



**T.C.
ÜSKÜDAR ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
KLİNİK PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI**

**PSİKOTEKNİK MERKEZİNDE SINAVA GİREN BİREYLERDE
ALGILANAN STRES, STRESLE BAŞA ÇIKMA TARZLARI,
GENEL ÖZ YETERLİLİK VE ANKSİYETE İLE SINAV BAŞARISI
ARASINDAKİ İLİŞKİ**

ECEM ALTIPARMAK

Tez Danışmanı

Dr. Öğr. Üyesi Fatma Duygu KAYA YERTUTANOL

İstanbul, 2018

T.C.
ÜSKÜDAR ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
KLİNİK PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI

PSİKOTEKNİK MERKEZİNDE SINAVA GİREN BİREYLERDE
ALGILANAN STRES, STRESLE BAŞA ÇIKMA TARZLARI,
GENEL ÖZ YETERLİLİK VE ANKSİYETE İLE SINAV BAŞARISI
ARASINDAKİ İLİŞKİ

ECEM ALTIPARMAK

164102091

Tez Danışmanı

Dr. Öğr. Üyesi Fatma Duygu KAYA YERTUTANOL

İstanbul, 2018



T.C.
ÜSKÜDAR ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

YÜKSEK LİSANS TEZ SINAV TUTANAĞI

GENEL BİLGİLER

Öğrenci No	: 164102091
Öğrenci Adı Soyadı	: Ecem Altıparmak
Anabilim Dalı	: Klinik Psikoloji
Tez Danışmanı	: Yrd. Doç. Dr. Fatma Duygu Kaya Yertutanol
Tezin Başlığı	: Psikoteknik Merkezinde Sınava Giren Bireylerde Algılanan Stres, Stresle Başa Çıkma Tarzları, Genel Öz Yeterlilik ve Anksiyete İle Sınav Başarısı Arasındaki İlişki

TEZ SAVUNMA SINAVI TUTANAĞI

Toplantı Tarihi	: 27.07.2018	Saati	: 20.00
Öğrenci Savunmaya	: <input checked="" type="checkbox"/> GELDI		
Üniversitemiz Lisansüstü Eğitim-Öğretim ve Sınav Yönetmeliğinin ilgili hükümleri uyarınca tez bilimsel olarak incelenmiş, adayın tez çalışmasını sunmasının ardından, adaya tez çalışması ile ilgili sorular yöneltilmiştir. Yapılan değerlendirmeler sonunda adayın tez çalışmasıyla ilgili aşağıdaki kararı,			
<input checked="" type="checkbox"/> OY BİRLİĞİ <input type="checkbox"/> OY ÇOKLUGU			
<input checked="" type="checkbox"/> Yapılan savunma sınavında adayın başarılı bulunması sonucunda tez KABUL edilmiştir.			
<input type="checkbox"/> Yapılan savunma sınavı sonucunda tezin DÜZELTİLMESİ için ay EK SÜRE verilmesinin Enstitü Müdürlüğüne önerilmesi kararı alınmıştır. (en fazla 3 ay)			
<input type="checkbox"/> Yapılan savunma sınavının sonucunda tezin REDEDEDİLMESİ kararı alınmıştır.			
Savunmada Tezin Başlığı	: <input checked="" type="checkbox"/> Değişmedi. <input type="checkbox"/> Değişti.		
Tezin Yeni Başlığı	:		
Öğrenci Savunmaya	: <input type="checkbox"/> GELMEDİ		
Üniversitemiz Lisansüstü Eğitim-Öğretim ve Sınav Yönetmeliğinin ilgili hükümleri uyarınca yukarıda belirtilen tarih ve saatte Tez Savunma Jürisi toplanmış ancak ilgili öğrenci savunma sınavına gelmemiştir. Adayın tez çalışmasını Jüri önünde sunmadığı için yapılan değerlendirmeler sonunda adayın tez çalışmasıyla ilgili aşağıdaki kararı,			
<input type="checkbox"/> OY BİRLİĞİ ile REDEDEDİLMİŞTİR.			

ile almıştır.

Tez Sınavı Jürisi	Unvanı, Adı Soyadı	İmza
Danışman Üye	Yrd. Doç. Dr. Fatma Duygu Kaya Yertutanol	
Üye	Dr. Öğr. Üyesi Habib Erensoy	
Üye	Doç. Dr. Bengü Özüğür Uysal	

YEMİN METNİ

Yüksek Lisans Tezi olarak sunduğum “Psikoteknik Merkezinde Sınava Giren Bireylerde Algılanan Stres, Stresle Başa Çıkma Tarzları, Genel Öz Yeterlilik ve Anksiyete ile Sınav Başarısı Arasındaki İlişki” adlı çalışmanın, tarafımdan, bilimsel ahlak ve geleneklere aykırı düşecek bir yardıma başvurmaksızın yazıldığını ve yararlandığım eserlerin kaynakçada gösterilenlerden oluştuğunu, bunlara atıf yapılarak yararlanılmış olduğunu belirtir ve bunu onurumla doğrularım.

05.07.2018

Ecem ALTIPARMAK

ÖNSÖZ

Tezimin her aşamasında sabırla ve destekleri ile yanımda olan, kendisine ihtiyaç duyduğum her zaman bilgi ve deneyimlerini benimle paylaşan ve her zaman ve her koşulda beni motive eden tez danışmanım Sayın Dr. Öğr. Üyesi Fatma Duygu Kaya Yertutanol'a bana olan inancı ve anlayışı için sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

Bu çalışmam süresince yanımda olan ve her zaman maddi ve manevi desteğini esirgemeyen çok değerli aileme tüm içtenliğimle teşekkür ederim.

Ecem ALTIPARMAK



ÖZET

ALTIPARMAK, Ecem, Yüksek Lisans, İstanbul, 2018

Psikoteknik merkezinde sınava giren bireylerde algılanan stres, stresle başa çıkma tarzları, genel öz yeterlilik ve anksiyete ile sınav başarısı arasındaki ilişki

Araştırma, psikoteknik merkezinde sınava giren bireylerde algılanan stres, stresle başa çıkma tarzları, genel öz yeterlilik ve anksiyete ile sınav başarısı arasındaki ilişkinin ortaya koyulması amacıyla yapılmıştır. Bu amaç çerçevesinde İstanbul Kartal'da bulunan bir psikoteknik merkezinde sınava giren kişilere sınav öncesinde anket uygulanmıştır. Uygulanan veri toplama aracında kişisel bilgi formu ile birlikte Algılanan Stres Ölçeği, Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği, Genel Özyeterlilik Ölçeği ve Beck Anksiyete Ölçeği yer almaktadır. Anketin uygulandığı kişiler arasından araştırma için uygun olan 75 başarılı ve 75 başarısız olmak üzere toplam 150 kişilik bir örneklem ile analizler yapılmıştır.

Araştırmadan elde edilen bulgulara göre psikoteknik sınavından başarısız olan katılımcıların algıladığı stres düzeyi, başarılı olan katılımcılardan anlamlı şekilde yüksektir. Bununla birlikte stresle başa çıkma tarzları faktörlerinden kendine güvenli yaklaşım ve iyimser yaklaşım sınavda başarılı olan katılımcılarda anlamlı şekilde yüksek iken; çaresiz yaklaşım ve boyun eğici yaklaşım başarısız katılımcılarda daha yüksektir. Sınavda başarılı olan grubun algıladığı özyeterlilik düzeyi, başarısız gruptan anlamlı bir şekilde yüksektir. Diğer taraftan sınavda başarısız olan katılımcıların anksiyete düzeyleri, başarılı katılımcılardan anlamlı şekilde yüksektir.

Anahtar kelimeler: Psikoteknik, stres, stresle başa çıkma tarzları, öz yeterlilik, anksiyete.

ABSTRACT

ALTIPARMAK, Ecem, Master, Istanbul, 2018

The relationship between test performance and perceived stress, modes of coping with stress, general self-efficacy, anxiety among individuals taking a test at psychotechnical center

The research was conducted to determine the relationship between test performance and perceived stress, stress coping styles, general self-efficacy, anxiety among individuals taking a test at psychotechnical center. A questionnaire package was applied to those who took a test at a psycho-technical center in Istanbul Kartal. The Perceived Stress Scale, Stress Scoring Scale, General Self-Efficacy Scale, and Beck Anxiety Scale are included in data collection tool. Among the people who applied the questionnaire, analyzes were made with a sample of 150 participants, 75 successful and 75 unsuccessful, which are suitable for the research.

According to the findings of the study, the level of stress perceived by the participants who failed the test was significantly higher than those who were successful. While the scores of self-confident approach and optimistic approach, as modes of coping with stress, were significantly higher in the participants who were successful in the test, the scores of helpless approach and the submissive approach were higher among unsuccessful participants. The level of self-efficacy perceived by the successful group is significantly higher than the unsuccessful group. On the other hand, the level of anxiety of the participants who failed the test is significantly higher than that of the successful participants.

Keywords: Psychotechnics, stress, styles of coping with stress, self-efficacy, anxiety.

İÇİNDEKİLER

Sayfa:

YEMİN METNİ	i
ÖNSÖZ	ii
ÖZET	iii
ABSTRACT	iv
İÇİNDEKİLER	v
TABLolar DİZİNİ	viii
1. BÖLÜM: GİRİŞ	1
2. BÖLÜM: GENEL BİLGİLER	3
2.1. Stres ve Başa Çıkma.....	3
2.1.1. Stres Düzeyi ve Başa Çıkma Seçimlerini Etkileme Özelliği	4
2.1.2. Stresle Başa Çıkma	5
2.1.3. Başa Çıkmanın İçeriği.....	9
2.1.4. Bir Süreç Olarak Başa Çıkma	9
2.1.5. Başa Çıkma Stratejileri	10
2.1.5.1. Problem Odaklı Başa Çıkma	11
2.1.5.2. Duygusal Odaklı Başa Çıkma	12
2.1.6. Stresle Başa Çıkmada Bilişsel Değerlendirme.....	14
2.1.7. Stresle Başa Çıkmada Bireysel Özellikler	17
2.1.8. Bireysel Başa Çıkma Yolları.....	18
2.2. Özyeterlilik.....	22
2.2.1. Özyeterliliğin Boyutları.....	23
2.2.2. Özyeterlilik İnancını Belirleyen Bilgi Kaynakları	24
2.2.2.1. Temel Yaşantılar	24
2.2.2.2. Dolaylı Deneyimler.....	25
2.2.2.3. Sözel İkna.....	26
2.2.2.4. Fiziksel ve Psikolojik Durumlar.....	27
2.2.3. Yeterliğe Dayalı Süreçler	28
2.2.3.1. Bilişsel Süreçler	28

2.2.3.2. Gdsel (Motivasyonel) Süreçler	28
2.2.3.3. Duygusal Süreçler	29
2.2.3.4. Seçim Süreçleri	30
2.3. Anksiyete ve Anksiyete Bozukluğu	31
2.3.1. Anksiyetenin Belirtileri	32
2.3.2. Anksiyete Bozukluğunun Tanı Kriterleri.....	35
2.3.3. Anksiyete Bozukluklarında Tedavi.....	36
2.3.4. Anksiyeteye Farklı Bakış Aılları	37
3. BÖLÜM: YÖNTEM	41
3.1. Araştırmanın Amacı	41
3.2. Evren ve rneklem	41
3.3. Veri Toplama Araçları	42
3.3.1. Sosyodemografik Bilgi Formu	43
3.3.2. Algılanan Stres leği	43
3.3.3. Stresle Başa ıkma Tarzları leği	43
3.3.4. Genel zyeterlilik leği	43
3.3.5. Beck Anksiyete leği.....	44
3.4. Araştırmanın Modeli ve Hipotezleri	44
3.5. Verilerin Toplanması	45
3.6. Verilerin Analizi.....	45
3.7. Araştırmanın Varsayımları.....	46
3.8. Araştırmanın Sınırlılıkları	46
4. BÖLÜM: BULGULAR.....	47
3.1. Betimleyici İstatistikler	47
3.2. Sınavda Başarılı Olan ve Olmayan Katılımcıların Algılan Stres, Stresle Başa ıkma Tarzları, zyeterlilik Ve Anksiyete zelliklerinin Karşılaştırılması.....	48
3.3. Algılanan Stres, Stresle Başa ıkma Tarzları, zyeterlilik ve Anksiyete Arasındaki İlişkiler.....	49
3.4. Algılan Stres, Stresle Başa ıkma Tarzları, zyeterlilik ve Anksiyetenin Sosyodemografik zelliklere Göre Farklılaşması	51
3.4.1. Yaşa Göre Farklılaşmalar.....	51
3.4.2. Medeni Duruma Göre Farklılaşmalar	53

3.4.3. Çocuk Sayısına Göre Farklılaşmalar.....	55
3.4.4. Eğitim Düzeyine Göre Farklılaşmalar	57
5. BÖLÜM: TARTIŞMA.....	60
6. BÖLÜM: SONUÇ VE ÖNERİLER	67
KAYNAKÇA	70
EKLER.....	82
ÖZGEÇMİŞ.....	85



TABLolar DİZİNİ

Sayfa:

Tablo 1. Örnekleme İlişkin Özellikler	42
Tablo 2. Normallik Test Sonuçları.....	45
Tablo 3. Araştırma Ölçeklerinin Betimleyici İstatistik Tablosu	47
Tablo 4. Başarılı Ve Başarısız Katılımcıların Algılan Stres, Stresle Başa Çıkma Tarzları, Özyeterlilik Ve Anksiyete Özelliklerinin Karşılaştırılması.....	48
Tablo 5. Başarılı Katılımcılarda Algılan Stres, Stresle Başa Çıkma Tarzları, Özyeterlilik ve Anksiyete Arasındaki İlişkiler	49
Tablo 6. Başarısız Katılımcılarda Algılan Stres, Stresle Başa Çıkma Tarzları, Özyeterlilik ve Anksiyete Arasındaki İlişkiler	50
Tablo 7. Başarılı Katılımcılarda Algılan Stres, Stresle Başa Çıkma Tarzları, Özyeterlilik Ve Anksiyetenin Yaşa Göre Farklılaşmasına İlişkin ANOVA Tablosu.....	51
Tablo 8. Başarısız Katılımcılarda Algılan Stres, Stresle Başa Çıkma Tarzları, Özyeterlilik Ve Anksiyetenin Yaşa Göre Farklılaşmasına İlişkin ANOVA Tablosu.....	52
Tablo 9. Başarılı Katılımcılarda Algılan Stres, Stresle Başa Çıkma Tarzları, Özyeterlilik Ve Anksiyetenin Medeni Duruma Göre Farklılaşmasına İlişkin t-test Tablosu.....	53
Tablo 10. Başarısız Katılımcılarda Algılan Stres, Stresle Başa Çıkma Tarzları, Özyeterlilik Ve Anksiyetenin Medeni Duruma Göre Farklılaşmasına İlişkin t-test Tablosu	54
Tablo 11. Başarılı Katılımcılarda Algılan Stres, Stresle Başa Çıkma Tarzları, Özyeterlilik Ve Anksiyetenin Çocuk Sayısına Göre Farklılaşmasına İlişkin ANOVA Tablosu	55
Tablo 12. Başarısız Katılımcılarda Algılan Stres, Stresle Başa Çıkma Tarzları, Özyeterlilik Ve Anksiyetenin Çocuk Sayısına Göre Farklılaşmasına İlişkin ANOVA Tablosu	56

Tablo 13. Başarılı Katılımcılarda Algılan Stres, Stresle Başa Çıkma Tarzları, Özyeterlilik Ve Anksiyetenin Öğrenim Durumuna Göre Farklılaşmasına İlişkin ANOVA Tablosu	57
Tablo 14. Başarısız Katılımcılarda Algılan Stres, Stresle Başa Çıkma Tarzları, Özyeterlilik Ve Anksiyetenin Öğrenim Durumuna Göre Farklılaşmasına İlişkin ANOVA Tablosu	58



1. BÖLÜM

GİRİŞ

Sağlık Bakanlığı tarafından ilgili yönetmelik çerçevesinde karayollarında yük ve yolcu taşıyan şoförlerin ve herhangi bir trafik suçu nedeni ile ehliyetine el koyulmuş kişilerin psikoteknik testlere tabi tutulması zorunlu kılınmıştır. Araç kullanımının bir simülasyonu olarak görünen test psikolog gözetiminde yapılmakta ve kişinin çeşitli uyaranlar karşısındaki tepkisel yeterliliğinin ölçülmesi prensibine dayanmaktadır. Test sonucunda katılımcılar başarılı ya da başarısız olarak belgelenmektedir (Sağlık Bakanlığı, 2016). Katılımcıların sınavdaki başarısını etkileyecek önemli unsurlar olarak stres ve stresle başa çıkma, anksiyete ve öz yeterlilik algıları gösterilebilir.

Stres organizmanın bedensel ve ruhsal sınırlarının zorlanması ve tehdit edilmesiyle ortaya çıkan bir durumdur. Başka bir deyişle stres, organizmayı etkileyen herhangi bir şeye karşı organizma tarafından yapılan genel bir davranıştır (Eskin vd., 2013). Stresin ortaya çıktığı durumlarda birey eğer bununla baş edemezse çeşitli psikolojik problemler yaşaması kaçınılmazdır. Stresle başa çıkmada, öncelikle işe yaramayan ve bireye zararlı tepkilerin belirlenmesi ve bunların nelere yol açtığına farkına varılması gerekir. Stresle başa çıkma yöntemleri, bireyin bu tepkilerini değiştirebilmesini sağlayacak özgül beceriler kazandırarak stresi azaltmayı hedefler (Hisli-Şahin ve Durak, 1995).

Anksiyete; otonomik sinir sisteminin hiperaktivitesine bağlı somatik belirtilere eşlik eden, korku hissi ile belirli patolojik bir durumdur. Fiziksel belirtiler arasında titreme, ürperme, sırt ve baş ağrısı, kas gerginliği, hiperventilasyon, yorgunluk, irkilme tepkisi, sıcak basması ve solma, taşikardi, çarpıntı, terleme, ellerde soğuma, diyare, ağız kuruluğu, sık idrara çıkma, parestezi ve yutkunma güçlüğü yer alır. Psikolojik belirtiler arasında ise korku hissi, yoğunlaşma güçlüğü, uykusuzluk veya uykuya eğilim, libido azalması, boğazda düğümlenme hissi ve midede kasılma hissi vardır (Yılmaz ve Ocakçı, 2010).

Öz-yeterlilik kavramı “bir eylemin planlanması, gerekli becerilerin farkında olunması ve örgütlenmesi, zorluklarla birlikte elde edilecek kazançların gözden geçirilmesi sonucunda oluşan güdülenme düzeyi” gibi öğeleri içerir. Öz-yeterliliği yüksek olan bir kişi başarısızlık durumunu doğrudan kendine mal etmeyip yanlış yol ve strateji izlediğini düşünmekte ve çabuk bir şekilde toparlanıp başarıya odaklanabilmektedir (Yıldırım ve İlhan, 2010).

Literatürde yer alan araştırmalar incelendiğinde psikoteknik test başarısını etkileyen psikolojik unsurlar üzerinde herhangi bir araştırmanın olmadığı görülmüştür. Mevzuat çerçevesinde pek çok araç kullanıcısının girmek zorunda olduğu bu teste ilişkin psikolojik faktörleri ortaya koyması ve alan yazındaki bu boşluğu doldurması yönü ile araştırma önem teşkil etmektedir.

2. BÖLÜM

GENEL BİLGİLER

2.1. Stres ve Başa Çıkma

Stres kelimesi, eski Fransızca'da "Estrece", Latince'de "Estrica" kelimelerinden gelmektedir (Baltaş ve Baltaş, 2002). Stres, bilimsel ve sistematik anlamda farklı tanımlar ile, tarihsel gelişimi boyunca gündemde olmuştur. 14. asırda stres, hayatta karşımıza çıkan zorluk, talihsizlik ve güçlükler anlamında kullanılmıştır. 19. yüzyıldaysa stres, uzun süren hastalıkların temelindedir. Özellikle son dönemlerde stres, günlük yaşantımızda neredeyse herkes tarafından kullanılan ve günlük dile yerleşen bir kelimedir. Bilimsel araştırma ve yazılı kaynaklarda, pek çok tanımı yapılmıştır (Demir, 1998).

Stres, hayatın ihtiyaçlarını karşılamak ve doyurmak için, organizmanın zarar verici unsurlardan kaçması ve korunmasıdır (Köknel, 1982). Stres, kişinin sosyal ve fiziksel çevreden gelen uyumsuz şartlar nedeniyle psikolojik ve bedensel sınırlarının ötesinde harcadığı gayrettir (Cüceloğlu, 1996). Stres, bilişsel, duygusal ve davranışsal unsurlar içermektedir ve bu tarz yanıtlar gerektiren etkileri hazırlayan bir uyarıcı şeklindedir (Baltaş, 2002). Genel olarak incelendiği zaman stres; duygusal düzeyde depresyon, öfke, kaygı, gerginlik, huzursuzluk gibi rahatsızlık veren bir duygu durumu şeklindedir (Çoruh, 2003).

Öte yandan stresin tanımlaması yapılırken 3 ayrı yaklaşım vardır. İlk yaklaşımda çevreye odaklanılır; stres, bir uyarıcı olarak tanımlanır. İkinci yaklaşımda stres, bir tepki şeklinde ele alınır ve kişinin, stres uyarıcıları karşısında verdiği tepkilere odaklanır. Son yaklaşımsa, kişi ve çevre arasında bulunan etkileşimin boyutunu göz önünde bulundurarak, stres uyarıcısını, stresi ve tepkileri içine alan bir süreç şeklinde tanımlar. Bu süreç, birbirine karşılıklı bir şekilde etki eden çevre ve kişi arasında görülen devamlı bir uyum ve etkileşimi içermektedir. Bu düşünceye göre stres yalnızca bir tepki veya uyarıcı şeklinde değerlendirilememektedir. Stres; stres tepkisi ve uyarıcı arasında yaşanan etkileşim ile ifade edilmektedir (Baltaş, 2002). Son yaklaşımı en iyi özetleyen tanım,

Lazarus ve Folkman (1984) tarafından yapılmıştır. Bu tanıma göre stres, bireyin iyilik halini tehlike altına atan, kapasiteyi zorlayıcı ve azaltıcı şekilde değerlendirilen, çevre ve kişi arasında yaşanan etkileşimdir.

Stres meydana gelmesi için bireyin hayatını sürdürdüğü ya da içinde bulunduğu çevre ve ortamda oluşan değişimlerin, insana belirli bir düzeyde etki etmesi gerekmektedir. Stres, bu duruma bağlı olarak, bireyin ortam değiştirmesinin ya da içinde bulunduğu ortam içerisinde oluşan bir değişimin, kişi üzerinde etki bırakması ile alakalıdır. Bununla beraber, çeşitli kişilik özellikleri kişiyi strese karşı daha duyarlı bir hale getirmektesen, bazı özelliklerse strese karşı duyarlılığın azalmasına neden olmaktadır (Çoruh, 2003).

2.1.1. Stres Düzeyi ve Başa Çıkma Seçimlerini Etkileme Özelliği

Stresin bireye yönelik yansımalarını belirleyen üç durum, stres vericiye ilişkin kontrol edilebilir veya edilemezliğin önerisini hazırlar: (1) Tehdit edici faktör ve düzeyi, (2) Tehdidin sürekliliği, (3) Tehdidin kaynağının belirgin, ulaşılabilir ve değiştirilebilir olup olmaması durumu. Genel olarak tehdidin düzeyinin fazla ve güçlü olması, daha acil ve belirgin bilişsel değerlendirme süreçlerini oluşturur. Fakat bu yüksek etkinin sürekliliği, GAS (General Adaptation Syndrome) alarm tepkilerinin manidar uyarılara yönelik seçiciliğini köreltir, belirsizlik artar. Alternatifleri düşünme, karşılaştırma yapabilme ve başa çıkma aktivitelerini seçebilme böylece güçleşir (Palancı, 2000).

Baş çıkma tutumlarının duygusal ya da problem odaklı olması, stresin algılanan düzeyi ile ilgili farklılıklara bağlı olarak seçilerek uygulanır. Yüksek düzeyde duygusal ve bilişsel çaba gerektiren durumlar, sonuca ulaşmayı zorlaştırır. Baş çıkmayı ve olumsuz etkileri kontrol altına alabilmeyi çok zor görmek, kişisel ve sosyal destekleri kullanamamak, sonuçta “uyuma yönelik” dahi olsa, sorunu değil kişinin değişimini üretecek duygusal odaklı ve savunmacı davranma eğilimlerini geliştirebilir. Kişi, tehdidin düzeyini yüksek görüyor ve karşısında bunu dengeleyecek kişisel faktörleri ve sosyal destekleri bulamıyorsa, duygusal odaklı başa çıkma seçimlerini kullanma ihtimali genel anlamda yükselir. Kişi; fiziksel, bilişsel ve uyuma yönelik davranış çabalarıyla

sorunlarını çözebilecek anlamda tehdit düzeyini kontrol edeceğine inanıyorsa, kaçınma türü davranışları da sergileme ihtiyacı hissetmez (Palancı, 2000).

2.1.2. Stresle Başa Çıkma

Başa çıkma birçok uzman tarafından araştırılmış ve farklı uzmanlarca benzer şekilde tanımlanmıştır. Lazarus ve Folkman (1984), başa çıkmayı; bir kişiye yapılan talepleri yönetme amaçlı bilişsel ve davranışsal çabaların sürekli değişimi olarak tanımlar. Genel anlamda başa çıkma, psikolojik anlamda bireyin kendisini iyi hissedeceği sonuca ulaşmasına yönelik kullanılacağı, uygun davranışsal yaklaşımları veya kendisini kötü hissetmesine engel olacak uygun kaçınma davranışlarını içerir (Stone, 1984).

Stres yönetimi veya stresle başa çıkma; beden ve ruh sağlığını korumak, verimli ve üretici bir hayat şeklini sağlar (Billing, 1984). Folkman'a (1984) göre, stresle başa çıkma; bireyin sahip olduğu kaynakları aşan veya bireyi zorlayan durumlarda, durumu tolere etmeye ve üstesinden gelmeye yönelik çabalaradır.

Temelinde başa çıkma, kişi ile stres veren durum arasında bulunan fenomenal karşı koşma bağlantısıdır, anksiyeteye neden olan durumlarla ilgili belirgin mücadele çabaları ve genel değerlendirmedir (Aldwin, 1987). Buttner (1987), başa çıkmayı “gerçek ya da öngörülen sorunları ve bunlara eşlik eden olumsuz duyguları ele alma stratejilerinin kullanımı” olarak tanımlamıştır. Başka bir tanıma göre, başa çıkma stratejileri, kişinin stresin olumsuz etkilerini azaltmak için kullandığı bilişsel veya davranışsal çabalaradır (Catanzoro, 1995).

Başa çıkma, çevre ve kişiden hareket ile iş gören, bireysel amaçlara göre, en iyi biçimde karakterize olan ve kişisel çevreyi değiştirmekle, kişisel etkileri düzenlemekle ve sahip olunan dinamiklerle alakalı duygusal, davranışsal ve bilişsel seçimlerdir. Kişisel farklılıklar, stres durumuyla ilgili faktörler; kişi ve çevre ilişkisini, stres ve başa çıkma etkileşim biçimini ayarlayan nedensellikleri ortaya koyar ve başa çıkma sonucunu belirginleştirir. (Şahin, 1995).

Stres ile başa çıkma, seksenlerden itibaren kişilerin fiziksel ve kişisel sağlıklarıyla alakalı olarak psikolojinin yoğun bir şekilde üstünde durduğu konular arasındadır. Başa çıkma (coping) kavramı, bireylerin hayatlarını sürdürürken karşılarına çıkan zorluklar ile

savaşma yolları ya da şekilleridir. Lazarus ve Folkman'a göre başa çıkma, dinamik bir süreçtir ve çevreyle kişi arasında bulunan stresli etkileşimlerin esnasında değişebilmektedir (Türküm, 1999).

Baş a çıkma kişiyi rahatlatmayla ilgili, bireysel öğrenme ve bilişsel yeniden yapılanma yolu ile kurulmaktadır. Sosyal öğrenme kuramında Bandura'nın belirttiği gibi, diğer davranışlar gibi baş a çıkma da durum ve kişilik arasında görülen etkileşim süreci sonucunda oluşur (Akbağ, 2000). Baş a çıkma, stres uyarıları tarafından oluşturulan duygusal gerilimi yok etme, azaltma veya bu gerilimle baş etme amacı ile gösterilen duygusal ya da davranışsal tepkilerdir (Zautra, 2003).

Bir insanın stresle nasıl başarılı biçimde baş ettiği stres faktörünün ortaya çıkışından ziyade bireyin zihin sağlığı ile ilgili sonuçlarda daha önemli olabilir. "Nitekim, baş a çıkma, kişilerin sorunları çözülmüş ve hayatları yeniden dengede imiş gibi hissettikleri bir durum olan homeostaza ulaşmanın bir yolu olarak görev görür." (Mushrush, 2008).

Baş a çıkma bir insanın hissettiği stres düzeyinde önemli rol oynar. Baş a çıkma etkinliği daha yüksek düzeyde iken stres düzeyleri düşme eğilimindedir. Buna karşın, baş a çıkma herkese uygun hazır bir formül değildir (Gmelch, Chan, 1994). Bireylerin etkin biçimde durumların üstesinden gelebilmeleri için bir dizi baş a çıkma stratejisine gereksinimleri vardır. Birey, stresli durumu analiz etmeli ve bir kişinin hissettiği stres miktarını etkin biçimde azaltacak baş a çıkma stratejisini uygulamalıdır (Buss, 2008).

Pek çok kişi stresli bir durumla baş etme yetilerini geliştiren bir dizi baş a çıkma becerisine sahip değildir. Nitekim bazı insanlar kendilerini daha fazla strese sokan ters etki yapıcı davranışlar öğrenirler. Örneğin, bir insan alkol kullanmanın stresin azalmasına yardımcı olacağını düşünebilir. Hâlbuki kişi düzenli ve aşırı oranda alkol kullandığında sonuç alkolizm olabilir. Alkolizm aşırı derecede stresli olup kişinin azaltmaya çalıştığı esas stresten çok daha fazla stres yaratabilir. Ters etki yapan davranışların daha fazla stres yaratabileceği gerçeğinden ötürü, uzun vadede ters etki yaratmayacak bir baş a çıkma becerisi belirlemek büyük ölçüde önem taşımaktadır (Gmelch, Chan, 1994).

Kişi, stres verici bir ortam ile karşılaştığında, mevcut karakteristik özellikleri ile stresin üstesinden gelmeye çalışmaktadır. Bu çabalar, var olan durumu değiştirmeye yönelik olabileceği gibi; kabullenme, bilgi edinme, duyarsız kalma, kaçınma ve üstesinden gelme gibi çeşitli yolları da kapsamaktadır. Başa çıkma çabası, kişinin içsel ve dışsal ihtiyaçlarının etkileşimi sonucu, davranışsal ve bilişsel çabaya dönüşmektedir. Bu çabalar, stres yaratan durumun değerlendirilerek, sorunun kaynağına yönelik (problem odaklı başa çıkma) tepkilerde bulunulması veya duygularda değişim yaratarak, duyguların kontrol altına alınmasını (duygusal odaklı başa çıkma) sağlamaktır (Yılmaz, 1993).

Lazarus, (1966) başa çıkmanın etkiyi azaltma ve dolaysız eylem şeklinde iki süreç içerdiğini belirtmiştir. Dolaysız eylem, kişinin çevresiyle olan ilişkisini kendi lehine değiştirdiği davranış şeklidir. Bu davranış, bir tehlike karşısında hareketsizlik, kaçma, saldırganlık veya hazırlık gibi pek çok şekilde görülebilir. İkincisiyse, stres yüzünden ortaya çıkan hoş olmayan durumun etkisini azaltmadır. Bu davranışı Lazarus (1976), psikik ve semptomatik davranış olarak ikiye ayırmıştır. Kişinin sakinleştirici ilaç ve alkol kullanması semptomatik; savunma mekanizması kullanmasıyla psikik davranış şeklidir. Kişi, mantığa vurma, yansıtma, tepki geliştirme, bastırma ve değiştirme gibi çeşitli savunma mekanizması kullanarak, kendisi açısından tehdit unsuru oluşturabilecek yaşantının meydana getireceği zararı minimuma indirme yolunu seçmektedir (Demir, 1998).

Caplan (1964), kriz durumlarında ve stres yaşantılarında kullanılan başa çıkma stratejilerini, uyumsuz ve uyuma yönelik olarak iki boyuta ayırmıştır. Buna göre (Sayiner, 2003):

- a) Durum ile alakalı bilgi sağlamak ve gerçekleri araştırmak için arayış içinde olmak uyuma yönelik; problemleri hayalci düşüncelere dayanarak yadsımsaksa uyumsuz yaklaşım şeklidir.
- b) Başka insanlardan yardım isteme uyumlu; başkalarından yardım kabul etme konusunda dirençli olma uyumsuz davranıştır.
- c) Kişinin kendine güvenmesi ve inanması uyumlu; yeteneklerine inanmamasıyla uyumsuz bir davranıştır.

Demir (1998), genellikle stres yaşantılarında kullanılan süreçleri; talepkar davranma, diğerlerini eleştirme, başkalarını suçlama, söyleneni yapmaya gösterilen direnç, ego kontrolü, saldırganlık, kendini reddetme, kendini cezalandırma, kendine acıma, katılık, algısal bozukluk, duyarlılık, çatışmayı çözücü tutum ve zorlaştırıcı – kolaylaştırıcı tutum şeklinde belirtmiştir:

Tarihsel açıdan bakıldığı zaman stres ile başa çıkma tarzlarının 5 değişik açıdan incelendiği göze çarpmaktadır. Bunlar (Şahin ve Durak, 1995):

- 1) Organizmanın, kendi fizyopsikolojik kaynaklarının, zorlanıp tükenmesi karşısında gösterdiği uyum yapmayla ilgili, devamlı değişen, davranışsal ve bilişsel çabalar,
- 2) Canon, Selye gibi araştırmacılar tarafından ortaya atılan, hem hayvanların hem de insanların stres karşısında gösterdiği, genetik olarak programlanan bir tepki,
- 3) Davranışçı akım ve evrim kuramındaki problem çözme çabaları,
- 4) Erikson'un "yaşam dönemleri" yaklaşımında belirttiği içsel kontrol, öz yeterlilik veya özgüven gibi bireysel kaynaklar,
- 5) Freud'un psikanalitik kuramında önerdiği bilinç dışı savunma mekanizmalarıdır.

Başta çıkma kavramı, kişilik özelliklerine bağlı olarak ya da belirli bir duruma özgü bir şekilde ortaya çıkma durumuna göre de adlandırılmaktadır. Kişiliğe özgü başta çıkma kavramı ile karşılaşılan stres yaratıcı durumun özelliklerinden ve içinde bulunulan koşullardan büyük oranda bağımsız olarak, bireylerin zamanla görece kararlı ve tutarlı, başka bir değişle kolay bir şekilde değişmeyen başta çıkma tarzları anlatılır. Bu özelliğimizden sadece kendimiz haberdar olabildiğimiz gibi, bizi yakinen tanıyan insanlar da bu özelliğimizi fark edebilirler (Türküm, 1999).

"Duruma özgü başta çıkma" (situational coping) kavramıyla ise, karşılaşılan duruma bağlı olarak değişebilen örüntüler içeren başta çıkma çabaları kastedilmektedir. Bir insan, kendine zor gelen bir karar alma sürecinde hissettiği duyguları, yaşadığı güçlüğü dostlarıyla paylaşma yolunu seçebilirken (duygu odaklı başta çıkma), aynı insan

kendine ölüm riski yüksek olan bir hastalık teşhisi konduğu zaman da inkar şeklindeki başa çıkma stratejisine başvurabilir (Türküm, 1999).

2.1.3. Başa Çıkmanın İçeriği

Stresle ilgili tepkiler yorumlanırken, başa çıkmayı bilişsel ve davranışsal katılık, ve direnç gösterebilmeye yönelik dar bir yapı olarak anlayabilmek mümkün değildir. Başa çıkma; adaptif algının, bilişselliğin, duyguların, kişilik özelliklerinin ve davranışların katılımıyla bütünleşen genel bir yeteneği temsil eder (Valentiner, 1994).

Başa çıkma kendini iyi hissetme ile adaptif kaynakları kullanabilme arasında rol oynayan bir değişkendir. Başa çıkmanın içeriğini belirleyen bilişsel değerlendirme süreci, kişisel kontrol ve yeterlik algısının etkisi doğrultusunda; uygun sonuçlara ulaşabilmeyi sağlayacak alternatif fonksiyonları kullanabilmenin yolunu açar. Kontrol, strese yönelik cevaplar sıralanırken, ulaşılabilecek muhtemel sonuçlara ilişkin beklentileri de etkileyerek kendini iyi hissetmeyi arttıracak desteği sağlar. Bunun tersine kontrol edilemeyeceği düşünülen durumlar, beklendik sonuçlar alınmasına yönelik başlangıçta kurulması gereken tahminleri ve bunları kullanan bilişsel değerlendirme süreciyle başa çıkma içeriğini olumsuz yönde etkiler (Palancı, 2000).

2.1.4. Bir Süreç Olarak Başa Çıkma

Bir süreç olarak başa çıkma; dinamik, kendine özgü özellikler taşır, tesadüfi değildir. Başa çıkma, devam eden bilişsel değerlendirmeler, yeniden bilişsel yapılanmalar ile kişi-çevre arasındaki ilişkinin değişim sürekliliğini ifade eden fonksiyondur (Folkman, 1984). Başa çıkma; bir süreç organizasyonudur, iş organizasyonu değildir. Çünkü (Çoruh, 2003);

- Zarar verici spesifik etkileri ilgili değişim mekanizması kurmaktadır.
- Bireysel kaynakları zaman zaman en üst sınırdaki, bir devamlılık içerisinde kullanmaktadır.
- Başa çıkma, hayat ile beraber süren dışsal ve içsel talepleri yönetme süreci şeklindedir.
-

- Karşı koymanın ve yönetimin olmadığı durumlarda başa çıkma; strese neden olan çevresel faktörleri tolere etme, kaçınma, basitleştirme, kabul etme ve alışma gibi duruma ve kişiye uygun alternatifleri çeşitli biçimlerde hazırlaması gerekmektedir.
- Elde edilen sonuçlar bir ölçüte göre değerlendirilmekte veya denenmektedir. Geri bildirimler gelecek ya da mevcut başa çıkma seçimlerini düzenlemekte, bunlar hakkında konuşmakta ya da devamlı alternatif düşünceler üretilmektedir.
- Duygular, bireyi destekleyecek boyutları ile sürekli işlem altında tutulmaktadır.

2.1.5. Başa Çıkma Stratejileri

Başa çıkma stratejilerinin sınıflandırılması konusunda bazı görüşler bulunmaktadır. Kuramsal olarak; başa çıkma stratejisi sayılabilecek davranışların sayısı sınırsız olmasına rağmen, başa çıkma stratejisinin önemli örnekleri şunlardır: Psikodinamik kuram tarafından öngörülen savunma düzeneklerini kullanma, kendi kendisini rapor etme, gevşeme, derin nefes alma, içki ve uyuşturucu kullanma, plan ve programlar yapma, strese neden olan sorunu çözme konusunda yeni beceriler kazanmaya çalışmadır. (Aydın, 2003).

Folkman vd. (1986)'ya göre, iki farklı başa çıkma stratejisi vardır: Bu modele göre başa çıkma çabaları, duygu odaklı ve problem odaklı olarak 2 gruba ayrılmıştır. Folkman ve Lazarus, genellikle sorun odaklı başa çıkmayı değişebilir olarak değerlendirilen durumlarda; duygu odaklı olanıysa değişemez durum şeklinde değerlendirilen durumlarda daha fazla kullanıldığını ifade etmişlerdir (Türküm, 1999). Folkman ve Lazarus (1980), stresli insanları gözleyerek sahip oldukları belirtilerden yola çıkmış, çeşitli stres durumlarında bireylerin hangi başa çıkma stratejisini kullandıkları araştırarak ve 4 genel strateji belirlemiştir. Bu stratejiler (Palancı, 2000):

- 1) Çevrenin ne beklediğini tahmin etmeye çalışarak davranma,
- 2) Olayı kabul etme,
- 3) Durumu yönetmeye yarayacak bilgiler toplama çabaları,
- 4) Durumu değiştirme çabasıdır.

İlk iki seçenek duygusal odaklı (pasif) başa çıkmayı; diğer ikisiyse problem odaklı (aktif) başa çıkma yaklaşımını temsil etmektedir.

2.1.5.1. Problem Odaklı Başa Çıkma

Problem odaklı başa çıkma stratejileri; sorun çözebilme becerilerine benzeyen bir anlama sahiptir. Problem odaklı başa çıkma, kişinin stresinin kaynağı olan stres unsuru ile doğrudan yüzleşme yönünde aktif bir çabayı temsil eder. Problem odaklı başa çıkma; problemi doğrudan tanımlama ve anlama, alternatif hazırlama, faydalı sonuçlara ulaşacak çabaların önemliliğini bir tercih olarak kişiye sunar. Problem odaklı başa çıkma, sorun çözme yeteneğinden daha fazla kapsama sahip bir çözüm organizasyonu ile konuyu bütün boyutları ile sonuçlandırmayı ve kuşatmayı içermektedir. Sorun çözme çevresel odaklı analizler ile probleme odaklanılmadıkça; problem odaklı başa çıkmaysa, problem ile doğrudan kişisel kaynakları içeren stratejiler ile kurulmaktadır (Karadeniz, 2005).

Bilişsel stratejiler ve aktif başa çıkma; bilgi toplama, bilgilerin analizini yapma ve olumlu değişim ile alakalıdır. Ayrıca duygusal stratejiler; olumsuz değişimi kısmen engelleme, sorumlu bulma ve kaçınmayı içermektedir. Bu tarz, daha düşük adapte olma ve anlama içeriğiyle yavaş işleyen bilişsel değerlendirme ve başa çıkma sonuçlarına sahiptir. Problem odaklı başa çıkma seçimlerini etkileyen faktörleri belirlemeye yönelik yaptıkları araştırmada (Abramson, Sehgman, Teasdale, 1978); direkt cevabı hazırlayabilme organizasyonu yeterliliği, sorunun yeterince anlaşılabilmesi, bilişsel cevap hazırlama hızı ve duygusal cevapların durumla olan ilişkisi gibi kavramların 60 problem odaklı başa çıkma seçimlerini göstermekle birinci derecede etkili olduğunu açıklamışlardır (Çoruh, 2003).

Kişi, bu tür başa çıkmayı kullanmak için ayrıca birisinden etkilenme ve dış yardım aramaya gerek duymadan, süreci kendisi işletebilmektedir (Karadeniz, 2005). Benlik saygısına yönelik, kontrol edilemeyeceği düşünülen veya sosyal anlamda sonuçların kestirilemediği durumlarda, duygusal eğilimli başa çıkma çabaları artar. Ancak birey ne zaman durumla alakalı kişisel ve amaçlılık bir kontrol sağlama planına sahip olursa, problem odaklı başa çıkma çabalarında ve kaynakları benzer olan olumsuz uyaranlarla ilgili bilişsel çabalarda artış yaşanır (Palancı, 2000).

Tehdit anlamına gelen bir olayın etkisini azaltma ya da ortadan kaldırma şeklinde işlem ve problem çözme yolları üstüne odaklanma gibi, stres veren durum etmenlerini direk olarak değiştirmeye ilgili etkinlikleri içermektedir. Soruna yönelim, bireyin kendi sorunlarını çözme becerisi kadar, yaşadığı problemler ile alakalı, genelde neler hissettiği ve ne düşündüğünü tanımlayan, devamlı bir seri duygusal-bilişsel şemanın işlemlerini içeren, güdüsel bir süreçtir. Problem odaklı başa çıkma, sorunun çözümü ve niteliğiyle ilgili neler yapılacağı üzerine odaklanır (Türküm, 1999). Bu başa çıkma şekilleri, durumun değişmesi için agresif tarzda olabilmekte; ayrıca problemi çözmeye yönelik incedelikli, rasyonel ve serinkanlı bir çaba olarak da yapılabilmektedir (Aydın, 2003).

2.5.1.2. Duygusal Odaklı Başa Çıkma

Duygusal odaklı başa çıkma, literatürde de genel kabul gördüğü anlamda; stres veren durumlara yönelik bilişsel süreçleri direkt duygusal tercihlere dönüştürerek durumu azaltmaya/küçültmeye yönelik stratejileri; kaçınma, basitleştirme, sadece bir yönü ile ilgilenme, olumlu karşılaştırmalar yapma, olumsuz durumları olumlu olabilecek yönleri ile görmeye çalışma gibi açıklamaları içerir (Çoruh, 2003).

Duygusal odaklı başa çıkma bir problemden kaçınma ve stres unsuru ile bağlantılı duyguları düzenleme çabaları ile karakterize edilir. Folkman ve Lazarus (1985), pek çok bireyin tek bir stres unsuruna yanıt vermek için problem ve duygu odaklı başa çıkma biçimlerinin her ikisinden de yararlanabileceğini tespit etmişlerdir. Bu nedenle, başa çıkma yalıtılmış bir durumdan ziyade, içerisinde kişinin stres unsuruna yanıt verebilmesi için çoklu başa çıkma stratejilerinin kullanıldığı karmaşık bir süreçtir.

Duygusal odaklı başa çıkma; olumlu yeniden yapılanma, durumu kabul etme, kaçma-kaçınma, sosyal destek arama, kişisel kontrol gücünü yetersiz hissetme, sorunu yok sayma gibi çabalardır. Durumun kontrol edilemez olarak değerlendirilmesi halinde sıklıkla kullanılır. Duygusal odaklı başa çıkma, kontrol etmekte zorlanılan durumlardan uzak durmaya ya da bunları inkar etmeye çalışarak bireyi rahat tutmaya hizmet edecek yaklaşımları hazırlar (Anıl, 1999).

Yaptığı araştırmayla Staton (1994), bireylerarası ilişkiler ile ulaşılan sosyal desteğin, duygusal odaklı başa çıkma seçimlerini açıklamaya yönelik geçerli ve makbul

bir ilişki sunduğunu belirtir. Sosyal destek alınarak kullanılan duygusal başa çıkma eğilimlerinin problemi kontrol edebilme algısını artırdığına, hem erkeklerde hem de kadınlarda kontrol algısını yükselttiğine, adaptif cevaplar hazırlamada duygusal bağlantıların sosyal desteği ek bir faktör şeklinde kullanabilmenin önemine değinmiştir. Çoruh (2003), sosyal desteği yetersiz kişilerarası ilişki düzeyine sahip ve kullanamayan bireylerin kaçınma davranışlarında artış olduğunu ifade etmiştir.

Duygusal odaklı başa çıkma tarzında; başarılı bir şekilde düşünmekten kaçındığımız tehdit, geçici bir süre de olsa bizi bunaltmamaktadır. Problemden uzak durma ve inkar, kişiye daha sakin bir şekilde probleme yaklaşma imkanı tanıdığı için, psikolojik stresin kontrol edilmesi konusunda güçlü olan tekniklerdir (Türküm, 1999). Bu başa çıkma şeklinde kişi, yaşadığı süreçte bu durumun araçsal ve objektif özellikleriyle içerdeki tehditin doğasında olan gerçekliğe dikkat etmemektedir. Duyguda odaklaşan başa çıkma; egzersiz, yemek yeme, sempati arama gibi efektif düzenlemeler; inkar, iyimser düşünce, tehdidin değerini azaltma, hayal kurma gibi dikkati tekrar yönlendirme çabalarını içeren 62 stratejiden oluşur. Yine bu başa çıkma tarzı; uzaklaşma, kendini kontrol etme, sosyal destek arama, olumlu değerlendirmeler, sorumluluk alma ve kaçınma olarak da görülebilmektedir (Aydın, 2003).

Problem ve duygu odaklı başa çıkmaya ilaveten, Endler ve Parker (1999) ayrıca bireyin başka insanları aradığı (sosyal sapma) veya başka görevlere katıldığı (dikkat dağıtma) durumları kapsayan kaçınma ile başa çıkma stratejisinin rolünü değerlendirmiştir. Endler ve Parker (1999) kaçınma stratejilerini kapsayan üç çatalı bir başa çıkma modelinin, bir bireyin stres unsurlarına verebileceği yanıt dizilerini daha etkin biçimde karakterize ettiği kuramını ortaya koymuşlardır.

Amerika'da Pearlin ve Schooler'ın (1989); eşin ölümü, işini kaybetme veya ilk kez ana-baba olma gibi önemli yaşam olayları ile karşılaşan, 18-65 yaş arası 2300 kişiyi kullandıkları, başa çıkma stratejileri ile ilgili olarak yaptıkları araştırma, kişilerin şu üç temel stratejiden birini kullandıklarını göstermiştir (Aysan, 1998):

- 1) Sorunu çözmeye yönelik olarak, içinde buldukları durumda değişiklik arayışına girme,
- 2) Stresli durum ortaya çıktıktan sonra bu durumu yeniden anlamlandırma,

3) Stres ortaya çıktığında onu kontrol altına alma.

Bu araştırmada kullanılan Stresle Başa ıkma Tutumları leği'nin alt ölçeklerinden; bireyin kendi gücünü yetersiz hissettiğinde, zme ulaşmak için sosyal destek arama eğilimi olan Dış Yardım Arama; ilahi bir gten yardım isteme, dua etme anlamına gelen Dine Sığınma duygusal odaklı başa çıkma stratejileridir. Sorunu yok sayarak durumdan kendini soyutlama eğilimi olan Kaçma-Soyutlama (Duygusal-Eylemsel), benzer Şekilde sigara içerek, alkol ya da uyuşturucu kullanarak sorundan uzaklaşmaya çalışmak anlamına gelen Kaçma-Soyutlanma (Biyokimyasal) ve problemi kabul edip yeni zm yollarının aranması eğilimi olan Kabul-Bilişsel Yeniden Yapılanma alt ölçekleri de duygusal odaklı başa çıkma stratejileridir.

2.1.6. Stresle Başa ıkma Bilişsel Değerlendirme

Başa ıkma sürecinin temel bir bileşeni de kişinin stres unsuru ile ilgili yaptığı bilişsel değerlendirmedir. Bilişsel değerlendirme iki kategoride incelenir. Birincil değerlendirmeler, stres unsurunun Őimdi ve/veya gelecekte kişi ile ilintili olup olmadığına ve bunun ilintisinin kişiye potansiyel bir tehdit mi yoksa fayda mı olduğuna dair bir değerlendirmeyi temsil eder. İkincil değerlendirmeler, varsa hangi başa çıkma seçeneklerinin mevcut olduğuna ve bunların stres unsurunun birey üzerindeki etkisini kontrol etme olasılıklarına ilişkin bir değerlendirmeyi temsil eder. Bu açıdan başa çıkma; seçeneklerin, davranışların ve bunların sonuçlarının sürekli yeniden değerlendirilmesine ve stres unsurunun doğasına ilişkin karmaşık, bilişsel odaklı bir süreçtir (Çoruh, 2003).

Bilişsel değerlendirme, bir kişinin mutlu-huzurlu olabilmesi için karşılaştığı stres veren durumun tehdit edicilik derecesine attettiği kişisel hkmdr (kıymet biçme, tehdede değer tayin etme). Bilişsel değerlendirme, açık bir Şekilde stres süreciyle ilerleyen bir değerliktir. Sabit bir durum ya da faktör değil, başa çıkma seçiminin belirleyeceği birçok faktörün btnleştidiği sonuç unsurudur (Çoruh, 2003).

Seçilen bilişsel değerlendirme içeriği, kişinin stresle başa çıkma kullandığı bireysel yönleri yansıtır. Çevreyi anlama, kişisel kaynakları kullanma biçimi ve kişisel amaçlar, bilişsel değerlendirme ile başa çıkma sürecine yansıtılabilir. Çevresel etkenlerin ve stres veren durumların birçok kişi için benzer olabilmesine karşın, kişisel tepkilerin

türü ve derecesi her zaman farklı olmaktadır. Bireylerden ve gruplardan kaynaklanan farklı bilişsel değerlendirmeler oluşmaktadır. Benzer şartlar altında, bireysel farklılıkların nasıl etkiler oluşturduğu anlaşılacak istendiğinde “bilişsel değerlendirme” süreci incelenmelidir. Bilişsel değerlendirme; tehdidi tanımlayan, tüm detaylarıyla tehdidin özelliklerini anlamlandırarak kişiye sunan, bunlara uygun kişisel kaynakları kullanmayı öneren ve sonuç beklentilerine uygun değişim çabalarını kişiye özgü hazırlayan başa çıkma belirleyicileridir (Çoruh, 2003).

Lazarus ve Folkman konuya ilişkin yaptıkları çalışmalarına (1980), başa çıkma ile bilişsel değerlendirme arasında direkt ve önemli ilişkilerin var olduğunu belirterek devam etmişlerdir. Bundan hareketle, bilişsel değerlendirme sürecinin duygusal odaklı ya da problem odaklı başa çıkmayı belirleyen seçici etkilerini açıklayarak araştırmalar düzenlenmişlerdir.

Scheier ve Carver (1987), bilişsel değerlendirmeyi bir süreç olarak değerlendirerek, sonuçta bu sürecin, şu dört soruyu içererek geliştiğini belirtir, (1) Eğer durumda bir değişiklik yapmazsam, bu bir risk oluşturur mu? (2) Değişim için çabalarsam, hangi riskleri karşıma alırım? (3) Bundan daha iyi bir çözümü ummak gerçekçi olur mu? (4) Araştırmak ve tedbir almak için yeterli süre var mı?

Bilişsel değerlendirme, bireysel subjektifliğe dayalı ve bağlı olarak iş gören yorumları içerir. Bir diğer anlamıyla fenomenal bir kavramdır. Kişisel faktörlerin ve çevrelerinin kişisel algılanma biçimi ve stresle ilişkilerini incelemeye çalışma fenomenal bir açıklamayı gerektirir. Bilişsel değerlendirme süreçleri, duruma ilişkin istekler ve özel duygusal yaşantılar arasındaki ilişkiyi bir noktada birleştirebilmeye aracılık eder. Bu açıklama çerçevesinde çevresel nedenlere, duygusal ve bilişsel kişisel tepkilere bağlı olarak oluşan başa çıkma davranışı, içeriğinde bilişsel değerlendirme sürecinin ürünlerini sergilemeye başlarlar. Strese karşı koyacak mental işlem kapasitesi, bireysel bir özellik olarak bilişsel değerlendirme sürecini etkileyecektir (Çoruh, 2003).

Bireysel bilişsel değerlendirme süreci, kişisel öz-yeterlilik (self-efficacy) fonksiyonlarına yakın bir belirlemeyle; nasıl davranmanın uygun olacağı, davranış şablonlarının nasıl belirleneceği, bir cevaba ilişkin kişisel kontrol ve güç yeterliliğinin ne

olacağı, duygusal reaksiyonların nasıl sergilenebileceğini belirler (Palancı, 2000). Lazarus (1993), başa çıkmayla alakalı bulguları şu şekilde özetlemiştir:

- 1) Karmaşık olan başa çıkmada insanlar, stres ile karşılaştıkları zaman başa çıkmanın temel stratejilerinin pek çoğunu kullanmaktadırlar.
- 2) Başa çıkma, durumun değişmesi için herhangi bir şeyin yapılıp yapılmayacağıyla ilgili değerlendirmeye bağlı olmaktadır. Değerlendirmede bir şey yapılabileceği düşünülüyorsa, baskın olan problem odaklı başa çıkmadır. Eğer bir şeyin yapılamayacağı düşünülüyorsa, baskın olan duygu odaklı başa çıkmadır.
- 3) Stresle karşılaşma; aile, sağlık ya da işle alakalı stres gibi değişmeyen bazı öğeleri içeriyorsa, bunu tam aksiyle ilgili kalıp yargılara karşın, kadın ve erkek benzeyen başa çıkma örüntülerine sahiptir.
- 4) Bazı başa çıkma stratejileri, belli stres içeriğine bağlı oldukları için stresli karşılaşmalara karşı çeşitlenirken, bazı başa çıkma stratejileri oldukça kararlı yani sabittir.
- 5) Başa çıkma stratejileri, karmaşık olan stresli bir karşılaşmada, aşamadan aşamaya değişim göstermektedir. Kişi, bu aşamaları bir bütün şeklinde bir araya getirirse, başa çıkma süreci için çizilecek resim de yanlış olur.
- 6) Duygusal sonuçların güçlü bir aracı olan başa çıkmada olumlu sonuçlar çeşitli başa çıkma stratejilerine; olumsuz sonuçlara diğer stratejilere bağlanmaktadır.
- 7) Herhangi bir başa çıkma örüntüsünün yararlılığı; stresli karşılaşmanın türüne, strese girmiş olan kişinin kişiliğine ve çalışılan sonucun şekillerine göre çeşitlenir.

Özetle; başa çıkmanın dinamik ve karmaşık bir yapı içerdiğini söyleyebiliriz. Odaklanmaya göre, çeşitli isimler alan başa çıkma tepkileri, içinde yaşanan olayın boyutlarındansa, kişinin bu durumla ilgili değerlendirmelerinden büyük ölçüde etkilenmektedir. Bir başa çıkma yolunun diğerlerinden üstün olduğunu söylemenin artık çok anlamlı olmadığı görülmektedir. Başa çıkmanın o durumla ilgili olarak, kişinin daha sonraki duygu, düşünce ve davranışlarını etkilediği artık bilindiğine göre, işlevselliği çok daha önemli bir yanı olarak ortaya çıkmaktadır (Akçora, 2004).

2.1.7. Stresle Başa Çıkma Bireysel Özellikler

Kişisel özellikler, stres ile baş etme şekline etki etmektedir. Kişinin esnekliği, kadercilik anlayışına sahip olup olmadığı, daha önceki deneyimleri gibi durumlar büyük öneme sahiptir. Kişi, kontrol etmesi mümkün olmayan olaylarla karşılaştığı zaman, başa çıkma mekanizmasında depresyon, demoralizasyon ve zayıflama görülebilir. Kişinin stres ile başa çıkması, kişilik donanımlarını ve elindeki imkanları kullanabilmesi ile ilişkilidir (Yılmaz, 1993).

Alana katkıda bulunan birçok araştırmacı, kişilik ve başa çıkmanın birbiriyle çakıştığı, ama birbirinin aynı da olmadığı görüşünü paylaşmaktadırlar. Başa çıkma, bir problem durumunun düzenlenmesi/yönetilmesi için benimsenen, örtük/gözlenemeyen ve açık/gözlenebilen davranışları içerir. Kişilikse, karakteristik olan davranış örüntülerini, farklı durumlardaki yaşantıları zaman içinde yansıtan bir yapı şeklindedir. Bu tanımlara bakarak başa çıkma ve kişilik kavramları problem durum ile alakalı etkinlik şeklinde ele alındığı zaman, iki kavramın en üst düzeyde çalıştığı görülmektedir. Fakat burada tam bir çakışma söz konusu değildir çünkü davranış örüntülerinin sahip olduğu tek işlev problem çözme olmayıp başka işlevleri de bulunmaktadır (Yılmaz, 1993).

Deisinger, Casisi ve Whitaker (1996)'in yaptıkları araştırmada; bireyleri “normaller”, “kaygılılar”, “abartılılar” olarak üç gruba ayırmışlardır. Araştırma bulguları, normallerin; kaygılı ve eksantrik deneklerden anlamlı olarak daha az kaçınmayı içeren başa çıkma stratejilerini kullandıklarını göstermiştir. Yine normallerin diğer iki grupta yer alanlara göre, sosyal destek aramayı daha az kullandıkları bulunmuştur. Üç grup arasındaki karşılaştırmada; normaller abartılılardan daha çok, ama kaygılılardan daha az duygularını boşaltmaya yönelmişlerdir. Bu araştırmada, cinsiyet açısından da başa çıkma stratejileri arasında fark bulunmuştur. Kadınlar, daha çok sosyal destek aramaya yönelirken, erkekler kaçınmacı haz almıcılığı daha çok kullanma eğiliminde bulunmuşlardır (Doğan, 1999).

Stresle başa çıkma konusunda yapılan çalışmaların da ortaya koyduğu gibi, psikolojik sağlık ile kullanılan başa çıkma stratejileri arasında anlamlı ilişkiler bulunmaktadır. Başa çıkmada genel olarak algılanan tehdidin ya da problemin hafifletilmesi amacının olduğu kabul edilse de, başa çıkma davranışı bir süreçtir ve

sonucunun başarılı ya da başarısız olması ile doğrudan ilgili değildir. Ancak etkisiz başa çıkma stratejilerinin kullanımı bireyin iyi uyumunu bozarak, fiziksel ve ruhsal sağlığını tehdit etmektedir (Doğan, 1999).

Raymond Flanery, stres ile başarılı bir şekilde mücadele edebilen kişilerin başa çıkma şekillerinde şu 4 özelliğin olduğunu belirtmiştir:

- 1) Kişisel kontrole sahip olmaları,
- 2) Sosyal destek kullanmaları.
- 3) Anlamlı olanı seçmeleri,
- 4) Düzenli egzersiz yapmaları ve günlük zamanlarını etkili bir biçimde kullanmalarıdır.

Bu tip başa çıkma stratejilerini kullananların, daha az fiziksel ve psikolojik semptom yaşadıkları ifade edilmiştir (Doğan, 1999).

Araştırma bulguları; kişilerin benlik saygısı, iyimserlik ve olaylar üzerindeki kontrollerini algılamaları ile kullandıkları başa çıkma stilleri arasındaki ilişkiler konusunda da önemli bilgiler vermektedir. Örneğin, bu özellikler açısından yüksek puan alanlar, karşılaştıkları stresli yaşam olayları ile başa çıkmak için aktif veya problem çözme stratejilerini daha çok kullanmakta, buna karşılık inkar ve diğer kaçınma stratejilerini daha az kullanmaktadırlar (Yılmaz, 1993).

Baltaş ve Baltas (2002)'a göre, stres ile mücadele etmeyi güçleştiren çeşitli kişilik özellikleri bulunmaktadır. Duygusal tepkileri önde olan, aşırı duyarlı, kendisine her konuda bir suçluluk payı çıkaran, düşmanlık duyguları baskın olan ve ben merkezci kişilik özelliği baskın olan ve pasif kişilerin stres ile başa çıkmada başarısız oldukları vurgulanmaktadır. Buna karşın kendilerini kararlı hisseden kişiler, stres veren etkileri kolay yönetebilir ve çözümler için daha cesur davranışlar sergileyebilirler.

2.1.8. Bireysel Başa Çıkma Yolları

Bir kişi stresli bir durumla karşılaştığında gerçek anlamda verimli olan bu stresle baş etmek için bir başa çıkma tepkisi bulmak zorundadır. Gmelch ve Chan (1994), stresli durumlar için yedi başa çıkma tepkisi önermektedir: (1) Durumdan bir espri çıkarmak,

(2) uyum sağlamanıza yardımcı olacak bir deyiminiz olması, (3) gevşeyip durumu göz önüne almak, (4) sorular sormak, (5) durumu fırsatlarla dolu bir durum olarak görmek, (6) yaratıcı çözümler bulmak ve (7) stresli durum içerisinde esnekliği korumak. Stresin en etkin biçimde yönetilmesine yardımcı olan unsurlar keşfedildiğinde tüm başa çıkma tepkileri bireyler için faydalı olabilir

Pozitif sağlık uygulamaları kişinin hayatındaki stresi azaltmasına yardımcı olabilir. Bu pozitif uygulamalar; düzenli doktor kontrollerini, egzersizi, yeterli ölçüde dinlenmeyi, diyet takibini, alkolün makul oranda kullanımını ve sigara kullanmamayı içermektedir (Allison, 2007). Sağlık uygulamalarına ilaveten, belli başlı bazı davranış özelliklerinin stresi azaltma ile bağlantısı bulunmaktadır. Güney Kaliforniya'nın iki binden fazla sakini üzerinde yapılan bir çalışmada aşağıdaki özellikler stres azaltıcı olarak tanımlanmıştır: (1) İlimlilik; ılımlı düşünce, egzersiz ve yemek, (2) Sakinlik; stresli durumlarda pozitif ve mantıklı çözümlere ulaşmamızı sağlayan gönül rahatlığı, (3) iyimserlik; bir kişinin hayatta başarılı olabileceği inancı, (4) başkalarına ilgi gösterme; kendi sorunlarından endişe duymaksızın meslektaş ve arkadaşlarla ilgilenme ve (5) geleceğe dair umut; kişinin önündeki fırsatları görmesi (Buss, 2008).

Stres ile başa çıkma yollarında kullanılan çeşitli bireysel yöntemler şunlardır:

• **Bedensel Hareketler Yapmak:** Günümüzde, tüm yaşlardan insanlar için tenis, hafif top oyunları, aerobik, bisiklete binme, yüzme, koşu, yürüyüş gibi egzersizler, stres ile baş etme konusunda büyük öneme sahiptir. Egzersiz, oldukça güçlü biyokimyasal bir olaydır. Egzersiz yapıldığı zaman bağışıklık sistemi de çalıştığı için, hücreler strese kalmaya bir tepki olarak, daha uyanık ve güçlü olurlar (Aydın, 2003).

• **Solunum Egzersizi:** Derin ve doğru bir şekilde nefes almayı öğrenmek, gevşemeyi öğrenme yolunda öneme sahiptir. Kendisi de bir gevşeme yolu olan nefes alma, gündelik yaşam içerisinde en kolay şekilde uygulanabilen bir egzersizdir. Derin ve doğru bir şekilde nefes alma, damarları genişletme, kanın vücudun en derin ve uç noktalarına kadar ulaştırma özelliğine sahiptir (Baltaş ve Baltaş, 2002).

• **Gevşeme:** Stres tepkisi olduğu zaman solunum artar, kan şekeri ve kan basıncı yükselir, kasalar gerilir. Ancak gevşeme hareketleriyle kan şekeri azalır, solunum derin

ve yavaş olur, tansiyon düşer, kaslar rahatlar. Gevşeme teknikleri kullanıldığı zaman vücut içinde bulunan psikosomatik stres tepkisinin zararları engellenir ve kırılır (Aydın, 2003; Demir, 1998).

• **Progressif Gevşeme Tekniği:** Rahatlatıcı bir biçimde uzanarak ya da oturarak ayakuçlarına kadar, kasların gerilmesi ve gevşetilmesi, derin bir nefes alarak o kaslara oksijen gönderilmesidir. Yalnızca fiziki bir gevşeme değil, zihni de rahatlatma amacını taşımaktadır (Baltaş ve Baltaş, 2002).

• **Meditasyon:** Meditasyon, vücudu duygusal ve fiziksel anlamda dinlendirmek için sakinlik ve yoğunlaşmayı gerektirmektedir. Meditasyon ayrıca bireylerde strese neden olan durumlardan uzaklaşmaya ve stresin belirtilerini azaltmaya yardım eder (Aydın, 2003).

• **Biyolojik Dönüt (Biyo-feedback):** Bireyin anormal ve normal olan, kendisinin fark edemediği fizyolojik tepkilerin, bir araç yardımıyla kendisine fark ettirildiği bir programda, otonom etinlikleri (mide asidi salgısı, oksijen tüketimi, kalp atışı, ter bezi salgısı, bedensel sıcaklığı gibi) istenen yönde düzenleyebilmesi öğretilir (Baltaş ve Baltaş, 2002).

• **Beslenme:** Konuyla ilgili yapılan çalışmalara göre stresle beslenme arasında bir ilişki vardır. Bazı yiyecekler stres tepkisi başlatmakta, arttırmakta, hatta stres karşısında daha duyarlı olmaya neden olmaktadır. Yeterli ve uygun miktarlarda su ve yiyecek alma, toparlanma stratejileri arasında en yüksek önceliğe sahiptir (Aydın, 2003).

• **Toplumsal Destek:** Kişinin başka gruplar ya da insanlarla olan mevcut iletişimini anlatmaktadır. Pek çok çalışmada yalnız yaşayan veya diğer grup ya da insanlar tarafından benimsenmeyen bireyler, stres ile alakalı hastalıklara karşı daha duyarlı olmaktadır. Erken ölüm nedenleri arasında, toplumsal yalıtılmışlık da bulunmaktadır. Stres ile başa çıkarken açık bir şekilde iletişim kurulabilen, sevilen ve güvenilen insanların desteği kişiyi rahatlatmakta ve stresin negatif etkilerini azaltmaktadır (Demir, 1998).

• **Sosyal, Kültürel ve Sportif Etkinliklere Katılma:** Stres ile başa çıkarken bir başka önemli konu da, stres altında olan kişilerin, iş dışındaki boş zamanlarda yaptıkları

etkinliklerdir. Boş zamanını değerlendirme, kişinin yapmaktan zevk aldığı ve öz benliğine uygun sportif, kültürel ve toplumsal etkinliklere katılarak, bireyin gündelik hayatının sıkıcılığından kurtulması ve insanlar ile etkileşim içine girerek toplumsal bir kişilik kazanmasıdır. Spor karşılaşmaları, sergiler, opera, tiyatro, sinema gibi etkinlikleri izlemek ve katılmak, kişide bazı duygular uyandırarak insanları psikolojik yönden daha sağlıklı ve rahat kılmaktadır (Aydın, 2003).

- **Masaj:** Stres tepkisini önleme yavaşlatma konusunda masaj, pek çok açıdan yararlıdır. Kasların gevşemesine yardımcı olan masaj esnasında tüm vücuda kaygıyı azaltan, düşünme değil de hissetmeye imkan veren bir rahatlama duygusu sağlar. Bu şekilde bilinçli olarak yapılan bir masaj, kişiyi stresin kargaşasından uzaklaştırmakta ve sağlıklı bir şekilde dinlendirmektedir (Demir, 1998).

- **Dua ve İbadet:** Dua, yüzyıllar boyunca gerilim ile baş etme amacıyla kullanılmaktadır. Dua esnasında yinelenen ritüeller, meditasyonda olduğu gibi odaklanmaya neden olarak kişinin gevşemesine yardımcı olabilir (Baltaş ve Baltaş, 2002).

- **Zaman Yönetimi:** Zaman yönetiminde amaç zamanı, istek ve ihtiyaçları karşılayacak şekilde kontrol etmektir. Burada amaç saptama yapmak, hedefe ulaşmak için planlar yapmak, planları uygulamak, biteceği zamanı belirlemek ve hedefe ulaşana kadar bırakmamaktır. Zaman baskısı yüzünden ortaya çıkan stres ile başa çıkmada en uygun yol, zamanın iyi yönetilmesidir (Baltaş ve Baltaş, 2002).

- **Hayal Kurma ve Zihinsel Canlandırma:** İyileşmek için etkili yöntemler arasında görüntülü hayal kurma da vardır. Zihinsel canlandırma, bireyin karşısına çıkacak stresli olaylar için ön hazırlık yapması ve önceden düşünmesidir (Aydın, 2003; Demir, 1998).

- **Uyku:** Deliksiz ve iyi bir uykuya, en fazla stresli zamanlarda ihtiyaç duyulmaktadır (Baltaş ve Baltaş, 2002).

- **Olaylara Bakış Açısı:** Karşılaşılan olaylara karşı sahip olunan bakış açısı olumlu olursa, duruma göre verilecek tepki de değişir (Baltaş ve Baltaş, 2002).

• **Zihinsel Yönlendirme Tekniği:** Kişiy e rahatsızlık veren düşünceler yerine yalnızca olumlu olay, duygu ve düşüncelerin geçmesini sağlamadır. Eski konuları düşünme faydalı bir çözüm değildir. Zihinsel yönlendirmenin temelinde, bu durum yerine rahatlatıcı bir konuyu düşünmeyi öğrenme yatmaktadır (Batlaş ve Batlaş, 2002; Demir, 1998).

• **Mizah, Komiklik ve Gülmek:** Kan basıncını düşüren mizah, endorfin hormonunun da açığa çıkmasını sağlamaktadır. Beyne etki eden endorfin, bireyin kendini mutlu hissetmesini sağlamaktadır. Ayrıca gülmek, bağışıklık ve sinir sistemini, kalbi güçlendirir, dolaşımı düzenler (Aydın, 2003).

Stres ile baş etmede kullanılacak bu teknikleri çoğaltmak mümkündür. Alan yazında bu konuda çok sayıda teknikten bahsedilmektedir. Fakat burada kişinin gündelik hayatında, insanlar tarafından şu anda da kullanılan ya da kullanılması mümkün olan yöntemlerden bahsedilmiştir.

2.2. Özyeterlilik

Özyeterlilik, insanların, yaşamlarına tesir eden olaylar üstündeki etkisine hareket veren belli bir performans düzeyi üretmeleri için gereken kendi kapasiteleri hakkında olan inançlarıdır (Bandura, 1994: 71). Bandura'ya göre (1977) özyeterlilik, insanların ne kadar çaba içerisine gireceklerine, engeller ve kötü deneyimler karşısında ne kadar dayanıklı olacakları konusunda etkilidir. Ayrıca özyeterlilik inançları kişilerin nasıl hissedeceklerini, nasıl düşüneceklerini ve kendilerini motive edip nasıl davranacaklarını belirler (Bandura, 1994).

Yeterlilik inançları insanların yapacakları etkinliğe ne derece dayanabildiğinin, o işi yapmaya olan inancının, sebatının ve direncinin göstergesidir. Özyeterlilik ne derecede yüksek olursa, gösterilen esneklik, sebat ve çaba da o derecede yüksek olmaktadır (Pajares, 1996). Hissedilen özyeterlilik ne derecede güçlü olursa, çaba da bir o kadar yoğun olur (Bandura, 1977).

Güçlü bir yeterlilik duygusu birçok şekilde kişinin başarısını arttırmaktadır. Kapasiteleri konusunda yüksek güveni olan bireyler tehditlerden kaçınmak yerine

başarabilecekleri zorlu konulara yaklaşırlar. Özyeterlik ne kadar güçlü olursa, gayret ve çabalarda o kadar aktif olur. Tehdit edici aktivitelere sebat gösterenler yeterlik duygusunu pekiştirecek deneyimler kazanır (Bandura, Edams ve Beyer, 1977). Bunun aksine, kapasitelerinden şüphe duyan bireyler kişisel tehdit olarak gördükleri zor işlerden kaçınırlar. Düşük istekleri olur ve durumlardan kaçınma, yılma eğilimi gösterirler. Gayretleri oldukça yavaştır, bununla birlikte kişisel yetersizlikleri üzerinde dururlar (Bandura, 1994). Diğer bir ifadeyle, özyeterliği yüksek olan birey karşısındaki engellere aşılabilir gözıyla bakarken, yeterliği düşük olan birey engellerin eksik yeteneklerden kaynaklandığını düşünür. Bu düşüncelerde yapılan işe karşı motivasyonu yükseltir ya da düşürür. Bununla birlikte motivasyonu yüksek olan birey kendine daha çok güven duymaya başlar.

Özyeterlik inançları bireylerin duygusal tepkileri ve düşünce kalıplarını oldukça etkiler. Özyeterliği düşük olan kimseler zorlu konularla karşılaştıklarında, konuları gözlerinde büyütür ve çözümlenemez hale getirir ve normalde olandan çok daha zor algılamaktadırlar. Bu da inancı, kendine güveni azaltır ve depresyona karşı savunmasızlığı artırır. Ancak yeterliği yüksek olan kişiler konulara cesaret ve huzurla yaklaşır, gayretlerini yüksek tutarlar. Bu etkinin sonucunda özyeterlik inançları, kişilerin başarı düzeyinin yordayıcısı ve güçlü bir belirleyicisidir (Pajares, 1996).

2.2.1. Özyeterliğin Boyutları

Bireyin performansının meydana gelmesinde önemli bir belirleyici şeklinde olan öz yeterlik, 3 boyutlu bir psikolojik yapı şeklindedir. Bu boyutlarsa düzey, genelleme ve güç boyutlarıdır (Bandura, 1977; Bandura, Adams ve Beyer, 1977). Düzey, kişinin yapılacak işi çok zor, zor, kolay şeklinde algılaması ve başarıp başaramayacağıyla ilgili düşünceleridir. Genelleme, kişinin öğrendiği davranışları, benzer olan bir duruma transfer etmesi ve uygun bir durumda kullanabilmesidir. Son olarak güç, kişinin bir davranışı gerçekleştirebileceğine güçlü bir biçimde inanmasıdır. Güçlü bir inanca sahip olan kişiler, başarısız oldukları bir deneyimde bile görüşlerini değiştirmemektedir. Başarısızlık, kişiyi daha da güçlendirmektedir (Korkmaz, 2002: 211).

Özyeterlik, içsel bir durumdur ve kişinin hayat mücadelesi içinde kendisi hakkında hissettiği başarı ve yeterlik duygusuyla kendini değerli bulma ve kendine saygı

duygularının hepsidir (Korkmaz, 2002:211). Bireyin, hissetmesi, düşünmesi ve davranışı, özyeterliğin bu üç boyutu açısından özel bir öneme sahiptir (Bandura, 1982).

2.2.2. Özyeterlik İnancını Belirleyen Bilgi Kaynakları

Kişisel yeterlik beklentileri dört temel bilgi kaynağından ortaya çıkmaktadır(Bandura, Adams ve Beyer, 1977). Yeterlik inancını belirleyen bilgi kaynakları, inancın şekline bağlı olarak beraber veya tek başına bir kaynak şeklinde hareket edebilirler (Bandura, 1997a). Bunlar, yeterliliğin güçlü bir duygusunu yaratmanın en tesirli yolu olan performans temel yaşantılar; başkası adına yapılan ve sosyal modellerle sağlanan dolaylı deneyimler; nasıl başaracakları konusunda insanların inançlarını güçlendiren sosyal ikna; dördüncü ve son kaynak, fiziksel ve psikolojik durumlardır (Bandura, 1977; Bandura, Adams ve Beyer, 1977; Bandura, 1994).

2.2.2.1. Temel Yaşantılar

Yeterliğin başarıyla sonuçlanan bu kaynağı, oldukça etkilidir çünkü kişisel üstünlük deneyimlerine dayanmaktadır. Kazanılan başarılar ve alınan zaferler üstünlük beklentilerini çok daha üst seviyelere çıkartır; durumlar karşısında aksilikler erkenden meydana gelirse, tekrarlanan başarısızlıklarda bu beklentileri düşürür (Bandura, 1977). Başarılar kişinin bireysel yeterliliğinde dirençli bir inancı oluşturmaktadır. Eğer insanlar yalnızca kolayca ulaşılan başarılar elde ederse, her zaman kolayca ulaşacağı sonuçlar elde etmek ister ve başarısız olduklarında cesaretlerini kolayca kaybederler. Aksilik ve başarısızlık karşısında çabucak toparlanan bir özyeterlik algısına sahip olma, çabaların sonucunda üstesinden gelinen zorluklarla karşılaşma sonucunda ortaya çıkar. Bu yüzden bazı zorluk ve aksilikler, başarının çabalamaya devam ederek elde edileceğini öğretir, yararlı bir amaca ulaştırırlar. Özellikle özyeterlik duygusu belirli bir seviyeye getirilmeden önce başarısızlıkların meydana gelmesi, bu duyguyu ve etkinliği baltalamış olur. Şayet insanlar sadece kolay başarıları tecrübe ederlerse, hızlı sonuçlar bekledikleri görülür ve başarısızlık durumunda kolayca cesaretleri kırılır (Bandura, 1994). Kişi, devamlı bir çaba göstererek engelleri aşabileceğini görmüşse, daha sonra, yalnızca azimli davranışla başarıya ulaşacağı bir konu karşısında başarısız olması, öz yetkinlik düzeyini azaltmaz, aksine sabrını arttırabilir (Bandura, 1977). Hatta ara sıra yaşadığı bu

başarısızlıklar öz motive sürekliliğini güçlendirebilir. Bu yüzden, kişisel etkide başarısızlığın etkileri, kısmen zamanlamaya ve başarısızlığın meydana geldiği deneyimlerin toplam bütünlüğüne dayanmaktadır (Bandura, 1977). Bireyler çeşitli deneyimler gerçekleştirirler ve bu eylemlerinin sonuçlarını değerlendirirler. Değerlendirmenin sonuçlarını, buna benzer eylemleri gerçekleştirebilme kapasitesi konusunda bir yeterlik inancına sahip olurken kullanır ve geliştirilen bu inanca göre davranırlar (Bandura, 1986).

2.2.2.2. Dolaylı Deneyimler

İnsanlar başka insanların deneyimlerinden yola çıkarak da özyeterlik inancını geliştirebilirler. Fakat aynı nedenle, benzer kapasiteye sahip olduğu algılanan kişilerin yüksek çabaya rağmen başarısızlığının gözlenmesi, gözleyenin kendi hakkındaki yeterliklerinin azalmasına ve çabalarına zarar vermesine neden olur (Bandura, 1986).

Dolaylı öğrenme deneyimi ile çoğalan birçok beklenti vardır. Aksi sonuçlar olmaksızın, diğerlerinden görerek yerine getirmek, çabalarında ısrarcı olmalarına ve beklentiler oluşturmalarına yol açar. Eğer bu konuda başka insanlar performans gösteriyor ve bunu başarıyorlarsa, birey kendinin de yapabileceğine inanır ve kendini bu yönde ikna eder. Herhangi bir performans durumunda, en azından küçük bir gelişim gösterebilirler (Bandura, 1977).

Başka insanların yenilgilerini ve başarısızlıklarını fark etmek ve bu konudaki zorlukları görmek, gözlemcilerin yeterlik hakkındaki fikirlerini değiştirebilir. Karşıdaki modelin yapamadığını görmek bireyin gayretlerini baltalar ve isteğini düşürür. Algılanmış özyeterlikte modellemenin gücü benzer modellerin algılaması ile daha kuvvetli etkilenir. Varsayılan benzerlik ne kadar fazla olursa, modelin başarı ve başarısızlıkları o kadar inandırıcı olur. Eğer insanlar modelleri kendilerinden çok farklı görürlerse, algılanmış özyeterlik modellerin davranışlarından ve ortaya çıkan sonuçlardan çok fazla etkilenmezler. İnsanlar istedikleri yeteneklere sahip olan etkin modeller ararlar (Bandura, 1994). Başka bir deyişle, karşımızdaki insan bize sosyal, ruhsal, fiziksel anlamda ne kadar çok benziyorsa ya da biz onu kendimize ne kadar yakın görüyorsak, onun bir şeyleri başarıp başaramaması da bize o kadar yakındır. Eğer modelimiz öz güveni ve yeterliliği yüksek bir insansa bizde onu örnek alarak “o yapabiliyorsa bende

yapabilirim” mesajını kendimize verebiliriz. Ancak modelimiz bize hiçbir anlamda yakın gelmiyorsa onun yaşadıkları bizi çok fazla ilgilendirmez ve etkilemez.

Dolaylı öğrenme deneyimi, kişisel başarıların bire bir tanıklığından, bireylerin yetenekleri konusunda daha az güvenilir bir bilgi kaynağıdır. Sonuç itibariyle, yalnızca model alma yoluyla meydana gelen yeterlik beklentileri, değişime daha savunmasız ve güçsüz bir giriş yapar (Bandura, 1977).

2.2.2.3. Sözel İkna

Sözel iknayı da içeren sosyal ikna, yani diğerlerinden gelen tepkiler de özyeterlik inancını geliştiren önemli kaynaklarda verilir. Bu durum daha çok başka insanların, bireyin belirli becerilere sahip olduğuyla ilgili yaptığı sözel değerlendirmelerdir (Kurbanoglu, 2004).

İnsan davranışını etkileyen girişimlerde, kolay olduğu ve hali hazırda olmasından dolayı, sözel ikna yöntemi kullanılır. İnsanlara öneri yoluyla geçmişte üstesinden geldikleri zorluklar gibi yine kolaylıkla başarabilecekleri telkin edilir (Bandura, 1977). Diğer bir ifadeyle çevremizdeki insanlar, başarı ya da başarısızlıklarımızda bizi cesaretlendirmek ve gayretimizi arttırmak adına bizi teşvik etmek için sözel ikna yolunu kullanırlar. Bu teşvik yolu öz güveni arttırmakla birlikte, özyeterlik içinde etkili ve geliştiricidir.

Nasıl başarabilecekleri konusunda insanların inançlarını güçlendirir. Verilen aktivitelerle yeteneklere sahip olma konusunda sözel olarak ikna edilen insanların, kaygılı olmaları veya problemler karşısında kişisel eksiklikleri olması daha fazla çaba harcamalarına engel değildir. Sözel ikna yoluyla insanlar karşısına çıkan engellere ve zorluklara direnç gösterir ve bu direnç onları üst düzey gayrete yöneltir. Böylece kişinin kendisine olan güveni artar, yeterlik ile ilgili duygu ve yeteneklerini geliştirmesine sebep olur. (Bandura, 1994).

Gerçekçi kaynakları olmayan ve kişinin deneyimleriyle uyuşmayan yalnızca sözel ikna yolu ile yükseltilecek özyeterlik inancı olan kişinin sahip olduğu bu inanç, yaşadığı bir başarısızlıkta kolaylıkla zarar görebilir (Bandura, 1977, 1986). Bu yolla sağlanan yeterlik beklentileri muhtemelen kişinin kendi deneyimleriyle elde ettiği inançtan daha etkisiz

olacaktır çünkü bunlar kişiler için farklı bir deneyim durumu sağlamayacaktır (Bandura, 1977). Sözel ikna, belirli sınırlılıklara sahip olsa da, başarıya katkıda bulunabilir. Yani zor durumların üstesinden gelme becerilerine sahip oldukları ve geçici yardımlarla ihtiyaçlarının karşılanması konusunda toplumsal olarak ikna edilen insanlar, yalnızca performans yardımı alanlardan çok daha fazla girişim, daha fazla çaba göstereceklerdir (Bandura, 1977).

Birey, bir işi başarıp başaramama konusunda, çevresinden gelen kendisi ile ilgili değerlendirmelere önem verir. Başaracağına inandırılan birey, daha fazla çaba gösterir, sözel ikna ile daha önce yapmadığı bir işi yapabileceğine inandırılabilir (Bandura, 1986). Özyeterlikte sözel iknanın gücü, kendine güvene, uzmanlığa, güvenilirliğe, iknacıların kesinliğine dayalı olarak çeşitlilikler gösterebilir. Bilgi kaynağına ne kadar inanılırsa, değişim yönündeki yeterlik beklentileri de o derece yerine gelmiş olur (Bandura, 1977).

2.2.2.4. Fiziksel ve Psikolojik Durumlar

Yeterlik inançlarının bir başka kaynağı da yorgunluk, uykusuzluk, stres, kaygı ve ruh hali gibi çeşitli psikolojik durumlardır (İsrael 2007). Bandura'ya (1997) göre insanlar, yeterliklerini yargılamakta duygusal ve psikolojik durumunu da göz önünde bulundurlar. Kişisel yeterliğin fiziksel özellikleri, stresle başa çıkma, sağlık işlevleri ve fiziksel başarı alanında önemlidir. Dayanma gücü ve genel anlamda güç gerektiren etkinliklerde acı ve yorgunluk, fiziksel yeterliğin düşük olduğu anlamına gelir (Bandura 2004).

Tehdit durumlarında duygusal uyarılmışlık yeterlik beklentilerini etkileyebilir (Bandura, Adams ve Beyer, 1977). Tehdit içeren bir durum ile uğraşırken yaşanan düşük uyarılmışlık düzeyi, kişinin yeterlik inancı konusunda emin olduğuyula ilgili bir işaret şeklinde yorumlanabilir (Bandura, 1977). İnsanlar strese karşı savunmasızlık ve kaygılarını, karar vermede kısmen de olsa fizyolojik uyarılmışlık durumlarına güvenirlir (Bandura vd., 1977). Çünkü yüksek uyarılmışlık performansı zayıflatır (Bandura, 1977). Yeterlikteki öz- inançları değiştirmenin bir yolu olan fiziksel/psikolojik durumlar kişilerin stres tepkimelerini azaltmak ve fiziksel durumlarındaki yanlış yorumlan ve negatif duygusal çöküşleri değiştirmektir (Bandura, 1994).

2.2.3. Yeterliğe Dayalı Sreğler

Yeterliğin kişisel işlevleri etkilemesi ile oluşan dört fizyolojik temel vardır (Bandura, 1994). Bu işlevler bilişsel sreğler, güdüsel (motivasyonel) sreğler, duygusal sreğler ve seÇim sreğleri olarak ele alınmaktadır.

2.2.3.1. Bilişsel Sreğler

Olayların birçoğu başlangığ olarak düşünceyle ortaya çıkar. Düşüncenin temel işlevi, insanların olayları tahmin etmesine olanak vermek ve kişilerin yaşantılarını etkileyen kontrol yolları geliştirmektir. Yüksek yeterlik algısına sahip kimseler performanslarını destekleyecek ve pozitif rehberlik sağlayacak başarı senaryolarını grselleştirirler. Yeterliğe şüpheyle yaklaşan kimseler ise, yanlış gidebilecek tüm olayları yaşarlar ve başarısızlık senaryolarını grselleştirirler (Bandura, 1994). Diğer bir ifadeyle yeterliliği yüksek olan kişiler karşılaşılan zorluklar karşısında çözüm yolu üretir, bilişsel olarak etkin düşünmeye, farklı yollar ortaya koymaya çalışırlar. Yeterliği düşük olan kişiler ise düşüncelerini hep olumsuz yönde kullanır, yetersiz olduklarını düşünür, performanslarını azaltırlar ve dolayısıyla çabaları da git gide yok olur.

İnsanlar, zorluklarla karşılaştıklarında ya da üst üste gelen başarısızlıklarda, yeterliliği az olan ve bu konuda ısrarcı olmayan kişiler analitik düşünmede çok kararsızdırlar, istekleri düşüktür ve performans kaliteleri kötüye gider. Bunun aksine esnek yeterlik algısını destekleyen kişiler kendilerini amaçlarına odaklar, zorlukların üstesinden gelmeye ayarlar ve performans başarılarında iyi bir analitik düşünme sistemi kullanırlar (Bandura, 1994).

2.2.3.2. Gdsel (Motivasyonel) Sreğler

Birçok insan güdüsü bilişsel olarak ortaya çıkar. İnsanlar, ngr kapasiteleriyle beraber, tahmini bir şekilde hareketlerine rehberlik eder ve kendilerini motive ederler. Neler yapabilecekleriyle ilgili çeşitli inançlar oluştururlar. Muhtemel hareketlerin muhtemel sonuçlarıyla ilgili tahminlerde bulunurlar. Bir hedef belirleyip, tasarlanan hareketlerin hangi yönde olacağının planlamasını yaparlar.  farklı bilişsel güdüleyici

form vardır. Bunlar rastlantısal nitelikleri (atıf), sonuç beklentilerini ve hedefleri kapsar (Bandura, 1994).

Bireyin özyeterlik inancının yüksek olması, motive olma düzeyini de artırır. Yeteri kadar güdülenen insanlar, başarılı bir sonuca ulaşmak için ihtiyaç duyulan çabayı gösterme konusunda ısrarcı olabilir. Bu ısrarcı çabanın korunması için, güçlü bir yeterlik inancı gereklidir (Bandura, 1995). Özyeterlik inançları birçok şekilde motivasyona katkı sağlamaktadır ve insanların ulaşmak istedikleri amaçlara ne kadar gayret sarf edeceklerine, engellemeler ve zorluklar karşısında yılmadan ne kadar dayanabileceklerine karar vermektedirler. Bu engellemeleri karşısında öz kaygıları yüksek, yeterliliği düşük kimseler çabalarını yavaşlatır ya da kolaylıkla bu yoldan vazgeçerler. Ancak öz kaygısı yüksek olan fakat bunu iyi yönde kullanabilen, yeterliliği yüksek olan kişiler engellerin üstesinden gelebilecek her yolu dener, sabırlı bir azim sonucu performanslarını yükseltirler (Bandura, 1994).

2.2.3.3. Duygusal Süreçler

İnsanların başarısızlık karşısındaki düşünce tarzı ve duygusal tepkisi özyeterlik inancının etkili olduğu başka bir alandır. Özyeterlik düzeyinin, kapasitesinin altında olduğunu düşünen kişi, başarısız olduğu zaman stres altında olur ve yetersiz olduğunu düşünerek, içinde olduğu durumun doğru ve gerçek bir şekilde değerlendirmesini yapamaz. Diğerleriyle, içinde oldukları durumu iyi bir şekilde değerlendirir, yeni çözüm yolları ararlar. Bu yaklaşım, o kişilerin yeni becerilere sahip olmalarına yardımcı olabilir (Bandura, 1986).

Kişilerin öz yeterlik algısı, zor bir durum ile karşılaştıkları zaman ne derecede kaygı ve stres yaşayacağını etkiler. Kendisine yönelik tehditler üzerinde, denetim uygulayabileceğine inanan bireyler zihinlerinde olumsuz senaryolar canlandırmazlar. Ancak birey tehditlerle baş edemeyeceğine inanırsa, bu tarz durumlarda fazla miktarda kaygı hissetmektedirler. Bu kişiler, böyle durumlarla karşılaştıklarında olaylara çözüm aramak yerine kendilerinin eksik olan yönlerine odaklanır ve çevrelerinde bulunan pek çok durumu bir tehlike faktörü şeklinde görürler. Ayrıca, kendilerine rahatsızlık veren durumları gözlerinde çok büyütürler, nadiren karşılıklarına çıkacak bir durum için dahi kaygı hissederler (Bandura, 1994).

Kişilerin yetenekleri hakkındaki inançları, sadece motivasyon düzeylerini değil, aynı zamanda engellenme durumunda yaşadıkları kaygı düzeylerini de etkiler. Bir işe başlarken kendini tehdit altında hisseden bireyin bu duygusu, alışılmış başa çıkma yetenekleri ve çevrenin potansiyel olarak taşıdığı olumsuz özellikleri arasındaki etkileşimin ilişkisel bir özelliğidir (Bandura,1989b).

2.2.3.4. Seçim Süreçleri

Birey, çevresinin bir ürünüdür ve çevresinden oldukça fazla etkilenir. Bu yüzden özyeterlik, kişilerin yaşam şekillerini, rollerini şekillendirir. Kişi, yapmak istediği aktiviteleri seçerek yöneteceği bir çevre içerisinde değerlerini yargılar ve seçimleriyle, hayatın her evresinde karşısına çıkabilecek çeşitli ilgi alanları oluşturur (Bandura, 1995).

Özyeterlik, seçim süreçleri aracılığıyla bireylerin seçimlerine veya tercihlerine yön gösterir. Bu yüzden, özyeterlik algısı, bireyin yaşantısını ve çevresini etkileyecek, nasıl bir süreç içinde yer alacağını gösterecek, ileride nasıl bir kariyer ortamı olacağını anlamasını sağlayacak kısacası hayatın yönünü şekillendirmeyi bilmesini gösterecektir. İnsanlar, başa çıkma kapasitesini aştıklarını düşündüğü zaman, durum ve eylemlerden kaçınma eğilimi gösterirler. Kendi kapasitesinin yeterli olduğunu düşündükleri durumlarysa isteyerek seçerler. Zaman zaman da, zor olan eylemlerde dahi, çok istekli oldukları için, yer almaya devam ederler. İnsanlar hayat süreçlerine karar vererek yaptıkları seçimler ile; farklı beceriler, yaşam yönleri, ilgiler ve hatta farklı yeterlikler içeren sosyal ağlar edinmektedirler (Bandura, 1994).

Özyeterlik, bireyin bir işi yapabileceğine olan inancıdır. Bireyin yeteneklerine inanması ve kişisel kaynaklarını tamamen kullanabilmesi, zorluklar karşısında gayret göstermesi, özyeterliğin yüksek olduğunu göstermektedir. Özyeterlik ne kadar yüksekse, kişi hayatta o kadar başarılı, kendini seven, kendine inanan ve daha güçlü biri olmaktadır. Yeterlik bir insanın ne düşüneceğini, ne hissedeceğini, nasıl yaşayacağını belirlemektedir (Bandura, 1994). İyilik hali, insanların yeterliklerine olan inancının ne derece yüksek olduğuyula ilişkilidir. İyilik halini arttıran bireylerin özelliklerinden bir tanesi de kendileriyle ve kapasiteleriyle ilgili sahip oldukları inançlarıdır. Bu inançlar ne kadar yüksek olursa, bireyin sağlığı ve hayat kalitesi de o kadar artmış olmaktadır. Bireyin iyilik

halini arttırmasının en önemli yollarından bir tanesi de bireyde özyeterliğin mevcut olması ve bunu yükseltebilmesidir.

2.3. Anksiyete ve Anksiyete Bozukluğu

Anksiyete, bireylerin karşılaştıkları olumsuz durumlara yönelik kendiliğinden ortaya çıkan ruhsal, fiziksel ve davranışsal belirtilerdir. Genel anlamda anksiyete sebepleri belli olmayan kaygı, korku ve belirsizlik hissiyle ortaya çıkan bunaltı ve sıkıntıdır (Beck, 2008)

Cebeci (2009) anksiyeteyi, gerçeklikle ilgisi olan ya da olmayan, kişilerin sürekli hazır olmalarını sağlayan ve sebepleri bilinmeyen tepkiler olarak açıklamaktadır. Oluşan tepkilerin kaynağı bilinç dışıdır. Anksiyete, bireylerin tehlikeli durumlarla mücadele edebilmeleri için önlem alabilmelerini sağlamaktadır ve bu durum anksiyetenin uyum sağlayıcı özelliğinin olduğunun göstergesidir.

Anksiyete yaygın bir duygusal tepkidir ve tehlikelere yönelik oluşan gerginliktir. Kısaca anksiyete ruh halidir (Öztürk, 1989). Yaşamın bazı dönemlerinde bireylerde anksiyete görülebilir. Anksiyete, tehdit edici durumlara karşı korku ve endişe halidir. Anksiyeteye bedensel tepkilerin sıklıkla eşlik ettiği görülmektedir (Sertbaş ve Bahar, 2004).

Anksiyete bozuklukları sıklıkla karşılaşılan ve birçok kişi tarafından bilinen bir rahatsızlıktır. Bireylerin anksiyete düzeylerinin patolojik boyutta değerlendirilebilmesi için, anksiyete düzeyinin anormal boyutlarda olması gerekmektedir. Çeşitli rahatsızlıklarda oluşan stres ve olumsuz ruh hali durumu sağlıklı bireylerde de görülebilmektedir. Yaşanan semptomların, rahatsızlık olarak değerlendirilebilmesi için bireyin genel işlevlerini ciddi düzeyde bozması gerekir (Carlson, Martin ve Buskist, 2004).

Anksiyete, korkudan daha farklı bir durumdur. Korkularda açık ve belirli bir neden bulunurken kaygıda bu durum bulunmamaktadır. Korkuya sebebiyet veren durumların ya da düşüncelerin ortadan kaldırılması, bireyin sakinleşip rahatlamasını

sağlamaktadır. Anksiyete, belirli bir nesneye ya da duruma bağlı değildir ve çevresel faktörlerden daha az etkilenip, daha kalıcıdır (Ok, 2014).

İçsel tehlikelere gösterilen tepkiler, anksiyete kavramıyla açıklanmaktadır. Anksiyete, yeterli düzeyde olduğunda bireyin tehlikeleri fark etmesini, bu tehlikelerle başa çıkabilmesini sağlayacak çözümleri bulmasına katkıda bulunmaktadır. Bu yararı dikkate alındığında anksiyete ile korkunun benzer özellikleri olduğu söylenebilir (Tunç, 2014).

Aydın, Akyalçın ve Mete (2009) anksiyete bozukluklarının toplumlarda yaygın biçimde görüldüğünü ve bireyin hayatının hemen hemen tüm alanını olumsuz etkilediğini belirtmişlerdir. Anksiyete bozukluğunda bireyler gözlenen fiziksel belirtiler, bireyin savunma durumunda ortaya çıkmaktadır. Organizma, kendisini ıktıntıya sokan ve sebepleri belli olmayan durumlar karşısında kendisini savunmak ister. Bu savunma durumunda ortaya çıkan belirtiler ise sempatik ya da parasempatik sinir sistemlerindeki değişiklikler sonucunda oluşmaktadır (Işık, 2006).

Kaygı durumu, durumluk ve sürekli olmak üzere 2'ye ayrılmaktadır (Spielberger ve Sydeman, 1994). Durumluk kaygı, yaşanan durum ya da olaya yönelik verilen tepkilerdir (MacIntyre, 1995). Sürekli kaygı ise bireyin kaygıya eğilimini göstermektedir. Bireylerin yaşadığı olaylar ya da içinde bulunduğu ortamı stresli olarak görmelerinin sonucu oluşan sürekli kaygı durumunda bireyler mutsuzlaşırlar. Karamsar bir yapıya sahiptirler ve kolayca incinebilirler. Sürekli kaygı düzeyi yüksek olanların, durumluk kaygı düzeyleri de yüksektir (Öner ve Le Compte, 1983).

2.3.1. Anksiyetenin Belirtileri

Anksiyetesi olanların yaşadıkları fizyolojik belirtilerde asıl amaç, metabolizmanın kendisini koruma isteğidir. Kişinin çeşitli problemler yaşamasına sebep olan ve nedeni bilinmeyen durumlar karşısında ortaya çıkan belirtiler, savunma amaçlıdır. Sinir sistemi ya da hormonlarda olan değişikliklerin yaşanan belirtilere yol açtığı düşünülmektedir (Işık, 2006).

Anksiyete bozukluklarında görülebilecek en belirgin belirtiler endişe, sinirlilik hali ve korkudur. Bireyin günlük yaşamındaki sorumluluklarını yerine getirememesi,

işlevselliğini yitirmesi ve normal bir hayat sürdürememesi de anksiyetenin sıklıkla karşılaşılan belirtileri arasındadır (Dünya Sağlık Örgütü, 1993).

Bireylerin anksiyete belirtilerinde çeşitlilik görülmektedir. Her bireyde aynı belirtiler görülmeyebilir. Kimilerinde kalp çarpıntısı, korku, konsantrasyon eksikliği, özgüven eksikliği görülebilirken kimilerinde ise çeşitli ağrılar, bulantı, sıkışma hissi ve kusma görülebilir (Kocabaşoğlu, 2005).

Tehlikeli durumlardan kaçmak, kaçınmak, engellenmek ya da tehlikeli durumlara karşı donuk biçimde kalmak anksiyetenin belirtileri arasındadır. Anksiyeteye verilen tepkiler, çoğu zaman anksiyeteyi azaltmak yerine, artırmaktadır. Konuşma problemleri, cinsel işlev bozuklukları, nefes alıp-vermede güçlük ve huzursuzluk anksiyetenin belirtilerindendir (Işık ve Taner, 2006).

Anksiyete hafif, orta ve çok şiddetli olmak üzere 3 grupta yaşanmaktadır. Çok şiddetli biçimde yaşanan anksiyete de, bireyler kendisine hiçbir şekilde yardım edilemeyeceğini düşünürler ve yoğun bir belirsizlik duygusu hakimdir. Belirsizlik durumu, gelecek korkusuna sebep olur ve endişe görülmeye başlanır. Yaşanan bu durumlar bireyin tehlikede olduğunu algılamasına sebep olmaktadır (Beşer ve Öz 2003).

Anksiyetenin fizyolojik belirtileri şunlardır:

- Mide bulantısı
- Tansiyon hastalığı,
- Nefes alıp-verme problemleri ve nefes darlığının olması,
- Hızlı kalp çarpıntısı ve ritm bozuklukları,
- Baygınlık geçirme,
- Sürekli olarak bireyin kendisini yorgun hissetmesi,
- Bitkinlik,
- Cinsel isteksizlik ve erken boşalma problemleri,
- Vücudun çeşitli yerlerinde ağrılar oluşması,
- Çok fazla uyku isteği ya da uyumama durumlarının oluşması (Işık ve Taner, 2006).

Dikkat eksikliği, kalp çarpıntısı, terleme, özgüven eksikliği, gerginlik, bulantı, kusma, göğüste ve mide de ağrılar anksiyetenin belirtilerindendir (Kocabaşoğlu, 2005). Anksiyetenin ortaya çıkmasında çeşitli faktörlerin etkili olduğu düşünülmektedir. Bu faktörler ise şu şekilde açıklanmaktadır:

- Bireyin yaşı anksiyetenin ortaya çıkmasında etkili olabilmektedir. Yaşlılık ya da son çocukluk dönemindekiler anksiyeteye daha yatkındırlar.
- Menopoz ve andropoz döneminde görülen değişimler bireyde anksiyetenin ortaya çıkmasına sebep olabilmektedir.
- Genetik faktörlerin anksiyetenin ortaya çıkmasında etkili olduğu savunulmaktadır.
- Kişilik yapısının tam olarak gelişmemesi de anksiyetenin ortaya çıkmasında etkili olmaktadır (Ziyalar, 2006).

Beck ve Emery (1985)'e göre anksiyetenin belirti alanları 4'e ayrılmaktadır. Belirti alanları ise aşağıda belirtilmektedir.

Bilişsel Belirtiler: Anksiyete yaşayan bireylerin zihinleri bulanıklaşmaktadır. Nesnelerin bazılarını belirsiz algılayıp, normalden farklı görebilmektedirler. Konsantrasyon eksikliği yaşanır, odaklanıp bilişsel becerilerini kullanması gerektiğinde zorlanılmaktadır. Ayrıca yaşananları hatırlamakta güçlük çeker ve sorunları hiçbir şekilde çözemeyeceklerini devamlı düşünmektedirler. Çevresinin kendisini olumsuz algılayıp değerlendireceğini, hayatının kontrolünün kaybedildiğini düşünüp, aklından çıkmayan ölüm düşüncesi ile aklını kaybetme korkusu gözlenebilir.

Duygusal Belirtiler: korku, sinirlilik, tahammülsüzlük, endişe ve şaşkınlık anksiyetenin duygusal belirtilerindendir.

Davranışsal belirtiler: Donuk biçimde kalma, konuşma bozuklukları, kaçma ve kaçınma davranışları anksiyetenin davranışsal belirtilerindendir.

Fizyolojik belirtiler: Taşikardi, yeme problemleri, mide ve baş ağrısı, göğüs sıkışması, soluk alıp vermede güçlük, kan basıncının değişmesi durumları anksiyetenin fizyolojik belirtilerindendir.

2.3.2. Anksiyete Bozukluğunun Tanı Kriterleri

DSM-5'e göre anksiyete bozukluğunun yaygın tanı kriterleri şu şekildedir;

A. Birey, başkaları tarafından değerlendirileceği bir veya daha fazla toplumsal durumda bir kaygı veya korku yaşamaktadır. Başkalarının önünde bir eylem yapma (Konuşma yapma), gözlenme (Yemek yerken veya bir şeyler içerken) ve toplumsal etkileşimleri (Tanımadığı insanlar ile karşılaşma) buna örnek olarak göstermek mümkündür.

B. Birey, olumsuz bir şekilde değerlendirilmesine neden olacak biçimde davranmaktan veya kaygı duyduğuyla ilgili belirtileri göstermekten korkmaktadır (utanç duyacağı veya küçük düşeceği bir şekilde).

C. Bahsi geçen toplumsal durumlar, hemen hemen her zaman kaygı veya korku doğurmaktadır.

D. Bahsi geçen toplumsal durumlara yoğun bir kaygı veya korkuyla katlanılır veya kaçınılır.

E. Kaygı veya korku, bahsi geçen toplumsal ortamlarda çekinilen durumlara ve kültürel-toplumsal bağlama göre orantısız olmaktadır.

F. Kaçınma, kaygı veya korku, sürekli olan bir durumdur. Altı ay ya da daha uzun sürmektedir.

G. Kaçınma, kaygı veya korku, klinik açıdan beklendiği bir probleme veya iş ile alakalı, toplumsal alanlarda ya da başka işlevsellik alanlarda düşmenin görülmesine yol açar.

H. Kaçınma, kaygı veya korku bir maddenin veya bir sağlık durumunun fizyolojiyle alakalı etkilerine bağlanamamaktadır.

I. Kaçınma, kaygı veya korku, otizm açılımı, beden algısı bozukluğu veya panik bozukluğu açılımı kapsamında, bozukluk gibi başka bir ruhsal bozukluk ile daha iyi açıklanamamaktadır.

İ. Sağlık ile alakalı bir başka durum mevcutsa (Yanık, şişmanlık, Parkinson hastalığı gibi) kaçınma, kaygı veya korku, bu durum ile aşırı derecede ilgilidir veya açık bir şekilde alakasızdır.

Belirleyici:

Yalnızca Eylem Gerçekleştirme Esnasında: Korku, bir topluluk içerisinde performans sergileme veya konuşmayla sınırlı ise (APA, 2013).

Ayırıcı Tanısı;

1- Travma sonrası stres bozukluğu

2- Obsesif-kompulsif bozukluk

3- Depresif bozukluk

4- Panik bozukluğu

5- Mitral kapak prolapsusu, Ritim bozuklukları, Feokromasitoma, akciğer ve kalp kaynaklı patolojiler, Cushing hastalığı, Hipertiroidi gibi organik rahatsızlıklar (APA, 2013).

DSM-V sınıflamasında anksiyete bozuklukları başlığı altında, maddenin veya ilacın yol açtığı kaygı bozukluğu, yaygın kaygı bozukluğu, agorafobi, panik bozukluğu, sosyal fobi, özgül fobi, seçici konuşmazlık (mutizm), ayrılma kaygısı bozukluğu, tanımlanmış diğer bir kaygı bozukluğu, başka bir sağlık durumuna bağlı kaygı bozukluğu ve tanımlanmamış kaygı bozukluğundan da bahsedilmiştir.

2.3.3. Anksiyete Bozukluklarında Tedavi

Anksiyete bozukluklarında bireyde görülen anksiyete orta düzeydeyse ilaçsız tedavi yöntemi tercih edilmektedir. Anksiyete bozukluklarında psikolojik tedavinin yanında ilaçla da tedavi yöntemleri kullanılabilir. Kullanılan tedavi yöntemleri ise 4'e ayrılmaktadır. Bu tedavi yöntemleri ile tedavi yöntemlerinde hedeflenen unsurlar şunlardır:

Destekleyici Psikoterapi: bireyin psikolojisini bozan ya da zarar veren tehlikeli durumların düzeltilmesini kapsamaktadır.

Bilişsel-Davranışsal Terapi: Gevşeme, nefes kontrolünün sağlanması, psikolojik eğitim, zihinsel yapılanma ve benlik eğitimini kapsayan çalışmalar yapılır. Bu çalışmalar anksiyetenin ortadan kaldırılmasını hedeflemektedir.

Dinamik Psikoterapi: Bireyde var olan işlev bozukluklarına ait ilişkiler ve uyum bozukluklarına yönelik oluşan çatışmaların çözülebilmesi hedeflenmektedir.

İlaçla Tedavi: anksiyete bireyin günlük işlevselliğini olumsuz etkilediğinde ve yaşanan zorlukla mücadele edebilmek çok zor olduğunda ilaçla tedavi yöntemi uygulanmaktadır. Anksiyete bozukluğu olan bireylerin dörtte biri ilaçların kesilmesinden bir ay sonra anksiyetesi tekrarlar; %60-80 arasındaki hastaların bir sene içerisinde anksiyetelerinin tekrarlandığı tespit edilmiştir. İlaçla tedavinin dikkatli ve kontrollü bir şekilde yapılması gerekmektedir. Anksiyeteyi oluşturan ve tetikleyen unsurlar tespit edilmeli, tedavi sürecinde bu unsurlara da odaklanılmalıdır (Saatçioğlu, 2001).

Duygusal düzenlemelerin yapılması anksiyetenin tedavisinde oldukça önemlidir. Anksiyetenin oluşturduğu belirsizliği ortadan kaldırmaya yardımcı olan duygusal düzenlemeler bireyin yaşadığı ana odaklanmasını (Hofmann ve Asmundson, 2008).

2.3.4. Anksiyeteye Farklı Bakış Açıları

Anksiyete, psikanalitik kurama göre iç çatışmaların sonucudur. Çatışmalar idle ego arasındadır. İd, haz alma ve doyum sağlamayı asıl amaç olarak belirlemiştir. İdden gelen istekler, ego tarafından reddedildiğinde bu isteklerin kabul edilemez nitelikte olduğu söylenebilir. Engellenen dürtüler, id ile ego arasında uyum problemlerine sebep olur. Bazı istekler kabul edilebilir olsa bile ego yetersiz olduğundan istekler yerine getirilemez. Yaşanan uyumsuzluk sonucunda çatışma yaşanır ve bu çatışmalar organizma tarafından tehlikeli olarak yorumlanır, sonucunda ise anksiyete ortaya çıkar (Davison ve Neale, 1998).

Tehlike durumlarında çeşitli anksiyeteler geliştirilmektedir. Bu anksiyeteler ise şunlardır:

1. Gerçeklik Anksiyetesi: Dış etkenlerin oluşturduğu tehlikelerin tespit edilmesiyle ortaya çıkar. kişinin yaşamını sağlıklı bir biçimde devam ettirebilmesi için bu tehlikelerin ortadan kalkması gerekir.

2. Törel Anksiyete: Kişinin içsel dünyasında tehlikeli algıladığı durumlarla karşılaştığında törel anksiyete oluşmaktadır. Törel anksiyetenin temeli, çocukluk dönemine dayanır ve olumsuz ebeveyn tutumlarının törel anksiyeteye sebep olduğu savunulmaktadır. Ayrıca kişilerin egosunda suçluluğa sebebiyet verir.

3. Nevrotik Anksiyete: Kişinin içgüdülerinden gelen tehlikeleri algılamasıyla oluşur. Sebebi net olarak açıklanamamaktadır ve nevrotik anksiyete 3 farklı şekilde açığa çıkmaktadır.

a. Bağlantısız Anksiyete: Bu anksiyete türü, kişilerin sürekli kaygılı olmasına sebep olmaktadır. Herhangi bir olay bağlantısız anksiyeteye sebep olabilmektedir. Kişinin hayatının çok iyi devam etmesi, bu anksiyetenin ortaya çıkışını engellememektedir. Kişiler, korkularıyla birlikte yaşamlarını devam ettirmeye çalışırlar.

b. Fobik Anksiyete: Herhangi bir objeye karşı sürekli hissedilen korkudur.

c. Panik Anksiyete: Korkular ve korkulara verilen tepkiler arasında herhangi bir ilişki olması önemli değildir. Oluşan nöbetlerle birlikte ölecekmiş hissiyle korku oluşmaktadır. Ego vücudun düzenini koruyabilmek için mantıksal girişimlerde bulunur. Girişimler sonuçsuz kaldığında savunma mekanizmaları devreye girmektedir (Altıntaş ve Gültekin,2005).

Dürtüler bastırılıp, bilinç dışına itilmektedir. Dürtülerin sürekli olarak bilinç düzeyine çıkmak için çaba göstermesi, çeşitli çatışmalara sebep olmaktadır. Bu çatışmalar ise kaygının temelini oluşturmaktadır (Tunçelli, 2008).

Freud anksiyetenin cinsel çatışmalardan ortaya çıktığını belirtirken, Horney ise anksiyetenin cinsel olmayan ortamlarda da görüldüğünü ifade etmiştir (Morris, 2002). Karen Horney, anksiyete ile korku kavramlarının birbirlerine çok yakın anlamları olduğunu ifade etmektedir. Her ikisi de duygusal tepkilerdir. Korku ve anksiyetenin

benzerlikleri olmasına rağmen her iki kavramında aslında farklı duyguları ifade ettiği belirtilmiştir (Geçtan, 2006).

Bireylerin yaşadığı olayları algılamalarına göre kaygı oluşmamaktadır. Yaşanan olaylar ya da durumlar bireyin kaygı yaşamasına sebep olmamaktadır. Önemli olan bireylerin olayları algılama biçimidir. Oluşturulan şemalar, kişinin kaygı yaşamasına sebep olmaktadır. Oluşturulan şemalarda çevresel ve geçmiş deneyimlerden kaynaklı tehlikeler bulunur. Çevresel etkenleri farklı algılayıp yorumlayan ve tehlikeli olduğunu düşünecek otomatik düşünceleri bulunmayan kişilerin, kaygı düzeyleri düşüktür. Kaygı düzeyi yüksek olanların ise olumsuz algılama biçimleri vardır ve olaylar her zaman en kötüyü düşünerek yorumlarlar. Bu şekilde bir algılama biçiminin olması kişinin kaçınılmaz bir şekilde kaygı yaşamasına sebep olacaktır (Sharf, 2015).

Sullivan (2013) anksiyeteyi, zarar gören bireyin hissettiği duygular olarak tanımlamaktadır. Zihinsel süreçleri daraltıp, kişinin etkinliklerini kısıtlayan anksiyete, verilen tepkileri düzensizleştirir. Anksiyetenin yüksek düzeyde yaşanması benliğin şişip, kişilikten ayrılmasına sebep olmaktadır. Benlik, kişilerin güven içerisinde olmasını sağlar. Kişiliğin yapısına uygun olmayan durumlar, benlik tarafından reddedilerek, kişilerin güvende olması sağlanmaya çalışılır. Benlik sistemi, bireyi anksiyeteden korurken aynı zamanda sosyal çevreye uyum sağlamasına da yardımcı olmaktadır (Geçtan, 2000).

Kaygı, hayatın ayrılmaz bir parçasıdır. Bireyin hayatta kalabilmesi ve problemlerle baş edebilmesi için kaygı gerekli bir duygudur. Kişinin varlığını devam ettirmesi esnasında çeşitli kaygılar yaşanabilmektedir. Varoluş kaygısı hayati değer ve kavramlarla ilgili yüzleşmenin kaçınılmaz bir sonucudur (Yalom, 1999).

Uyarıcının tehdit edici özelliğinin olmaması, tehdit edici bir durumla eşleştirildiğinde korkulan bir duruma gelmektedir. Bu durum, klasik koşullanma ile açıklanmaktadır. Edimsel koşullanma da ise yapılan eylemlerin sonunda ödül varsa o eylem yinelenir. Tehlikeli durumlardan kaçmak bireyleri anksiyeten korumaktadır ve ödül görevi görmektedir. Yine de bu durum anksiyetenin ortaya çıkışını tam olarak engellememektedir (Sungur, 1997).

Beck ve Ellis'e göre anksiyete düzeyi yüksek olanlar, çeşitli tepkiler gösterirler. Anksiyete yaşayanlar da, çarpık düşünceler mevcuttur. Bu düşünceler anksiyetenin bilişsel öğelerini bünyesinde barındırmaktadır. Kaygılı olanların verdiği tepkiler ise fizyolojik ve davranışsal tepkilerdir (Yüçetürk Şahin, 2016).



3. BÖLÜM

YÖNTEM

3.1. Araştırmanın Amacı

Araştırmada psikoteknik merkezinde sınava giren bireylerde algılanan stres, stresle başa çıkma tarzları, genel öz yeterlilik ve anksiyete ile sınav başarısı arasındaki ilişkinin ortaya koyulması amaçlanmaktadır. Bununla birlikte algılanan stres, stresle başa çıkma tarzları, özyeterlilik ve anksiyetenin sosyodemografik özelliklere göre değişiminin incelenmesi araştırmanın diğer amacıdır.

3.2. Evren ve Örneklem

Araştırma evreni olarak İstanbul Kartal’da bulunan bir psikoteknik merkezinde 20 Nisan 2018-20 Haziran 2018 tarihleri arasında sınava giren tüm katılımcılar seçilmiştir. Bu süre zarfından sınava giren toplam kişi sayısı 193 olup bu sayı araştırmanın evrenini göstermektedir.

Araştırma kapsamında evrenin tümüne ulaşıldığı için tüm katılımcıların anket formları değerlendirilmiştir. Ancak analizler için uygun olmayan anket formları ile birlikte başarılı-başarısız gruplar arasında homojenlik sağlayabilmek için 43 katılımcı analizler dışında bırakılmıştır. Buna göre araştırmanın örnekleme 75 başarılı ve 75 başarısız olmak üzere toplam 150 kişiden oluşmuştur. Örnekleme ilişkin özellikler başarılı ve başarısız gruplar bazında ayrı ayrı Tablo 1’de verilmiştir.

Tablo 1. Örnekleme İlişkin Özellikler

	Başarılılar (n=75)		Başarısızlar (n=75)	
	Frekans	Yüzde	Frekans	Yüzde
Yaş				
33 yaş ve altı	34	45,33	21	28,00
34-43 yaş	27	36,00	18	24,00
44 yaş ve üzeri	14	18,67	36	48,00
Medeni durum				
Evli	45	60,00	43	57,33
Bekar	30	40,00	32	42,67
Çocuk sayısı				
Çocuğu yok	33	44,00	24	32,00
1 çocuk	12	16,00	12	16,00
2 çocuk ve üzeri	30	40,00	39	52,00
Öğrenim durumu				
İlköğretim	32	42,67	45	60,00
Lise	25	33,33	15	20,00
Üniversite	18	24,00	15	20,00

Başarılılarda, katılımcıların %45,33'ü 33 yaş altında, %36'sı 34-43 yaş arasında, %18,67'si 44 yaş üzerindedir. Yaşın ortalaması $35,44 \pm 9,22$ 'dir. En küçük katılımcı 21, en büyük katılımcı 59 yaşındadır. Katılımcıların %60'ı evli %40'ı bekadır. Çocuk sayısında, katılımcıların %44'ünün çocuğun yok, %16'sının 1 çocuğu, %40'ının 2 ve daha fazla çocuğu vardır. Öğrenim durumuna göre ise, katılımcıların %42,67'si ilköğretim, %33,33'ü lise, %24'ü üniversite mezunudur.

Başarısızlarda, katılımcıların %28'i 33 yaş altında, %24'ü 34-43 yaş arasında, %48'i 44 yaş üzerindedir. Yaşın ortalaması $42,04 \pm 11,55$ 'tir. En küçük katılımcı 20, en büyük katılımcı 63 yaşındadır. Katılımcıların %57,33'ü evli %42,67'si bekadır. Çocuk sayısında, katılımcıların %32'sinin çocuğun yok, %16'sının 1 çocuğu, %52'sinin 2 ve daha fazla çocuğu vardır. Öğrenim durumuna göre ise, katılımcıların %60'ı ilköğretim, %20'si lise, %20'si üniversite mezunudur.

3.3. Veri Toplama Araçları

Kullanılan veri toplama aracı beş bölümde oluşmaktadır. Bu bölümler sırası ile Sosyodemografik Bilgi Formu, Algılanan Stres Ölçeği, Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği, Genel Özyeterlilik Ölçeği ve Beck Anksiyete Ölçeği'dir.

3.3.1. Sosyodemografik Bilgi Formu

Araştırmacı tarafından hazırlanan formda altı madde yer almaktadır. Bu maddeler ile katılımcıların cinsiyet, yaş, medeni durum, çocuk sayısı, eğitim düzeyi ve herhanbi bir psikiyatrik rahatsızlığa sahip olma durumları hakkında bilgiler toplanmıştır.

3.3.2. Algılanan Stres Ölçeği

Ölçek Cohen, Kamarck ve Mermelstein tarafından 1983 yılında geliştirilmiştir. Ölçeğin Türkçe uyarlaması ise Eskin vd. (2013) tarafından yapılmıştır. Ölçeğin Türkçe formunda 14 madde yer almaktadır. Eskin vd. (2013) ölçeğin iç tutarlılık katsayısını 0,84 olarak hesaplamıştır. Mevcut araştırma kapsamında yapılan güvenilirlik analizinde ölçeğin Cronbach Alfa değeri 0,91 olarak hesaplanmıştır.

3.3.3. Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği

Folkman ve Lazarus'un Başa Çıkma Yolları Envanteri kullanılmıştır. Ölçeğin Türkçe uyarlaması Hisli-Şahin ve Durak (1995) tarafından yapılmıştır. Türkçe ölçüm aracında 30 madde ve 5 faktör yer almakta olup bu faktörler kendine güvenli yaklaşım, iyimser yaklaşım, çaresiz yaklaşım, boyun eğici yaklaşım ve sosyal desteğe başvurmadır. Şahin ve Durak (1995) çalışmasında ölçeğin faktörlerine ait iç tutarlılığının 0,45 ile 0,83 arasında değiştiğini bulmuştur. Mevcut araştırma kapsamında yapılan güvenilirlik analizinde ölçeğin güvenilirlik değerleri kendine güvenli yaklaşım için 0,84; iyimser yaklaşım için 0,77; çaresiz yaklaşım için 0,76; boyun eğici yaklaşım için 0,82 ve sosyal desteğe başvurma için 0,71 olarak hesaplanmıştır.

3.3.4. Genel Özyeterlilik Ölçeği

Sherer vd. tarafından 1982 yılında geliştirilmiş, Yıldırım ve İlhan (2010) tarafından Türkçe'ye uyarlanmıştır. Ölçekte 17 madde yer almaktadır. Yıldırım ve İlhan (2010) çalışmasında ölçeğin iç tutarlılığının 0,80 olarak hesaplamıştır. Mevcut araştırma kapsamında ölçek geneline ilişkin Cronbach Alfa değeri 0,91 olarak hesaplanmıştır.

3.3.5. Beck Anksiyete Ölçeği

Beck vd. tarafından 1988 yılında geliştirilen ölçeğin Türkçeye uyarlaması Ulusoy (1993) tarafından gerçekleştirilmiştir. Ölçekte 21 madde ve tek faktör yer almaktadır. Ölçekten alınan puan toplamının artması katılımcının anksiyetesinin yüksek olduğunu göstermektedir. Ölçeğin Türkçe uyarlama çalışmasında iç tutarlılık katsayısı 0,93 olarak bulunmuştur.

3.4. Araştırmanın Modeli ve Hipotezleri

Bu araştırmada mevcut durumu tespit etme amaçlandığından tarama modeline başvurulmuştur. Tarama modelleri, geçmişte ya da halen var olan bir durumu var olduğu şekliyle betimlemeyi amaçlayan araştırma yaklaşımlarıdır. Araştırmaya konu olan şey, birey ya da nesne, kendi koşulları içinde ve olduğu gibi tanımlanmaya çalışılır. Onları, herhangi bir şekilde değiştirme, etkileme çabası gösterilmez (Karasar, 2016). Araştırma kapsamında aşağıdaki hipotezler kurulmuştur:

H₁: Psikoteknik sınavından başarılı olan ve başarız olan kişilerin algıladığı stres düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık vardır.

H₂: Psikoteknik sınavından başarılı olan ve başarız olan kişilerin kendine güvenli yaklaşım düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık vardır.

H₃: Psikoteknik sınavından başarılı olan ve başarız olan kişilerin iyimser yaklaşım düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık vardır.

H₄: Psikoteknik sınavından başarılı olan ve başarız olan kişilerin çaresiz yaklaşım düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık vardır.

H₅: Psikoteknik sınavından başarılı olan ve başarız olan kişilerin boyun eğici yaklaşım düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık vardır.

H₆: Psikoteknik sınavından başarılı olan ve başarız olan kişilerin sosyal desteğe başvurma düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık vardır.

H7: Psikoteknik sınavından başarılı olan ve başarısız olan kişilerin özyeterlilik düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık vardır.

H8: Psikoteknik sınavından başarılı olan ve başarısız olan kişilerin anksiyete düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık vardır.

3.5. Verilerin Toplanması

Araştırma verilerinin toplanması için hazırlanan anket formu katılımcılara psikoteknik sınavı öncesinde araştırmacı gözetiminde uygulanmıştır. Katılımcılar sonrasında psikoteknik sınavına alınmıştır. Sınav sonuçlarına göre katılımcılar başarılı ve başarısız olarak iki grub ayrılmıştır.

3.6. Verilerin Analizi

Araştırma verilerinin analizinde SPSS 23.00 kullanılmıştır. Araştırma kapsamında hangi analiz türlerinin kullanılacağına karar vermek üzere normallik testleri yapılmış ve ilgili sonuçlar aşağıdaki tabloda verilmiştir.

Tablo 2. Normallik Test Sonuçları

	Başarılılar (n=75)		Başarısızlar (n=75)	
	Skewness (Çarpıklık)	Kurtosis (Basıklık)	Skewness (Çarpıklık)	Kurtosis (Basıklık)
Algılanan stres	-0,03	1,07	-1,89	1,89
Kendine güvenli yaklaşım	-0,48	1,52	-1,57	1,81
İyimser yaklaşım	-0,05	0,25	-1,50	1,39
Çaresiz yaklaşım	0,39	0,91	-1,19	1,50
Boyun eğici yaklaşım	-0,09	0,96	-1,19	0,87
Sosyal desteğe başvurma	0,64	0,63	-0,94	0,93
Özyeterlilik	-0,32	0,06	0,39	-0,76
Anksiyete	0,65	1,47	-1,54	1,75

Tabachnick vd. (2013)'e göre çarpıklık ve basıklık değerlerinin +1,5 ile -1,5 arasında olması verilerin normal dağıldığını göstermektedir. Benzer şekilde George ve Mallery (2010)'a göre ise çarpıklık ve basıklık değerlerinin +2,0 ile -2,0 arasında bulunması verilerin normal dağılım gösterdiğini belirtmektedir. Literatürdeki bu

bilgilerden yola çıkarak tüm alt ölçekler için verilerin normal dağıldığı belirlenmiştir. Bu doğrultuda psikoteknik sınavından başarılı olan ve olmayan kişilerin özelliklerinin karşılaştırılmasında t-test kullanılmıştır. Bununla birlikte gruplar içinde algılanan stres, stresle başa çıkma tarzları, özyeterlilik ve anksiyete arasındaki ilişkinin ortaya koyulabilmesi için Pearson korelasyon analizi yapılmıştır. Son olarak da kullanılan ölçeklerin sosyodemografik bilgilere göre farklılaşmasını ortaya koyabilmek adına bağımsız ikili grupların karşılaştırılmasında t-test, üç ve daha fazla grupların karşılaştırılmasında ise ANOVA ve Post Hoc testlerinden Tukey Test kullanılmıştır. Elde edilen bulgular %95 güven aralığında, %5 anlamlılık düzeyinde değerlendirilmiştir.

3.7. Araştırmanın Varsayımları

1. Ölçme araçlarının istenen özelliği ölçme yeterliliğinde olduğu ve örneklemin evreni temsil ettiği varsayılmaktadır.
2. Araştırmaya katılan tüm bireylerin, ölçeklerde sorulan soruları ve yöneltilen ifadeleri, samimi ve gerçek durumlarını yansıtacak şekilde yanıtladıkları varsayılmaktadır.

3.8. Araştırmanın Sınırlılıkları

1. Araştırma 18 yaş üzeri 150 psikoteknik sınav katılımcısı ile sınırlandırılmıştır. Katılımcılardan 75 tanesi sınav sonunda başarılı olan 75 tanesi ise başarısız olan kişilerden oluşmaktadır.
2. Araştırma kapsamında elde edilen bulgular psikoteknik sınav sonucu, algılanan stres ölçeği, Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği, Genel Özyeterlilik Ölçeği ve Beck Anksiyete Ölçeği'nin ölçtüğü nitelikler ile sınırlandırılmıştır.

4. BÖLÜM

BULGULAR

3.1. Betimleyici İstatistikler

Tablo 3. Araştırma Ölçeklerinin Betimleyici İstatistik Tablosu

	Başarılılar (n=75)		Başarısızlar (n=75)	
	Ranj	Ort±SS	Ranj	Ort±SS
Algılanan stres	1,00-3,71	2,90±0,58	1,00-3,50	3,12 ±0,77
Kendine güvenli yaklaşım	2,71-5,00	4,18±0,40	1,00-5,00	3,76±0,90
İyimser yaklaşım	2,20-5,00	3,82±0,54	1,00-4,80	3,55±0,83
Çaresiz yaklaşım	1,00-4,13	2,26±0,58	1,00-3,25	2,60±0,53
Boyun eğici yaklaşım	1,00-4,17	2,30±0,56	1,00-3,67	2,81±0,64
Sosyal desteğe başvurma	2,00-5,00	3,21±0,59	1,00-4,25	3,16±0,79
Özyeterlilik	2,94-4,88	3,99±0,40	2,94-4,65	3,61±0,47
Anksiyete	0,00-27,00	2,56±3,94	0,00-32,00	6,16±7,74

Başarılılarda, algılanan stresin ortalaması 2,90±0,58, kendine güvenli yaklaşımın ortalaması 4,18±0,40, iyimser yaklaşımın ortalaması 3,82±0,54, çaresiz yaklaşımın ortalaması 2,26±0,58, boyun eğici yaklaşımın ortalaması 2,30±0,56, sosyal desteğe başvurmanın ortalaması 3,21±0,59, özyeterliliğin ortalaması 3,99±0,40, anksiyetenin ortalaması 2,56±3,94 olarak bulunmuştur.

Başarısızlarda, algılanan stresin ortalaması 3,12±0,77, kendine güvenli yaklaşımın ortalaması 3,76±0,90, iyimser yaklaşımın ortalaması 3,55±0,83, çaresiz yaklaşımın ortalaması 2,60±0,53, boyun eğici yaklaşımın ortalaması 2,81±0,64, sosyal desteğe başvurmanın ortalaması 3,16±0,79, özyeterliliğin ortalaması 3,61±0,47, anksiyetenin ortalaması 6,16±7,74 olarak bulunmuştur.

3.2. Sınavda Başarılı Olan ve Olmayan Katılımcıların Algılan Stres, Stresle Başa Çıkma Tarzları, Özyeterlilik Ve Anksiyete Özelliklerinin Karşılaştırılması

Tablo 4. Başarılı Ve Başarısız Katılımcıların Algılan Stres, Stresle Başa Çıkma Tarzları, Özyeterlilik Ve Anksiyete Özelliklerinin Karşılaştırılması

	N	X	SS	t	P
Algılanan stres				-0,08	0,036
Başarılı	75	2,90	0,58		
Başarısız	75	3,12	0,77		
Kendine güvenli yaklaşım				3,66	0,000
Başarılı	75	4,18	0,40		
Başarısız	75	3,76	0,90		
İyimser yaklaşım				2,31	0,023
Başarılı	75	3,82	0,54		
Başarısız	75	3,55	0,83		
Çaresiz yaklaşım				-3,78	0,000
Başarılı	75	2,26	0,58		
Başarısız	75	2,60	0,53		
Boyun eğici yaklaşım				-5,12	0,000
Başarılı	75	2,30	0,56		
Başarısız	75	2,81	0,64		
Sosyal desteğe başvurma				0,41	0,681
Başarılı	75	3,21	0,59		
Başarısız	75	3,16	0,79		
Özyeterlilik				5,39	0,000
Başarılı	75	3,99	0,40		
Başarısız	75	3,61	0,47		
Anksiyete				-3,59	0,000
Başarılı	75	2,56	3,94		
Başarısız	75	6,16	7,74		

Başarılı ve başarısız olan kişilerin algıladığı stres düzeyleri arasında anlamlı farklılıklar mevcuttur ($p<0,05$). Buna göre psikoteknik sınavından başarısız olan katılımcıların algıladığı stres düzeyi, başarılı katılımcılardan anlamlı bir şekilde yüksektir.

Stresle başa çıkma tarzları ölçeği faktörlerinden kendine güvenli yaklaşım, iyimser yaklaşım, çaresiz yaklaşım ve boyun eğici yaklaşımda da başarılı ve başarısız gruplar arasında anlamlı farklılıklar bulunmuştur ($p<0,05$). Buna göre kendine güvenli yaklaşımda, başarılı olan katılımcıların ortalaması, başarısız olan katılımcıların ortalamasından anlamlı şekilde yüksektir. İyimser yaklaşımda, başarılı olan katılımcıların

ortalaması, başarısız olan katılımcıların ortalamasından anlamlı şekilde yüksektir. Çaresiz yaklaşımda, başarısız olan katılımcıların ortalaması, başarılı olan katılımcıların ortalamasından anlamlı şekilde yüksektir. Boyun eğici yaklaşımda, başarısız olan katılımcıların ortalaması, başarılı olan katılımcıların ortalamasından anlamlı şekilde yüksektir.

Diğer taraftan psikoteknik sınavından başarılı ve başarısız olan katılımcıların algıladığı özyeterlilik düzeyleri arasında anlamlı farklılıklar vardır ($p < 0,05$). Buna göre başarılı katılımcıların algıladığı özyeterlilik düzeyleri, başarısız katılımcılardan yüksektir. Bununla birlikte başarısız katılımcıların anksiyete düzeyleri de başarılı katılımcılardan yüksektir.

3.3. Algılanan Stres, Stresle Başa Çıkma Tarzları, Özyeterlilik ve Anksiyete Arasındaki İlişkiler

Tablo 5. Başarılı Katılımcılarda Algılanan Stres, Stresle Başa Çıkma Tarzları, Özyeterlilik ve Anksiyete Arasındaki İlişkiler

	1	2	3	4	5	6	7	8
1. Algılanan stres	-	,156	,090	,139	-,048	,086	,039	,193
2. Kendine güvenli yaklaşım		-	,585**	-,317**	-,439**	-,026	,418**	-,116
3. İyimser yaklaşım			-	-,112	-,157	,132	,053	,039
4. Çaresiz yaklaşım				-	,645**	,205	-,607**	,039
5. Boyun eğici yaklaşım					-	,307**	-,446**	-,035
6. Sosyal desteğe başvurma						-	-,146	,120
7. Özyeterlilik							-	-,088
8. Anksiyete								-

** $p < 0,01$ ve * $p < 0,05$

Kendine güvenli yaklaşım ile özyeterlilik arasında anlamlı bir ilişki vardır ($p = 0,000$; $r = 0,418$). Bu ilişki pozitif yönde ve orta düzeydedir.

Çaresiz yaklaşım ile özyeterlilik arasında anlamlı bir ilişki vardır ($p = 0,000$; $r = -0,607$). Bu ilişki negatif yönde ve orta düzeydedir.

Boyun eğici yaklaşım ile özyeterlilik arasında anlamlı bir ilişki vardır ($p = 0,000$; $r = -0,446$). Bu ilişki negatif yönde ve orta düzeydedir.

Tablo 6. Başarısız Katılımcılarda Algılan Stres, Stresle Başa Çıkma Tarzları, Özyeterlilik ve Anksiyete Arasındaki İlişkiler

	1	2	3	4	5	6	7	8
1. Algılanan stres	-	-,589**	-,551**	,723**	,701**	-,643**	-,251*	,163
2. Kendine güvenli yaklaşım		-	,926**	,458**	,353**	,787**	,533**	-,072
3. İyimser yaklaşım			-	,515**	,386**	,693**	,461**	-,088
4. Çaresiz yaklaşım				-	,777**	,506**	-,327**	,116
5. Boyun eğici yaklaşım					-	,515**	-,358**	,017
6. Sosyal desteğe başvurma						-	,257*	-,104
7. Özyeterlilik							-	-,093
8. Anksiyete								-

Algılanan stres ile kendine güvenli yaklaşım arasında anlamlı bir ilişki vardır ($p=0,000$; $r=0,589$). Bu ilişki negatif yönde ve orta düzeydedir.

Algılanan stres ile iyimser yaklaşım arasında anlamlı bir ilişki vardır ($p=0,000$; $r=0,551$). Bu ilişki negatif yönde ve orta düzeydedir.

Algılanan stres ile çaresiz yaklaşım arasında anlamlı bir ilişki vardır ($p=0,000$; $r=0,723$). Bu ilişki pozitif yönde ve yüksek düzeydedir.

Algılanan stres ile boyun eğici yaklaşım arasında anlamlı bir ilişki vardır ($p=0,000$; $r=0,701$). Bu ilişki pozitif yönde ve yüksek düzeydedir.

Algılanan stres ile sosyal desteğe başvurma arasında anlamlı bir ilişki vardır ($p=0,000$; $r=0,643$). Bu ilişki negatif yönde ve orta düzeydedir.

Algılanan stres ile özyeterlilik arasında anlamlı bir ilişki vardır ($p=0,000$; $r=-0,251$). Bu ilişki negatif yönde ve düşük düzeydedir.

Kendine güvenli yaklaşım ile özyeterlilik arasında anlamlı bir ilişki vardır ($p=0,000$; $r=0,553$). Bu ilişki pozitif yönde ve orta düzeydedir.

İyimser yaklaşım ile özyeterlilik arasında anlamlı bir ilişki vardır ($p=0,000$; $r=0,461$). Bu ilişki pozitif yönde ve orta düzeydedir.

Çaresiz yaklaşım ile özyeterlilik arasında anlamlı bir ilişki vardır ($p=0,004$; $r=-0,327$). Bu ilişki negatif yönde ve düşük düzeydedir.

Boyun eğici yaklaşım ile özyeterlilik arasında anlamlı bir ilişki vardır ($p=0,002$; $r=-0,358$). Bu ilişki negatif yönde ve orta düzeydedir.

Sosyal desteğe başvurma ile özyeterlilik arasında anlamlı bir ilişki vardır ($p=0,026$; $r=0,257$). Bu ilişki pozitif yönde ve düşük düzeydedir.

3.4. Algılan Stres, Stresle Başa Çıkma Tarzları, Özyeterlilik ve Anksiyetenin Sosyodemografik Özelliklere Göre Farklılaşması

3.4.1. Yaşa Göre Farklılaşmalar

Tablo 7. Başarılı Katılımcılarda Algılan Stres, Stresle Başa Çıkma Tarzları, Özyeterlilik Ve Anksiyetenin Yaşa Göre Farklılaşmasına İlişkin ANOVA Tablosu

	N	X	SS	F	P	Tukey Test
Algılanan stres				1,467	,237	
33 yaş ve altı	34	2,93	0,59			
34-43 yaş	27	2,76	0,67			
44 yaş ve üzeri	14	3,07	0,27			
Kendine güvenli yaklaşım				2,850	,064	
33 yaş ve altı	34	4,26	0,34			
34-43 yaş	27	4,19	0,49			
44 yaş ve üzeri	14	3,96	0,30			
İyimser yaklaşım				,901	,411	
33 yaş ve altı	34	3,87	0,52			
34-43 yaş	27	3,84	0,64			
44 yaş ve üzeri	14	3,64	0,36			
Çaresiz yaklaşım				7,038	,002	
33 yaş ve altı	34	2,00	0,55			2>1
34-43 yaş	27	2,50	0,60			3>1
44 yaş ve üzeri	14	2,41	0,32			
Boyun eğici yaklaşım				4,123	,020	
33 yaş ve altı	34	2,11	0,52			2>1
34-43 yaş	27	2,42	0,66			3>1
44 yaş ve üzeri	14	2,54	0,27			
Sosyal desteğe başvurma				,577	,564	
33 yaş ve altı	34	3,27	0,60			
34-43 yaş	27	3,11	0,60			
44 yaş ve üzeri	14	3,23	0,52			
Özyeterlilik				2,772	,069	
33 yaş ve altı	34	4,11	0,33			
34-43 yaş	27	3,89	0,47			
44 yaş ve üzeri	14	3,89	0,36			
Anksiyete				,751	,475	
33 yaş ve altı	34	2,97	5,28			
34-43 yaş	27	1,81	2,35			
44 yaş ve üzeri	14	3,00	2,11			

Stresle başa çıkma tarzları ölçeği faktörlerinden çaresiz yaklaşım ve boyun eğici yaklaşım yaşa göre farklılaşmaktadır ($p<0,05$). Çaresiz yaklaşımda, 34-43 yaş arası katılımcıların ortalaması, 33 yaş ve altı katılımcıların ortalamasından anlamlı şekilde yüksektir. 44 yaş ve üzeri katılımcıların ortalaması, 33 yaş ve altı katılımcıların ortalamasından anlamlı şekilde yüksektir. Boyun eğici yaklaşımda, 34-43 yaş arası katılımcıların ortalaması, 33 yaş ve altı katılımcıların ortalamasından anlamlı şekilde yüksektir. 44 yaş ve üzeri katılımcıların ortalaması, 33 yaş ve altı katılımcıların ortalamasından anlamlı şekilde yüksektir.

Tablo 8. Başarısız Katılımcılarda Algılan Stres, Stresle Başa Çıkma Tarzları, Özyeterlilik Ve Anksiyetenin Yaşa Göre Farklılaşmasına İlişkin ANOVA Tablosu

	N	X	SS	F	P	Tukey Test
Algılanan stres				2,601	,081	
33 yaş ve altı	21	2,81	0,61			
34-43 yaş	18	3,17	0,31			
44 yaş ve üzeri	36	2,83	0,63			
Kendine güvenli yaklaşım				,977	,381	
33 yaş ve altı	21	3,57	1,04			
34-43 yaş	18	3,98	0,57			
44 yaş ve üzeri	36	3,76	0,94			
İyimser yaklaşım				1,961	,148	
33 yaş ve altı	21	3,29	0,86			
34-43 yaş	18	3,80	0,38			
44 yaş ve üzeri	36	3,58	0,94			
Çaresiz yaklaşım				1,619	,205	
33 yaş ve altı	21	2,43	0,48			
34-43 yaş	18	2,71	0,47			
44 yaş ve üzeri	36	2,65	0,58			
Boyun eğici yaklaşım				1,782	,176	
33 yaş ve altı	21	2,64	0,60			
34-43 yaş	18	3,03	0,59			
44 yaş ve üzeri	36	2,79	0,68			
Sosyal desteğe başvurma				9,449	,000	
33 yaş ve altı	21	3,00	0,86			2>1
34-43 yaş	18	3,79	0,40			2>3
44 yaş ve üzeri	36	2,94	0,73			
Özyeterlilik				,154	,858	
33 yaş ve altı	21	3,66	0,47			
34-43 yaş	18	3,59	0,57			
44 yaş ve üzeri	36	3,59	0,42			
Anksiyete				,126	,882	
33 yaş ve altı	21	6,86	10,58			
34-43 yaş	18	5,67	4,06			
44 yaş ve üzeri	36	6,00	7,37			

Stresle başa çıkma tarzları ölçeği faktörlerinden sosyal desteğe başvurma yaşa göre farklılaşmaktadır ($p<0,05$). Sosyal desteğe başvurmada, 34-43 yaş arası katılımcıların ortalaması, 33 yaş ve altı katılımcıların ortalamasından anlamlı şekilde yüksektir. 34-43 yaş arası katılımcıların ortalaması, 44 yaş ve üzeri katılımcıların ortalamasından anlamlı şekilde yüksektir.

3.4.2. Medeni Duruma Göre Farklılaşmalar

Tablo 9. Başarılı Katılımcılarda Algılanan Stres, Stresle Başa Çıkma Tarzları, Özyeterlilik Ve Anksiyetenin Medeni Duruma Göre Farklılaşmasına İlişkin t-test Tablosu

	N	X	SS	t	P
Algılanan stres				0,37	0,710
Evli	45	2,92	0,54		
Bekar	30	2,86	0,65		
Kendine güvenli yaklaşım				-0,90	0,371
Evli	45	4,14	0,39		
Bekar	30	4,23	0,42		
İyimser yaklaşım				0,64	0,524
Evli	45	3,85	0,49		
Bekar	30	3,77	0,62		
Çaresiz yaklaşım				0,84	0,401
Evli	45	2,30	0,57		
Bekar	30	2,19	0,60		
Boyun eğici yaklaşım				1,77	0,082
Evli	45	2,39	0,56		
Bekar	30	2,16	0,55		
Sosyal desteğe başvurma				-1,54	0,127
Evli	45	3,12	0,58		
Bekar	30	3,33	0,59		
Özyeterlilik				-0,85	0,397
Evli	45	3,96	0,42		
Bekar	30	4,04	0,36		
Anksiyete				-0,99	0,331
Evli	45	2,13	2,11		
Bekar	30	3,20	5,67		

Algılanan stres ölçeği, stresle başa çıkma tarzları ölçeği faktörlerinden kendine güvenli yaklaşım, iyimser yaklaşım, çaresiz yaklaşım, boyun eğici yaklaşım, sosyal desteğe başvurma, özyeterlilik ölçeği ve anksiyete ölçeği medeni duruma göre farklılaşmamaktadır ($p>0,05$).

Tablo 10. Başarısız Katılımcılarda Algılan Stres, Stresle Başa Çıkma Tarzları, Özyeterlilik Ve Anksiyetenin Medeni Duruma Göre Farklılaşmasına İlişkin t-test Tablosu

	N	X	SS	t	P
Algılanan stres				1,84	0,070
Evli	43	3,01	0,61		
Bekar	32	2,76	0,50		
Kendine güvenli yaklaşım				-1,18	0,242
Evli	43	3,65	0,81		
Bekar	32	3,90	1,00		
İyimser yaklaşım				-0,82	0,412
Evli	43	3,48	0,78		
Bekar	32	3,64	0,90		
Çaresiz yaklaşım				-0,37	0,712
Evli	43	2,58	0,62		
Bekar	32	2,63	0,40		
Boyun eğici yaklaşım				-0,07	0,947
Evli	43	2,80	0,71		
Bekar	32	2,81	0,55		
Sosyal desteğe başvurma				-0,26	0,796
Evli	43	3,14	0,76		
Bekar	32	3,19	0,83		
Özyeterlilik				-3,04	0,103
Evli	43	3,47	0,41		
Bekar	32	3,79	0,49		
Anksiyete				-0,33	0,742
Evli	43	5,88	5,83		
Bekar	32	6,53	9,84		

Algılanan stres ölçeği, stresle başa çıkma tarzları ölçeği faktörlerinden kendine güvenli yaklaşım, iyimser yaklaşım, çaresiz yaklaşım, boyun eğici yaklaşım, sosyal desteğe başvurma, özyeterlilik ölçeği ve anksiyete ölçeği medeni duruma göre farklılaşmamaktadır ($p>0,05$).

3.4.3. Çocuk Sayısına Göre Farklılaşmalar

Tablo 11. Başarılı Katılımcılarda Algılan Stres, Stresle Başa Çıkma Tarzları, Özyeterlilik Ve Anksiyetenin Çocuk Sayısına Göre Farklılaşmasına İlişkin ANOVA Tablosu

	N	X	SS	F	P	Tukey Test
Algılanan stres				,156	,856	
Çocuğu yok	33	2,88	0,62			
1 çocuk	12	2,98	0,37			
2 çocuk ve üzeri	30	2,88	0,62			
Kendine güvenli yaklaşım				3,502	,035	
Çocuğu yok	33	4,31	0,33			
1 çocuk	12	4,07	0,43			1>3
2 çocuk ve üzeri	30	4,07	0,43			
İyimser yaklaşım				,081	,922	
Çocuğu yok	33	3,84	0,61			
1 çocuk	12	3,82	0,51			
2 çocuk ve üzeri	30	3,79	0,49			
Çaresiz yaklaşım				8,341	,001	
Çocuğu yok	33	1,98	0,51			2>1
1 çocuk	12	2,60	0,47			3>1
2 çocuk ve üzeri	30	2,42	0,57			
Boyun eğici yaklaşım				5,184	,008	
Çocuğu yok	33	2,08	0,52			2>1
1 çocuk	12	2,49	0,40			3>1
2 çocuk ve üzeri	30	2,47	0,59			
Sosyal desteğe başvurma				,343	,711	
Çocuğu yok	33	3,27	0,63			
1 çocuk	12	3,21	0,58			
2 çocuk ve üzeri	30	3,14	0,55			
Özyeterlilik				5,977	,004	
Çocuğu yok	33	4,16	0,32			
1 çocuk	12	3,92	0,38			1>3
2 çocuk ve üzeri	30	3,84	0,43			
Anksiyete				,332	,718	
Çocuğu yok	33	2,94	5,55			
1 çocuk	12	1,92	2,39			
2 çocuk ve üzeri	30	2,40	1,73			

Stresle başa çıkma tarzları ölçeği faktörlerinden kendine güvenli yaklaşım, çaresiz yaklaşım ve boyun eğici yaklaşım ile birlikte özyeterlilik ölçeği çocuk sayısına göre farklılaşmaktadır ($p<0,05$). Kendine güvenli yaklaşımda, çocuğu olmayan katılımcıların ortalaması, 2 ve üzeri çocuk sahibi olan katılımcıların ortalamasından anlamlı şekilde

yüksektir. Çaresiz yaklaşımda, 1 çocuğu olan katılımcıların ortalaması, çocuğu olmayan katılımcıların ortalamasından anlamlı şekilde yüksektir. 2 ve üzeri çocuk sahibi olan katılımcıların ortalaması, çocuğu olmayan katılımcıların ortalamasından anlamlı şekilde yüksektir. Boyun eğici yaklaşımda, 1 çocuğu olan katılımcıların ortalaması, çocuğu olmayan katılımcıların ortalamasından anlamlı şekilde yüksektir. 2 ve üzeri çocuk sahibi olan katılımcıların ortalaması, çocuğu olmayan katılımcıların ortalamasından anlamlı şekilde yüksektir. Özyeterlilikte, çocuğu olmayan katılımcıların ortalaması, 2 ve üzeri çocuk sahibi olan katılımcıların ortalamasından anlamlı şekilde yüksektir.

Tablo 12. Başarısız Katılımcılarda Algılanan Stres, Stresle Başa Çıkma Tarzları, Özyeterlilik Ve Anksiyetenin Çocuk Sayısına Göre Farklılaşmasına İlişkin ANOVA Tablosu

	N	X	SS	F	P	Tukey Test
Algılanan stres				2,087	,131	
Çocuğu yok	24	2,74	0,57			
1 çocuk	12	3,14	0,34			
2 çocuk ve üzeri	39	2,93	0,62			
Kendine güvenli yaklaşım				1,688	,192	
Çocuğu yok	24	3,75	1,07			
1 çocuk	12	4,18	0,44			
2 çocuk ve üzeri	39	3,64	0,87			
İyimser yaklaşım				2,749	,071	
Çocuğu yok	24	3,50	0,96			
1 çocuk	12	4,05	0,34			
2 çocuk ve üzeri	39	3,43	0,81			
Çaresiz yaklaşım				,035	,966	
Çocuğu yok	24	2,58	0,40			
1 çocuk	12	2,63	0,60			
2 çocuk ve üzeri	39	2,61	0,59			
Boyun eğici yaklaşım				,133	,876	
Çocuğu yok	24	2,75	0,53			
1 çocuk	12	2,83	0,62			
2 çocuk ve üzeri	39	2,83	0,73			
Sosyal desteğe başvurma				5,663	,005	
Çocuğu yok	24	3,09	0,89			2>1
1 çocuk	12	3,81	0,22			2>3
2 çocuk ve üzeri	39	3,00	0,74			
Özyeterlilik				2,274	,110	
Çocuğu yok	24	3,76	0,51			
1 çocuk	12	3,60	0,35			
2 çocuk ve üzeri	39	3,51	0,45			
Anksiyete				,141	,868	
Çocuğu yok	24	5,75	10,24			
1 çocuk	12	5,50	1,57			
2 çocuk ve üzeri	39	6,62	7,22			

Stresle başa çıkma tarzları ölçeği faktörlerinden sosyal desteğe başvurma çocuk sayısına göre farklılaşmaktadır ($p<0,05$). 1 çocuğu olan katılımcıların ortalaması, çocuğu olmayan katılımcıların ortalamasından anlamlı şekilde yüksektir. 1 çocuğu olan katılımcıların ortalaması, 2 ve üzeri çocuğu olan katılımcıların ortalamasından anlamlı şekilde yüksektir.

3.4.4. Eğitim Düzeyine Göre Farklılaşmalar

Tablo 13. Başarılı Katılımcılarda Algılan Stres, Stresle Başa Çıkma Tarzları, Özyeterlilik Ve Anksiyetenin Öğrenim Durumuna Göre Farklılaşmasına İlişkin ANOVA Tablosu

	N	X	SS	F	P
Algılanan stres				1,787	,175
İlköğretim	32	2,82	0,63		
Lise	25	2,83	0,61		
Üniversite	18	3,12	0,39		
Kendine güvenli yaklaşım				,762	,471
İlköğretim	32	4,13	0,50		
Lise	25	4,16	0,32		
Üniversite	18	4,28	0,30		
İyimser yaklaşım				,143	,867
İlköğretim	32	3,78	0,61		
Lise	25	3,82	0,40		
Üniversite	18	3,87	0,61		
Çaresiz yaklaşım				,846	,433
İlköğretim	32	2,34	0,58		
Lise	25	2,25	0,46		
Üniversite	18	2,12	0,71		
Boyun eğici yaklaşım				1,441	,244
İlköğretim	32	2,42	0,61		
Lise	25	2,17	0,53		
Üniversite	18	2,26	0,51		
Sosyal desteğe başvurma				,435	,649
İlköğretim	32	3,23	0,61		
Lise	25	3,12	0,59		
Üniversite	18	3,28	0,55		
Özyeterlilik				2,725	,072
İlköğretim	32	3,89	0,47		
Lise	25	3,99	0,29		
Üniversite	18	4,16	0,35		
Anksiyete				,670	,515
İlköğretim	32	2,28	2,92		
Lise	25	2,24	2,91		
Üniversite	18	3,50	6,22		

Algılanan stres ölçeği, stresle başa çıkma tarzları ölçeği faktörlerinden kendine güvenli yaklaşım, iyimser yaklaşım, çaresiz yaklaşım, boyun eğici yaklaşım, sosyal desteğe başvurma, özyeterlilik ölçeği ve anksiyete ölçeği öğrenim durumuna göre farklılaşmamaktadır ($p>0,05$).

Tablo 14. Başarısız Katılımcılarda Algılan Stres, Stresle Başa Çıkma Tarzları, Özyeterlilik Ve Anksiyetenin Öğrenim Durumuna Göre Farklılaşmasına İlişkin ANOVA Tablosu

	N	X	SS	F	P	Tukey Test
Algılanan stres				5,346	,007	
İlköğretim	45	2,93	0,59			1>2
Lise	15	2,54	0,55			3>2
Üniversite	15	3,19	0,35			
Kendine güvenli yaklaşım				2,399	,098	
İlköğretim	45	3,68	0,80			
Lise	15	3,57	1,33			
Üniversite	15	4,20	0,47			
İyimser yaklaşım				5,760	,005	
İlköğretim	45	3,52	0,80			3>1
Lise	15	3,12	0,97			3>2
Üniversite	15	4,08	0,43			
Çaresiz yaklaşım				4,591	,013	
İlköğretim	45	2,67	0,54			1>2
Lise	15	2,25	0,34			3>2
Üniversite	15	2,75	0,56			
Boyun eğici yaklaşım				3,907	,025	
İlköğretim	45	2,97	0,63			
Lise	15	2,50	0,66			1>2
Üniversite	15	2,63	0,55			
Sosyal desteğe başvurma				,666	,517	
İlköğretim	45	3,08	0,75			
Lise	15	3,20	1,16			
Üniversite	15	3,35	0,31			
Özyeterlilik				3,902	,025	
İlköğretim	45	3,50	0,35			
Lise	15	3,86	0,55			2>1
Üniversite	15	3,68	0,59			
Anksiyete				2,555	,085	
İlköğretim	45	5,93	6,51			
Lise	15	9,60	12,60			
Üniversite	15	3,40	2,03			

Algılanan stres, stresle başa çıkma tarzları ölçeği faktörlerinden iyimser yaklaşım, çaresiz yaklaşım ve boyun eğici yaklaşım ile birlikte özyeterlilik ölçeği öğrenim durumuna göre farklılaşmaktadır ($p<0,05$). Algılanan streste, ilköğretim mezunu katılımcıların ortalaması, lise mezunu katılımcıların ortalamasından anlamlı şekilde yüksektir. Üniversite mezunu katılımcıların ortalaması, lise mezunu katılımcıların ortalamasından anlamlı şekilde yüksektir. İyimser yaklaşımda, üniversite mezunu katılımcıların ortalaması, ilköğretim mezunu katılımcıların ortalamasından anlamlı şekilde yüksektir. Üniversite mezunu katılımcıların ortalaması, lise mezunu katılımcıların ortalamasından anlamlı şekilde yüksektir. Çaresiz yaklaşımda, ilköğretim mezunu katılımcıların ortalaması, lise mezunu katılımcıların ortalamasından anlamlı şekilde yüksektir. Üniversite mezunu katılımcıların ortalaması, lise mezunu katılımcıların ortalamasından anlamlı şekilde yüksektir. Boyun eğici yaklaşımda, ilköğretim mezunu katılımcıların ortalaması, lise mezunu katılımcıların ortalamasından anlamlı şekilde yüksektir. Özyeterlilikte, lise mezunu katılımcıların ortalaması, ilköğretim mezunu katılımcıların ortalamasından anlamlı şekilde yüksektir.

5. BÖLÜM

TARTIŞMA

1960'lı yıllardan beri, psikologlar, trafik ortamında sürücülerden kaynaklanan tehlikeli davranışların yarattığı sorunlara psikolojinin yöntemlerini kullanarak çözümler bulmaya çalışmaktadırlar (Yasak, 2002). Tarihsel gelişim süreci açısından değerlendirildiğinde psikoloji biliminin trafik alanında gösterdiği gelişim, Avrupa'da endüstri alanındaki büyük ilerlemeler ve modernleşme dönemindeki gelişmelere benzer bir süreç göstermektedir (Barjonet, 1997). Brown'a (1997) göre, aslında yaklaşık son elli yıldır psikologlar, ulaşım sistemindeki sorunlarla dolaylı olarak da ilgilenmektedir. Brown bu çalışmalarını iki grupta toplamaktadır: Aynı sistemi (iş yeri) paylaşan kişilerde bireysel farklılıklar nedeniyle iş performansında meydana gelen farklılıklarla baş etme yöntemleri ve çalışanlarda iş kaynaklı ya da çevresel stres etkilerinin azaltılması. Psikologlar tarafından yapılan trafik ortamı çalışmalarda, "kazaya yatkınlık" kavramı en çok ele alınan sorunlardan biridir. Psikologların ilgisini çeken diğer bir sorun ise işe bağlı "stres" konusuydu. Özellikle zaman baskısının neden olduğu stres, iş yoğunluğundan kaynaklanan stres ve yorgunluk, psikologlar için konuyla ilişkili üç temel ilgi alanıdır (Brown, 1997). Bu noktadan hareketle psikologlar mühendisler ile iş birliği yaparak trafik simülasyonları geliştirmiş ve kişilerin trafiğe çıkmadan önce belirli testlerden geçmesi amaçlanmıştır. Psikoteknik olarak isimlendirilen bu çalışmalar ülkemizde Sağlık Bakanlığı tarafından ilgili yönetmelik çerçevesinde karayollarında yük ve yolcu taşıyan şoförlerin ve herhangi bir trafik suçu nedeni ile ehliyetine el koyulmuş kişilerin psikoteknik testlere tabi tutulması zorunlu kılınmıştır. Araç kullanımının bir simülasyonu olarak görünen test psikolog gözetiminde yapılmakta ve kişinin çeşitli uyaranlar karşısındaki tepkisel yeterliliğinin ölçülmesi prensibine dayanmaktadır. Test sonucunda katılımcılar başarılı ya da başarısız olarak belgelenmektedir (Sağlık Bakanlığı, 2016). Katılımcıların sınavdaki başarısını etkileyecek önemli unsurlar olarak stres ve stresle başa çıkma, anksiyete ve öz yeterlilik algıları gösterilebilir. Bu noktadan hareketle araştırmamızda stres, stresle başa çıkma, anksiyete ve öz yeterlilik algısının sınav başarısı ile ilişkisi incelenmiştir.

Çalışmamızın yapıldığı psikoteknik merkezini merkezinde 20 Nisan 2018-20 Haziran 2018 tarihleri arasında psikoteknik sınavına girip başarılı olan 75 ve başarısız olan 75 olmak üzere toplam 150 kişi araştırma örneklemimizi oluşturmuştur. Katılımcılara psikoteknik sınavının hemen öncesinde anket uygulaması yapılmıştır.

Araştırmamızdan elde edilen bulgulara göre sınavda başarısız olan katılımcıların algıladığı stres düzeyleri, sınavda başarılı olanlardan anlamlı şekilde yüksektir. Balcı (2014)'e göre organizma, stresin ortaya çıkardığı bedensel değişikliklere karşı bazı tepkiler verir ve söz konusu bedensel sonuçların olumsuz etkilerini azaltmaya çalışır. Diğer tarafta, psikolojik sonuçlar da kendisini belli etmeye başlar. Öncelikle, herhangi bir uyarıcı bireyin yaşam alanına istenmeyen bir şekilde ya da beklenmedik bir anda girerse bireyde bazı olumsuz duygular gelişir. Özellikle de bu etkinin istenmeyen bir şekilde ortaya çıkması durumunda bireyde yapılacak işlere karşı karamsarlıkla birlikte öfke ve kızgınlık durumu ortaya çıkar. Bu bulguya dayanarak sınavdaki başarısızlığın stres kaynaklı olduğu düşünülebilir.

Literatürde psikoteknik sınavına giren katılımcılar üzerinde yapılan herhangi bir araştırmaya rastlanmamıştır. Bu gerekçeye dayanarak diğer sınavlardaki stres durumuna ilişkin yapılan araştırmalar değerlendirilmiştir. Bu araştırmalardan Kesici ve Aşıcıoğlu (2017) ortaokul öğrencilerinin matematik ders notunda algılanan stres düzeyinin etkisi araştırılmıştır. Buna göre stresin matematik ders notu üzerinde olumsuz etkisi bulunmaktadır. Benzer şekilde Zajacova vd. (2005) üniversite öğrencileri ile yaptıkları araştırmada GPA (yılsonu not ortalaması) ile algılanan stres düzeyleri arasında ters yönlü ilişkiler bulmuştur. Opatye (2014) tarafından yapılan bir diğer araştırmada üniversite öğrencilerinin elektrokimya başarıları ile stres düzeyleri arasında zıt yönlü ilişki bulunmaktadır. Üniversite öğrencileri ile yapılan diğer çalışmalarda da Duari (2012) akademik başarı ile akademik stres arasında, Khanehkeshi ve Basavarajappa (2011) akademik performans ile akademik stres arasında, Rafidah vd. (2009) öğrencilerin final dönemindeki stres düzeyleri ile GPA puanları arasında ve dönem ortasında yapılan stres ölçümü sonuçları ile GPA puanları arasında, Valiente-Barroso (2013) öğrencilerin stres puanları ile matematik puanları arasında ve stres puanları ile İspanyolca notları arasında ters yönlü ve anlamlı ilişkiler tespit etmiştir. Schraml vd. (2012) stres düzeyi farklı öğrencilerin liseye giriş puanlarında anlamlı farklılık bulmazken kronik strese sahip

öğrencilerin üniversiteye girişi etkileyen mezuniyet puanlarının, daha az stresli ve hiç stresli olmayan öğrencilerden anlamlı olarak daha düşük olduğunu belirlemişlerdir. Literatürde araştırma bulgumuzla örtüşen çalışmaların yer alması stres ile başarı arasında ters yönlü bir ilişkinin bulunduğunu doğrulamaktadır.

Araştırmamızın bir diğer bulgusuna göre sınavda başarısız olan katılımcıların çaresiz yaklaşım ve boyun eğici yaklaşım düzeyleri, başarılı katılımcılardan anlamlı şekilde yüksektir. Bununla birlikte sınavda başarılı olan katılımcılar daha kendine güvenli ve iyimser yaklaşım sergilemektedir. Bu bulguya dayanarak sınavda başarısız olan kişilerin maruz kaldıkları stres ile başa çıkmada doğru teknikleri kullanamadıkları ve stresle başa çıkmada başarısız oldukları söylenebilir. Başa çıkma bir insanın hissettiği stres düzeyinde önemli rol oynar. Başa çıkma etkinliği daha yüksek düzeyde iken stres düzeyleri düşme eğilimindedir (Gmelch ve Chan, 1994). Bu noktada önceki bulguda elde edilen başarısız katılımcıların algıladığı stres düzeyinin de yüksek olması stresle başa çıkamadıklarını doğrulamaktadır.

Literatürde yapılan araştırmalar değerlendirildiğinde stresle başa çıkma ile başarı arasındaki ilişkiyi inceleyen birçok araştırmaya rastlanmıştır. Psikoteknik sınav başarısını değerlendiren herhangi bir araştırmaya rastlanmamakla birlikte araştırmaların genel olarak lise ve üniversite öğrencileri üzerinde yoğunlaştığı görülmektedir. Bu araştırmalardan Shield (2001) üniversite öğrencileri ile yaptığı araştırmasında, stresle başa çıkma becerileri yüksek olan öğrencilerin akademik başarısının da yüksek olduğunu bulmuştur. Diğer bir çalışmada Struthers vd. (2000) üniversite öğrencilerinin problem merkezli stresle başa çıkma biçimlerinin, akademik başarıyı artırdığı bulgusuna ulaşmıştır. Üniversite öğrencileri ile yapılan diğer araştırmalarda Saklofske vd. (2012) kendine güvenli ve iyimser yaklaşım ile stress arasında, Nelson vd. (2001) stresle başa çıkma becerisi ile GPA arasında, Ruus vd. (2007) ise stresle başa çıkma ile akademik başarı arasında aynı yönlü ilişkiler tespit etmiştir. Elde edilen bu bulgular araştırma sonuçlarımız ile paralellik göstermektedir. Stresle başa çıkma tarzlarının başarı üzerindeki etkisi dikkate alındığında bireylerin etkin biçimde durumların üstesinden gelebilmeleri için bir dizi başa çıkma stratejisine gereksinimleri olduğu göz önünde bulundurulmalıdır. Birey, stresli durumu analiz etmeli ve bir kişinin hissettiği stres miktarını etkin biçimde azaltacak başa çıkma stratejisini uygulamalıdır (Buss, 2008).

Sınavda başarılı ve başarısız olan iki grup arasında karşılaştırdığımız bir diğer özellik de katılımcıların özyeterliliklerine ilişkin algısıydı. Bulgularımıza göre sınavda başarılı olanların genel özyeterlilik düzeyleri başarısız katılımcılardan anlamlı şekilde yüksekti. Yeterlik inançları insanların yapacakları etkinliğe ne derece dayanabildiğinin, o işi yapmaya olan inancının, sebatının ve direncinin göstergesidir. Özyeterlilik ne derecede yüksek olursa, gösterilen esneklik, sebat ve çaba da o derecede yüksek olmaktadır (Pajares, 1996). Hissedilen özyeterlilik ne derecede güçlü olursa, çaba da bir o kadar yoğun olur (Bandura, 1977). Bu noktada özyeterliliği yüksek olan katılımcıların sınavda başarılı olması beklenen bir durumdur.

Araştırma bulgumuzu karşılaştırmak üzere yaptığımız literatür çalışmasında psikoteknik sınavına ilişkin özyeterlilik hakkında yapılmış herhangi bir çalışmaya rastlanmamıştır. Önceki araştırmalar çoğunlukla üniversite öğrencilerinin akademik başarıları ve akademik özyeterlilik düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemektedir. Bu araştırmalarda Chemers vd. (2001), üniversite birinci sınıf öğrencilerinin akademik performanslarını ve akademik öz yeterliliklerini inceledikleri çalışmalarında akademik öz yeterliliğin öğrencilerin akademik başarılarını yordamadaki gücünü etkili bulmuşlardır. Araştırma sonuçları öz yeterlilik inançları yüksek olan öğrencilerin okuldaki performanslarının daha yüksek olduğunu, yüksek öz yeterlilik inancı olan öğrencilerin problem çözmek için yüksek performans ve ısrar sergilediklerini göstermektedir. Düşük öz yeterlilik inancı olan öğrenciler ise problem çözmek için düşük ısrar ve performans sergilemektedir. Kemer (2006) tarafından yapılan bir diğer araştırmada da öz-yeterlilik, umut ve kaygının 11. sınıf öğrencilerinin üniversite giriş sınavı puanlarını yordamadaki rolünü araştırmıştır. Çalışmada sayısal bölüme devam eden öğrencilerin üniversite giriş sınavı puanlarının, öz yeterlilik ile arttığı bulunmuştur. Choi (2005) akademik öz yeterlilik ve benlik algısı değişkenlerinin üniversite öğrencilerinin akademik performanslarını yordamadaki etkisini incelediği çalışmasında akademik öz yeterliliğin akademik performansı artırdığını bulmuştur. Hunter (2003) tarafından yapılan diğer bir çalışmada da akademik başarı için hem akademik benlik algısı hem de öz yeterlilik öğrencilerin akademik performanslarını yordamaktadır. Tüm bu sonuçlar değerlendirildiğinde araştırmamızdan elde edilen başarılı kişilerde özyeterlilik algısının yüksek olmasının literatür ile paralel olduğu söylenebilir.

Araştırmamızın diğer bulgusunda psikoteknik sınavından başarısız olan katılımcılarımızın anksiyete düzeyleri, sınavda başarılı olanlardan anlamlı şekilde yüksek bulunmuştur. Bu bulguya dayanarak, bireylerin karşılaştıkları olumsuz durumlara yönelik kendiliğinden ortaya çıkan ruhsal, fiziksel ve davranışsal belirtiler olarak tanımlanan anksiyetenin (Beck, 2008); sınav kaynaklı kaygı, korku ve belirsizlik hissiyle ortaya çıkan bunaltı ve sıkıntı çerçevesinde sınav başarısını olumsuz etkilediği söylenebilir. Lowe vd. (2008)'e göre sınav öncesinde yaşanan anksiyete sınava girecek kişinin sahip olduğu potansiyeli hayata geçirmelerini engellemekte, zaman zaman bireyin sınavı bile yarıda bırakmalarına neden olmaktadır. Literatürde yer alan araştırmalar değerlendirildiğinde, anksiyete düzeyi ile sınav ya da diğer uğraşlardaki başarılar arasında zıt yönlü ilişkinin bulunduğunu ortaya koyan çalışmalar dikkat çekmektedir. Bu araştırmalardan Kafkas vd. (2014) özel yetenek sınavına giren öğrencilerde sınav öncesi anksiyete düzeyini belirlemiş ve bunun sınav başarısı ile ters yönlü ilişkide olduğunu belirtmiştir. Matzin vd. (2013) tarafından lise öğrencileri üzerinde yapılan araştırmada anksiyete düzeyi ile akademik başarı davranışları arasında zıt, akademik başarısızlık davranışları arasında da aynı yönlü ilişkiler belirlenmiştir. McEwan ve Goldenberg (1999) tarafından hemşirelik yüksek lisans öğrencileri üzerinde yapılan araştırmada da benzer şekilde akademik başarı ile anksiyete arasında zıt yönlü ilişki tespit edilmiştir. Tüm bu bulgular anksiyetenin sınav başarısı üzerindeki etkisini ortaya koymaktadır. Bu bulgulara dayanarak araştırma sonucumuzun geçmiş çalışmalar ile paralel olduğu söylenebilir.

Araştırmamız kapsamında yapılan korelasyon analizlerinde sınavda başarısız olan grubun algıladığı stress düzeyleri ile stresle başa çıkma tarzlarından çaresiz yaklaşım ve boyun eğici yaklaşım ile aynı; kendine güvenli yaklaşım, iyimser yaklaşım ve sosyal desteğe başvurma arasında ters yönlü ilişkiler bulunmuştur. Bununla birlikte sınavda başarılı olan kişilerde algılanan stress düzeyi ile stresle başa çıkma tarzları arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Bu bulgunun oluşmasında sınavda başarılı olan kişilerin algıladığı stress düzeyinin diğer gruptan daha düşük olmasının etkili olduğu düşünülmektedir. Başa çıkma kişiyi rahatlatmayla ilgili, bireysel öğrenme ve bilişsel yeniden yapılanma yolu ile kurulmaktadır. Sosyal öğrenme kuramında Bandura'nın belirttiği gibi, diğer davranışlar gibi başa çıkma da durum ve kişilik arasında görülen etkileşim süreci sonucunda oluşur (Akbağ, 2000). Başa çıkma, stres uyaranları tarafından oluşturulan duygusal gerilimi yok etme, azaltma veya bu gerilimle baş etme amacı ile

gösterilen duygusal ya da davranışsal tepkilerdir (Zautra, 2003). Bu noktada Sınavda başarısız olan kişilerin algıladığı stress düzeyine bağlı olarak çaresiz ve boyun eğici yaklaşımlarının artması onların sınav başarısızlığında kilit role sahip olduğu şeklinde değerlendirilebilir.

Araştırmamızın bir diğer korelasyon analizi sonucuna göre sınavda başarısız olan kişilerde algılanan stres düzeyi ile özyeterlilik arasında ters yönlü bir ilişki mevcuttur. Bununla birlikte hem başarılı hem de başarısız grupta öz yeterlilik ile boyun eğici yaklaşım ve çaresiz yaklaşım arasında ters yönlü ilişkiler belirlenmiştir. Sınavda başarısız olan grupta iyimser yaklaşım, kendine güvenli yaklaşım ve sosyal desteğe başvurma ile öz-yeterlilik arasında aynı yönlü ilişkiler bulunmuştur. Bu bulgular bireylerde özyeterliliğe ilişkin algının stres ve başa çıkma tarzları ile ilişki içerisinde olduğunu göstermektedir. Keskin ve Orgun (2006) tarafından öğrenciler üzerinde yapılan araştırmada da bu bulgumuzu doğrulamaktadır.

Yaş açısından yaptığımız değerlendirmelerde sınavda başarılı olan katılımcılarda çaresiz yaklaşım ve boyun eğici yaklaşımın, sınavda başarısız olanlarda ise sosyal desteğe başvurmanın yaşa göre farklılaştığı belirlenmiştir. Bu bulgulara göre genel olarak yaşın artmasına bağlı şekilde stresle başa çıkma tarzları ortalamaları da artmaktadır. İlerleyen yaşa paralel olarak kişinin stres yaratan durumlar karşısında daha etkin başa çıkma stratejileri kullanması beklenen bir durumdur. Benzer şekilde Razi vd. (2009)'un çalışan kişiler üzerinde yaptığı araştırmada da stresle başa çıkma tarzlarının yaşa göre farklılaştığı, yaşı büyük olan katılımcıların ortalamalarının daha yüksek olduğu bulunmuştur.

Araştırmamızın bir diğer bulgusuna göre sınavda başarılı olan katılımcıların algıladığı stres, stresle başa çıkma tarzları, öz yeterlilik ve anksiyete düzeyleri eğitim düzeyine göre değişmemektedir. Ancak, başarılı olan katılımcılarda algılanan stres ile birlikte iyimser yaklaşım, çaresiz yaklaşım, boyun eğici yaklaşım ve öz yeterliliğin eğitim düzeyine göre farklılaştığı görülmüştür. Buna göre lise mezunu katılımcıların algıladığı stres düzeyi en düşüktür. Diğer taraftan eğitim düzeyine bağlı olarak iyimser yaklaşım artarken, çaresiz yaklaşım ve boyun eğici yaklaşım azalmaktadır. Efeoğlu ve Özgen (2007) tarafından çalışan kişiler üzerinde yapılan araştırmada da benzer şekilde algılanan stresin lise mezunu katılımcılarda düşük olduğu bulunmuştur. Aynı şekilde Matud

(2004)'ün çalışmasında da araştırmamıza paralel olarak eğitim düzeyi düşük kişilerde stres karşısında çaresizliğin arttığı bulgusuna ulaşılmıştır. Bu bulgunun oluşmasında eğitim düzeyine bağlı olarak görev türlerinin ve girilen psikoteknik sınavında elde edilecek başarıyla birlikte değişecek hayat standartlarına ilişkin beklentilerin etkili olduğu düşünölmektedir. Bununla birlikte araştırmamızın sonucuna göre eğitim düzeyinin artmasına bağlı olarak özyeterlilik de artmaktadır.



6. BÖLÜM

SONUÇ VE ÖNERİLER

Araştırma kapsamında yapılan analizler neticesinde aşağıdaki bulgular elde edilmiştir:

- Psikoteknik sınavından başarısız olan katılımcıların algıladığı stres düzeyi, başarılı olan katılımcılardan anlamlı şekilde yüksektir.
- Stresle başa çıkma tarzları faktörlerinden kendine güvenli yaklaşım ve iyimser yaklaşım sınavda başarılı olan katılımcılarda anlamlı şekilde yüksekken; çaresiz yaklaşım ve boyun eğici yaklaşım başarısız katılımcılarda daha yüksektir.
- Sınavda başarılı olan grubun algıladığı özyeterlilik düzeyi, başarısız gruptan anlamlı bir şekilde yüksektir.
- Sınavda başarısız olan katılımcıların anksiyete düzeyleri, başarılı katılımcılardan anlamlı şekilde yüksektir.
- Sınavda başarılı olan katılımcılarda, Kendine güvenli yaklaşım, çaresiz yaklaşım ve boyun eğici yaklaşım ile özyeterlilik arasında anlamlı ilişkiler vardır.
- Sınavda başarısız olan grupta algılanan stres ile kendine güvenli yaklaşım, iyimser yaklaşım, çaresiz yaklaşım, boyun eğici yaklaşım, sosyal desteğe başvurma ve özyeterlilik arasında anlamlı ilişkiler vardır.
- Sınavda başarısız olan grupta özyeterlilik ile kendine güvenli yaklaşım, iyimser yaklaşım, çaresiz yaklaşım, boyun eğici yaklaşım ve sosyal desteğe başvurma arasında anlamlı ilişkiler vardır.
- Sınavda başarılı olan grupta stresle başa çıkma tarzları ölçeği faktörlerinden çaresiz yaklaşım ve boyun eğici yaklaşım yaşa göre farklılaşmaktadır. Başarısız olan grupta ise stresle başa çıkma tarzları ölçeği faktörlerinden sosyal desteğe başvurma yaşa göre farklılaşmaktadır.

- Sınavda başarısız olan katılımcılarda özyeterlilik medeni duruma göre farklılaşmaktadır. Buna göre bekar katılımcıların özyeterlilik düzeyleri, evli olanlardan yüksektir.
- Sınavda başarılı olan grupta stresle başa çıkma tarzları ölçeği faktörlerinden kendine güvenli yaklaşım, çaresiz yaklaşım ve boyun eğici yaklaşım ile birlikte özyeterlilik düzeyi çocuk sayısına göre farklılaşmaktadır.
- Sınavda başarısız olan grupta stresle başa çıkma tarzları ölçeği faktörlerinden sosyal desteğe başvurma çocuk sayısına göre farklılaşmaktadır.
- Sınavda başarısız olan grupta algılanan stres, stresle başa çıkma tarzları ölçeği faktörlerinden iyimser yaklaşım, çaresiz yaklaşım ve boyun eğici yaklaşım ile birlikte özyeterlilik düzeyi öğrenim durumuna göre farklılaşmaktadır.

Araştırmadan elde edilen sonuçlar çerçevesinde, aşağıda maddeler halinde sunulan öneriler getirilmiştir:

- Araştırma sonuçları sınavdaki başarı durumu ile stres, stresle başa çıkma tarzları, özyeterlilik ve anksiyete arasında bir ilişki olduğunu ortaya koymaktadır. Bu bulguya dayanarak psikoteknik merkezlerinde uygulanan sınav öncesinde görevli psikoloğun katılımcılara stres ve anksiyete yönetimine ilişkin ön bilgilendirme yapması tavsiye edilmektedir.
- Stres, stresle başa çıkma tarzları, özyeterlilik ve anksiyetenin sınav başarı ile ilişkisine dayanarak Milli Eğitim Bakanlığı ve Sağlık Bakanlığı'nın ortak çalışması çerçevesinde psikoteknik sınavına katılacak adaylara stres, özyeterlilik ve anksiyete hakkında eğitimler verilmelidir.
- Bu araştırmaya 75 başarılı ve 75 başarısız olmak üzere 150 katılımcı dahil edilmiştir. Katılımcı sayısındaki kısıtlılık göz önünde bulundurularak bundan sonraki araştırmalarda örneklemin daha geniş tutulması önerilmektedir.
- Psikoteknik sınavı öncesinde uygulayıcı psikoloğun sınav hakkında kısa bir ön bilgi vermesi dikkate alındığında, sınav başarısında psikoloğun yeterlik düzeyinin de etkili olabileceği düşünülmektedir. Bu araştırmanın tek bir merkeze ve tek bir psikoloğun uygulaması altında gerçekleştirilmesi düşünüldüğünde, bundan sonraki araştırmaların farklı psikoteknik

merkezlerinden kesitsel örneklemeler arası yürütülmesi önerilmektedir. Bu sayede daha genellenebilir bulgular elde edilebilir.

- Bu araştırmada katılımcıların genel öz yeterlilik düzeyi değerlendirilmiştir. Bundan sonraki araştırmalarda sınavlara ilişkin özyeterlilik değerlendirilebilir. Bununla birlikte psikoteknik sınavına ilişkin algılanan yeterlilik düzeyini ölçen, ölçek uyarlama çalışmaları yapılabilir.
- Araştırmanın bir diğer değişkeni olan anksiyetede de kişilerin genel anksiyete düzeyleri değerlendirilmiştir. Bundan sonraki çalışmalarda sınav kaygısına yönelik ölçüm araçları kullanılabilir.
- Araştırma kapsamında başarılı ve başarısız grupların oluşmasında, kullanılan sınav yazılımından elde edilen geçti/kaldı uyarısı dikkate alınmıştır. Anca aynı yazılımın sınav notunun da alınabileceği versiyonları bulunmaktadır. Bundan sonraki araştırmalarda başarı notunun dikkate alınması önerilmektedir. Bu sayede başarılı ve başarısız olan gruplar arasında karşılaştırma yapmak yerine, sınav notu üzerinde etkili olan unsurları tespit edebilmek için regresyon analizi yapılabilecektir.

KAYNAKÇA

- Akbağ, M. (2000). Stresle Başa Çıkma Tarzlarının Üniversite Öğrencilerinde Olumsuz Otomatik Düşünceler, Transaksiyonel Analiz Ego Durumları ve Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Doktora Tezi*. İstanbul.
- Akçora, Ç. (2004). Eğitilebilir Zihinsel Engelli Çocuğa Sahip Annelerin Çocuklarının Gittikleri Okul Türü, Kaygı ve Başa Çıkma Düzeyleri Arasındaki İlişki. *Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Yüksek Lisans Tezi*. İstanbul.
- Aldwin, M. (1987). Does Coping Help? A Reexamination of the Relation Between Coping and Mental Health. *Journal of Personality and Social Psychology*. Vol 53, 337-348.
- Altıntaş, E. ve Gültekin, M. (2005). *Psikolojik Danışma Kuramları*, İstanbul: Aktüel Yayınları.
- Anıl, L. (1999). Askerlikte Ruhsal Bozukluk Belirtisi Gösteren ve Göstermeyen Erlerin Sosyal Destek ve Başa Çıkma Yöntemleri Açısından Karşılaştırılması. *Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Yüksek Lisans Tezi*. İzmir.
- Aydın, S. (2003). Ergenlerde Stresle Başa Çıkma Tarzları ile Cinsiyet ve Cinsiyet Rollerini Arasındaki İlişki. *Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Yüksek Lisans Tezi*. İstanbul.
- Aysan, F. (1988). Lise Öğrencilerinin Stres Yaşantılarında Kullandıkları Başa Çıkma Stratejilerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Doktora Tezi*. Ankara.
- Balcı, A. (2014). Hastane Ve Sağlık Kurumları Yönetimi Bilim Dalı Çalışanlarda Stres Kaynakları, Stresle Başa Çıkma Yöntemleri Ve Sağlık Sektörü, Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü (Yüksek Lisans Tezi), İstanbul.
- Baltaş, A., Baltas, Z. (2002). *Stres ve Başa Çıkma Yolları*. İstanbul: Remzi Kitabevi.

- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84, 191–215.
- Bandura, A. (1982). Self efficacy mechanism in human agency. *American Psychologist*, 7 (2), 122-147.
- Bandura, A. (1986). *Social foundations of thought ve action: a social cognitive theory*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.
- Bandura, A. (1994). Self-efficacy. In V. S. Ramachaudran (Ed), *Encyclopedia of HumanBehavior*, 4, 71-81. New York: Academic Press.
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. New York: W. H. Freeman and Company.
- Bandura, A.,Edams, N. E. and Beyer, J. (1977). Cognitive processes mediating behavioral change. *Journal of Personality and Social Psychology*, 35 (3), 125-139.
- Barjonet, P. -E. (1997). Transport psychology in Europe: A general overview. In T. Rottengatter & E. C. Vaya (Eds.), *Traffic and transport psychology: Theory and application*. (pp. 22-30). Amsterdam: Pergamon.
- Beck, A. T. (2008). *Bilişsel Terapi Ve Duygusal Bozukluklar*, (Ed. Türkcan A. ve Öztürk, V.) İstanbul: Litera Yayıncılık.
- Beck, A. T. ve Emery, G. (1985). *Anxiety disorders and phobias: A cognitive perspective*. New York: Basic Books.
- Beşer, N. ve Öz, F. (2003). Kemoterapi Alan Lenfomali Hastaların Anksiyete- Depresyon Düzeyleri ve Yaşam Kalitesi. *Cumhuriyet Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi*, 7 (1), 47-58.
- Billing, A. G. (1984). Coping Stres and Social Resources Among Adult With Bipolar Depression. *Journal of Personality and Social Psychology*. 46, 871-891.

- Brown, I. D. (1997). How traffic and transport systems can benefit from psychology. In T. Rottengatter & E. C. Vaya (Eds.), *Traffic and transport psychology: Theory and application*. (pp. 9-19). Amsterdam: Pergamon.
- Buss, L. L. (2007). Administrative Stress and Coping Preferences Among Female Middle School Principals of California in Los Angeles, Orange, and San Bernardino Counties. Web: <http://proquest.umi.com/pqdweb?did=1583914131> adresinden 12 Haziran 2018 tarihinde alınmıştır.
- Carlson, N. R., Martin, G. N. ve Buskist, W. (2004). Psychology, Great Britain. *Pearson Education*. 734-767.
- Catanzoro, J. F. (1995). Hassles, Coping and Depressive Symptoms in a Elderly Community Sample: The Role of Mood Regulation Expectancies. *Journal of Counseling Psychology*. Vol 42, 259-265.
- Cebeci, S. C. T. (2009). *Tam Aileye Ve Tek Ebeveyne Sahip Ailelerden Gelen 7-12 Yaşları Arasındaki Çocukların Bağlanma Stilleri ve Kaygı Durumları Arasındaki İlişki*. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Chemers, M., Hu, L. ve Garcia, B. (2001). Academic self-efficacy and first year college student performance and adjustment. *Journal of Educational Psychology*, 93(1), 55-64.
- Choi, N. (2005). Self-Efficacy and self-concept as predictors of college students' academic performance. *Psychology in The Schools*, 42(2), 197-205.
- Çoruh, Y. (2003). Denetim Odağı ile Stresle Başa Çıkma Tarzları Arasındaki İlişki. *Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Yüksek Lisans Tezi*. Erzurum.
- Davison, G. C., & Neale, J. M. (1998). *Abnormal psychology*. John Wiley & Sons Inc.
- Demir, N. (1998). Stresle Başa Çıkma Stratejileri ile Denetim Odağı Düzeyi Arasındaki İlişki: Bir Grup Lise Öğrencisi Üzerinde Yapılan Bir Araştırma. *Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Yüksek Lisans Tezi*. İzmir.

- Doğan, T. (1999). Başkent niversitesi ğrencilerinin Stresle Başa ıkma Stratejilerinin Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi. *Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Yüksek Lisans Tezi*. Ankara.
- Duari, P. (2012). Importance of self esteem among students in academic performance and coping with stress. *Indian Journal of Positive Psychology*, 3(4), 474-477.
- Dünya Sağlık rgt, (1993). *Ruhsal ve Davranışsal Bozukluklar Sınıflandırması, Klinik Tanımlamalar ve Tanı Kılavuzları*, (ev. Çuhadaroğlu F., Kaplan İ., zgen G., ztrk M. O., Rezaki M., ve Uludağ B., Ankara: Türkiye Sinir ve Ruh Sağlığı Derneği Yayını.
- Efeğlu, İ. E., & zgen, H. (2007). İş aile yaşam çatışmasının iş stresi iş doyumunu ve örgütsel bağlılık üzerindeki etkileri: İlaç sektöründe bir araştırma. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 16(2).
- Endler, N. S., Parker, J. D. A. (1994). *Assesment of Multidimensional Coping:Task, Emotion, and Avoidence*. North Tonawanda, NY: Multi-Health Systems.
- Eskin, M., Harlak, H., Demirkıran, F., & Dereboy, . (2013). Algılanan stres leğinin Trkeye uyarlanması: Gvenirlik ve geerlik analizi. *New Symposium Journal* 51 (3), 132-140.
- Eskin, M., Harlak, H., Demirkıran, F., & Dereboy, . (2013, October). Algılanan stres leğinin Trkeye uyarlanması: gvenirlik ve geerlik analizi. In *New/Yeni Symposium Journal*(Vol. 51, No. 3, pp. 132-140).
- Folkman, S. (1980). An Analysis of Coping in a Middle-aged Community Sample. *Journal of College Counseling*. Vol 21, 219-239.
- Folkman, S., Lazarus, R. (1985). *Stress, Appraisal, and Coping*. New York: Springer Publishing Company.
- Folkman, S., Lazarus, R. S., Dunkel-Schetter, C., DeLongis, A., & Gruen, R. J. (1986). Dynamics of a stressful encounter: cognitive appraisal, coping, and encounter outcomes. *Journal of personality and social psychology*, 50(5), 992.

- Geçtan, E. (2000). *Psikodinamik Psikiyatri ve Normaldışı Davranışlar*, İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Geçtan, E. (2005). *Psikanaliz ve Sonrası*, (11.Baskı). İstanbul: Metris Yayınları.
- George, D., ve Mallery, M. (2010). *SPSS for Windows Step by Step: A Simple Guide and Reference, 17.0 Update*. Boston: Pearson.
- Gmelch, W. H., Chan, W. (1994). *Stress Sources and Coping Strategies of Secondary Public School Principals*. Thousand Oaks, CA: Corwin Pres.
- Gündüz, B. (2000). Hemşirelerde Stresle Başa Çıkma Biçimleri ile Tükenmişlik Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi. *Karadeniz Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Yüksek Lisans Tezi. Trabzon*.
- Hisli-Şahin, N., & Durak, A. (1995). Stresle başa çıkma tarzları ölçeği: Üniversite öğrencileri için uyarlaması (Article in Turkish). *Psikoloji Dergisi*, 10, 56-73.
- Hofmann, S. G. ve Asmundson, G. J. (2008). Acceptance and mindfulness-based therapy: New wave or old hat? *Clinical Psychology Review*. 28 (1), 1-16.
- Hunter, D. (2003). A model for educating african american males. *Journal of African American Studies*, 7(2), 69-75
- Işık, E. (2006) *Anksiyete Belirtileri ve Tipleri: Çocuk Ergen ve Erişkinlerde Anksiyete Bozuklukları*, İstanbul: Golden Print.
- Işık, E. ve Taner, Y. (2006). *Çocuk Ergen ve Erişkinlerde Anksiyete Bozuklukları*. İstanbul: Asimetrik Paralel Kitabevi.
- İsrael, E. (2007). *Özdüzenleme eğitimi, fen başarısı ve özyeterlik*. Doktora Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Kafkas, A. Ş., Yildirim, T., Kafkas, M. E., & Gökmen, Ö. Z. E. N. (2014). Beden Eğitimi Ve Spor Yüksekokulu Özel Yetenek Sinavına Giren Adayların Kaygı Düzeyleri İle Özel Yetenek Sınav Performansları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *İnönü Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 1(1), 1-13.

- Karadeniz, E. (2005). Üniversite Giriş Sınavına Hazırlanan Lise Son Sınıf Öğrencileri ve Velilerinin Kaygı Düzeyleri, Başatme Yolları ve Denetim Odağı Arasındaki İlişki. *Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Yüksek Lisans Tezi*. İstanbul.
- Kemer, G. (2006). Öz-Yeterlilik, Umut ve Kaygının Onbirinci Sınıf Öğrencilerinin Üniversite Giriş Sınavı Puanlarını Yordamadaki Rolü. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Ankara.
- Kesici, A., & Aşılıoğlu, B. (2017). Ortaokul öğrencilerinin matematiğe yönelik duyuşsal özellikleri ile temel eğitimden ortaöğretime geçiş (TEOG) sınavları öncesi yaşadıkları stresin matematik başarısına etkisi. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 18(3), 394-414.
- Keskin, G. Ü., & Orgun, F. (2006). Öğrencilerin öz etkililik-yeterlilik düzeyleri ile basa çıkma stratejilerinin incelenmesi/Studying the strategies of students' coping with the levels of self-efficacy-sufficiency. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 7(2), 92.
- Khanehkeshi, A., ve Basavarajappa. (2011). The relationship of academic stress with aggression, depression and academic performance of college students in iran. *I-Manager's Journal on Educational Psychology*, 5(1), 24-31.
- Kocabaşoğlu, N. (2005). Stres ve Anksiyete: Medikal Açıdan Stres ve Çareleri. *Cerrahpaşa Tıp Fakültesi Sürekli Tıp Eğitimi Etkinlikleri Sempozyumu Dizisi*. 47 (5), 81-198.
- Korkmaz İ. (2002). *Gelişim ve öğrenme psikolojisi*. Editör: Binnur Yeşilyaprak, Pegem Yay, 209, 211, 215-216, Ankara.
- Köknel, Ö. (1982). *Kaygıdan Mutluluğa Kişilik*. İstanbul: Altın Kitaplar Matbaası.
- Lazarus, R. S. (1993). Coping theory and research: Past, present, and future. *Fifty years of the research and theory of RS Lazarus: An analysis of historical and perennial issues*, 366-388.
- Lazarus, R., Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal and Coping*. Springer Publishing Company. New York.

- Lowe PA, Lee SW, Witteborg KM, Pritchard KW, Luhr ME, Cullinan CM (2008) The test anxiety inventory for children and adolescent. *Journal of Psychoeducational Assessment*, 26(3), 215-230.
- MacIntyre, D. P. (1995). How Does Anxiety Affect Second Language Learning? A Reply to Sparks and Ganschow, *The Modern Language Journal*. 79 (1), 90- 99.
- Matud, M. P. (2004). Gender differences in stress and coping styles. *Personality and individual differences*, 37(7), 1401-1415.
- Matzin, R., Shahrill, M., Mahalle, S., Hamid, M. H. S., & Mundia, L. (2013). A comparison of learning styles and study strategies scores of Brunei secondary school students by test anxiety, success attributions, and failure attributions: Implications for teaching at-risk and vulnerable students. *Review of European Studies*, 5(5), 119.
- McEwan, L., & Goldenberg, D. (1999). Achievement motivation, anxiety and academic success in first year Master of Nursing students. *Nurse Education Today*, 19(5), 419-430.
- Morris, C. G. (2002). *Psikolojiyi Anlamak*. (Çev. Ayvaşık, H. B., ve Sayıl, M.) Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları.
- Mushrush, L. L. (2008). *A Bowen Family Systems Perspective on First-Year Students' Coping Styles, Adjustment to College, and Alcohol Use*. Web: <http://proquest.umi.com/pqdweb?did=1486389501&sid=1&Fmt=2&clientId=41522&RQT=309> adresinden 21 Haziran 2018 tarihinde alınmıştır.
- Nelson, N. G., Dell'Oliver, C., Koch, C., & Buckler, R. (2001). Stress, coping, and success among graduate students in clinical psychology. *Psychological Reports*, 88(3), 759-767.
- Ok, B. (2014), Davranışsal Ketlenme ve Erişkin Mizaç Özelliklerinin Anksiyete Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi. *Yüksek Lisans Tezi*. İzmir: Ege Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

- Opatye, J. A. (2014). The relationship between emotional intelligence, test anxiety, stress, academic success and attitudes of high school students towards electrochemistry. *Ife Psychologia*, 22(1), 239-249.
- Öner, N. ve A. Le Compte. (1983). *Durumluk-Sürekli Kaygı Envanteri El Kitabı*. İstanbul: Boğaziçi Üniversitesi Yayını.
- Öztürk, O. (1989). *Ruh Sağlığı ve Bozuklukları*. İstanbul: Evrim Basın ve Yayıncılık.
- Pajares, F. (1996). Self-efficacy beliefs in academic settings. *Review of Educational Research*, 66 (4), 543-578.
- Palancı, M. (2000). Algılanan Kontrol Düzeyine Bağlı Olarak Farklılaşan Stresle Başa Çıkma Davranışları. Karadeniz Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Yüksek Lisans Tezi. *Trabzon*.
- Rafidah, K., Azizah, A., Norzaidi, M. D., Chong, S. C., Salwani, M. I., ve Noraini, I. (2009). Stress and academic performance: empirical evidence from university students. *Academy of Educational Leadership Journal*, 13(1), 37-51.
- Razı, G. S., Kuzu, A., Yıldız, A. N., Ocakcı, A. F., & Arifoğlu, B. Ç. (2009). Çalışan Gençlerde Benlik Saygısı, İletişim Becerileri ve Stresle Baş Etme. *TAF Preventive Medicine Bulletin*, 8(1).
- Ruus, V. R., Veisson, M., Leino, M., Ots, L., Pallas, L., Sarv, E. S., & Veisson, A. (2007). Students'well-Being, Coping, Academic Success, And School Climate. *Social Behavior and Personality: an international journal*, 35(7), 919-936.
- Saatçioğlu, Ö. (2001). Yaygın Anksiyete Bozukluğunun Tedavisi ve Yeni Yaklaşımlar. *Klinik Psikofarmakoloji Bülteni*, 11(1), 60-77.
- Sağlık Bakanlığı (2016). *Psikoteknik Değerlendirme Merkezi İle İlgili Mevzuat*. <https://www.saglik.gov.tr/TR,10482/psiko-teknik-degerlendirme-merkezi-ile-ilgili-mevzuat.html> adresinden 29 Haziran 2018 tarihinde alınmıştır.

- Saklofske, D. H., Austin, E. J., Mastoras, S. M., Beaton, L., & Osborne, S. E. (2012). Relationships of personality, affect, emotional intelligence and coping with student stress and academic success: Different patterns of association for stress and success. *Learning and Individual Differences, 22*(2), 251-257.
- Sayiner, Z. B. (2003). Denetim Odakları Farklı Yükseköğretim Gençliğinin Sorunları ve Başa Çıkma Yöntemleri. *Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Doktora Tezi*. İstanbul.
- Scheier, M. F. & Carver, C. S. (1992). Effects of optimism on psychological and physical well being: Theoretical overview and empirical update. *Cognitive Therapy and Research, 16*(2), 201-228.
- Schraml, K., Perski, A., Grossi, G., ve Makower, I. (2012). Chronic stress and its consequences on subsequent academic achievement among adolescents. *Journal of Educational and Developmental Psychology, 2*(1), 69-79.
- Sertbaş, G., ve Bahar, A. (2004). Anksiyete ve Anksiyete ile Baş Etmede Hemşirelik Girişimleri. *Hemşirelik Forumu Dergisi, 39-44*.
- Sharf, R. S. (2015). *Theories of psychotherapy & counseling: Concepts and cases*. Cengage Learning.
- Shields, N. (2001). Stress, active coping, and academic performance among persisting and nonpersisting college students. *Journal of Applied Biobehavioral Research, 6*(2), 65-81.
- Spielberger, C. D., & Sydeman, S. J. (1994). *State-Trait Anxiety Inventory and State-Trait Anger Expression Inventory*. Lawrence Erlbaum Associates, Inc.
- Stone, A., Neale, J. M. (1984). New Measure of Daily Coping: Development and Preliminary Results. *Journal of Personality and Social Psychology, 46* (4), 892-906.

- Struthers, C. W., Perry, R. P., & Menec, V. H. (2000). An examination of the relationship among academic stress, coping, motivation, and performance in college. *Research in higher education, 41*(5), 581-592.
- Sullivan, H. S. (2013). *The interpersonal theory of psychiatry*. Routledge.
- Sungur, M.Z. (1997). Fobik Bozukluklar. *Psikiyatri Dünyası, 1*, 5-11.
- Şahin, H. (1995). Yetiştirme Yurtlarında Kalan ve Aileleriyle Yaşayan Liseli Gençlerin Stresle Başa Çıkma Stratejileri. *Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Yüksek Lisans Tezi. Ankara.*
- Şahin, N. H., & Durak, A. (1995). Stresle başa çıkma tarzları ölçeği: Üniversite öğrencileri için uyarlanması. *Türk Psikoloji Dergisi, 10*(34), 56-73.
- Şahin, N. H., Durak, A. (1994). Kısa Semptom Envanteri: Türk Gençleri İçin Uyarlaması. *Türk Psikoloji Dergisi. 9*(31):44-56
- Tabachnick, B. G., Fidell, L. S., ve Osterlind, S. J. (2013). *Using Multivariate Statistics*. Boston: Pearson.
- Tunç, A. (2014). Meme Kanseri Tamsı Almış Kadınların Hastalık Temsilleri, Başa Çıkma Stratejileri, Kaygı ve Depresyon Düzeyleri Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi ile Psko -Sosyal İhtiyaçlarının Belirlenmesi. *Doktora Tezi. Mersin: Mersin Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.*
- Tunçelli, B. (2008). Sınır Kişilik Bozukluğu Tanısı Almış ve Almamış Kadınların Benlik Saygısı, Öfke, Kendim Ayarlama ve Kaygı Değişkenleri Bakımından Karşılaştırılması. *Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: İstanbul Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.*
- Türküm, A. S. (1999). *Stresle Başa Çıkma ve İyimserlik*. Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Yayınları.

- Ulusoy, M. (1993). Beck Anksiyete Envanteri-geçerlik ve güvenilirlik çalışması (Yayınlanmamış uzmanlık tezi). *Bakırköy Ruh ve Sinir Hastalıkları Hastanesi, İstanbul.*
- Valentiner, P., Holahan, D. (1994). Coping Through Emotional Appraisals of Event Controllability and Coping. *Journal of Personality and Social Psychology*. Vol66, 1094-1102.
- Valiente-Barroso, C. (2013). Relationship between ADHD markers and self-perceived stress: Influences on academic performance in preadolescents. *Journal of Educational and Developmental Psychology*, 3(2), 193-203.
- Yalom, I. (1999). Varoluşçu Psikoterapi, (Çev. Babayiğit Z.İ.) İstanbul: Kabalıcı Yayınevi.
- Yasak, Y. (2002). Trafik psikolojisi ve psikoteknik değerlendirmenin tarihine genel bir bakış. *Türk Psikoloji Yazıları*, 5(9-10), 121-126.
- Yıldırım, F., & İlhan, İ. Ö. (2010). Genel öz yeterlilik ölçeği türkçe formunun geçerlilik ve güvenilirlik çalışması. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 21(4), 301-308.
- Yılmaz, M., & Ocakçı, A. F. (2010). Bir kız öğrenci yurdunda kalan üniversite öğrencilerinin anksiyete düzeylerinin belirlenmesi. *Maltepe Üniversitesi Hemşirelik Bilim ve Sanatı Dergisi*, 3(1), 15-23.
- Yılmaz, N. (1993). Üniversite Öğrencilerinde Stres Düzeyleri Psikopatoloji ve Stresle Başa Çıkma. *Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Yüksek Lisans Tezi*. Ankara.
- Yıldırım, F., & İlhan, İ. Ö. (2010). Genel öz yeterlilik ölçeği Türkçe formunun geçerlilik ve güvenilirlik çalışması. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 21(4), 301-308.
- Yücutürk Şahin, H. (2016). Lösemi Tedavisinin Ergenlerde ve Yetişkinlerde Benlik Saygısı, Anksiyete Düzeyi ve Depresyon Üzerindeki Etkisinin Araştırılması. *Yüksek Lisans Tezi*. İstanbul. Beykent Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Zajacova, A., Lynch, S. M., ve Espenshade, T. J. (2005). Self-efficacy, stress, and academic success in college. *Research in Higher Education*, 46(6), 677-706.

Ziyalar, A. (2006). *Erişkin Psikopatolojisi*. İstanbul: Yüce Yayınları.



EKLER

I. BÖLÜM	
1	Cinsiyetiniz: <input type="checkbox"/> Erkek <input type="checkbox"/> Kadın
2	Yaşınız:
3	Medeni durumunuz: <input type="checkbox"/> Evli <input type="checkbox"/> Bekar
4	Çocuk sayınız: <input type="checkbox"/> Çouğum yok <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 ve üzeri
5	Öğrenim durumunuz: <input type="checkbox"/> İlköğretim <input type="checkbox"/> Lise <input type="checkbox"/> Ön Lisans <input type="checkbox"/> Lisans <input type="checkbox"/> Yüksek Lisans <input type="checkbox"/> Doktora
6	Tanısı koyulmuş herhangi bir psikiyatrik rahatsızlığınız var mı? <input type="checkbox"/> Evet <input type="checkbox"/> Hayır

II. BÖLÜM						
Aşağıda geçtiğimiz ay içerisindeki kişisel deneyimleriniz hakkında bir dizi soru yöneltilmektedir. Her soruyu dikkatlice okuyarak size en uygun seçeneğin altındaki kutuya bir çarpı işareti koyarak cevaplayınız. Soruların doğru veya yanlış cevabı yoktur. Önemli olan sizin duygu ve düşüncelerinizi yansıtan yanıtları vermenizdir.		Hiç	Neredeyse hiç	Bazen	Sıkça	Çok sık
1	Geçen ay, beklenmedik bir şeylerin olması nedeniyle ne sıklıkta rahatsızlık duydunuz?	1	2	3	4	5
2	Geçen ay, hayatınızdaki önemli şeyleri kontrol edemediğinizi ne sıklıkta hissettiniz?	1	2	3	4	5
3	Geçen ay, kendinizi ne sıklıkta sınırlı ve stresli hissettiniz?	1	2	3	4	5
4	Geçen ay, ne sıklıkta gündelik zorlukların üstesinden başarıyla geldiniz?	1	2	3	4	5
5	Geçen ay, hayatınızda ortaya çıkan önemli değişikliklerle etkili bir şekilde başa çıktığınızı ne sıklıkta hissettiniz?	1	2	3	4	5
6	Geçen ay, kişisel sorunlarınızı ele alma yeteneğinize ne sıklıkta güven duydunuz?	1	2	3	4	5
7	Geçen ay, her şeyin yolunda gittiğini ne sıklıkta hissettiniz?	1	2	3	4	5
8	Geçen ay, ne sıklıkta yapmanız gereken şeylerle başa çıkamadığınızı fark ettiniz?	1	2	3	4	5
9	Geçen ay, hayatınızdaki zorlukları ne sıklıkta kontrol edebildiniz?	1	2	3	4	5
10	Geçen ay, ne sıklıkta her şeyin üstesinden geldiğinizi hissettiniz?	1	2	3	4	5
11	Geçen ay, ne sıklıkta kontrolünüz dışında gelişen olaylar yüzünden öfkelenildiniz?	1	2	3	4	5
12	Geçen ay, kendinizi ne sıklıkta başarmak zorunda olduğunuz şeyleri düşünürken buldunuz?	1	2	3	4	5
13	Geçen ay, ne sıklıkta zamanınızı nasıl kullanacağınızı kontrol edebildiniz?	1	2	3	4	5
14	Geçen ay, ne sıklıkta problemlerin üstesinden gelemeyeceğiniz kadar biriktiğini hissettiniz?	1	2	3	4	5

III. BÖLÜM						
Lütfen aşağıdaki sorulara size en uygun seçeneği işaretleyerek yanıt veriniz.		Kesinlikle katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Kesinlikle katılıyorum
Bir sıkıntım olduğunda.....						
1	Kimsenin bilmesini istemem.	1	2	3	4	5
2	iyimser olmaya çalışırım.	1	2	3	4	5
3	Bir mucize olmasını beklerim.	1	2	3	4	5
4	Olayları büyütmeyip, üzerinde durmamaya çalışırım.	1	2	3	4	5
5	Başa gelen çekilir diye düşünürüm.	1	2	3	4	5
6	Sakin kafayla düşünmeye, öfkelenmemeye çalışırım.	1	2	3	4	5
7	Kendimi kapana sıkışmış gibi hissedirim.	1	2	3	4	5
8	Olayın değerlendirmesini yaparak en iyi kararı vermeye çalışırım.	1	2	3	4	5
9	içinde bulunduğum kötü durumu kimsenin bilmesini istemem.	1	2	3	4	5
10	Ne olursa olsun direnme ve mücadele etme gücünü kendimde bulurum.	1	2	3	4	5
11	Olanları kafama takıp, sürekli düşünürüm.	1	2	3	4	5
12	Kendime karşı hoşgörülü olmaya çalışırım.	1	2	3	4	5
13	iş olacağına varır diye düşünürüm.	1	2	3	4	5
14	Mutlaka bir yol bulacağıma inanırım.	1	2	3	4	5
15	Problemin çözümü için adak adarım.	1	2	3	4	5
16	Her şeye yeni başlayacak gücü kendimde bulurum.	1	2	3	4	5
17	Elimden hiçbir şeyin gelmeyeceğine inanırım.	1	2	3	4	5
18	Olaydan olumlu bir şey çıkarmaya çalışırım.	1	2	3	4	5
19	Her şeyin istediğim gibi olmayacağına inanırım.	1	2	3	4	5
20	Problemi adım adım yavaş yavaş çözmeye çalışırım.	1	2	3	4	5
21	Mücadeleden vazgeçerim.	1	2	3	4	5
22	Sorunun benden kaynaklandığını düşünürüm.	1	2	3	4	5
23	Hakkımı savunabileceğime inanırım.	1	2	3	4	5
24	Olanlar karşısında kaderim buymuş derim.	1	2	3	4	5
25	Keşke daha güçlü bir insan olsaydım diye düşünürüm.	1	2	3	4	5
26	Bir kişi olarak iyi yönde değiştiğimi ve olgunlaştığımı hissedirim.	1	2	3	4	5
27	Benim suçum ne diye düşünürüm.	1	2	3	4	5
24	Hep benim yüzümden oldu diye düşünürüm.	1	2	3	4	5
25	Sorunun gerçek nedenini anlayabilmek için başkalarına danışırım.	1	2	3	4	5
26	Bana destek olacak kişilerin varlığı beni rahatlatır.	1	2	3	4	5

IV. BÖLÜM						
Lütfen aşağıdaki ifadelere katılma düzeyinizi belirtiniz		Kesinlikle katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Kesinlikle katılıyorum
1	Planlar yaparken, onları hayata geçirebileceğimden eminimdir.	1	2	3	4	5
2	Sorunlarımdan biri, bir işe zamanında başlayamamamdır.	1	2	3	4	5
3	Eğer bir işi ilk denemede yapamazsam, başarana kadar uğraşırım.	1	2	3	4	5
4	Belirlediğim önemli hedeflere ulaşmada, pek başarılı olamam.	1	2	3	4	5
5	Her şeyi yarım bırakırım.	1	2	3	4	5

6	Zorluklarla yüz yüze gelmekten kaçınırım.	1	2	3	4	5
7	Eğer bir iş çok karmaşık görünüyorsa onu denemeye bile girişmem.	1	2	3	4	5
8	Hoşuma gitmeyen bir şey yapmak zorunda kaldığımda onu bitirinceye kadar kendimi zorlarım.	1	2	3	4	5
9	Bir şey yapmaya karar verdiğimde hemen işe girişirim.	1	2	3	4	5
10	Yeni bir şey denerken başlangıçta başarılı olamazsam çabucak vazgeçerim.	1	2	3	4	5
11	Beklenmedik sorunlarla karşılaştığımda kolayca onların üstesinden gelemem.	1	2	3	4	5
12	Bana zor görünen yeni şeyleri öğrenmeye çalışmaktan kaçınırım.	1	2	3	4	5
13	Başarısızlık benim azmimi arttırır.	1	2	3	4	5
14	Yeteneklerime her zaman çok güvenmem.	1	2	3	4	5
15	Kendine güvenen biriyim	1	2	3	4	5
16	Kolayca pes ederim.	1	2	3	4	5
17	Hayatta karşıma çıkacak sorunların çoğuyla başedebileceğimi sanmıyorum.	1	2	3	4	5

V. BÖLÜM

Aşağıda insanların kaygılı ya da endişeli oldukları zamanlarda yaşadıkları bazı belirtiler verilmiştir. Lütfen her maddeyi dikkatle okuyunuz. Daha sonra, her maddedeki belirtinin BUGÜN DAHİL SON BİR (1) HAFTADIR sizi ne kadar rahatsız ettiğini yandakine uygun yere (x) işareti koyarak belirleyiniz.		Hiç	Hafif düzeyde beni pek etkilemedi	Orta düzeyde Hoş değildi ama katlanabildim	Ciddi düzeyde Dayanamakta çok zorlandım
1	Bedeninizin herhangi bir yerinde uyuşma veya karıncalanma	1	2	3	4
2	Sıcak/ ateş basmaları	1	2	3	4
3	Bacaklarda halsizlik, titreme	1	2	3	4
4	Gevşeyememe	1	2	3	4
5	Çok kötü şeyler olacak korkusu	1	2	3	4
6	Baş dönmesi veya sersemlik	1	2	3	4
7	Kalp çarpıntısı	1	2	3	4
8	Dengeyi kaybetme duygusu	1	2	3	4
9	Dehşete kapılma	1	2	3	4
10	Sinirlilik	1	2	3	4
11	Boğuluyormuş gibi olma duygusu	1	2	3	4
12	Ellerde titreme	1	2	3	4
13	Titreklilik	1	2	3	4
14	Kontrolü kaybetme korkusu	1	2	3	4
15	Nefes almada güçlük	1	2	3	4
16	Ölüm korkusu	1	2	3	4
17	Korkuya kapılma	1	2	3	4
18	Midede hazımsızlık ya da rahatsızlık hissi	1	2	3	4
19	Baygınlık	1	2	3	4
20	Yüzün kızarması	1	2	3	4
21	Terleme (sıcaklığa bağlı olmayan)	1	2	3	4

ÖZGEÇMİŞ

Adı Soyadı
e-mail

: ECEM ALTIPARMAK
: altiparmakecem@gmail.com

EĞİTİM BİLGİSİ

1998 – 2000

: Çamlıca Erdil Koleji (İlkokul)

2000 - 2001

: Cenap Şahabettin İlköğretim Okulu

2001 – 2007

: Hasan Tan İlköğretim Okulu

2007 – 2011

: Çamlıca Kız Lisesi

2011 – 2016

: Özel Doğu Üniversitesi

2016 – 2018

: Üsküdar Üniversitesi (Klinik
Psikoloji Yüksek Lisans)

KURS ve SERTİFİKALAR

2014- Terapötik Becerilere Giriş

: Nadis Eğitim ve Danışmanlık

2014- Çift Terapisi'ne Giriş

: Nadis Eğitim ve Danışmanlık

2014- Oyun Terapisi'ne Giriş

: Nadis Eğitim ve Danışmanlık

2014- Travma ve Yas Psikolojisi'ne Giriş

: Nadis Eğitim ve Danışmanlık

YAPILAN STAJLAR

2012 - 2012

: Junior and Parents Psychiatric

2014 – 2014

: Balıklı Rum Hastanesi

ÇALIŞTIĞI İŞYERİ

2015 – 2015

: Zara Giyim

GENEL BİLGİ

2013

: 3 aylık dil eğitimi ST Giles
International İNGİLTERE

HOBİ

: Müzik dinlemek, kitap okumak ve
film seyretmek