler belirlemenin önemine yol açmıştır Clarke (2006).

Pery ve diğerleri (2018); ergenlerin günlük stresle baş etmelerine yardımcı olacak bir program tasarlamıştır. “Başa Çıkma En İyisi Programı” psikolojik kontrolü artıran ve ilişkileri etkileyen öz yeterliliğe odaklanmıştır. Boylamsal çalışma, bir stratejiyi belirlerken cinsiyet ve yaşın önemli faktörler olduğu ve strese maruz kalmanın aslında kaçınma yerine sağlıklı gelişimi teşvik ettiği için refahı gösterdiğine karar vermiştir.

3. BÖLÜM

YÖNTEM

3.1 Araştırmanın Modeli

Araştırmada bilimsel araştırmalarda değişkenler arasındaki ilişkiyi ortaya koymak için en fazla kullanılan tekniklerden ‘ilişkisel tarama modeli’ kullanılmıştır. Bu modelde amaç iki ve ya daha fazla değişken arasındaki ilişkiyi ortaya çıkarmaktır. Bu modelde araştırılan iki ve ya daha fazla değişken arasında birlikte oluşan değişim var mıdır, derecesi nasıldır ve anlamlı farklılaşma var mıdır? gibi sorulara cevap aranır. İlişkisel tarama modelinde; ilgilenilen olay, grup gibi birim ve duruma ait değişkenlerin ilişkileri ortaya çıkarılmaya çalışılır. Bu modelde anlık durum saptamaları belirlenebilmektedir (Karasar, 2004). Bu model örneklemden elde edilen veriler ışığında evren değerlerine doğru kestirimlerde bulunma olanağı sunması bakımından avantajlıdır (Büyüköztürk, 2012).

İlişkisel tarama çalışmalarında, araştırmacının üzerinde çalıştığı doğal ve toplumsal olguları kontrol etme etkinliği yoktur ve müdahale edemez. Diğer bir ifade ile ortama sonradan yeni bir değişken sokmaz. Olgu neyse, nasıl işliyorsa, o şekilde inceler. İlişkisel taramada istatistik, bir değişkene ilişkin sayısal verilerin toplanması ve sunulmasına olanak sağlayan istatistiksel işlemleri kapsar. Bir grubun iki veya daha fazla değişkenle arasındaki ilişkiyi betimlemek amacıyla kullanılan frekans, yüzde, merkezi dağılım ölçüleri, değişkenlik ölçüleri ve korelasyon katsayısı gibi teknikleri içerir (Büyüköztürk, 2012).

3.2 Evren ve Örneklem

Araştırmanın evrenini Aksaray ili, Ortaköy ilçesinde öğrenim gören ortaokul öğrencileri oluşturmaktadır. Ortaköy merkez ve köylerinde 13 ortaokul, 674 öğrenci vardır. Bu çalışma için Aksaray iline bağlı Ortaköy ilçesi Milli Eğitim

Müdürlüğünden izin alınarak öğrencilere Google Anket Form uygulanmıştır. İlk aşamada öğrencilere yüz yüze uygulanması planlanan anketler pandemi nedeni ile Google formlar üzerinden çalışma grubundaki öğrenci ve öğretmenlerine gönderilerek doldurmaları istenmiştir. Ayrıca grubun yaş durumu göz önüne alındığında okul müdüründen muvafakatname alınmıştır. Örneklem büyüklüğü Salant ve Dillman'ın (1994) belirlediği formül ile hesaplanmıştır.

Araştırma başlangıcında örneklem grubu 674 kişi olarak belirlenmiş örneklem hesaplaması yapıldıktan sonra bu sayı düşmüş ve 245 olarak belirlenmiştir. Ancak örneklem sayısının artması homojeniteyi arttıracığı için gönüllü olarak katılan 456 katılımcı ile çalışma hazırlanmıştır ve ilgili sosyodemografik bilgiler ise aşağıdaki Tablo1'de sunulmuştur.

Örneklem Büyüklüğünün Belirlenmesine Yönelik Formül (Salant ve Dillman, 1994, s. 55)

$$n = \frac{Nt^2 pq}{d^2(N - 1)} + t^2 pq$$

N: Kitledeki birey sayısı

n: Örnekleme alınacak birey sayısı

p: İncelenen olayın görülme sıklığı (olasılığı)

q: İncelenen olayın görülmeme sıklığı (olasılığı)

t: Belirli serbestlik derecesinde ve saptanan yanılma düzeyinde t tablosundan bulunan teorik değer

d: Olayın görülme sıklığına göre yapılmak istenen \pm sapma

Kaynak: (Salant ve Dillman, 1994, s. 55)

Örneklem formülü kullanılarak homojen bir yapıda olmayan bu evren için % 95 güven aralığında, \pm % 5 örnekleme hatası ile gerekli örneklem büyüklüğü $n = 674 \cdot (1,96)^2 \cdot (0,5) \cdot (0,5) / (0,5)^2 \cdot (674 - 1) + (1,96)^2 \cdot (0,5) \cdot (0,5) = 245$ olarak hesaplanmıştır.

Bu sonuçlara göre araştırmada elde edilen bulgular ile araştırma evren üzerinde genellenebilir.

Tablo 1.

Tanımlayıcı Özellikler

Gruplar	Frekans(n)	Yüzde (%)
Cinsiyet		
Kız	294	64,5
Erkek	162	35,5
Aile Aylık Gelir Durumu		
1500 TL Den Az	42	9,2
1500-2000 TL	82	18,0
2001-2500 TL	73	16,0
2501-3000 TL	64	14,0
3000 TL Üzeri	195	42,8
Baba Eğitim Durumu		
İlkokul Ve Altı	122	26,8
Ortaokul	89	19,5
Lise	143	31,4
Yüksekokul Ve Üzeri	102	22,4
Anne Eğitim Durumu		
İlkokul Ve Altı	212	46,5
Ortaokul	100	21,9
Lise	98	21,5
Yüksekokul Ve Üzeri	46	10,1
Baba Mesleği		
Memur	89	19,5
Serbest Meslek	115	25,2
İşsiz	133	29,2
Diğer	119	26,1
Anne Mesleği		
Memur	32	7,0
İşçi	28	6,1
Serbest Meslek	22	4,8
İşsiz	192	42,1
Diğer	182	39,9
	Ort	Ss
Yaş	13,560	1,721

Öğrenciler cinsiyete göre 294'ü (%64,5) kız, 162'si (%35,5) erkek olarak dağılmaktadır.

Öğrenciler aile aylık gelir durumuna göre 42'si (%9,2) 1500 TL den az, 82'si (%18,0) 1500-2000 TL, 73'ü (%16,0) 2001-2500 TL, 64'ü (%14,0) 2501-3000 TL, 195'i (%42,8) 3000 TL üzeri olarak dağılmaktadır.

Öğrenciler baba eğitim durumuna göre 122'si (%26,8) ilkokul ve altı, 89'u (%19,5) ortaokul, 143'ü (%31,4) lise, 102'si (%22,4) yüksekokul ve üzeri olarak dağılmaktadır.

Öğrenciler anne eğitim durumuna göre 212'si (%46,5) ilkokul ve altı, 100'ü (%21,9) ortaokul, 98'i (%21,5) lise, 46'sı (%10,1) yüksekokul ve üzeri olarak dağılmaktadır.

Öğrenciler Baba Mesleğine göre 89'u (%19,5) memur, 115'i (%25,2) serbest meslek, 133'ü (%29,2) işsiz, 119'u (%26,1) diğer olarak dağılmaktadır.

Öğrenciler Anne Mesleğine göre 32'si (%7,0) memur, 28'i (%6,1) işçi, 22'si (%4,8) serbest meslek, 192'si (%42,1) işsiz, 182'si (%39,9) diğer olarak dağılmaktadır.

Öğrencilerin “yaş” ortalaması $13,560 \pm 1,721$ olarak saptanmıştır.

Tablo 2.

Başarıya İlişkin Tanımlayıcı Özellikler

Gruplar	Frekans(n)	Yüzde (%)	Puan	p
Başarı algısı				
Kararsız Ve Başarısız (I)	112	24,6	54,4	
Başarılı (II)	300	65,8	72,6	0,04*
Çok Başarılı (III)	44	9,6	84,24	III-I,II
	Ort	Ss		
Genel Başarı Not Ortalaması	84,240	12,423	70,41	

Test: t testi; $p < 0,05$

Öğrenciler başarı algısına göre 112'si (%24,6) kararsız ve başarısız, 300'ü (%65,8) başarılı, 44'ü (%9,6) çok başarılı olarak dağılmaktadır. Öğrencilerin genel başarı not ortalaması $84,240 \pm 12,423$ (Min=41; Maks=100) olarak saptanmıştır.

3.3 Veri Toplama Aracı

3.3.1. Sosyo-demografik Bilgi Formu

Katılımcılara yaş, cinsiyet, sınıf düzeyi, Anne- Baba eğitim durumu ve gelir algısı gibi bazı bilgilerinin sorulduğu, araştırmacı tarafından hazırlanmış demografik bilgi formundan oluşmaktadır.

3.3.2. Stresle Başa Çıkma Ölçeği

Amirkhan (1990) tarafından geliştirilmiş, Aysan (1999) tarafından Türkçe'ye uyarlama ve geçerlik, güvenirlik çalışması yapılmış bir kendini değerlendirme envanteridir. Bireylerin farklı alanlarda karşılaştıkları olması muhtemel stres yaşantılarında gösterecekleri davranışları ölçmek için hazırlanmış bir araçtır. BSÖ, toplam 33 maddeden oluşmakta ve Problem Çözme, Sosyal Destek Arama ve Kaçınma olmak üzere üç alt ölçekten oluşmaktadır. Alt ölçeklerde toplam 11'er madde bulunmakta ve alt ölçek toplam puanları 11 ile 33 arasında değişebilmektedir. Ölçekte 1-hiç, 2-biraz, 3-çok olmak üzere 3' lü Likert tipi bir değerlendirme vardır. Alt ölçek toplam puanlarının yüksek olması, tanımlanan niteliğin arttığına işaret etmektedir. Ölçeğin güvenirlik katsayısı 0.92 olarak bulunmuştur. Ölçek 'Problem çözme', 'Sosyal Destek Arama', ve 'Kaçınma' olmak üzere üç alt ölçekten oluşmuştur. Ölçek 33 maddeden oluşmaktadır ve bu maddeler 'Çok', 'Biraz', 'Hiç' olmak üzere 3'lü likert tipi bir değerlendirmeden oluşmuştur. Ölçeğin problem çözme alt boyutunu 2,3,8,9,11,15,16,17,20,29,33.ü sorular, sosyal destek arama alt boyutunu 1,5,7,12,14,19,23,24,25,31,32. sorular ve kaçınma alt boyutunu da 4,6,10,13,18,21,22,26,27,28. sorular oluşturmaktadır.

Akademik başarı olarak öğrencilerin dönem not ortalaması kullanılmıştır. Ayrıca öğrencilerden kendi başarı algılamalarını belirtecekleri madde bulunmaktadır.

3.4 Verilerin İstatistiksel Analizi

Araştırmada elde edilen veriler SPSS (Statistical Package for Social Sciences) for Windows 22.0 programı kullanılarak analiz edilmiştir. Verilerin değerlendirilmesinde tanımlayıcı istatistiksel yöntemleri olarak sayı, yüzde, ortalama, standart sapma kullanılmıştır.

İki bağımsız grup arasında niceliksel sürekli verilerin karşılaştırılmasında t-testi, ikiden fazla bağımsız grup arasında niceliksel sürekli verilerin karşılaştırılmasında Tek yönlü (One way) Anova testi kullanılmıştır. Anova testi sonrasında farklılıkları belirlemek üzere tamamlayıcı post-hoc analizi olarak Scheffe testi kullanılmıştır.

Araştırmanın sürekli değişkenleri arasında Pearson korelasyon ve regresyon analizi uygulanmıştır.

4. BÖLÜM

BULGULAR VE YORUMLAR

Bu bölümde, araştırma probleminin çözümü için, araştırmaya katılan öğrenciler ölçekler yoluyla toplanan verilerin analizi sonucunda elde edilen bulgular yer almaktadır. Elde edilen bulgulara dayalı olarak açıklama ve yorumlar yapılmıştır.

Tablo 3.

Stresle Başa Çıkma Tarzları Ve Akademik Başarı Düzeyleri

	N	Ort	Ss	Min.	Max.
Problem Çözme	456	27,031	4,056	15,000	33,000
Sosyal Destek Arama	456	24,436	4,829	11,000	33,000
Kaçınma	456	22,928	3,434	12,000	30,000
Genel Başarı Notu	456	84,240	12,423	41,000	100,000

Öğrencilerin “problem çözme” ortalaması $27,031 \pm 4,056$ (Min=15; Maks=33), “sosyal destek arama” ortalaması $24,436 \pm 4,829$ (Min=11; Maks=33), “kaçınma” ortalaması $22,928 \pm 3,434$ (Min=12; Maks=30), “genel başarı notu” ortalaması $84,240 \pm 12,423$ (Min=41; Maks=100), olarak saptanmıştır.

Tablo 4.

Stresle Başa Çıkma Ve Akademik Başarının Cinsiyete Göre Farklılaşma Durumu

	Grup	N	Ort	Ss	t	sd	p
Problem Çözme	Kız	294	26,813	4,324	-	454	0,101
	Erkek	162	27,426	3,494	1,547		
Sosyal Destek Arama	Kız	294	24,541	5,042	0,622	454	0,519
	Erkek	162	24,247	4,423			
Kaçınma	Kız	294	22,823	3,463	-	454	0,382
	Erkek	162	23,117	3,385	0,875		
Genel Başarı Notu	Kız	294	85,260	12,430	2,370	454	0,018*
	Erkek	162	82,390	12,232			

Bağımsız Gruplar T-Testi, * $p < 0,05$

Öğrencilerin cinsiyete göre genel başarı notu puanları anlamlı farklılık göstermektedir($t_{(454)}=2.370$; $p=0.018<0,05$). kızların genel başarı notu puanları ($\bar{x}=85,260$), erkeklerin genel başarı notu puanlarından ($\bar{x}=82,390$) yüksek bulunmuştur.

Öğrencilerin problem çözme, sosyal destek arama, kaçınma puanları cinsiyet değişkenine göre anlamlı farklılık göstermemektedir ($p>0,05$).

Tablo 5.

Stresle Başa Çıkma Ve Akademik Başarının Aile Aylık Gelir Durumuna Göre Farklılaşma Durumu

	Grup	N	Ort	Ss	F	P
Problem Çözme	1500 Tl Den Az	42	26,952	4,669	0,532	0,713
	1500-2000 TL	82	27,305	4,256		
	2001-2500 TL	73	27,384	4,044		
	2501-3000 TL	64	26,484	3,863		
	3000 TL Üzeri	195	26,980	3,913		
Sosyal Destek Arama	1500 TL Den Az	42	23,619	5,118	0,714	0,582
	1500-2000 TL	82	25,085	4,967		
	2001-2500 TL	73	24,329	4,953		
	2501-3000 TL	64	24,578	4,493		
	3000 Tl Üzeri	195	24,333	4,779		
Kaçınma	1500 Tl Den Az	42	22,214	3,599	1,706	0,147
	1500-2000 TL	82	23,524	3,415		
	2001-2500 TL	73	23,411	2,943		
	2501-3000 TL	64	22,609	3,458		
	3000 Tl Üzeri	195	22,754	3,542		
Genel Başarı Notu	1500 Tl Den Az	42	84,070	12,188	0,785	0,535
	1500-2000 TL	82	82,650	11,124		
	2001-2500 TL	73	85,330	12,306		
	2501-3000 TL	64	83,020	12,716		
	3000 Tl Üzeri	195	84,930	12,949		

Tek Yönlü Varyans Analizi, $p<0,05$

Öğrencilerin problem çözme, sosyal destek arama, kaçınma, genel başarı notu puanları aile aylık gelir durumu değişkenine göre anlamlı farklılık göstermemektedir($p>0.05$).

Tablo 6.

Stresle Başa Çıkma Ve Akademik Başarısının Anne Eğitim Durumuna Göre Farklılaşma Durumu

	Grup	N	Ort	Ss	F	p	Fark
Problem Çözme	İlkokul Ve Altı	212	27,099	4,184	0,713	0,545	
	Ortaokul	100	26,840	3,797			
Sosyal Destek Arama	Lise	98	27,378	3,501	3,302	0,020*	1>2
	Yüksekokul Ve Üzeri	46	26,391	5,031			
	İlkokul Ve Altı	212	25,104	4,507			
	Ortaokul	100	23,320	5,361			
Kaçınma	Lise	98	24,143	5,097	3,264	0,021*	1>2 1>4
	Yüksekokul Ve Üzeri	46	24,413	4,025			
	İlkokul Ve Altı	212	23,335	3,055			
	Ortaokul	100	22,340	3,594			
Genel Başarı Notu	Lise	98	23,092	3,821	5,906	0,001*	3>1 4>1 4>2
	Yüksekokul Ve Üzeri	46	21,978	3,618			
	İlkokul Ve Altı	212	82,380	12,538			
	Ortaokul	100	83,460	12,220			
	Lise	98	86,510	11,769			
	Yüksekokul Ve Üzeri	46	89,650	11,721			

Tek Yönlü Varyans Analizi, * $p < 0,05$

Öğrencilerin anne eğitim durumuna göre sosyal destek arama puanları anlamlı farklılık göstermektedir($F_{(3, 452)}=3,302$; $p=0,020 < 0.05$). Farkın nedeni; Anne eğitim durumu ilkokul ve altı olanların sosyal destek arama puanlarının ($\bar{x}=25,104$), anne eğitim durumu ortaokul olanların sosyal destek arama puanlarından ($\bar{x}=23,320$) yüksek olmasıdır.

Öğrencilerin anne eğitim durumuna göre kaçınma puanları anlamlı farklılık göstermektedir($F_{(3, 452)}=3,264$; $p=0,021 < 0.05$). Farkın nedeni; Anne eğitim durumu ilkokul ve altı olanların kaçınma puanlarının ($\bar{x}=23,335$), anne eğitim durumu ortaokul olanların kaçınma puanlarından ($\bar{x}=22,340$) yüksek olmasıdır. Anne eğitim durumu ilkokul ve altı olanların kaçınma puanlarının ($\bar{x}=23,335$), anne eğitim durumu yüksekokul ve üzeri olanların kaçınma puanlarından ($\bar{x}=21,978$) yüksek olmasıdır.

Öğrencilerin anne eğitim durumuna göre genel başarı notu puanları anlamlı farklılık göstermektedir($F_{(3, 452)}=5,906$; $p=0,001<0,05$). Farkın nedeni; Anne eğitim durumu lise olanların genel başarı notu puanlarının ($\bar{x}=86,510$), anne eğitim durumu ilkokul ve altı olanların genel başarı notu puanlarından ($\bar{x}=82,380$) yüksek olmasıdır. Anne eğitim durumu yüksekokul ve üzeri olanların genel başarı notu puanlarının ($\bar{x}=89,650$), anne eğitim durumu ilkokul ve altı olanların genel başarı notu puanlarından ($\bar{x}=82,380$) yüksek olmasıdır. Anne eğitim durumu yüksekokul ve üzeri olanların genel başarı notu puanlarının ($\bar{x}=89,650$), anne eğitim durumu ortaokul olanların genel başarı notu puanlarından ($\bar{x}=83,460$) yüksek olmasıdır.

Öğrencilerin problem çözme puanları anne eğitim durumu değişkenine göre anlamlı farklılık göstermemektedir($p>0,05$).

Tablo 71.

Stresle Başa Çıkma Ve Akademik Başarısının Anne Mesleğine Göre Farklılaşma Durumu

	Grup	N	Ort	Ss	F	p	Fark
Problem Çözme	Memur	32	27,656	3,866	1,208	0,307	
	İşçi	28	27,250	3,250			
	Serbest	22	25,727	3,942			
	Meslek						
	İşsiz	192	26,771	4,246			
	Diğer	182	27,319	3,993			
Sosyal Destek Arama	Memur	32	25,406	4,219	3,769	0,005*	1>4
	İşçi	28	25,500	5,260			2>4
	Serbest	22	23,591	4,090			5>4
	Meslek						
	İşsiz	192	23,510	4,983			
	Diğer	182	25,181	4,626			
Kaçınma	Memur	32	22,406	3,991	1,818	0,124	
	İşçi	28	23,964	3,426			
	Serbest	22	23,773	3,007			
	Meslek						
	İşsiz	192	22,578	3,483			
	Diğer	182	23,126	3,294			
Genel Başarı Notu	Memur	32	88,810	11,160	1,849	0,118	
	İşçi	28	83,320	13,682			
	Serbest	22	86,590	10,164			
	Meslek						
	İşsiz	192	84,550	12,533			
	Diğer	182	82,960	12,437			

Tek Yönlü Varyans Analizi, * $p<0,05$

Öğrencilerin Anne Mesleğine göre sosyal destek arama puanları anlamlı farklılık göstermektedir($F_{(4, 451)}=3,769$; $p=0,005<0,05$). Farkın nedeni; Anne mesleği memur olanların sosyal destek arama puanlarının ($\bar{x}=25,406$), anne mesleği işsiz olanların sosyal destek arama puanlarından ($\bar{x}=23,510$) yüksek olmasıdır. Anne mesleği işçi olanların sosyal destek arama puanlarının ($\bar{x}=25,500$), anne mesleği işsiz olanların sosyal destek arama puanlarından ($\bar{x}=23,510$) yüksek olmasıdır. Anne mesleği diğer olanların sosyal destek arama puanlarının ($\bar{x}=25,181$), anne mesleği işsiz olanların sosyal destek arama puanlarından ($\bar{x}=23,510$) yüksek olmasıdır.

Öğrencilerin problem çözme, kaçınma, genel başarı notu puanları anne mesleği değişkenine göre anlamlı farklılık göstermemektedir($p>0,05$).

Tablo 8.

Stresle Başa Çıkma Ve Akademik Başarının Baba Eğitim Durumuna Göre Farklılaşma Durumu

	Grup	N	Ort	Ss	F	p	Fark
Problem Çözme	İlkokul Ve Altı	122	27,008	4,473	0,250	0,862	
	Ortaokul	89	26,910	3,985			
	Lise	143	27,259	3,720			
	Yüksekokul Ve Üzeri	102	26,843	4,088			
Sosyal Destek Arama	İlkokul Ve Altı	122	24,730	5,017	1,801	0,146	
	Ortaokul	89	24,753	4,536			
	Lise	143	24,685	4,977			
	Yüksekokul Ve Üzeri	102	23,461	4,570			
Kaçınma	İlkokul Ve Altı	122	23,041	3,253	1,672	0,172	
	Ortaokul	89	23,146	3,502			
	Lise	143	23,168	3,427			
	Yüksekokul Ve Üzeri	102	22,265	3,560			
Genel Başarı Notu	İlkokul Ve Altı	122	81,850	12,732	7,137	0,000*	4>1
	Ortaokul	89	82,170	11,148			4>2
	Lise	143	84,320	12,371			4>3
	Yüksekokul Ve Üzeri	102	88,770	12,089			

Tek Yönlü Varyans Analizi, * $p<0,05$

Öğrencilerin baba eğitim durumuna göre genel başarı notu puanları anlamlı farklılık göstermektedir($F_{(3, 452)}=7,137$; $p=0,000<0,05$). Farkın nedeni; Baba eğitim durumu

yüksekokul ve üzeri olanların genel başarı notu puanlarının ($\bar{x}=88,770$), baba eğitim durumu ilkökul ve altı olanların genel başarı notu puanlarından ($\bar{x}=81,850$) yüksek olmasıdır. Baba eğitim durumu yüksekokul ve üzeri olanların genel başarı notu puanlarının ($\bar{x}=88,770$), baba eğitim durumu ortaokul olanların genel başarı notu puanlarından ($\bar{x}=82,170$) yüksek olmasıdır. Baba eğitim durumu yüksekokul ve üzeri olanların genel başarı notu puanlarının ($\bar{x}=88,770$), baba eğitim durumu lise olanların genel başarı notu puanlarından ($\bar{x}=84,320$) yüksek olmasıdır.

Öğrencilerin problem çözme, sosyal destek arama, kaçınma puanları baba eğitim durumu değişkenine göre anlamlı farklılık göstermemektedir($p>0.05$).

Tablo 9.

Stresle Başa Çıkma Ve Akademik Başarının Baba Mesleğine Göre Farklılaşma Durumu

	Grup	N	Ort	Ss	F	p	Fark
Problem Çözme	Memur	89	27,303	3,518	0,335	0,800	
	Serbest	115	27,139	4,224			
	Meslek						
	İşsiz	133	26,993	4,199			
	Diğer	119	26,765	4,135			
Sosyal Destek Arama	Memur	89	23,775	4,721	1,167	0,322	
	Serbest	115	24,670	4,793			
	Meslek						
	İşsiz	133	24,902	4,690			
	Diğer	119	24,185	5,077			
Kaçınma	Memur	89	22,438	3,861	1,661	0,175	
	Serbest	115	23,330	3,046			
	Meslek						
	İşsiz	133	23,173	3,318			
	Diğer	119	22,630	3,548			
Genel Başarı Notu	Memur	89	88,120	10,809	5,138	0,002*	1>2
	Serbest	115	84,540	11,132			1>3
	Meslek						1>4
	İşsiz	133	81,560	13,803			
	Diğer	119	84,030	12,468			

Tek Yönlü Varyans Analizi, * $p<0,05$

Öğrencilerin Baba Mesleğine göre genel başarı notu puanları anlamlı farklılık göstermektedir($F_{(3, 452)}=5,138$; $p=0,002<0.05$). Farkın nedeni; Baba mesleği memur olanların genel başarı notu puanlarının ($\bar{x}=88,120$), baba mesleği serbest meslek olanların genel başarı notu puanlarından ($\bar{x}=84,540$) yüksek olmasıdır. Baba mesleği

memur olanların genel başarı notu puanlarının ($\bar{x}=88,120$), baba mesleği işsiz olanların genel başarı notu puanlarından ($\bar{x}=81,560$) yüksek olmasıdır. Baba mesleği memur olanların genel başarı notu puanlarının ($\bar{x}=88,120$), baba mesleği diğer olanların genel başarı notu puanlarından ($\bar{x}=84,030$) yüksek olmasıdır.

Öğrencilerin problem çözme, sosyal destek arama, kaçınma puanları baba mesleği değişkenine göre anlamlı farklılık göstermemektedir($p>0.05$).

Tablo 10.

Stresle Başa Çıkma Ve Akademik Başarının Başarı Algısına Göre Farklılaşma Durumu

	Grup	N	Ort	Ss	F	p	Fark
Problem Çözme	Kararsız Ve Başarısız	112	25,500	4,198	15,461	0,000*	2>1
	Başarılı	300	27,293	3,892			3>1
	Çok Başarılı	44	29,136	3,481			3>2
Sosyal Destek Arama	Kararsız Ve Başarısız	112	23,750	4,732	1,539	0,216	
	Başarılı	300	24,633	4,745			
	Çok Başarılı	44	24,841	5,540			
Kaçınma	Kararsız Ve Başarısız	112	23,500	3,269	3,843	0,022*	1>3
	Başarılı	300	22,873	3,378			
	Çok Başarılı	44	21,841	3,976			

Tek Yönlü Varyans Analizi, * $p<0,05$

Öğrencilerin başarı algısına göre problem çözme puanları anlamlı farklılık göstermektedir ($F_{(2, 453)}=15,461$; $p=0,000<0.05$). Farkın nedeni; Başarı algısı başarılı olanların problem çözme puanlarının ($\bar{x}=27,293$), başarı algısı kararsız ve başarısız olanların problem çözme puanlarından ($\bar{x}=25,500$) yüksek olmasıdır. Başarı algısı çok başarılı olanların problem çözme puanlarının ($\bar{x}=29,136$), başarı algısı kararsız ve başarısız olanların problem çözme puanlarından ($\bar{x}=25,500$) yüksek olmasıdır. Başarı algısı çok başarılı olanların problem çözme puanlarının ($\bar{x}=29,136$), başarı algısı başarılı olanların problem çözme puanlarından ($\bar{x}=27,293$) yüksek olmasıdır.

Öğrencilerin başarı algısına göre kaçınma puanları anlamlı farklılık göstermektedir($F_{(2, 453)}=3,843$; $p=0,022<0.05$). Farkın nedeni; Başarı algısı kararsız ve

başarısız olanların kaçınma puanlarının ($\bar{x}=23,500$), başarı algısı çok başarılı olanların kaçınma puanlarından ($\bar{x}=21,841$) yüksek olmasıdır.

Öğrencilerin sosyal destek arama puanları başarı algısı değişkenine göre anlamlı farklılık göstermemektedir ($p>0.05$).

Tablo 11.

Stresle Başa Çıkma Puanları Ve Akademik Başarı Arasında Korelasyon Analizi

		<i>problem_çözme</i>	<i>sosyal_d estek_ara ama</i>	<i>kaçınma</i>	<i>genel_ba şarı_notu</i>
<i>problem_çözme</i>	R	1	,406**	,197**	,146**
	P		,000	,000	,002
<i>sosyal_destek_ama</i>	R		1	,244**	-,113*
	P			,000	,016
<i>Kaçınma</i>	R			1	-,094*
	P				,044
<i>genel_başarı_notu</i>	R				1
	P				

* $<0,05$; ** $<0,01$

Problem çözme, sosyal destek arama, kaçınma, genel başarı notu, arasında korelasyon analizleri incelendiğinde;

- Sosyal destek arama ile problem çözme arasında $r=0.406$ pozitif ($p=0,000<0.05$),
- Kaçınma ile problem çözme arasında $r=0.197$ pozitif ($p=0,000<0.05$),
- Kaçınma ile sosyal destek arama arasında $r=0.244$ pozitif ($p=0,000<0.05$),
- Genel başarı notu ile problem çözme arasında $r=0.146$ pozitif ($p=0,002<0.05$),
- Genel başarı notu ile sosyal destek arama arasında $r=-0.113$ negatif ($p=0,016<0.05$),
- Genel başarı notu ile kaçınma arasında $r=-0.094$ negatif ($p=0,044<0.05$) korelasyon bulunmuştur.

Tablo 12.

Stresle Başa Çıkmanın Genel Başarı Üzerine Etkisi

Bağımlı Değişken	Bağımsız Değişken	β	t	p	F	Model (p)	R²
Genel Başarı Notu	Sabit	83,995	16,847	0,000	10,565	0,000	0,059
	Problem	0,739	4,821	0,000			
	Çözme						
	Sosyal Destek	-0,482	-3,701	0,000			
	Arama						
	Kaçınma	-0,347	-2,035	0,042			

Problem çözme, sosyal destek arama, kaçınma ile genel başarı notu arasındaki neden sonuç ilişkisini belirlemek üzere yapılan regresyon analizi anlamlı bulunmuştur (F=10,565; p=0,000<0.05). Genel başarı notu düzeyindeki toplam değişim %5.9 oranında problem çözme, sosyal destek arama, kaçınma tarafından açıklanmaktadır (R²=0,059). Problem çözme genel başarı notu düzeyini arttırmaktadır (β =0,739). Sosyal destek arama genel başarı notu düzeyini azaltmaktadır (β =-0,482). Kaçınma genel başarı notu düzeyini azaltmaktadır (β =-0,347).

5. BÖLÜM

TARTIŞMA

Liselere giriş sınavına hazırlanan sekizinci sınıf öğrencilerinin stresle başa çıkma ile akademik başarı arasındaki ilişkinin incelenmesi amacıyla gerçekleştirilen araştırmaya Aksaray ilinin Ortaköy ilçesinde 8. sınıfa giden toplam 456 öğrenci katılmıştır.

Cinsiyet, stres kaynaklarına göre farklılık gösterir. Psikologların yanı sıra Eğitim kurumu tarafından da bu stresörlerin ele alınmasına ihtiyaç vardır. Yaşanılan stres miktarı, bireyin stresli olay ve durumlarla etkili bir şekilde başa çıkma yeteneğinden etkilenebilir (Priya ve Bisen, 2014).

Öğrencilerin cinsiyetlerine göre stresle başa çıkma durumları farklılık göstermezken, akademik başarı durumları farklılık göstermektedir. Kız öğrenciler erkek öğrencilere göre daha başarılıdır. Literatüre bakıldığında stresle başa çıkma tarzları ile cinsiyet arasında anlamlı ilişki olduğunu belirten çalışmalar olduğu gibi (Çoban, 2013; Özyürek, 2013; Özkul, 2018; Keleş, 2018; Tutuş, 2019) bizim araştırmamızda olduğu gibi cinsiyete göre stresle başa çıkma tarzının farklılaşmadığı yönünde bulgulara ulaşıldığı görülmektedir (Esen, 2017; Soysal, 2017; Yöndem ve Totan, 2008; Karakuş ve Dereli 2011) anlamlı ilişki bulamayan çalışmalarda mevcuttur. Ergene (2011) ise Cinsiyet farklılıklarının, kadınların sınavlarda önemli ölçüde daha yüksek düzeyde kaygı gösterdiği ölçümlerin çoğunda belirgin olduğunu ifade etmektedir. Bu araştırmadan elde edilen sonuçlar, sınav kaygısındaki cinsiyet farklılıklarının sadece kadınların deneyimlediği yüksek duygusallık seviyelerinden kaynaklandığı iddiasını desteklemektedir. Araştırmanın sonuçları, kadınların duygusallık sınav kaygısında daha yüksek düzeyde sınav kaygısı bildirdiklerini göstermiştir. Ayrıca, bu çalışmadan elde edilen sonuçlar, Moalla (2017) kadınların artan sınav kaygısı raporlarının sadece

düşük akademik yetenek seviyelerinden kaynaklandığı şeklindeki önermesini desteklememektedir.

"Üniversite Sınavına Hazırlanan ve Özel Dershanelere Devam Eden Lise Son Sınıf Öğrencilerinin Kendilerinde Algıladıkları Ego Durumları ile Sınav Kaygı Düzeyleri Arasındaki" ilişkisiyi araştıran Meşe ve Özerk (2019); araştırmalarında kız öğrencilerin sınav kaygısı duyusal, sınav kaygısı tümtest ve sınav kaygısı kuruntu puanlarının erkek öğrencilerin sınav kaygı düzeylerinden daha yüksek olarak bulmuşlardır. Güler ve Çakır'da (2018) lise son sınıf öğrencilerinin sınav kaygısını yordayan değişkenleri inceledikleri ve aynı ölçeği kullandıkları çalışmada kız öğrencilerinin sınav stresini daha yüksek olarak bulmuşlardır.

Araştırmada öğrencilerin stresle başa çıkma ve akademik başarı durumlarının ailelerinin aylık gelir düzeyine göre farklılık göstermediği belirlenmiştir. Cerit (2019) lise öğrencileri üzerinde gerçekleştirdiği araştırmasında algılanan ekonomik düzeye göre; stresle pasif başa çıkma stratejilerinden çaresiz yaklaşım düzeyi anlamlı farklılık göstermektedir. Algılanan alt ekonomik düzeye sahip olan ailelerin çocuklarının çaresiz yaklaşım düzeyleri, orta ekonomik düzeye sahip olanlara göre daha yüksek bulunmuştur. Davison ve Neale (2004) araştırmasında ekonomik düzeyi yüksek olan bireylerin, düşük olanlara göre stresle daha etkin biçimde başa çıkabildiğini tespit etmiştir. Şahin (1999) araştırmasında gelir durumuna göre stresle başa çıkma düzeylerinde farklılık olmadığını belirlemiştir. Aylık gelir düzeyi açısından literatürdeki araştırmalara bakıldığında bizim araştırma bulgumuzla örtüşmeyen şekilde gelir düzeyi arttıkça akademik başarının arttığı belirlenmiştir (Keskin ve Sezgin; 2009, Öksüzler ve Sürekçi, 2010; Aslanargun, Bozkurt ve Sarıoğlu, 2011).

Öğrencilerin anne eğitim durumlarına göre problem çözme durumları farklılık göstermezken sosyal destek arama, kaçınma ve genel başarı durumları farklılık göstermektedir. Annelerin eğitim durumu yükseldikçe öğrencilerin sosyal destek arama ve kaçınma durumları azalırken, genel başarı durumları yükselmektedir. Literatürde yer alan araştırmalarda da annenin eğitim durumunun öğrencilerin akademik başarısında etkili olduğu yönünde sonuçlara ulaşılmaktadır (Pakır, 2006; Howie ve Pieterston, 2001; Wang, 2004; Yıldırım ve Yıldırım, 2008). Annenin eğitim

durumu ve stresle başa çıkma tarzları arasındaki ilişkiye bakan bir çalışmaya rastlanılmamıştır.

Öğrencilerin problem çözme, kaçınma ve genel başarı notları annelerinin mesleklerine göre farklılık göstermezken, sosyal destek arama düzeyleri farklılık göstermektedir. Annesi işsiz olan öğrencilerin sosyal destek arama düzeyleri daha düşüktür. Aslanargun, Bozkurt ve Sarioğlu, (2011) araştırmalarında annenin meslek durumundan çocuklarının başarı durumlarının bağımsız olduğunu bulmuştur.

Liselere giriş sınavına hazırlanan öğrencilerin stresle başa çıkma durumları baba eğitim durumuna göre farklılık göstermezken akademik başarı durumları farklılık göstermektedir. Baba eğitim durumu yükseldikçe öğrencilerin akademik başarı düzeyleri artmaktadır. Özer ve Anıl (2011) ile Keskin ve Sezgin (2009) tarafından yapılan çalışmalarda ise babanın eğitim düzeyinin çocuğun başarısında daha etkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu durum, eğitim düzeyi yüksek olan bir babanın, çocuğuna derslerinde hem öğretmenlik hem de rehberlik yapabileceği şeklinde yorumlanmıştır.

Lise Son Sınıf Öğrencilerinin Sınav Kaygısı ve Etkileyen Faktörlerini inceleyen Softa, Karahmetoğlu ve Çabuk (2015); araştırmaya katılan öğrencilerin Toplam kaygı puanları ortalamalarının Anne öğrenim durumu ve babanın öğrenim durumu kaygı puanları ve alt ölçekleri açısından istatistiksel bir fark bulunmadığını vurgulamışlardır.

Babalarının mesleklerine göre stresle başa çıkma durumları farklılık göstermezken, akademik başarı durumları farklılık göstermektedir. Babası işsiz olanların akademik başarı durumları düşüktür. Literatürde yapılan araştırmalarda da babanın mesleğine göre öğrencilerin akademik başarılarında farklılaşma olduğu görülmektedir (İpek, 2011; Aslanargun, Bozkurt ve Sarioğlu, 2011).

Sasikumur ve Babitha (2019); sınav stresi ile dokuzuncu sınıf öğrencilerinin akademik başarıları arasında önemli bir ilişki olduğu sonucuna varmışlardır. Bu çalışmanın bulguları, yüksek ve düşük akademik performans gösteren öğrencilerin,

ebeveynlerin eğitim durumu, öğrencinin ikametgahı, okulların yeri ve genel sınav stresi kaynaklarında önemli ölçüde farklılık gösterdiğini göstermektedir.

Araştırmaya katılan öğrencilerin stresle başa çıkma tarzları problem çözme, sosyal destek arama ve kaçınma olmak üzere üç boyut üzerinden incelenmiştir. Her boyuttan en yüksek 33 puan alınabilen öğrencilerin problem çözme ortalamaları 27,031, sosyal destek arama puan ortalamaları 24,436 ve kaçınma puan ortalamaları 22,928'dir. Diğer bir ifade ile öğrenciler stresle en fazla problem çözme yoluyla başa çıkmaya çalışırken, bunu sosyal destek arama takip etmektedir. En az başvurdukları tarz ise kaçınmadır. Literatürde yapılan araştırmalara bakıldığında stresle başa çıkmanın belirlenmesinde farklı ölçeklerin kullanıldığı, bunun içinde boyut isimlerinin farklılık gösterdiği görülmektedir.

Çankırılıoğlu (2007) üniversite sınavına hazırlanan öğrenciler üzerinde gerçekleştirdiği araştırmasında öğrencilerin en fazla kullandığı stresle başa çıkma yöntemini dine sığınma en az kullandıkları yöntemin ise bizim araştırma bulgumuzla örtüşen şekilde kaçma soyutlama olduğunu belirlemiştir.

Bisth ve Sudha (2018); lise giriş ve üniversite giriş sınavlarına hazırlanan öğrencilerin başvurdukları başa çıkma yönteminin ilk sırada kaçınma ve sosyal destek arama olduklarını bildirmişlerdir. Ayrıca sınav Stresi ve Akademik Başarı düzeyinin sırasıyla orta ve düşük olduğunu göstermişlerdir. Sınav Stresi ile Akademik Başarı arasında orta düzeyde negatif bir ilişki olduğunu, lise öğrencilerinin Sınav Stresi düzeylerine göre Akademik Başarılarında anlamlı bir farklılık olduğunu tespit etmişlerdir. Sınav Stresi düzeyi düşük olan öğrencilerin Akademik Başarılarının orta ve yüksek Sınav Stresi düzeyine sahip öğrencilere göre daha yüksek olduğu bulunmuştur.

Tutuş (2019) 11-14 yaş grubu ergenler üzerinde gerçekleştirdiği araştırmasında ergenlerin en fazla başvurduğu yöntemin kendine güvenli yaklaşım, en az başvurduğu yöntemin ise boyun eğici yaklaşım olduğunu tespit etmiştir. Çinli Ergenlerin Stresi ile Akademik Başarı Arasındaki İlişki Üzerine Bir İncelemede küçük yaş grubundaki

kişilerin kendilerine daha güvendikleri, yaş arttıkça kaçınmanın da arttığı ifade edilmiştir (Ye ve Liu, 2019).

Farklı boyutlarda da olsa öğrencilerin genel olarak aktif bir şekilde stresle başa çıkmaya çalıştıkları söylenebilir.

Liselere giriş sınavına hazırlanan sekizinci sınıf öğrencilerinin stresle başa çıkma ile akademik başarı arasındaki ilişkiler korelasyon ve regresyon analizleri ile incelenmiştir. Öğrencilerin akademik başarı düzeylerini belirleyen genel başarı notları ile problem çözme arasında pozitif, sosyal destek ve kaçınma arasında negatif yönlü ilişkiler saptanmıştır. Genel başarı notunu stresle başa çıkma 0,59 düzeyinde açıklamaktadır. Problem çözme genel başarı notunu artırırken, sosyal destek arama ve kaçınma genel başarı notunu azaltmaktadır.

Delioğlu (2017); 8. Sınıf öğrencileri üzerine yaptığı çalışmasında öz-yeterlik algısı toplam puanındaki artış ve sınav kaygısı puanındaki azalışın öğrencilerin TEOG başarılarının artışına neden olduğunu yani, öz-yeterlik algısı toplam puanı öğrencilerin TEOG başarısını pozitif yönde, sınav kaygısı puanı öğrencilerin TEOG başarısını negatif(ters) yönde açıkladığını belirtmektedir. Bu araştırmaların aksine akademik başarı ile stres faktörlerini değerlendirirken sosyodemografik faktörlerin etkili olmadığını öne süren çeşitli bilimsel araştırmalarda bulunmaktadır. Bu araştırmalara göre; Sosyo-demografik ve tıbbi verilerin, depresyon veya algılanan stres düzeyi üzerinde hiçbir etkisi olmadığı; evle ilgili meselelerin veya aileyle ilgili hususların, dikkate alınan değişkenler üzerinde küçük bir etkiye sahip olduğunu belirtilmiştir. Örneğin, stresin %6'sı aile ile ilgili problemlerle ilgiliyken, stresörlerin %60'ı akademik derslerle ilgili olduğu öne sürülmüştür (Abdulghani, 2018; Lorga ve ark., 2018).

Öğrencilerin en önemli sosyal destek kaynaklarını, aileleri ve arkadaşları oluşturmaktadır. Aile ve arkadaşlarından yeterli desteği alan öğrencilerin sorunlarını çok büyük boyutlara ulaşmadan çözdükleri ve derslerinde daha başarılı oldukları görülmüştür (Özbay, 1996). Sosyal destek, stres faktörlerinin etkisini azaltarak bireyin yaşadığı duygusal gerginliği azaltmasına veya ortadan kaldırmasına yardım eder. Bu

açından sosyal desteğin stresin etkisini azaltıcı veya önleyici bir etkisi olduğu söylenebilir (Yıldırım ve Kaya, 2009).

Öğrencilerin akademik başarı algılarına göre stresle başa çıkmada problem çözme ve kaçınma yöntemlerine başvurmaları farklılık gösterirken sosyal destek arama durumları farklılık göstermemektedir. Öğrencilerin kendilerini başarılı bulma algıları arttıkça stresle daha fazla problem çözerek başa çıkma durumları artmakta, kaçınma durumları ise azalmaktadır. Köse ve ark. (2018); Lise son sınıf öğrencilerinin çoğu okulda iyi bir performans sergilediklerini ve düzenli olarak özel ders aldıklarını belirtmişlerdir. Ayrıca öğrencilerin düzenli bir çalışma programı uyguladıklarını, üniversite sınavının kendileri için çok önemli olduğunu ve ailelerinin demokratik tutumlara sahip olduğunu; bu faktörlerin stresle başa çıkmalarında oldukça yardımcı olduğunu ifade ettiklerini rapor etmişlerdir. Algılanan stres, mevcut çalışmada kaygı düzeyleriyle önemli ölçüde ilişkiliydi ve hem durumluk hem de sürekli kaygının bağımsız bir belirleyicisiydi. Bu Racic ve arkadaşlarının (2017), öğrencilerde strese karşı daha yüksek hassasiyet ve daha düşük duygusal stabilite ile anksiyete semptomlarının bağımsız ilişkisini gösteren çalışmasıyla uyumludur.

Sivakumar (2015); görece olarak en fazla sayıda lise öğrencisinin yüksek düzeyde sınav kaygısına sahip olduğunu ve lise öğrencilerinin ders başarılarının görece olarak ortalamanın altında olduğunu göstermektedir. Bu araştırmanın bulguları, lise öğrencilerinin cinsiyet, yerellik ve anne-baba eğitimine göre önemli olmadığını göstermektedir. Sınav kaygısı puanları ile ders başarıları puanları arasındaki korelasyon analizi bulguları önemsiz olduğu tespit edilmiştir.

Lisans Öğrencileri Arasında Sınav Kaygısı ve Akademik Performans: Başarı Motivasyonunun Düzenleyici Rolünün araştırıldığı çalışmada öğrenciler kendilerini başarılı hissettikçe stresle daha fazla başa çıkmakta ve problem çözerek başa çıkma durumları arttığı ifade edilmiştir (Balogun, Balogun ve Onyenko, 2018). Cerit (2019) araştırmasında algılanan akademik başarı düzeyine göre; stresle aktif başa çıkma stratejilerinden olan kendine güvenli yaklaşım, iyimser yaklaşım ve sosyal destek arama düzeylerinde anlamlı farklılık göstermektedir. Akademik başarı düzeyi yüksek olan öğrencilerin aktif başa çıkma yaklaşımlarını, başarı düzeyi orta ve düşük olanlara

göre daha fazla kullandığı görülmektedir. Algılanan akademik başarı düzeyine göre stresle pasif başa çıkma stratejilerinden olan çaresiz ve boyun eğici yaklaşım düzeylerinde anlamlı biçimde farklılık göstermektedir. Akademik başarı düzeyi düşük olan öğrencilerin; pasif başa çıkma yaklaşımlarını, başarı düzeyi orta ve yüksek olanlara göre daha fazla kullandığı görülmektedir. Özgan, Balkar ve Eksil (2008), başarı düzeyi yüksek olan öğrencilerin diğer öğrencilere göre daha stresli olduğunu belirlemiştir. Bu durum ise öğrencilerin başarı düzeyini artırması, yeterince ders çalışmadığının düşünmesiyle açıklanabilir. Başarı düzeyi yüksek olan öğrenciler stresle aktif başa çıkma yöntemlerini daha fazla kullanırken, başarı düzeyi düşük olanlar ise çaresiz ve boyun eğici yaklaşımları daha fazla kullanmaktadır.

Ergene (2018) de yaptığı çalışmada lise öğrencilerinin akademik performans seviyeleri ile sınav kaygısı arasında negatif yönde anlamlı düzeyde ilişki olduğunu tespit etmişlerdir. Araştırmalarda elde edilen bu bulgular lise ve üniversite giriş sınavlarına hazırlanan öğrencilerin sınav streslerini azaltmaya yönelik araştırmaların ne denli önemli olduğunu ortaya koymaktaydı.

6. BÖLÜM

SONUÇ VE ÖNERİLER

6.1 Sonuç

Liselere giriş sınavına hazırlanan sekizinci sınıf öğrencilerinin stresle başa çıkma ile akademik başarı arasındaki ilişkinin incelenmesi amacıyla gerçekleştirilen araştırmaya Aksaray ilinin Ortaköy ilçesinde 8. sınıfa giden toplam 456 öğrenci katılmıştır. Araştırmadan aşağıdaki sonuçlara ulaşılmıştır:

Araştırmaya öğrencilerin stresle en fazla problem tarzıyla başa çıkmaya çalışırken, bunu sosyal destek arama takip etmektedir. En az başvurdukları tarz ise kaçınmadır.

Araştırmada öğrencilerin kendilerini başarılı bulma algıları arttıkça stresle daha fazla problem çözerek başa çıkma durumları arttığı, kaçınma durumlarının ise azaldığı sonucuna ulaşılmıştır.

Öğrencilerin cinsiyetlerine göre stresle başa çıkma durumları farklılık göstermezken, akademik başarı durumları farklılık göstermektedir. Kız öğrenciler erkek öğrencilere göre daha başarılıdır.

Araştırmada öğrencilerin stresle başa çıkma ve akademik başarı durumlarının ailelerinin aylık gelir düzeyine göre farklılık göstermediği belirlenmiştir.

Öğrencilerin anne eğitim durumlarına göre problem çözme durumları farklılık göstermezken sosyal destek arama, kaçınma ve genel başarı durumları farklılık göstermektedir. Annelerin eğitim durumu yükseldikçe öğrencilerin sosyal destek arama ve kaçınma durumları azalırken, genel başarı durumları yükselmektedir.

Öğrencilerin problem çözme, kaçınma ve genel başarı notları annelerinin mesleklerine göre farklılık göstermezken, sosyal destek arama düzeyleri farklılık göstermektedir. Annesi işsiz olan öğrencilerin sosyal destek arama düzeyleri daha düşüktür.

Liselere giriş sınavına hazırlanan öğrencilerin stresle başa çıkma durumları baba eğitim durumuna göre farklılık göstermezken akademik başarı durumları farklılık göstermektedir. Baba eğitim durumu yükseldikçe öğrencilerin akademik başarı düzeyleri artmaktadır.

Babalarının mesleklerine göre stresle başa çıkma durumları farklılık göstermezken, akademik başarı durumları farklılık göstermektedir. Babası işsiz olanların akademik başarı durumları düşüktür.

Okula ek olarak özel kurslara giden öğrencilerin daha az mevcutlu sınıflarda öğrenim görmeleri, okulda tam olarak anlaşılabilen bilgilerin yeniden ele alınabilmesi, öğretmenlerin öğrencilere daha çok zaman ayırma fırsatı bulmaları, bu kurumlarda verilen eğitim hizmetinin daha çok sınava hazırlık endeksli olması gibi unsurların öğrencilerin sınav stresini azaltabilmektedir (Kaya ve Savrun, 2015). Okuldan başka destek alacak bir imkanı olmayan ve maddi sorunlar yaşayan öğrencilerde yeterince hazırlanamama ve eksiklerinin olduğu düşüncesi ve kendilerini diğer akranları ile fazlaca kıyaslama da bu öğrencilerin sınavda yaşanacak stres düzeylerini arttırmaktadır (Çiçek ve Tanhan, 2018). Başarı ile birlikte gelen rahatlık duygusu, başarılı öğrencilerin amaçlarına varma noktasında bir adım daha önde olmaları, streslerinin azalmasında etkili olabileceği bunlara ek olarak stresin başarıyı olumsuz yönde etkileyebileceği düşünüldüğünde öğrencilerde başarısızlık algısının oluşmasında stresin de etkisinin olacağı düşünülebilir. Akademik başarı ve stresin birbirleri ile ilişkili ve birbirlerini etkileyen kavramlar olduğu görülmektedir.

6.2 Öneriler

Araştırmada öğrencilerin algılanan akademik başarısının yüksek olması durumunda stresle aktif başa çıkma yöntemleri kullandığı ve daha az genel ve akademik erteleme davranışı gösterdiği sonucuna ulaşılmıştır. Böylece öğrencilerin akademik başarısının çok önemli olduğu gerçeği ortaya çıkmaktadır. Bu sebeple öğrencilerin başarı algılarını olumlu yönde desteklemek ve başarı performanslarını arttırmak için zaman yönetimi konusunda öğrencilere eğitimler düzenlenebilir

Araştırmanın çalışma grubunu oluşturan 8. sınıf öğrencileri ergenlik döneminin etkisiyle de stresi yoğun yaşamaktadır. Bu sebeple öğrencilerin stresle başa çıkma davranışı önemli olmaktadır. Önleyici rehberlik kapsamında öğrencilere ve öğrenci velilerine yönelik stresle başa çıkma becerisi kazandırma kapsamında eğitimler ve seminerler düzenlenebilir.

Yapılan araştırma Aksaray ilinin Ortaköy ilçesinde liselere hazırlık sınavına hazırlanan 456 öğrencinin stresle başa çıkma tarzları ile akademik başarıları incelemiş olup literatürü incelediğimizde konuyla ilgili sınırlı düzeyde araştırmaya rastlanmıştır. Bu nedenle bu konu farklı iller genelinde çalışılabilir.

KAYNAKÇA

- Abdulrahman S., Kawthara S., (2019). Stress Management Strategies and Academic Performance of University Undergraduates in Kwara State, Nigeria, *Journal of Art and Social sciences*, VI (1), 3-17.-25.
- Abdulghani, H.M. Stress and depression among medical students: A cross sectional study at a medical college in Saudi Arabia. *Pak. J. Med. Sci.* 2008, 24, 12–17.
- Albers, B., & Pattuwage, L. (2017). *Implementation in education: Findings from a scoping review*. Melbourne: Evidence for Learning
- Almojali, A. I., Almalki, S. A., Alothman, A. S., Masuadi, E. M., & Alaqeel, M. K. (2018). The prevalence and association of stress with sleep quality among medical students. *Journal of Epidemiology and Global Health*, 73, 169–174.
- Alsahhi AH., Almigbal T.H., Alsahhi H.H., Batais M.A. (2018). The Relationship between Stress and Academic Achievement of Medical Students in King Saud University: A Cross-Sectional Study. *Kuwait Medical Journal*. 50 (1): 60 – 65
- Amiri, M. (2018). Occupational Stress among Information Technology Employees in Chandigarh city. National Conference on New Approaches to Management, Economics, & Accounting, Tehran, Iran.
- Angelo, R., Chambel, M. (2012). The role of proactive coping in the Job Demands–Resources Model: A cross-section study with firefighters. *European Journal of Work and Organizational Psychology*. 23. 203-216. 10.1080/1359432X.2012.728701.
- Aslanargun, E, Bozkurt, S, Sarıoğlu, S. (2016). Sosyo Ekonomik Değişkenlerin Öğrencilerin Akademik Başarısı Üzerine Etkileri. *Uşak Üniversitesi*

Sosyal Bilimler Dergisi, 9 (27/3), 201-234. Retrieved from <https://dergipark.org.tr/tr/pub/usaksosbil/issue/24734/261548>

Aytaç S. (2018). Stres Kaynakları ve Stresin Psikolojik Semptomlarının Öfke Kontrolü ile İlişkisi: Polis Memurları Üzerine Bir Araştırma. Sosyal Siyaset Konferansları. 69 – 2015/2, 1-27

Baqtayan S. (2015). Stress and Coping Mechanisms: A Historical Overview. Mediterranean Journal of Social Sciences MCSER Publishing, Rome-Italy 6(2).

Balogun, A. G., Balogun, S. K., & Onyencho, C. V. (2018). Test Anxiety and Academic Performance among Undergraduates: The Moderating Role of Achievement Motivation. The Spanish Journal of Psychology, 20. <https://doi.org/10.1017/SJP.2017.5>

Baltaş, Z. ve A. Baltaş. (2015). Stres ve Başa Çıkma Yolları. İstanbul: Remzi Kitabevi

Bal-Taştan, S., Davoudi, S. M. M., Masalimova, A. R., Bersanov, A. S., Kurbanov, R. A., Boiarchuk, A. V., & Pavlushin, A. A. (2018). The Impacts of Teacher's Efficacy and Motivation on Student's Academic Achievement in Science Education among Secondary and High School Students. Eurasia Journal of Mathematics, Science and Technology Education, 14(6), 2353-2366.

Bisht S., Sudha LS. (2018) A Study Of Relationship Between Examination Stress And Academic Achievement Among Higher Secondary School Students In Kancheepuram District. Aarhat Multidisciplinary International Education Research Journal (AMIERJ) A Peer Reviewed Multidisciplinary Journal UGC Approved Journal No 48178, 48818

Borden L., Levy P., Silverman S. (2018). Leader arrogance and subordinate outcomes: The role of feedback processes. J. Bus. Psychol. 33:345–364. doi: 10.1007/s10869-017-9501-1

- Boulton, M., O'Connell, K. A. (2017). Nursing students' perceived faculty support, stress, and substance misuse. *The Journal of Nursing Education*, 567, 404–411.
- Bücker Susanne, Sevim Nuraydın, Bianca A. Simonsmeier, Michael Schneider, Maike Luhmann, (2018). Subjective well-being and academic achievement: A meta-analysis, *Journal of Research in personality*, 74, 83-94,
- Büyüköztürk, Ş.(2012). *Veri Analizi El Kitabı: 17. Baskı*. Ankara: Pegema Yayıncılık.
- Cerit, H. (2019). *Lise Öğrencilerinin Stresle Başa Çıkma Tarzlarıyla Akademik Erteleme Ve Genel Erteleme Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü
- Cemaloğlu, N. (2018). *Eğitimin pin kodu*. Ankara: Pegem Akademi.
- Chang Yuhsuan, Chungjen Chien, Li-Fang Shen. (2021) Telecommuting during the coronavirus pandemic: Future time orientation as a mediator between proactive coping and perceived work productivity in two cultural samples. *Personality and Individual Differences* 171, pages 110508.
- Cheng Ching-H., Wang Yun-C ve Wei-Xiang Liu. (2019). Exploring the Related Factors in Students' Academic Achievement for the Sustainable Education of Rural Areas . *Sustainability* ,11, 5974.
- Changyong C. Lee J., Yoo M.S., Ko E., (2019). South Korean children's academic achievement and subjective well-being: The mediation of academic stress and the moderation of perceived fairness of parents and teachers, *Children and Youth Services Review*, 100, 22-30.
- Chang, Y., ve Hsin-Ju C. (2013). Optimism and proactive coping in relation to burnout among nurses. *Journal of nursing management*. 23. 10.1111/jonm.12148.

- Compas, B., Sarah J., Alexandra B., Kelly W., Meredith G., Jennifer D., Ellen W., Jennifer T. (2018). Coping, Emotion Regulation, and Psychopathology in Childhood and Adolescence: A Meta-Analysis and Narrative Review. *Psychological bulletin*. 143. 10.1037/bul0000110.
- Costa A and Faria L (2018). Implicit Theories of Intelligence and Academic Achievement: A Meta-Analytic Review. *Front. Psychol.* 9:829. doi: 10.3389/fpsyg.2018.00829
- Costello A.B., Osborne J.W. Best practices in exploratory factor analysis: Four recommendations for getting the most from your analysis. In: Boyle G.J., O’Gorman J.G., Fogarty G.J., editors. *Work and Organisational Psychology: Research Methodology*. Sage Publications, Inc.; Thousand Oaks, CA, USA: 2016. pp. 125–136.
- Cüceloğlu, D. (1996). *İnsan ve Davranışı*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Çalışkan S, Aydoğan S, Işıklı B, Metintaş S, Yenilmez F, Yenilmez Ç (2018) Üniversite öğrencilerinde algılanan stres düzeyi ve ilişkili olabilecek faktörlerin değerlendirilmesi. *ESTÜDAM Halk Sağlığı*, 3: 40-49.
- Çakmak, A., Şahin, H. ve Demirbaş (Akıncı), E. (2017). 7. ve 8. sınıf öğrencilerinin sınav kaygısı ve benlik saygısı arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Kafkas Üniversitesi e-Kafkas Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 4 (2), 1-9.
- Çankırılıoğlu, S.B., (2007). *Üniversite Adayı Ergenlerin Stresle Başa Çıkma Ve Sınav Kaygılarının Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü
- Çelik, Z. Boz, N. Arkan, Z. ve Toklucu, D. K (2017). *TEOG yerleştirme sistemi: Güçlükler ve öneriler*. Ankara: Siyaset, Ekonomi ve Toplum Araştırmaları Vakfı.

- Çiçek, İ. ve Tanhan, F. (2018). Lise son sınıf öğrencilerinin sınırlılık algı şemaları ile sınav kaygı düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Batman Üniversitesi Yaşam Bilimleri Dergisi*, 8, (1/1), 69-85.
- Çoban, E. A. (2013). İnterpersonels cognitive distortions and stress coping strategies of late adolescents. *Eğitim Araştırmaları- Euration Journal of Educational Research*. 51, 65-84.
- Davison, G. C. ve J. M. Neale. (2004). *Anormal Psikoloji*. M. Şahin (çev.). 12. Baskı, Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Delioğlu HN. (2017). Sekizinci sınıf öğrencilerinin matematik başarısı ile sınav ve matematik kaygısı, matematiğe yönelik özyeterlik algısı arasındaki ilişki. *Adnan menderes üniversitesi sosyal bilimler enstitüsü*.Aydın.
- Erçim, R , Köse, H , Budak, Y , Yıldırım, H . (2020). Üniversite Öğrencilerinin Sınav Dönemi Öncesi, Sırası ve Sonrasında Depresyon, Anksiyete ve Stres Durumu ile Beslenme Alışkanlıklarındaki Değişimin İncelenmesi . *Cumhuriyet Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Dergisi* , 5 (3) , 133-143 .
- Ergene, T. (2018). The relationships among test anxiety, study habits, achievement, motivation, and academic performance among turkish high school students. *Education and Science*, 36(160), 321-330.
- Ersen Ö., Bilgiç R. Gabriela Topa (Reviewing editor) (2018). The effect of proactive and preventive coping styles on personal and organizational outcomes: Be proactive if you want good outcomes, *Cogent Psychology*, 5:1.
- Esen, Ö. (2017). Obezite tanısı almış bireylerde stresle başa çıkma tarzları ve benlik saygısı arasındaki ilişkinin incelenmesi.Yüksek lisans tezi, Haliç Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Fawzy M., Sherifa A. Hamed M., (2017). Prevalence of psychological stress, depression and anxiety among medical students in Egypt, *Psychiatry Research*, 255, 186-194,

- Genç, M. (2013). İlköğretim öğrencilerinin sınıf ve cinsiyete göre sınav kaygı düzeylerinin belirlenmesi, *Sosyal Bilimler Dergisi*, 1:11
- Güler, D. ve Çakır, G. (2018). Lise son sınıf öğrencilerinin sınav kaygısını yordayan değişkenlerin incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(39), 82-94.
- Howie, S. J., & Pietersen, J. J. (2001). Mathematics literacy of final year students: South African realities. *Studies in Educational Evaluation*, 27, 7-25.
- Imeokparia, P.O., Edigbonya, K. (2013). Stress management: an approach to ensuring high academic performance of business education students. *European Journal of Educational Studies*, 5(1), 170-171.
- İpek, C. (2011). Velilerin okul tutumu ve eğitimine katılım düzeyleri ile aileye bağlı bazı faktörlerin ilköğretim öğrencilerinin seviye belirleme sınavları üzerindeki etkisi. *Pegem Eğitim ve Öğretim Dergisi*, 1(2), 69-79.
- Kaba İ. (2019). Stres, ruh sağlığı ve stres yönetimi: güncel bir gözden geçirme. *Akademik Bakış Dergisi* 73; 1-5.
- Kai-Wen Cheng. (2018). A study of stress sources among college students in Taiwan. *Journal of Academic and Business Ethics*
- Karakuş, Ö. ve Dereli, E. (2011). Öğretmen adaylarının benlik saygısı ve stresle başa çıkma stillerinin incelenmesi. *E-International Journal of Educational Research*, 2(4), 89-104.
- Karasar, N. (2004). *Bilimsel Araştırma Yöntemi*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Kaya M., Savrun BM. (2015) Ortaöğretime Geçiş Sistemi Ortak Sınavlarına Girecek Ortaokul 8. Sınıf Öğrencilerinin Bağlanma Stilleri ile Sınav Kaygı Düzeyleri Arasındaki İlişki. *Yeni Symposium / Eylül 2015 / Cilt: 53, Sayı: 3; 30-38.*

- Keleş, D. (2018). Üniversite öğrencilerinin yeme tutumları ile dissosiyatif yaşantılar ve stresle başa çıkma tarzlarının ilişkisi. Yüksek lisans tezi, Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Keskin, G. ve Sezgin B. (2009). Bir grup ergende akademik başarı durumuna etki eden etmenlerin belirlenmesi. *Fırat Sağlık Hizmetleri Dergisi*, 4 (10), 4-18.
- Koçhan A. (2019). Engelli Çocuğa Sahip Ebeveynlerin Stres Düzeyi, Stresle Başa Çıkma Tarzları, Hastalık Yükü Alguları Ve Bilgece Farkındalık Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi Yüksek Lisans Tezi Ankara
- Kotter, T., Wagner, J., Bruheim, L., & Voltmer, E. (2017). Perceived Medical School stress of undergraduate medical students predicts academic performance: An observational study. *BMC Medical Education*, 171, p 256
- Köse S, Kurucu Yılmaz Ş., Göktaş S. (2018). Lise son sınıf öğrencilerinin sınav kaygı düzeyleri ile uyku kalitesi arasındaki ilişki. *J Psychiatric Nurs.* 9(2):105-111
- Kwaah C.Y., Essilfie G. (2018). Stress and coping strategies among distance education students at the university of cape coast, ghana. *Turkish Online Journal of Distance Education-TOJDE*. 18 (3), 8-13.
- Lia Jie, Xue H., Wang W., Sunc G., Chengd Z. (2018). How social support influences university students' academic achievement and emotional exhaustion: The mediating role of self-esteem. *Learning and Individual Differences*. 61(1). 120-126
- Lorga M, Dondas C, Zugun-Eloae C. Depressed as Freshmen, Stressed as Seniors: The Relationship between Depression, Perceived Stress and Academic Results among Medical Students. *Behavioral Sciences*. 2018; 8(8):70. <https://doi.org/10.3390/bs8080070>
- Meşe, S. Ş. ve Özerk, H. (2019). Üniversite sınavına hazırlanan ve özel dersanelere devam eden lise son sınıf öğrencilerinin kendilerinde algıladıkları ego durumları ile sınav kaygı düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi.

OPUS–Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi, 11(18), 727-756. DOI: 10.26466/opus.522188

Moalla M, Maalej M, Nada C, Sellami R, et al. Sleep disorders, depression and anxiety among medicine university students in Sfax. *European Psychiatry* 2016;33:S268–9

Niessen C., Müller T., Hommelhoff S., Westman M. (2018). The impact of preventive coping on business travelers' work and private life *J Organ Behav.* 39:113–127

Omosidi, A. S., Tijjani, A. A., Sheu, A. A. (2016). Stress and coping strategies among senior secondary school teachers in Ilorin-West Local Government Area, Kwara State. *Journal of Education in developing areas*, 24 (3): 725-735.

Otto MCB, Van Ruysseveldt J, Hoefsmit N, Dam KV. The Development of a Proactive Burnout Prevention Inventory: How Employees Can Contribute to Reduce Burnout Risks. *Int J Environ Res Public Health.* 2020;17(5):1711. Published 2020 Mar 5. doi:10.3390/ijerph17051711

Öksüzler, O. ve Sürekçi, D. (2010). İlköğretimde Başarıyı Etkileyen Faktörler. *Finans Politik Ekonomik Yorumlar Dergisi*, 47, 543.

Özbay Y. (1996). Üniversite Öğrencilerinin Problem Alanları ile Yardım Arama Arasındaki İlişki, IX. Ulusal Psikoloji Kongresi, İstanbul, 176-189.

Özer, Y., ve Anıl, D. (2011). Öğrencilerin fen ve matematik başarılarını etkileyen faktörlerin yapısal eşitlik modeli ile incelenmesi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 41, 313-324.

Özgan, H., B. Balkar ve M. Eskil (2008). Eğitim Fakültesi Öğrencileri Tarafından Algılanan Stres Nedenleri ve Kişisel Değişkenlerin Strese Olan Etkisi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi.* 7.24, 337-350.

Özkul, H. (2018). Obsesif kompulsif tanısı alan bireylerin ve sağlıklı bireylerin stresle başa çıkma becerileri ve anksiyete düzeylerinin incelenmesi.

Yüksek lisans tezi, Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
İstanbul.

- Özyürek, A. (2013). An examination of adolescents methods of coping with stress. IIB International Refereed Academic Social Science Journal, 4(9), 112-119.
- Pakır, F; (2006). Aile Sosyo-Ekonomik ve Demografik Özellikleriyle Mezun Olunan Lise Türünün Öğrencilerin Üniversiteye Giriş Sınavındaki Başarıları Üzerindeki Etkileri. (Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi). Van. Yüzüncü Yıl Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü
- Perry, Y., Werner-Seidler, A., Calear, A., Mackinnon, A., King, C., Scott, J., Batterham, P. J. (2018). Preventing depression in final year secondary students: school-based randomized controlled trial. Journal of Medical Internet Research, 1911, 369.
- Priya ve Bisen V (2012). “An Assessment of Stress among M.B.A. Students: A study of Selected Colleges of G.B.T.U. in Lucknow (India)” International Journal of Business and Management Tomorrow. 2(2). 3-7.
- Racic, M., Todorovic, R., Ivkovic, N., Masic, S., Joksimovic, B., & Kulic, M. (2017). Self- Perceived Stress in Relation to Anxiety, Depression and Health-related Quality of Life among Health Professions Students: A Cross-sectional Study from Bosnia and Herzegovina. Zdravstveno varstvo, 56(4), 251–259. <https://doi.org/10.1515/sjph-2017-0034>
- Rambaran J.A. , A. Hopmeyer, D. Schwartz, C. Steglich, D. Badaly, R. Veenstra. (2018). Academic functioning and peer influences: A short-term longitudinal study of network-behavior dynamics in middle adolescence Child Development, 88, 523-543
- Rastogi M., Chaudhary R. Job crafting and work-family enrichment: The role of positive intrinsic work engagement. Pers. Rev. 2018;47:651–674. doi: 10.1108/PR-03-2017-0065.

- Rayan, A. ve Ahmad, M. (2017). Effectiveness of mindfulness-based interventions on quality of life and positive reappraisal coping among parents of children with autism spectrum disorder. *Research in Developmental Disabilities*, 55, 185-196.
- Rowe AD. (2018). Fitness J. Understanding the Role of Negative Emotions in Adult Learning and Achievement: A Social Functional Perspective. *Behav Sci (Basel)*.8(2):27. Published 2018 Feb 20. doi:10.3390/bs8020027
- Rostam EF. (2020). Stress management: how to reduce, prevent and deal with stress. https://www.researchgate.net/publication/338393547_Stress_Management_How_To_Reduce_Prevent_And_Deal_With_StresS/citation/download
- N. Sasikumar, and R. Bapitha, "Examination Stress and Academic Achievement in English of Ninth Standard Students in Pudukottai Educational District." *American Journal of Educational Research*, vol. 7, no. 9 (2019): 654-659. doi: 10.12691/education-7-9-9.
- Schwarzer, R., Taubert, S. (2012). Tenacious goal pursuits and striving toward personal growth: Proactive coping. In E. Frydenberg (Ed.), *Beyond coping: Meeting goals, visions and challenges* (pp. 19-35). London: Oxford University Press
- Softa HK., Karahmetoğlu UG., Çabuk F. (2016) Lise Son Sınıf Öğrencilerinin Sınav Kaygısı ve Etkileyen Faktörlerin İncelenmesi. *K. Ü. Kastamonu Eğitim Dergisi* 23 (4), 1481-1494
- Soysal, Ö. (2017). Ergenlerin duygusal zeka düzeyleri ile stresle başa çıkma tarzları arasındaki ilişki. Yüksek lisans tezi, Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Stults-Kolehmainen Matthew A. and Rajita Sinha, The Effects of Stress on Physical Activity and Exercise Sports Med. 2014 Jan; 44(1): 81–121.

- Sivakumar R. (2015). A Study On Test Anxiety And Achievement In History Of High School Students. *Journal of Contemporary Educational Research*. 5(6). 313-318
- Şanal-Karahan, F. (2016). Üniversite öğrencilerinde çözüm odaklı düşünmenin depresyon, anksiyete, stres ve psikolojik iyi oluş ile ilişkisi (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Necmettin Erbakan Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Tecer, H. (2019). Üsküdar Üniversitesi öğrencilerinin zaman yönetimi becerilerinin depresyon-anksiyete-stres seviyeleri ile ilişkisi (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Tutuş, A. (2019). 11- 14 Yaş Arasında Olan Ergenlerin Stresle Başa Çıkma Tarzları Ve Bilişsel Esneklik Düzeyleri Arasındaki İlişkinin Araştırılması. Yüksek Lisans Tezi. Çağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü
- Vansteenkiste, M., Ryan, R.M. & Soenens, B. (2020). Basic psychological need theory: Advancements, critical themes, and future directions. *Motiv Emot* 44, 1–31
- Verweij H., Van Hooff M.L.M., Van der Heijden F.M.M.A., Prins J.T., Lagro-Janssen A.L.M., Van Ravesteijn H., Speckens A.E.M. (2018). The relationship between work and home characteristics and work engagement in medical residents. *Perspect. Med Educ*. 6:227–236.
- Wang, D. B. (2004). Family background factors and mathematics success: A comparison of Chinese and US students. *International Journal of Educational Research*, 41, 40-54.
- Waterschoot, J., Van der Kaap-Deeder, J., & Vansteenkiste, M. (2020). The role of competence-related attentional bias and resilience in restoring thwarted feelings of competence. *Motivation and Emotion*.

- Wallace, D. D., Boynton, M. H., & Lytle, L. A. (2018). Multilevel analysis exploring the links between stress, depression, and sleep problems among two-year college students. *Journal of American College Health*, 65(3), 187–196
- Wang, M. T., Kiuru, N., Degol, J. L., & Salmela-Aro, K. (2018). Friends, academic achievement, and school engagement during adolescence: A social network approach to peer influence and selection effects. *Learning and Instruction*, 58, 148-160. <https://doi.org/10.1016/j.learninstruc.2018.06.003>
- Wiegner, L., Hange, D., Björkelund, C. et al. Prevalence of perceived stress and associations to symptoms of exhaustion, depression and anxiety in a working age population seeking primary care - an observational study. *BMC Fam Pract* 16, 38 (2015).
- Yıldırım, İ. ve Kaya, M. (2009). Üniversite adaylarının anne-babalarına uygulanan sosyal destek programının eş desteği ve adayın aileden algıladığı desteğe etkisi. (TÜBİTAK Proje Raporu, Proje No.107K248). Ankara
- Yıldırım, S., ve Yıldırım, H. H. (2008). PISA 2006 matematik başarısı ile ilişkili olan değişkenler. VIII. Ulusal Fen Bilimleri ve Matematik Eğitimi Kongresinde sunulan bildiri (27-29 Ağustos, Bolu).
- Öndem, Z. D., Totan. T. (2008). Ergenlerde zorbalık ve stresle baş etme.<http://www.acarindex.com/dosyalar/makale/acarindex-1423874889.pdf>.
- Ye, L., Posada, Alexandria, & Liu, Yangyang (2019). A review on the relationship between Chinese adolescents' stress and academic achievement. In Y. Liu (Ed.), *Child and Adolescent Development in China. New Directions for Child and Adolescent Development*, 163, 1–15.
- Yu, S., Levesque-Bristol, C., & Maeda, Y. (2018). General need for autonomy and subjective well-being: A meta-analysis of studies in the US and East Asia. *Journal of Happiness Studies*, 19, 1863–1882.

Zimmer-Gembeck MJ., Ellen A. Skinner. (2018). The Development of Coping: Implications for Psychopathology and Resilience Volume Four. Risk, Resilience, and Intervention.

EKLER

Ek 1- Anket Formu

SOSYODEMOGRAFİK FORM SORULARI

1.) Cinsiyetiniz:

Kız () Erkek ()

2.) Yaşınız:

3.) Sınıfınız:

5.Sınıf () 6.Sınıf() 7.Sınıf() 8. Sınıf()

4.) Babanızın Eğitim Durumu:

İlkokul () Ortaokul () Lise () Yüksekokul() Üniversite ()

Yüksek Lisans () Doktora () Diğer()

5.) Annenizin Eğitim Durumu:

İlkokul () Ortaokul () Lise () Yüksekokul() Üniversite()

Yüksek Lisans() Doktora () Diğer()

6.) Babanızın Mesleği:

Memur () İşçi () Serbest Meslek () İşsiz () Diğer()

7.) Annenizin Mesleği:

Ev Hanımı() Memur() Serbest Meslek() Diğer()

8.) Ailenizin Aylık Gelir Durumu:

- 800 TL'den az ()
- 800-1000 TL ()
- 1000-1500 TL ()
- 1500-2000 TL ()
- 2000 TL 'den fazla ()

(EK 4) STRESLE BAŞA ÇIKMA STRATEJİLERİ ÖLÇEĞİ (BSÖ)

Bu çalışmada bireylerin yaşamlarında sorunlarla ve problemlerle nasıl başa çıktığı belirlenmeye çalışılmaktadır. Aşağıda çeşitli başa çıkma yolları verilmiştir. Sizden bunları ne derece kullandığınızı belirtmeniz istenmektedir. Tüm yanıtlarınız gizli tutulacaktır. Geçtiğimiz altı aylık süre içerisinde karşılaştığınız bir problemi düşünmeye çalışın. Bu problemin sizin için önemli olup kaygılanmanıza neden olması gerekiyor. Sevdiğiniz bir kişiyi kaybetmekten, öğretmenizin sizi uyarmasına kadar her şey olabilir, fakat bunun, sizin için ÖNEMLİ olması gerekmektedir. Lütfen aşağıya bu probleminizi birkaç kelimeyle yazınız (unutmayın ki yanıtınız gizlilik ilkesine uygun olarak değerlendirilecektir.

No	Madde Değerleri	Çok	Biraz	Hiç
1	Duygularınızı bir arkadaşınıza açtınız?			
2	Probleminizin en iyi şekilde çözümlenmesi için çevrenizdeki şeyleri yeniden düzenlediniz?			
3	Ne yapacağınıza karar vermeden önce bütün olası çözümleri aklınızda tartıştınız?			
4	Aklınızı problemden uzaklaştırmaya çalıştınız?			
5	Herhangi bir kimsenin size sempati ve anlayış göstermesini kabul ettiniz?			
6	Yaşadığınız şeylerin gerçekten ne kadar kötü olduğunu başkalarının görmemesi için elinizden geleni yaptınız?			
7	Konu ile ilgili olarak başkalarıyla konuştunuz, çünkü bu konuda konuşmak kendinizi daha iyi hissetmenize yardımcı oldu?			

Ek 2- Ölçek İzni

Kimden: FERDA AYSAN <aysanferda@gmail.com>

Gönderme tarihi: Pazartesi, Nisan 27, 2020 6:34 ÖÖ

Kime: ÖZLEM KARAKOÇ

Konu: Re: ÖLÇEK KULLANIM İZİNİ (ÖZLEM KARAKOÇ)

Sayın Özlem Karakoç

Başa Çıkma Ölçeğini çalışmanızda kullanabilirsiniz. Başarılar diliyorum.

Prof.Dr. Ferda AYSAN

ÖZLEM KARAKOÇ <ozlemm.karakoc@hotmail.com>, 25 Nis 2020 Cmt, 22:35 tarihinde şunu yazdı:

ÖZGEÇMİŞ

Özlem Karakoç Kırşehir doğumlu olup, ilk, orta ve lise eğitimini Kırşehir’de tamamlamıştır. 2011 yılında Yakın Doğu Üniversitesi, Atatürk Eğitim Fakültesi, Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik bölümünden mezun olmuştur. 2012 Şubat ayında Milli Eğitim Bakanlığına bağlı bir ortaokula atanmıştır. İlk görev yeri, Diyarbakır’ın Ergani ilçesidir. Burada, Atatürk Ortaokulunda bir buçuk yıl hizmet verdikten sonra, kendi isteği ile İstanbul’un Üsküdar ilçesinde İcadiye İlkokulunda görev yapmaya başlamıştır. Üç yılın sonunda Aksaray’ın ilçesi olan Ortaköy’e tayin istemiş olup, beş yıldır Fatih Ortaokulunda görev yapmaktadır. Bu dönemlerde Yakın Doğu Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Klinik Psikoloji alanında Tezli Yüksek Lisans, Aksaray Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İletişim Bilimleri alanında da tezsiz yüksek lisansını yapmaya devam etmektedir.

Mesleki kariyerine başladığından bugüne çeşitli kongre ve eğitimlere katılarak; Cinsel Sağlık Enstitüsü Derneği (CİSED)’nin 3. Ulusal Cinsel Sağlık Kongresi’ne katılmıştır. Cinsel Sağlık Enstitüsü Derneği (CİSED) Evlilik ve Çift Terapisi, Cinsel Sağlık Enstitüsü Derneği (CİSED) Cinsel Terapi Eğitimi Sertifikası almıştır. Milli Eğitim Bakanlığının koordinatörlüğünde, Psikoeğitim Uygulayıcı Eğitim Kursu, Bağımlılıkla Mücadele Kursu, Eğitimde Drama Teknikleri Kursu gibi hizmetiçi alanlarda eğitim almıştır.

İNTİHAL RAPORU

LİSELERE GİRİŞ SINAVINA HAZIRLANAN SEKİZİNCİ SINIF ÖĞRENCİLERİNİN STRESLE BAŞA ÇIKMA İLE AKADEMİK BAŞARI ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

ORJİNALLİK RAPORU

% 9	% 9	% 5	%
BENZERLİK ENDEKSİ	İNTERNET KAYNAKLARI	YAYINLAR	ÖĞRENCİ ÖDEVLERİ

BİRİNCİL KAYNAKLAR

1	acikerisim.deu.edu.tr İnternet Kaynağı	% 2
2	openaccess.maltepe.edu.tr İnternet Kaynağı	% 1
3	katalog.ticaret.edu.tr İnternet Kaynağı	% 1
4	dergipark.org.tr İnternet Kaynağı	% 1
5	openaccess.ogu.edu.tr:8080 İnternet Kaynağı	<% 1
6	ÖZDEMİR, Saniye, MARAKOĞLU, Kamile and ÇİVİ, Selama. "Konya il merkezinde doğum sonrası depresyon riski ve etkileyen faktörler", Türk Silahlı Kuvvetleri, 2008. Yayın	<% 1
7	www.researchgate.net İnternet Kaynağı	<% 1

ETİK KURUL RAPORU



22.09.2020

Sayın Özlem Karakoç

Bilimsel Araştırmalar Etik Kurulu'na yapmış olduğunuz YDÜ/SB/2020/676 proje numaralı ve "Liselere Giriş Sınavına Hazırlanan Sekizinci Sınıf Öğrencilerinin Stresle Başa Çıkma ile Akademik Başarı arasındaki ilişkinin İncelenmesi" başlıklı proje önerisi kurulumuzca değerlendirilmiş olup, etik olarak uygun bulunmuştur. Bu yazı ile birlikte, başvuru formunuzda belirttiğiniz bilgilerin dışına çıkmamak suretiyle araştırmaya başlayabilirsiniz.

Doçent Doktor Direnç Kanoç

Bilimsel Araştırmalar Etik Kurulu Raportörü

Direnç Kanoç

Not: Eğer bir kuruma resmi bir kabul yazısı sunmak istiyorsanız, Yakın Doğu Üniversitesi Bilimsel Araştırmalar Etik Kurulu'na bu yazı ile başvurup, kurulun başkanının imzasını taşıyan resmi bir yazı temin edebilirsiniz.