

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

**HEMŞİRELİK ANABİLİM DALI
YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**MESLEKİ VE TEKNİK ANADOLU LİSESİ
ÖĞRENCİLERİNİN ÖĞRENİLMİŞ GÜÇLÜLÜK
DÜZEYLERİNİN ALGILANAN STRES DÜZEYİ İLE
İLİŞKİSİNİN VE ETKİLEYEN DİĞER FAKTÖRLERİN
İNCELENMESİ**

Fatma YILDIZ

**Tez Danışmanı
Doç. Dr. Fahriye OFLAZ**

İSTANBUL, 2017

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

**HEMŞİRELİK ANABİLİM DALI
YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**MESLEKİ VE TEKNİK ANADOLU LİSESİ
ÖĞRENCİLERİNİN ÖĞRENİLMİŞ GÜÇLÜLÜK
DÜZEYLERİNİN ALGILANAN STRES DÜZEYİ İLE
İLİŞKİSİNİN VE ETKİLEYEN DİĞER FAKTÖRLERİN
İNCELENMESİ**

**Fatma YILDIZ
152038020**

**Tez Danışmanı
Doç. Dr. Fahriye OFLAZ**

İSTANBUL, 2017

T.C
OKAN ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜ

Y Ü K S E K L İ S A N S
T E Z O N A Y I

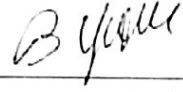
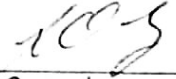
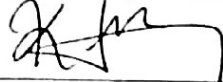
ÖĞRENCİNİN

Adı ve Soyadı : Fatma YILDIZ
Anabilim/Bilim Dalı : Hemşirelik
Danışman : Doç.Dr.Fahriye OFLAZ

Öğrenci No : 152038020
Tez Savunma Tarihi: 01.12.2017
Tez Savunma Saati :10.00

Tez Konusu : *Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi Öğrencilerinin Öğrenilmiş Güçlülük Düzeylerinin Algılanan Stres Düzeyi ile İlişkisinin ve Etkileyen Diğer Faktörlerinin İncelenmesi "*

TEZ SAVUNMA SINAVI. Lisansüstü Öğretim Yönetmeliği'nin 33.Maddesi uyarınca yapılmış, sorulan sorulara alınan cevaplar sonunda adayın tezinin KABULÜ 'ne OYBİRLİĞİ / OYÇOKLUĞUYLA karar verilmiştir.

JÜRİ ÜYESİ	KANAATI (KABUL / RED / DÜZELTME)	İMZA
Prof. Dr. Birsen YÜRÜGEN	Kabul	
Doç.Dr. Fahriye OFLAZ (Koç Üniversitesi)	Kabul	
Yrd. Doç. Dr. K.Derya BEYDAĞ	Kabul	

YEDEK JÜRİ ÜYESİ	KANAATI (KABUL / RED / DÜZELTME)	İMZA
Yrd.Doç.Dr. Özlem YAZICI		

ÖZET

Bu çalışma, Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi öğrencilerinin, öğrenilmiş güçlülük düzeylerinin, algılanan stres düzeyi ile ilişkisinin ve etkileyen diğer bazı sosyo-demografik özelliklerle (sınıf, yaş, cinsiyet, anne ve baba eğitim durumları, anne ve baba çalışma durumları, kardeş sayıları, yaşadığı yer, evde birlikte yaşadığı kişiler) ilişkisinin belirlenmesi amacıyla tanımlayıcı olarak gerçekleştirilmiştir.

Araştırma tanımlayıcı ve kesitsel desende kurgulanmıştır. Araştırmanın evren ve örneklemini 2016 – 2017 öğretim yılında, İstanbul'un Avrupa yakasında eğitim veren bir mesleki ve teknik anadolu lisesinde okumakta olan 345 kız, 89 erkek olmak üzere toplam 434 öğrenci oluşturmaktadır. Veriler, öğrencilerin tanımlayıcı özelliklerini içeren “Kişisel Bilgi Formu”, “Rosenbaum Öğrenilmiş Güçlülük Ölçeği” ve “Algılanan Stres Ölçeği” ile toplanmıştır.

Araştırma sonucunda, öğrencilerin yaş, cinsiyet değişkenleri ile öğrenilmiş güçlülük düzeyi arasında fark bulunmamış ($p>0.05$), sınıflara göre öğrenilmiş güçlülük puanlarının anlamlı bir farklılık gösterdiği bulunmuştur ($F=2,876; p=0.036$). Öğrencilerin anne-babanın eğitim durumu, anne-babanın çalışma durumu, kardeş durumu, evde birlikte yaşadığı kişiler değişkenleri ile öğrenilmiş güçlülük düzeyleri arasında fark bulunmamıştır ($p>0.05$). Öğrencilerin öğrenilmiş güçlülük puanları arttıkça algılanan stres puanlarının düştüğü saptanmıştır ($r=-0,449; <0.001$). Ergenlik döneminde sınıf değişkeni çerçevesinde öğrenilmiş güçlülüğü etkileyen diğer değişkenlerin incelenmesinin, ruh sağlığın korunması ve geliştirilmesi açısından önemli olduğu değerlendirilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Öğrenilmiş güçlülük, Algılanan stres, Lise öğrencileri.

ABSTRACT

LEARNED RESOURCEFULNESS, PERCEIVED STRESS AND RELATED FEATURES AMONG VOCATIONAL AND TECHNICAL ANADOLU HIGH SCHOOL STUDENTS

Study relation between learned resourcefulness levels and perceived stress levels and affecting other factors among Vocational and Technical Anadolu High School students. The study is done descriptively to determine relation between learned resourcefulness level and perceived stress levels and other affecting demographic characteristic (grade level, age, parents educational status, parents work status, number of siblings, living conditions, other living in the household) among Vocational and Technical Anadolu High school students.

The universe and the sample of the research consist of students in vocational and technical high school students, 343 girls, 89 boys, 434 in total, in European side of İstanbul, in 2016-2017 school year. Data obtained with the "Personal Information Form", "Rosenbaum Learned Resourcefulness Scale" and "Perceived Stress Scale" containing the descriptive characteristics of the students.

At the end of study, the cause-result of the relationship between the high student's learned resourcefulness and perceived stress levels were found to be statistically significant ($p < 0.05$). It is found that relation between perceived stress and learned resourcefulness is weak. Difference between learned resourcefulness and grade variance is meaningful.

Keywords: Learned resourcefulness, Perceived stress, High school students.

ÖNSÖZ

Çalışmam süresince, yoğun çalışırken engin bilgi birikimi ve tecrübelerinden yararlandığım, en zor zamanlarda benden desteğini esirgemeyen değerli hocam ve danışmanım Doç. Dr. Fahriye OFLAZ'a,

Çalışmamın her aşamasında destek ve katkılarından dolayı Okan Üniversitesi Sağlık Bilimleri Öğretim Üyelerine,

Hayatımın her evresinde yanımda olan, sahip olduğum en değerli hazinem, sevgili oğluma, arkadaşım Nuran AKALPOĞLU' na katkılarından dolayı sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

İyi ki hayatımda varsınız.

Fatma YILDIZ

BEYAN

Bu tez çalışmamın kendi çalışmam olduğunu, tezin planlanmasından yazımına kadar bütün aşamalarında etik dışı davranışım olmadığını, tezde kullanılan bilgileri etik kurallar içinde elde ettiğimi, daha önce üretilmiş olan ve yararlandığım tüm bütün bilgi, fikir ve yorumları akademik kurallar içinde kullandım ve kaynak gösterdiğimi beyan ederim.


Fatma YILDIZ

01/12/2017

İÇİNDEKİLER

SAYFA NO

TEZ ONAYI.....	ii
ÖZET	iii
ABSTRACT	iv
ÖNSÖZ	v
BEYAN	vi
İÇİNDEKİLER	vii
TABLolar LİSTESİ	ix
ŞEKİLLER LİSTESİ	x
SEMBOLLER / KISALTMALAR LİSTESİ	xi
1. GİRİŞ	1
2. GENEL BİLGİLER.....	3
2.1. Stres	3
2.1.1. Stresin etkileri ve Strese Yanıt	4
2.1.2. Stres Algısı	6
2.2. Stresle Başa Çıkma	7
2.3. Öğrenilmiş Güçlülük	8
2.4. Öğrenilmiş Güçlülük ve Algılanan Stres İlişkisi.....	11
2.5. Öğrenilmiş Güçlülük ile İlgili Türkiye’ de ve Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar	13
2.6. Algılanan Stres Düzeyi ile İlgili Türkiye’ de ve Yurt Dışında Yapılan Çalışmalar.....	15
3. GEREÇ VE YÖNTEM.....	18
3.1.Araştırmanın Tipi ve Modeli.....	18
3.2.Araştırmanın Yeri	19
3.3.Araştırmanın Evren ve Örnekleme	19
3.4.Verilerin Toplanması	19
3.5.Veri Toplama Araçları	20
3.6.Araştırmanın Etik Yönü	21
3.7.Araştırmanın Sınırlılıkları	21
3.8.Verilerin Değerlendirilmesi	21
4. BULGULAR.....	23
5. TARTIŞMA	34
6. SONUÇ VE ÖNERİLER	43
KAYNAKLAR	45
EKLER	53
Ek 1. Kişisel Bilgi Formu.....	53
Ek 2. Rosenbaum Öğrenilmiş Güçlülük Ölçeği	55
Ek 3. Algılanan Stres Ölçeği.....	57
Ek 4. Okan Üniversitesi Etik Kurul Onayı.....	58

Ek 5. İstanbul İl Milli Eğitim İzin Onayı	59
Ek 6. Veli İzin Belgesi	60
Ek 7. Özgeçmiş	61



TABLolar LİSTESİ

	SAYFA NO
Tablo 1. Kolmogrov-Smirnov Normal Dağılım Testi	22
Tablo2. Öğrencilerin Tanımlayıcı Özelliklerinin Dağılımı	23
Tablo 3.Öğrencilerin Ailelerine İlişkin Tanımlayıcı Özelliklerinin Dağılımı	24
Tablo 4.Öğrencilerin Öğrenilmiş Güçlülük ve Algılanan Stres Düzeyi Puan Ortalamaları	25
Tablo 5.Öğrencilerin Yaşları ile Öğrenilmiş Güçlülük ve Algılanan Stres Düzeyleri Korelasyon Analizi	25
Tablo 6. Yaşın Öğrenilmiş Güçlülük ve Algılanan Stres Üzerine Etkisi	26
Tablo 7.Öğrenilmiş Güçlülüğün Algılanan Stres Üzerine Etkisi	27
Tablo 8.Öğrencilerin Tanımlayıcı Özellikleri ile Öğrenilmiş Güçlülük ve Algılanan Stres Ortalamaları	29
Tablo 9.Öğrencilerin Ailesel Özelliklerine Göre Öğrenilmiş Güçlülük ve Algılanan Stres Düzeylerinin Ortalamaları	31

ŞEKİLLER LİSTESİ

SAYFA NO

Şekil 1. Araştırma modeli	18
Şekil 2. Öğrenilmiş güçlülüğün rahatsızlık algısı üzerine etkisi üzerine sonuç modeli.....	27
Şekil 3. Öğrenilmiş güçlülüğün yetersiz öz yeterlilik algısı üzerine etkisi üzerine sonuç modeli.....	27
Şekil 4. Öğrenilmiş güçlülüğün algılanan stres toplam üzerine etkisi üzerine sonuç modeli.....	28



KISALTMALAR LİSTESİ

N	: Evrendeki birey sayısı
SPSS	: Statistical package for social sciences
RÖGÖ	: Rosenbaum Öğrenilmiş Güçlülük Ölçeği
ASÖ	: Algılanan Stres Ölçeği



1. GİRİŞ

Ergenlik dönemi (12-18 yaş); bireyin yetişkinliğe hazırlandığı, kimlik arayışının, isyankârlığın, hayatta tatmin, macera ve hareket isteğinin yoğunlaştığı bir geçiş evresidir. Bu evrede ergen bir yandan bedensel değişimine uyum sağlamaya çalışırken diğer yandan yeni sosyal rollerini öğrenmeye çalışmaktadır. Ergenin yaşadığı kimlik krizinin çözümlenmesi için, stres kaynaklarını tanıması, başa çıkma kaynaklarını kullanması, toplumsal destek kaynaklarını fark etmesi ve kendini düzenlemesi gerekmektedir. Bu nedenle sağlıklı bir gelişim için, stres ve başa çıkma konularının ergenlik döneminde ele alınması gerekli görülmektedir (1,2).

Bugün yaygın hastalıkların çoğu mikropların, virüslerin, zararlı maddelerin veya her türlü dış etkenin yarattığı olumsuzluklardan çok strese uyum gösterme yetersizliğinden kaynaklanmaktadır. Çünkü devamlı stres insanın zihinsel, bedensel ve duygusal dünyası üzerinde ağır bir yük oluşturmakta, bu da bireyin sağlığını olumsuz olarak etkilemektedir. Bunların yanında kaygı yaratan stres durumları, arkadaş, aile gibi sosyal ilişkileri de bozmakta, bireyin çevresiyle olan ilişkilerinin kötüye gitmesine neden olmaktadır. Bu bağlamda; gençlerinin stresle başa çıkmaları için öğrenilmiş güçlülük düzeyini yükseltici gerekli becerilerin kazandırılması, gelecekte ortaya çıkabilecek olumsuz davranışları ve psikiyatrik bozuklukları ortadan kaldıracak ya da en aza indireceği düşünülmektedir (3,4).

Coşkun'un (2009) aktardığına göre Rosenbaum (1983), öğrenilmiş güçlülük kavramını, bireylerin hedef davranışlarına ulaşmada, duygu, acı veya istenmedik düşünce gibi içsel yaşam olaylarının bozucu etkisini engellemekte kullandıkları davranış ve yetenekler repertuarı olarak tanımlamaktadır. Yapılan çalışmalarda, öğrenilmiş güçlülük düzeyleri yüksek olan bireylerin olumsuz duygularla başa çıkmada, kötü alışkanlıklardan kurtulmada, sağlıklı yaşam diyetlerinin uygulanmasında, sıkıcı fakat yapılması zorunlu görevlerin bitirilmesinde, günlük yaşamda karşılarına çıkan diğer engellerin üstesinden gelmede, zorluklara karşı inatçı ve ısrarla mücadele etmekte ve amaçlarını gerçekleştirmede daha fazla çaba harcadıkları belirtilmektedir. Öğrenilmiş güçlülük düzeyi düşük olan bireylerin ise; mücadeleyi bırakmaya yatkın oldukları, karşılaştıkları yenilgi nedenini yeteneksiz oluşlarına bağlayarak yenilgiyi kabul ettikleri ifade edilmektedir (4, 5).

Ergenlik dönemi ise birçok psikiyatrik bozukluğun başlangıç yaşları olarak belirtilen yaşları kapsamaktadır. Bu yaşlarda stresin nasıl algılandığı ve nasıl baş edildiğinin incelenmesi psikiyatrik bozukluklardan korunma ve hastalıkların önlenmesi açısından önemli bir konudur. Türkiye’de ergenlere yönelik öğrenilmiş güçlülük ve algılanan stres düzeyi ilişkisine yönelik araştırma bulunmamıştır. Bu nedenle bu çalışmada, Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi öğrencilerinin öğrenilmiş güçlülük düzeylerinin, algılanan stres düzeyi ilişkisi ve bu ilişkiyi etkileyen faktörlerin incelenmesi hedeflenmiştir. Bu çalışmanın eğitimciler ve ailelerin öğrenilmiş güçlülükle ilgili bilgi sahibi olarak, çocuklarının öğrenilmiş güçlülük kişilik düzeyini artırıcı, tutum ve davranış içinde bulunmalarına katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Ayrıca ergenlerin öğrenilmiş güçlülüğü bir kişilik özelliği olarak geliştirebilmesi, stres yaratan yaşam olayları karşısında çözüm geliştirici düşünce ve davranış biçimlerine sahip olması ve bunları uygulayabilmesi, ruhsal ve bedensel yaşam kalitesini artırma adına oldukça önemlidir.

2. GENEL BİLGİLER

Bu bölümde bireylerin stresle başa çıkma stratejisi olarak öğrenilmiş güçlülük kavramının anlaşılmasında, öncelikle kavramla ilişkili olarak stres ve başa çıkma stratejilerinin ne olduğunun açıklanacak ve öğrenilmiş güçlülük ve algılanan stres ilişkisi ele alınacaktır.

2.1 Stres

İnsanların ruh ve beden sağlığı üzerinde oldukça etkili olan stres, birçok araştırmaya konu olmuş, hangi koşullarda ortaya çıktığı, ne olduğu, olası sonuçları değişik şekillerde açıklanmaya çalışılmıştır. Stres kavramının 20. yüzyıl başlarında kullanılmaya ve araştırmaya başlanmış olmasına rağmen, anlamı kullanım alanına göre farklılaşabildiğinden üzerinde tam olarak uzlaşılmış değildir ve ortak bir tanım yapılamamıştır (6, 7).

Stres kelimesinin kökeni Latince "estrece" kelimesine dayanmaktadır. Bu kelime zorlanma, gerilme ve baskı anlamını taşımaktadır. Daha sonraları değişen anlam yapısı içerisinde "bütünlüğü koruma", "esas duruma dönmek için çaba harcama" gibi etki tepki ilişkisini içerisinde barındıran haliyle kullanılmaya başlanmıştır. Stres, bazen çevreden gelen uyarıcıları tanımlamak için (stresör), bazen içsel bir tepkiyi belirtmek için (stres belirtisi), çoğunlukla hem uyarıcı hem de tepkiyi kapsayacak biçimde kullanılmıştır. Roller, zaman baskısı, sıcak, soğuk, gürültü gibi olumsuz faktörler stres kaynağı olabilmektedir (7, 8, 9).

Budak (2005) stresi; kişinin içten veya dıştan gelen, mevcut dengeyi veya bilişsel duygusal, sosyal işleyişi bozma eğilimi gösteren, onu bu dengeyi korumaya veya bozulan dengeyi yeniden kurmaya yönelik yeni davranışlara zorlayan gerçek ya da algılanan uyarıcılara verdiği ruhsal, fiziksel, bilişsel tepkiler olarak açıklamaktadır (10).

Yöndem'in (2006) aktardığına göre Cannon ve Selye'nin öncülüğünü yaptığı fizyolojik kuramda bedenin stres durumlarında gösterdiği "tepki" stres olarak ele alınmış ve bunun üzerinde çalışılmıştır. Tepki olarak düşünüldüğünde, farklı bazı durumlarda bedenin gösterdiği, kan basıncının yükselmesi, kalp atışının artması gibi bazı tepkiler stres durumu olarak ele alınmıştır (6).

Nedensel Stres Kuramı'nda; stres bedeninin zarar görmesine neden olan, dıştan gelen, tehlikeli, zarar verici bir uyarıcı olarak ele alınmıştır. Bu kuram çerçevesinde alınan stresin, hangi yaşam olaylarının ne derecede stres yükünün olduğunu belirlemeye yönelik araştırmalara ağırlık verilmiştir. Bu modelde, depresyon, sel, yangın, savaş gibi doğal afetler, bir takım önemli sakatlıklarla sonuçlanan kaza ve yaralanmalar, kronik hastalıklar, sevilen birinin ölümü gibi durumlar evrensel stres kaynakları olarak belirlenmiştir. Psikolojik Stres Kuramı'nda ise; stres, dışsal bir tehlikenin ya da tehdidin organizma tarafından algılanmasıyla ortaya çıkan bilişsel değerlendirme olarak açıklanmaktadır. Bu kurama göre, bireyin dışında gerçekleşen olaylar, durum ya da içinde bulunulan koşullar, doğrudan stres yaratan faktörler değil, stresi harekete geçiren etkenler olarak düşünülmektedir (6, 10).

Stres kelimesi genellikle olumsuz olarak algılanmaktadır. Oysa stres kişiyi zora soksa da başa çıkıldığında kişiyi ileriye, başarıya ve mutluluğa götüren bir özelliğe sahiptir. Bu açıdan bakıldığında stres motivasyon, büyüme ve gelişme için şarttır (8, 11).

2.1.1 Strese Yanıt ve Strese Etkileri

Tarhan'a (2002) göre insanın, kişilik yapısı yaşam tarzı ve dünyaya bakış biçimi ile stresin o kişi üzerindeki etkisi arasında derin bir bağlantı vardır. Bugün yaygın hastalıkların çoğu, mikropların, virüslerin, zararlı maddelerin veya her türlü dış etkenin yarattığı aksaklıklardan çok strese uyum gösterme eksikliğinden kaynaklandığını belirtmektedir (3).

Stres kaynaklarına karşı bireyin gösterdiği fizyolojik tepkiler sonucu, bireyin bir organını veya sistemini doğrudan olumsuz yönde etkilemesi mümkündür. Bu bağlamda yayınlarda stresin bazı psikosomatik hastalıkları tetiklediği (Kalp-Damar Sistemi Hastalıkları, Üreme Sistemi Hastalıkları, Deri Hastalıkları, Sindirim Sistemi Hastalıkları, Solunum Sistemi Hastalıkları, İç Salgı Bezi Hastalıkları) ve bağışıklık sistemini bozduğu ileri sürülmektedir (12, 13, 14).

Stres bireylerin fizyolojik yapısını etkilediği kadar, psikolojik yapısını da etkilemekte; gerginlik, geçimsizlik, kaygı, depresyon gibi sonuçlara neden olmakta, bireyi intihara kadar sürükleyebilmektedir. Stres altındaki bireyin davranışların da;

uykusuzluk, alkol ve madde kullanımı gibi bazı davranışsal farklılıklar da gözlenebilmektedir (12, 13, 14, 15).

Olumsuz etkilerinin yanında stresin yaşamdaki olumlu ve güdüleyici etkisinden de söz eden Selye; uzun, kontrol edilemeyen, psikolojik ve fiziksel sorunlara neden olabilen baskı, gerginlik gibi durumlar için olumsuz stres anlamında “distress” terimini kullanırken, kişiyi güdüleyen, daha iyi performans göstermesine yardımcı olan gerginlik, baskı gibi stresin, pozitif olumlu yönlerini “eustress” olarak tanımlanmaktadır. Selye’ye göre; organizmada bedensel ve ruhsal canlılık, büyüme ve olgunlaşp – gelişme, üretme ve yenilikler arama için belirli düzeyde stresin var oluşu yaşamın bir gereğidir tamamen stressizlik durumunun ölüm olduğunu belirtmiştir. Bireyler günlük yaşantısında bazı fırsatları değerlendirmek için strese gereksinim dahi duymaktadırlar. Çünkü bazı sorunlarla karşılaşmanın, çözüm yolları geliştirmeye çalışmanın, aynı zamanda bireyin kendi gelişimine de katkı sağlayacağı etkileri bulunmaktadır (6, 8, 11).

Strese yanıt

Organizma stres yaratan durumlar karşısında farklı şekillerde tepki verir, bazen sorunların başarılı bir şekilde üstesinden gelir, bazen onlardan kaçır, inkâr eder, bazen umutsuzluğa kapılır ya da tepki göstermeden bitkin hale gelebilir. Stres uyarını karşısında bireylerin vereceği bu tip tepkileri belirleyen pek çok faktör söz konusudur. Ancak özellikle bireyin kişilik yapısının oldukça belirleyici olduğu da vurgulanmaktadır (11, 16).

Kaynaklar incelendiğinde strese yanıt olarak Selye’nin kuramında organizmanın stres karşısında gösterdiği tüm fizyolojik değişimleri kapsayan mekanizmaya “genel adaptasyon sendromu (general adaptation syndrom)” adını verdiği ve üç aşama olarak kategorize ettiği görülmektedir (5, 11).

- Alarm Tepkisi (The Alarm Reaction)
- Direnç Aşaması (The Resistance Stage)
- Tükenme Aşaması (The Exhaustion Stage)

Alarm Tepkisi, organizmanın dışarıdan gelen uyarıcıya karşı gösterdiği ilk tepkidir. Alarm aşamasında, stres yaratan kaynaklar ve bunların yoğunluğunun arttığı ölçüde, stres eğrisi hızla normal direnç düzeyin üzerine çıkar ve normal davranıştan sapmanın ilk işaretleri verilmeye başlanır. Bu durumda organizmada kas kasılması, yüksek kan basıncı, kalp atışı sıklığı, adrenalin salgılanması gibi fizyolojik ve hormonal tepkimeler oluşarak, organizma algılanan stres durumuna karşı savunmaya geçer (5, 11).

Alarm aşamasını ‘uyum’ ya da ‘direnme aşaması’ izlemektedir. Stres kaynağına uyum sağlanırsa her şey normale dönmektedir. Kaybedilen enerji, yeniden kazanılmaya ve bedendeki tahribat giderilmeye çalışılmaktadır. Direnç aşamasında, organizma etkisi altına girdiği strese karşı koymaya başlar. Bu aşamada organizma yeni duruma uyum sağlamaya çalışır ya da kaçabilir. Organizmanın dayanma gücüne bağlı olarak, eğer direnç aşaması başarıyla geçirilirse organizma tekrar normal durumuna döner, aksi durumda organizma çöküş yaşayabilir (5, 11, 17).

Tükenme aşamasında ise, eğer savunma hali uzayacak olursa stres, organizmanın dayanma gücünü iyice azaltarak, katlanılmaz bir hal alır. Sınırlı enerjiye sahip olan organizmada bitkinlik belirtileri baş gösterir, ruhsal ve bedensel hastalıklar baş göstermeye başlar (5, 11).

2.1.2 Stres Algısı

Stres yaratan olaylar ve çevresel faktörler çoğu kişi için benzer olsa da, her bireyin stres karşısında gösterdiği tepkiler, tepkilerin dereceleri farklı olabilmektedir. Stres her bireyi aynı derecede etkilememektedir. Bunun nedeni kişinin stresle ilgili bilişsel değerlendirmesi olan, stresi algısıdır. Bilişsel değerlendirme bireyin yaşadığı stres durumunun ne ölçüde tehdit edici olduğuna yönelik atfettiği kişisel hükümdür. Bireylerin kontrol algıları, sosyal uyumu sağlayan atıfları, öğrenilmiş sembolik aktiviteleri, kişilerin yapabilirlik inançları, sezgilerinin farklılığı, yaşam tecrübeleri bilişsel değerlendirme farklılığının sebebidir. Bu değerlendirme dolayısıyla algılanan stres düzeyinde farklılıklar doğurur. Stres algısı, Cohen ve Williamson’ nun (1988) algılanan stres düzeyi ölçeğinin geçerlilik çalışmasından sonra bireyin evrensel ve küresel stres seviyesini belirlemek için kullanılan öznel ve nesnel bir ölçüt haline gelmiştir (17, 18).

Ramirez ve Hernandez'in (2007) aktardığına göre, yaş, gelir seviyesi, eğitim seviyesi arttıkça ve birlikte yaşadığı aile üye sayısı ikiden fazla ise algılanan stres düzeyi azalmaktadır. Siyahî ırka göre beyaz ırkta, boşanmış ya da bekâr kişilere göre evli ya da dul kişilerde, hastalık veya herhangi bir nedenle çalışmayan kişilere, yarı zamanlı çalışan kişilere ve öğrencilere göre, emekli ya da tam zamanlı çalışanların algılanan stres düzeyleri daha düşüktür (18).

2.2 Stresle Başa Çıkma

Baş çıkma kavramı, insanların yaşamını sürdürürken karşılaştıkları güçlüklerle mücadele etme biçimleri veya yolları olarak açıklanmaktadır. Bunun yanı sıra, bireyin kendisi için stres oluşturan olay ya da etkenlere karşı direnme ve bu durumlara karşı dayanma amacıyla gösterdiği duygusal, bilişsel ve davranışsal tepkilerin tümü ve bireyin dışarıdan gelen ve kendisinden kaynaklanan isteklerin ve karşılaşılan durumların baskısını, duygusal ve zihinsel olarak, sürekli değişim içinde yönetme çabası olarak da açıklamaktadır (5, 19, 20).

Baş çıkma yöntemleri ya da stratejileri ise, stres doğuran olaylar ya da etkenlerin olumsuz etkileri ile mücadele etmek için kullanılan özgül davranışsal ve psikolojik çabaları içeren tutumlarıdır. Stresle baş çıkma yöntem ve stratejilerin seçimi; kişisel özellik, stres kaynağı ve hedeflenen sonuca göre değişmektedir. Bu stratejiler genellikle "sorun odaklı" diğer bir deyişle "etkili başa çıkma" ve "duygu odaklı" diğer bir deyişle "etkisiz başa çıkma" olmak üzere iki temel başlıkta incelenmektedir (4, 5).

Birey deneyimleri, öz değerleri ve entelektüel kapasitesiyle bağlantılı olarak sorunu tanımladıktan sonra alternatif çözüm yolları oluşturmak ve geliştirilen çözüm yollarının fayda ve maliyet karşılaştırmasından sonra, karar verilen seçeneği uygulayıp, uyarıcının üstesinden gelebilecek bir şeyler yapabiliyorsa sorun odaklı başa çıkma stratejisi kullanmaktadır. Sorun odaklı stratejiler kişinin kendine yönelik de olabilmektedir. Birey çevreyi değiştirme yerine kendisine yönelik alternatif mutluluk kaynakları bulma veya yeni beceriler kazanma isteği içerisinde olabilir. Örneğin, kişinin yaptığı iş sürekli bir stres kaynağı ise ve işini değiştiremiyorsa kendine yönelik stratejiler ile çözüm yolu olabilir (4, 5).

Stres veren uyarıcıya karşı bakış açısı ve yorumu değiştirmek ise, duygu odaklı başa çıkma olarak tanımlanmaktadır. Genellikle bir sorun kontrol edilemez hale geldiğinde ya da öyle hissedildiğinde duygu odaklı başa çıkma kullanılmaktadır. Duygularla başa çıkma stratejileri bilişsel ve davranışsal olarak ikiye ayrılmaktadır. Bir sorunu zihinden atmak için uygulanan davranışsal stratejilere örnekler alkol ya da başka maddeler kullanma, fiziksel egzersiz yapma, öfkeyi dışa vurma, dostlardan duygusal destek arama şeklinde ortaya çıkabilir. Bilişsel stratejiler ise, geçici olarak sorunla ilgili düşünceleri bir yana bırakıp, durumun anlamını değiştirerek tehdidi azaltmayı kapsar. Bilişsel stratejiler genellikle durumu ve koşulları yeniden değerlendirmeyi gerektirir (4, 5, 21).

Stres yaratan bir durum ya da bir sorun ortaya çıktığında kullanılan başa çıkma davranışının nasıl tanımlandığı ya da hangi başa çıkma davranışını uygulandığından çok duruma uygun başa çıkma davranışının kullanılması önemlidir. Duruma uygun olarak seçilen ve kullanılan strateji, sonuçların iyi ya da kötü olarak sonuçlanmasına neden olmaktadır. Başka bir şekilde belirtmek gerekirse stresten kurtulmak bütünüyle mümkün olmadığına göre yapılması gereken şey, strese verilen yanıtı ve bunlara yol açan koşulları kontrol altına almayı öğrenmek olmalıdır. Bunu başarabilmek için bilişsel ve davranışsal beceri repertuarını artırmak gerekir (20, 21).

2.3 Öğrenilmiş Güçlülük

Öğrenilmiş güçlülük (Learned Resourcefulness), ilk kez Rosenbaum(1980, 1983, 1990) tarafından stresle başa çıkmada kullanılan stratejiyi tanımlamak üzere ortaya atılmıştır. Güloğlu ve Aydın (2007) Rosenbaum'un öğrenilmiş güçlülüğü; bireyin, bugüne kadar öğrenmiş olduğu, hedefe yönelik davranışlarını engelleyen, duygu, düşünce ve acı gibi etkenlerin denetim altına alınmasını mümkün kılan beceriler olarak tanımladığını belirtmektedir. Ayrıca, bireyin fizyolojik ve duygusal tepkileriyle başa çıkmak için kişisel kaynaklarından yararlanması, problemi tanımlama, planlama, seçenekleri değerlendirme ve sonuçları tahmin etme gibi problem çözme stratejilerini kullanması, doyumunu erteleyebileceğine dair genel bir inanca sahip olması gibi davranışlar öğrenilmiş güçlülük kavramı içine girmektedir (22, 23).

Coşkun (2009), Staats'ın (1968), öğrenilmiş güçlülük kavramından önce, bireylerin yaşantıları sonucunda koşullanma yoluyla geliştirdikleri, farklı yeteneklerin

bir araya gelmesiyle oluşturdıkları becerileri olduğunu ve öğrenilmiş olan bu yeteneklerin dilsel – bilişsel, duygusal ve algısal – motor olarak üç bölüme ayrıldığını öne sürdüğünü belirtmiştir. Staats'ın davranış repertuar kavramı Rosenbaum'un öğrenilmiş güçlülük kavramıyla benzerlik gösterse de, Rosenbaum (1983) davranış repertuarının sadece şartlanma değil, başkalarını modelleme ile eğitimle, öğrenilebileceğini, artırılabilirliğini ifade etmiştir. Kanfer (1980, 1970) ve Bandura (1977) tarafından geliştirilmiş bireyin kendini davranışlarını düzenlemesine ilişkin, iki model daha bulunmaktadır. Kanfer "özkontrol davranışından bahseden" etkileşimsel modelini üç değişkenle açıklamaktadır. Bu değişkenler; durumsal, kişinin kendisinin ürettiği ve biyolojik değişkenler olarak adlandırmaktadır. Özkontrol bir kişilik özelliğinden ziyade bireylerin özel durumlarda kullandıkları davranış tarzı olarak değerlendirmektedir. Kendi davranışını düzenleme sürecini; içsel olayları kendi kendine izleyebilme, içsel olaylarını değerlendirebilme, kendi davranışlarını pekiştirme olarak üç aşamada meydana geldiğini belirtmiştir (5).

Keskin ve Orgun'un (2006) aktardığına göre Bandura'da (1977, 1989), bireyin kendi davranışlarını düzenlemesi ile ilgili etkileşimsel bir model geliştirmiştir. Bandura'nın "özyeterlilik" kavramı üzerinde temellendirdiği, bu modele göre kendini düzenleme, dıştan gelen etkilere karşı sahip oldukları duygu, düşünce ve motivasyonunu kontrol etmek amacıyla harekete geçmesi olarak tanımlanmaktadır. Bireylerin sahip olduğu özyeterliliklerinin çok boyutlu ve dinamik bir kişilik özelliği olduğunu belirtmektedir (24).

Bireyin yaşantısında kendisi ile ilgili hissettiği yeterlilik, başarı duygusu ve kendini değerli görme duygularının tümü olan özyeterlilik inancına göre: kişinin bir davranışı yapabileceğine olan inancı ve yaptığı davranışın sonucunun başarılı olması ile ilgili beklentileri, kişinin davranışa geçmesinde etkilidir. Yapılacak davranışın sonucundan çok bu davranışı yapabilirliği hakkında kendine olan inancı daha önemlidir. Yani öz yeterlilik bireylerin yaşam olaylarını kontrol etmede gereksinim duydukları güdüsel, bilişsel, davranışsal kaynaklarını kullanabilmelerinde, kendilerine duydukları inançlarıdır (24).

Coşkun'un (2009), Bandura'nın özyeterlilik inancının gelişmesinde dört bilgi kaynağı olduğunu öne sürdüğünü belirtmektedir. Bunlar şu şekildedir (5);

1. Performans Başarıları: Bireylerin yaşantılarının sonucunda elde ettikleri bilgilere bağlı gelişen kişisel başarılarına yönelik görüşleridir. Başarılı olduğunda özyeterlilik inançları yükselmekte, başarısız olduğunda düşmektedir.
2. Dolaylı Yaşantılar: Başkalarının davranışlarını gözlemleyerek, onların başarı sonucuna göre özyeterlilik inancını geliştirebilirler.
3. Sosyal Onay: Başkalarının, bireyin bir işi yapıp yapmayacağına yönelik görüş, teşvik ve onayları özyeterlilik inancı üzerinde etkilidir.
4. Fiziksel ve Duygusal Durum: Bireyin içinde bulunduğu (kaygı, aşırı stres, korku) gibi olumsuz fiziksel ve psikolojik durum başarısını etkilemektedir.

Öğrenilmiş güçlülük bireylerin kendilerini yönetmede sahip oldukları yeteneklere odaklanırken, diğer yandan özyeterlilik modeli yaşam olayları karşısında başa çıkma davranışı başlatıp başlatmayacağına dair güdüsünü ortaya koymaktadır. Ancak istedik davranışların gerçekleşmesinde sadece inanç yeterli olmamakta, bunu yapabilecek yeteneğe de sahip olması gerekmektedir. Bu yetenekler bireyin öğrenilmiş güçlülük davranış repertuarını oluşturmaktadır (25).

Tetik (2012), Rosenbaum'un(1980) açıklamalarına dayanarak "öğrenilmiş güçlülük" kavramının dört temel öz kontrol becerisini, başa çıkma davranış ve stratejilerini içerdiğini belirtmektedir (5, 7).

1. Duygusal ve fizyolojik kaynaklı tepkilerin kontrolü için kendi yönergelerinin kullanılması: Başa çıkma tutumları problem odaklı ve duygusal odaklı olarak ikiye ayrılır. Problem odaklı başa çıkma sorunun ana kaynağına ilişkin başa çıkma tutumlarını, duygusal odaklı başa çıkma ana kaynağın yol açtığı duygusal etkiyle başa çıkma tutumlarını içermektedir. Duygusal gerilimin uygun bir şekilde sorun çözme stratejisine dönüştürülmesi, bedensel ve psikolojik stresi azaltır. Sorun çözmenin getirdiği yeterlilik duygusu, benlik gücü ve engellenmeye dayanma gücünü artırır (26).
2. Problem çözme stratejileri: Planlama, problemi tanımlama, alternatifleri değerlendirme, sonuçları tahmin etme gibi aşamaların uygulanmasıdır (5).

3. Hemen doyum isteğinin ertelenmesi: Bireylerin beklentileri hemen gerçekleşmemesi durumu öğrenilmiş güçlülüğün “hemen doyum isteğinin ertelenmesi” unsuru ile ifade edilmektedir (7).
4. Bireyin dışarıdan yardım almadan, içsel olaylarla ilgili tüm davranışlarını kontrol edebileceğine olan inancı: Böylece zihinsel ve duygusal enerjilerini kendi içindeki faktörlere yöneltir (7).

Öğrenilmiş güçlülük kavramının; onarıcı öz-kontrol, yenileyici öz-kontrol ve yaşantısal öz-kontrol olmak üzere üç fonksiyonu bulunmaktadır. Bu fonksiyonları birbirinden ayırmadan birlikte düşünmek gerekir.

Onarıcı öz-kontrol davranışının fonksiyonu, bireyin bozucu etkide bulunan ağrı, duygu gibi istenmedik içsel yaşantıların etkisinden kurtulup normal fonksiyonlarına dönebilmesini sağlamaktadır. Yenileyici öz-kontrol ise, bireyi olumsuz sonuçlara götüren davranışları terk ederek yeni davranışlar geliştirmeye yöneltir. Son olarak, yaşantısal öz-kontrol, stresli durumlar karşısında herhangi bir değişim çabası ya da değişimden kaçınma olmaksızın geçici olarak yeni yaşantılara açık olunmasıdır (5, 26).

2.4 Öğrenilmiş Güçlülük ve Algılanan Stres İlişkisi

Stres insanın zihinsel, bedensel ve duygusal dünyası üzerinde ağır bir yük oluşturmakta, bu da bireyin sağlığını ve mutluluğunu olumsuz olarak etkilemektedir. Bu nedenle stresle başa çıkma yollarını öğrenip, günlük yaşamımıza uygulamak, ruh ve beden sağlığını korumak, üretken ve verimli bir yaşam sürmek için önemli görülmektedir. Goldman ve arkadaşlarının (2005) yaptığı çalışmaya göre, algılanan stres düzeyi ile biyolojik faktörlerle arasında bağ olduğu ve glikoz seviyesi, kortizol gibi vücuttaki bazı değerlerle algılanan stres düzeyi arasında ilişki olduğu, değerlerde artma veya azalmanın algılanan stres düzeyini etkilediği kanısına varılmıştır (7, 12, 27, 28).

Diğer bazı bilimsel çalışma sonuçlarına göre ise; algılanan stres düzeyi yüksek bulunan bireylerde yara iyileşmesi geciktiği, algılanan stres puanları ile sosyal problem çözme becerileri ve psikolojik iyi olma puanları arasında negatif yönde anlamlı ilişki olduğu, fazla alkol ve sigara kullanımı ve de düşük seviyede spor, algılanan stres düzeyi ile negatif bir ilişki içinde olduğu sonucu tespit edilmiştir (28, 30, 31).

Rong'a (2000) göre, öğrenilmiş güçlülük ile stres algısı arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki vardır. Öğrenilmiş güçlülük stres algısının yarattığı olumsuz etkileri oldukça azaltmaktadır. Bu nedenle stresin insan üzerindeki olumsuz etkisini en aza indirgeyebilmek için öğrenilmiş güçlülük gereklidir (27).

Akkaya (2009), Rosenbaum'un, bireylerin öğrenilmiş güçlülük düzeyleri farklı olduğundan aynı stres durumları karşısında farklı tepkiler verdiğini öne sürdüğünü belirtmektedir. Yüksek ve düşük öğrenilmiş güçlülüğe sahip bireyler dışsal engelleyici faktörlerden eşit şekilde etkilenirler fakat uzun vadede baş etme bakımından farklılık gösterirler. Öğrenilmiş güçlülük düzeyi, bireylerin algıladıkları stres düzeylerini etkilememekte, bunun yerine öz-yeterlilik algılarına etki ederek başa çıkma stratejileri bakımından farklılaşmalarına neden olmaktadır (29).

Ayrıca kişinin öğrenilmiş güçlülük düzeyinin yüksek olması, başa çıkma ve öz-kontrol becerilerini yaygın bir biçimde kullandığını, dolayısıyla stres yaratan durumlardan daha az etkilendiğini ve daha az psikolojik sorunlar yaşayabileceğini göstermektedir. Öğrenilmiş güçlülük davranış repertuarına sahip olan çocukların, sınav stresi karşısında, duygularını kendi kendilerine açıklayarak veya derin nefes alarak stresin olumsuz etkilerini azalttıklarını, dolayısıyla çocukların öğrenilmiş güçlülük düzeylerini geliştirebileceklerini ve stresli olaylar karşısında kullanabileceklerini ve stresin insanlar üzerindeki olumsuz etkisini en aza indirgeyebilmek için öğrenilmiş güçlülüğün gerekli olduğunu belirtmişlerdir (5, 32).

Karakoç (2009), Siva'nın (1991) çalışmasında, infertilite yaşayan kişilerin öğrenilmiş güçlülük düzeyinin arttığı durumlarda bireyde var olan depresyonun azaldığı sonucuna ulaşıldığını belirtmektedir. Diğer bilimsel araştırma sonuçlarına göre; yüksek öğrenilmiş güçlülük düzeyine sahip öğrencilerin düşük öğrenilmiş güçlülük düzeyine sahip öğrencilere oranla kendilerine, geleceğe ve dünyaya ilişkin bakış açılarının daha olumlu olduğu görülmüştür. Öğretimle ilgili sorun yaşayan öğrencilerin öğrenilmiş güçlülük puan ortalamalarının, sorun yaşamayan öğrencilerden daha düşük olduğu, öğrencilerin öğrenilmiş güçlülük puan ortalamaları ile, güçlüklerle karşılaştıklarında, içki içme, düzensiz cinsel yaşam, düzensiz alışveriş yapma, internete yoğunlaşma ve uzman yardımı alma gibi davranışlar sergileme arasında farklılıklar olduğu gözlenmiştir (33).

2.5 Öğrenilmiş Güçlülük İle İlgili Türkiye’de ve Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar

Coşkun (2013), tarafından, lise öğrencilerinde öğrenilmiş güçlülük ve kontrol odağı algılama düzeyi ilişkinin belirlenmesi amacıyla, resmi ve özel lise 10 ve 11. sınıflarında okumakta olan 161’i kız, 176’sı ise erkek olmak üzere toplam 337 öğrenci üzerinde yapılan araştırma sonucunda, öğrenilmiş güçlülük düzeyleriyle, kontrol odakları arasında anlamlı bir ilişkinin var olduğu, kız öğrencilerin öğrenilmiş güçlülük düzeylerinin erkek öğrencilerden ve devlet okulunda okuyan öğrencilerin öğrenilmiş güçlülük düzeylerinin, özel okulda okuyan öğrencilerinkinden anlamlı düzeyde yüksek olduğu bulgusuna ulaşılmıştır (34).

Güloğlu ve Aydın (2007), ilk öğretim okulunun 5. sınıfında okuyan toplam 232 öğrencinin öğrenilmiş güçlülük düzeyleri ile otomatik düşünce biçimleri arasında bir ilişki olup olmadığı, varsa bunun cinsiyete bağlı olarak değişip değişmediğini incelediği araştırma sonucunda; yüksek öğrenilmiş güçlülüğe sahip çocukların kendilerine, geleceğe ve dünyaya ilişkin bakış açılarının, düşük öğrenilmiş güçlülük düzeyine sahip öğrencilere göre daha olumlu olduğu, kız ve erkek öğrenciler arasında anlamlı bir fark olmadığı bulgusuna ulaşılmıştır (23).

Polatçı ve Sobacı (2012), Meslek yüksek okullarında eğitim gören öğrencilerin öğrenilmiş güçlülük seviyelerini belirlemek ve bu seviyenin demografik değişkenlerle ilişkisini ortaya koymak amacıyla, toplam 340 öğrenci üzerinde yaptığı araştırmada; öğrencilerin öğrenilmiş güçlülük düzeyleri yaş, sınıf ve eğitime göre farklılık görülmezken, cinsiyet ve okula göre farklılık gösterdiği sonucuna ulaşılmıştır (35).

Polatçı ve Sobacı (2014), ortaöğretim kurumunda eğitim gören toplam 269 öğrenci üzerinde, kişilik, öğrenilmiş güçlülük ve duygusal zekâ arasındaki ilişkileri ortaya koymak, ayrıca kişiliğin öğrenilmiş güçlülük üzerindeki etkisinde duygusal zekânın aracılık rolünün olup olmadığını tespit etmek için yaptığı araştırma sonucunda; öğrencilerin kişilik özellikleri ve duygusal zekâ düzeylerinin öğrenilmiş güçlülük düzeylerini etkilediğini, kişilik özellikleri ile duygusal zekâ arasında pozitif yönde ilişki olduğunu, duygusal zekânın kişilik özellikleri ile öğrenilmiş güçlülük arasındaki ilişkide kısmi aracılık rolü üstlendiği bulgusuna ulaşılmıştır (36).

Kennett, Morris ve Bangs (2006), hiç sigara içmeyen 69, sigarayı bırakabilen 59 ve sigarayı bırakmada başarısız 61 üniversite öğrencisi üzerinde öğrenilmiş güçlülükle sigara bırakma davranışı arasındaki ilişkiyi araştırmaları sonucunda; hiç sigara kullanmayanların ve sigarayı kullanıp daha sonra bırakanların öğrenilmiş güçlülük düzeylerinin, sigarayı hiç bırakmayanlara göre daha yüksek olduğunu belirtmiştir (37).

Lai (2005), kişisel inançları, sosyal ilgileri, uyum fonksiyonları ve öğrenilmiş güçlülüklerin ilişkilerini 63 hastanede yatmış olan, 63 hastanede yatmamış, 63’de daha önceden hastanede yatmış olan, 189 depresif yetişkinden oluşan 3 grupta yaptığı araştırma sonucunda, hastanede yatan depresif hastaların, yatmayan hastalara göre inançları, öğrenilmiş güçlülükleri ve uyum fonksiyonlarının önemli düzeyde düşük olduğunu tespit etmiş, sosyal ilgilerinde her 3 grupta farklılık bulamamıştır (38).

Zauszniewski ve arkadaşları (2002), devlet okulunda okuyan, okul çağındaki, öğrenciler üzerinde, öğrenilmiş güçlülüklerinin yordayıcılarını araştırmış ve analiz sonucunda; çocukların otomatik düşüncelerinin ve annelerinin öğrenilmiş güçlülüğünün çocukların öğrenilmiş güçlülüğünün yordayıcıları olduğu tespit etmiştir (39).

Goff (2011), stres, akademik performans ve öğrenilmiş güçlülük ilişkisini araştırmak için 53 lisans düzeyindeki hemşirelik öğrencisiyle yaptığı araştırmanın sonucunda; hem erkek hem de Afrikalı - Amerikalı katılımcıların Rosenbaum’ un kendini kontrol ölçeğinde öğrenilmiş güçlülük skorlarını beyaz kadınlara göre daha yüksek, Yaşam Envanteri üzerindeki toplam stres puanı açısından erkek katılımcıların kadınlardan daha az stres algılamış olduğunu, öğrenilmiş güçlülük, stres faktörleri ve akademik performans arasında anlamlı bir ilişki olmadığını tespit etmiştir (40).

Zauszniewski ve arkadaşları(2004), yaşlı bireylere verilen öğrenilmiş güçlülük eğitiminin sağlıkları üzerindeki etkilerini araştırmış ve araştırma sonucuna göre; eğitimin bireylerin zihinsel sağlıkları üzerinde önemli bir etki yaratmadığı tespit edilmiştir(41).

Rong (2000), öğrenilmiş güçlülük düzeyi, stres algılamaları ve uyum fonksiyonları arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla, yaşları 65 ile 85 arasında değişen toplam 83 yetişkin ile yaptığı araştırma sonucunda, uyum fonksiyonlarının ve stres algılamalarının öğrenilmiş güçlülükle ilişkili olduğunu, öğrenilmiş güçlülüğün uyum

fonksiyonlarına pozitif etki yaparak stres algısı ve uyum fonksiyonlarının olumsuz etkilerini azalttığını ortaya koymuştur (27).

Öğrenilmiş güçlülük ile ilgili Türkiye ve yurt dışı araştırma sonuç özeti; öğrenilmiş güçlülük düzeyleri ile kontrol odakları, uyum fonksiyonları, stres algısı arasında ilişki olduğu, stres faktörleri ve akademik performans arasında anlamlı bir ilişki olmadığı, kişilik özellikleri ve duygusal zekâ düzeylerinin öğrenilmiş güçlülük düzeylerini etkilediği, yüksek öğrenilmiş güçlülüğe sahip çocukların kendilerine, geleceğe ve dünyaya ilişkin bakış açılarının, düşük öğrenilmiş güçlülük düzeyine sahip öğrencilere göre daha olumlu olduğu, öğrenilmiş güçlülük düzeyleri yaş, sınıf ve eğitime göre farklılık görülmezken, cinsiyet ve okula göre farklılık gösterdiği, hiç sigara kullanmayanların ve sigarayı kullanıp daha sonra bırakanların öğrenilmiş güçlülük düzeylerinin, sigarayı hiç bırakmayanlara göre daha yüksek olduğu, hastanede yatan depresif hastaların, yatmayan hastalara göre inançları, öğrenilmiş güçlülükleri ve uyum fonksiyonlarının önemli düzeyde düşük olduğu, annelerinin öğrenilmiş güçlülüğünün çocukların öğrenilmiş güçlülüğünün yordayıcıları olduğu, öğrenilmiş güçlülük eğitiminin bireylerin zihinsel sağlıkları üzerinde önemli bir etki yaratmadığı sonuçlarını tespit etmişlerdir.

2.6 Algılanan Stres Düzeyi ile ilgili Türkiye’de ve Yurt Dışında Yapılan Çalışmalar

Hancıoğlu (2017), üniversite öğrencilerinin algıladıkları stres düzeyi ile stresle başa çıkma stratejileri arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla, 239 öğrenci üzerinde araştırma yapmış ve araştırma sonucunda; öğrencilerin stresle başa çıkma tarzları ile algılanan stres düzeyi arasında zayıf ve pozitif düzeyde ilişki olduğunu, algılanan stresin cinsiyet değişkenine göre farklılaştığını, sınıf ve yaşa göre farklılaşmadığını tespit etmiştir (42).

Köksal ve Kabasakal (2012), çocuk ve aile ile ilgili bazı değişkenlere göre sosyal destek, evlilik uyumu, ailede çocukla ilgili iş bölümünün, 6-12 yaşları arasındaki zihinsel engelli çocuklara sahip ebeveynlerin yaşamlarında algıladıkları stresin önemli yordayıcıları olup olmadığı incelenmiş ve evlilik uyumunun bağımlı değişkeninin tek anlamlı yordayıcısı olduğu, sosyal destek ve çocukla ilgili iş bölümü değişkenlerinin zihinsel engelli annelerin algıladıkları stresin anlamlı yordayıcıları olmadığı sonucuna ulaşmıştır (43).

Şanlı (2017),devlet okulunda çalışan öğretmenlerin, algılanan stres düzeyini çeşitli değişkenler açısından incelemiş ve analiz sonucunda; stres/rahatsızlık algısı,1-10 yıl kıdeme sahip öğretmenlerin 20-30 yıla göre yüksek, 21-30 yıl kıdeme sahip öğretmenlerin ise yetersiz öz yeterlilik algılarının daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır (44).

Savaşer (2011), kanserli 13-18 yaşlarındaki 61 adölesan hastada algılanan stres düzeyine Re-Mission video oyununun etkisini belirlemek amacıyla yaptığı araştırmada; vaka-kontrol gruplarının algılanan stres puan ortalamaları arasında ilk ölçümde fark olmadığını, ikinci ve üçüncü ölçümlerde vaka grubundaki adölesanların algılanan stres puanlarının, kontrol grubuna göre daha düşük olduğunu tespit etmiştir (45).

Moeini ve arkadaşları (2008), Tahran'lı 148 erkek adölesanda algılanan stres, genel öz yeterlilik ve ruh sağlığı arasındaki ilişkiyi belirleme amaçlı yaptığı çalışmada, yüksek stresin düşük öz yeterlilikle ve zayıf ruh sağlığı ile ilişkili olduğunu, özyeterlilik ve ruh sağlığı arasında ise anlamlı ters ilişki olduğu sonucunu bulmuştur (46).

Birks ve arkadaşları (2009), diş hekimliği, tıp, hemşirelik ve diğer sağlık hizmetleri alanında eğitim gören öğrencilerde duygusal zekâ ve algılanan stres düzeylerini incelemiştir. İstatistiksel analiz sonucunda, dört farklı alanda eğitim alan öğrencilerin duygusal zekâ ve stres düzeylerinin farklılık gösterdiği ve cinsiyete göre anlamlı bir fark bulunmadığı tespit etmiştir (47).

Petit ve arkadaşları (2014), 136 üniversite öğrencisi üzerinde uyguladığı algılanan stres, enerji içeceği tüketimi ve öğrencilerin akademik başarılarının etkileşimini inceleyen araştırma sonucunda; enerji içeceği tüketimi ile algılanan stres arasında anlamlı pozitif ilişki olduğunu, tespit etmiştir (48).

Algılanan stres düzeyi ile ilgili Türkiye'de ve yurt dışında yapılan çalışmaların sonuç özeti; stresle başa çıkma tarzları ile algılanan stres düzeyi arasında zayıf ve pozitif düzeyde ilişki olduğu, algılanan stresin cinsiyet değişkenine göre farklılaştığı, sınıf ve yaşa göre farklılaşmadığı, evlilik uyumunun algıladıkları stresin önemli yordayıcıları olduğu, sosyal destek ve çocukla ilgili iş bölümü değişkenlerinin zihinsel engelli annelerin algıladıkları stresin anlamlı yordayıcıları olmadığı, öğretmenlerin stres/rahatsızlık algısı, 1-10 yıl kıdeme sahip öğretmenlerin 20-30 yıla göre yüksek, 21-30 yıl kıdeme sahip öğretmenlerin ise yetersiz öz yeterlilik algılarının daha yüksek

olduğu, adölesan hastada Re-Mission video oyununun ikinci ve üçüncü ölçümlerde vaka grubundaki algılanan stres puanlarını, kontrol grubuna göre düşürdüğü, yüksek stresin düşük öz yeterlilikle ve zayıf ruh sağlığı ile ilişkili olduğu, özyeterlilik ve ruh sağlığı arasında ise anlamlı ters ilişki olduğu, dört farklı alanda eğitim alan öğrencilerin duygusal zekâ ve stres düzeylerinin farklılık gösterdiği ve cinsiyete göre anlamlı bir fark bulunmadığı, enerji içeceği tüketimi ile algılanan stres arasında anlamlı pozitif ilişki olduğu, sonuçlarını tespit etmişlerdir.

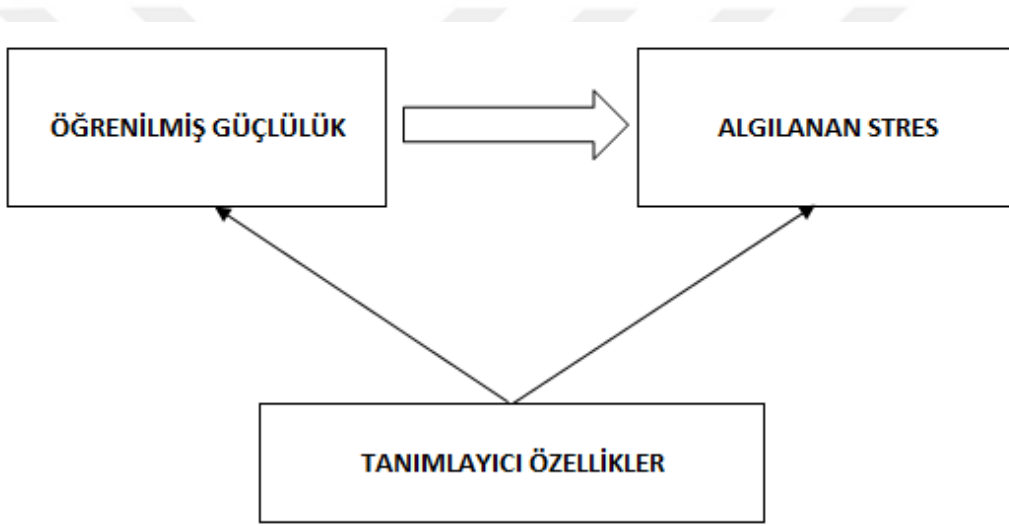


3. GEREÇ VE YÖNTEM

3.1.Araştırmanın Tipi ve Modeli

Araştırma lise öğrencilerin öğrenilmiş güçlülük düzeylerinin stres algısı ile ilişkisini ve bu ilişkiyi etkileyebilecek değişkenlerin incelenmesi amacıyla yapılan betimsel ve ilişki arayıcı bir çalışmadır. Betimsel araştırmalar, gerçeğin ne olduğunu bulmak ve var olan mevcut duruma anlam verilmesine dönük araştırmalar ile tanımlayıcı nedenleri açıklayarak temeldeki ilkeleri anlamlandırıp anlamayı amaçlayan araştırmaları kapsamaktadır (49).

Araştırmanın şematik modeli aşağıda verilmiştir.



Şekil 1. Araştırma Modeli

Araştırmanın soruları:

1. Öğrencilerin eğitim gördüğü sınıf ve yaş, cinsiyet, yaşadığı yer durumları gibi özellikleri ile öğrenilmiş güçlülük düzeyi ve stres algısı arasında ilişki var mıdır?
2. Öğrencilerin kardeş sayısı, evde birlikte yaşadığı kişiler, anne ve baba eğitimi ve çalışma durumu gibi aile özellikleri ile öğrenilmiş güçlülük düzeyi ve stres algısı arasında ilişki var mıdır?
3. Öğrenilmiş güçlülük düzeyi ile stres algısı arasında ilişki var mıdır?

3.2 Araştırmanın yeri

Araştırmanın yapıldığı lise İstanbul' un Avrupa yakasında, hemşire yardımcılığı, ebe yardımcılığı ve sağlık bakım teknisyenliği alanlarında, tam gün, öğretim yapan bir Mesleki ve Teknik Anadolu lisesinde yapılmıştır.

3.3 Araştırmanın Evren ve Örnekleme

Araştırmanın evrenini İstanbul' un Avrupa yakasında eğitim veren bir Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesinde 2016-2017 eğitim öğretim yılında öğrenim gören 9., 10., 11.ve 12. sınıflardaki 434 öğrenci oluşturmaktadır.Araştırmaya katılım için herhangi bir dışlama kriterleri belirlenmemiştir ve çalışmaya katılmaya gönüllü olan tüm öğrenciler araştırma kapsamına alınmıştır.

Bu araştırmada evrenin tamamına ulaşmak hedeflendiğinden örneklem hesabı yapılmamıştır. Öğrencilere anket öncesi araştırmanın amacı açıklanmıştır. Araştırmaya katılan öğrencilerin isimlerinin alınmayacağı, tüm cevapların araştırmacı ile arasında kalacağı bildirilmiş ve araştırmada evrenin tamamı olan 434 öğrenciye de ulaşılmıştır.

3.4 Verilerin toplanması

Araştırmanın verileri 1 Mart-14 Haziran 2017 tarihleri arasında öğrencilerin tanımlayıcı özelliklerini içeren Kişisel Bilgi Formu, Rosenbaum Öğrenilmiş Güçlülük Ölçeği ve Algılanan Stres Ölçeği ile toplanmıştır.

Kişisel bilgi formu ve ölçeklerle ilgili çalışma izinlerine başvurmadan önce 15 öğrenciye uygulanarak ön uygulama yapılmış ve soruların anlaşılabilirliği ile ilgili sorunla karşılaşılmanmıştır.

Araştırmanın amacı ve uygulanacak veri toplama araçlarını içeren tez öneri formu İl Milli Eğitim Müdürlüğüne sunularak resmi izin onayı alındıktan sonra, veri toplama araçları araştırmacı tarafından velilere ve öğrencilere gerekli bilgilendirme yapılarak uygulanmıştır. Kişisel bilgi formu ve ölçekler gönüllülük ilkesine özen gösterilerek, öğrencilerin günlük ders planlarını engellemeyecek şekilde rehberlik derslerinde uygulanmış olup, anket bitimine kadar araştırmacının refakati devam etmiştir.

3.5 Veri toplama araçları

Kişisel Bilgi Formu (EK-1)

Öğrencilerin özelliklerini belirlemeye dönük olarak araştırmacı tarafından hazırlanan kişisel bilgi formu; öğrencilerin ve anne-babaların demografik özelliklerini belirlemeye yönelik toplam 8 sorudan (sınıfı, yaşı, cinsiyeti, anne-babanın eğitim durumu, anne-babanın çalışma durumu, kardeş sayısı, yaşadığı yer, evde birlikte yaşadığı kişiler) oluşmaktadır.

Rosenbaum Öğrenilmiş Güçlülük Ölçeği(RÖGÖ) (EK-2)

RÖGÖ'nin orijinal formu Rosenbaum (1980) tarafından geliştirilmiştir. Ölçeğin Türkçe güvenirlik ve geçerlilik çalışması Dağ tarafından 1991 tarihinde yapılmıştır. Dağ'ın (1991) çalışmasında cronbach's alfa iç tutarlık katsayısı 0.78 olarak bulunmuştur. Öğrencilere uygulanan bu ölçek, onların stresle baş edebilmede kullanabilecekleri bilişsel stratejileri ne ölçüde kullandıkları ve kendini denetlemede kullandıkları bilişsel stratejilere dair tutumlarını belirlemek üzere hazırlanmış 36 maddeden oluşmaktadır. "Hiç tanımlamıyor" cevabından 1, "Biraz tanımlıyor" cevabından 2, "İyi tanımlıyor" cevabından 3, "Oldukça iyi tanımlıyor" cevabından 4, "Çok iyi tanımlıyor" cevabından 5 puanın verildiği, 5'li likert tipi ölçekte, 4, 6, 8, 9, 14, 16, 18, 19, 21, 29 ve 35 numaralı on bir madde ters yönde puanlanmaktadır. Ölçek puan aralığı 36 ile 180 arasında değişmektedir. Yüksek puanlar kendini denetleme becerilerinin yüksekliğine; ölçekte temsil edilen başa çıkma stratejilerinin sıklıkla uygulandığına işaret etmektedir(50). Bu araştırmada Öğrenilmiş Güçlülük Ölçeğinin güvenirlik katsayısı cronbach's alfa 0.79 olarak bulunmuştur.

Algılanan Stres Ölçeği (ASÖ)(EK-3)

Algılanan Stres Ölçeği (ASÖ) Cohen, Kamarck ve Mermelstein (1983) tarafından geliştirilmiştir. Algılanan Stres Ölçeğinin Türkçeye uyarlanması, güvenirlik ve geçerlik analizi, Eskin ve ark. (2013) tarafından gerçekleştirilmiştir. Türkçe ASÖ-14, ASÖ-10 ve ASÖ-4'ün iç tutarlık katsayıları sırasıyla 0.84, 0.82 ve 0.66; test-tekrar-test güvenirlik katsayıları ise sırasıyla 0.87, 0.88 ve 0.72 olarak hesaplanmıştır. Ölçek kişinin hayatındaki birtakım durumların ne derece stresli algılandığını ölçmektedir. Katılımcılar her maddeyi "Hiçbir zaman(0)" ile "Çok sık (4)" arasında değişen 5'li

Likert tipi ölçek üzerinde değerlendirmektedir. Bu araştırmada 10 maddelik olan ASÖ-10 ölçeği kullanılmıştır. ASÖ-10' nun puanları 0 ile 40 arasında değişmektedir. Yüksek puan kişinin stres algısının fazlalığına işaret etmektedir. Ölçeğin iki alt boyutu bulunmaktadır. Ölçekte 1, 2, 3, 5, 9, 10 maddeleri "**rahatsızlık algısını**", 4, 6, 7, 8 maddeleri yetersiz "**öz yeterlilik algısını**" ölçmektedir(51). Bu araştırmada algılanan stres ölçeğinin cronbach's alpha değerı 0.84; rahatsızlık algısı alt boyutunun güvenirliliği 0.85; yetersiz öz yeterlilik algısı alt boyutunun güvenirliliği 0.84olarak bulunmuştur

3.6.Araştırmanın Etik Yönü

Araştırmanın yapılabilmesi için "Okan Üniversitesi Etik Kurul onayı" (Ek-4) ve veri toplama araçlarının okulda uygulanabilmesi için "İl Milli Eğitim Müdürlüğünden izin" (Ek-5) alınmıştır. Ayrıca katılımcıların 18 yaş altı olması nedeniyle yazılı ve imzalı "Veli onayı" (Ek-6) alındıktan sonra araştırmayı kabul eden öğrencilere araştırmanın amacı ilgili gerekli açıklama yapılarak uygulanmıştır. Öğrencilere araştırma hakkında bilgi verilip onam için hazırlanan metin okunduktan sonra sözlü onam alınmış olup (EK-1), katılımcılardan isimleri alınmamış ve tüm cevapların araştırmacı ile arasında kalacağı bildirilmiş ve buna uyulmuştur.

3.7.Araştırmanın Sınırlılıkları

Araştırmanın verileri katılan öğrenciler, İstanbul'un Avrupa yakasında eğitim veren bir Anadolu Lisesindeki 2016-2017 eğitim-öğretim yılında öğrenim gören, 9 ., 10., 11 ve 12. sınıf öğrencileri ile ve araştırmacı tarafından oluşturulan Kişisel Bilgi Formu, RÖGÖ ve ASÖ ölçekleri ile sınırlıdır.

3.8.Verilerin Değerlendirilmesi

Araştırmada elde edilen veriler SPSS (Statistical Packagefor Social Sciences) for Windows 22.0 programı kullanılarak analiz edilmiştir. Verilerin değerlendirilmesinde tanımlayıcı istatistiksel yöntemleri olarak sayı, yüzde, ortalama, standart sapma kullanılmıştır. Hipotez testlerinin uygulanmasında normal dağılım varsayımları dikkate alınmıştır. Veri analizi öncesinde parametrik test yöntemlerine uygunluğu sınama amacıyla normallik sınaması yapılmıştır. Araştırma değerkenlerin normal dağılım gösterip göstermediğini belirlemek üzere Kolmogorov-Smirnov testi uygulanmıştır. Normal dağılım test sonuçları aşağıda Tablo 1'de verilmiştir.

Tablo 1. Kolmogorov – Smirnov Normal Dağılım Testi

	Öğrenilmiş Güçlülük	Rahatsızlık Algısı	Yetersiz Özyeterlilik Algısı	Algılanan Stres Toplam
Kolmogorov-Smirnov Z	0,891	1,196	1,542	0,904
p	0,405	0,114	0,094	0,388

Araştırmanın bağımlı değişkeni; öğrencilerin öğrenilmiş güçlülük düzeyi; bağımsız değişkeni ise algılanan stres düzeyi ve öğrencilerin sosyo-demografik özellikleri (okuduğu sınıf, yaş, cinsiyet, kardeş durumu, yaşadığı yer, evde birlikte yaşadığı kişiler) ile anne-babalarının sosyo-demografik özellikleri (anne ve babanın eğitimleri, çalışma durumu ve meslekleri) olarak belirlenmiştir.

Araştırma değişkenlerinin normal dağılım gösterdiği saptandığından ($p>0,05$). Verilerin analizinde parametrik yöntemler kullanılmıştır. İki bağımsız grup arasında niceliksel sürekli verilerin karşılaştırılmasında t-testi, ikiden fazla bağımsız grup arasında niceliksel sürekli verilerin karşılaştırılmasında Tek yönlü (Oneway) Anova testi kullanılmıştır. Anova testi sonrasında farklılıkları belirlemek üzere tamamlayıcı post-hoc analizi olarak Scheffe testi kullanılmıştır.

Araştırmanın sürekli değişkenleri arasında pearson korelasyon ve regresyon analizi uygulanmıştır. Elde edilen bulgular %95 güven aralığında, %5 anlamlılık düzeyinde değerlendirilmiştir.

2. BULGULAR

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

Tablo2.Öğrencilerin Tanımlayıcı Özelliklerinin Dağılımı (N=434)

	Gruplar	Sayı(n)	Yüzde(%)
Sınıf	9.Sınıf	96	22,1
	10.Sınıf	105	24,2
	11.Sınıf	98	22,6
	12.Sınıf	135	31,1
Yaş	14 yaş	19	4,4
	15 yaş	94	21,7
	16 yaş	122	28,1
	17 yaş	134	30,9
	18 yaş	53	12,2
	19 yaş	12	2,8
Cinsiyet	Kız	345	79,5
	Erkek	89	20,5
Yaşanılan Yer	Ev	432	99,5
	Yurt	1	0,2
	Diğer	1	0,2

#Frekans(n), Yüzde(%)

Tablo 2. öğrencilerin sınıf, yaş ve cinsiyet dağılımını göstermektedir. Çalışmaya katılan öğrencilerin 345'i (%79,5) kız, 89'u (%20,5) erkektir ve yaşları 14 -19 yaş aralığındadır; öğrencilerin 96'sı (%22,1) 9.Sınıf, 105'i (%24,2) 10.Sınıf, 98'i (%22,6) 11.Sınıf, 135'i (%31,1) 12.sınıf öğrencisidir. Öğrencilerin yaşanılan yer durumu incelendiğinde 432'sinin (%99,5) evde kaldığı, birinin (%0,2) yurttan yaşadığı görülmüştür ve bir öğrenci (%0,2) diğer şikkını işaretlemiş ve açıklama yazmamıştır.

Tablo 3.Öğrencilerin Ailelerine İlişkin Tanımlayıcı Özelliklerinin Dağılımı (N=434)

	Gruplar	Sayı(n)	Yüzde(%)
Anne Eğitim Durumu	İlkokul Mezunu	209	48,2
	Ortaokul-Dengi Okul	108	24,9
	Lise-Dengi Okul	107	24,7
	Üniversite-Dengi Okul	10	2,3
Baba Eğitim Durumu	İlkokul Mezunu	123	28,3
	Ortaokul-Dengi Okul	132	30,4
	Lise-Dengi Okul	137	31,6
	Üniversite-Dengi Okul	42	9,7
Anne Çalışma Durumu	Çalışıyor	132	30,4
	Çalışmıyor	302	69,6
Anne Meslek	Kamu	14	10,6
	Özel Sektör	118	89,4
Baba Çalışma Durumu	Çalışıyor	358	82,5
	Çalışmıyor	76	17,5
Baba Meslek	Kamu	43	12,0
	Özel Sektör	315	88,0
Kardeş Sayısı	Kardeş Yok	18	4,1
	1	202	46,5
	2	140	32,3
	3	49	11,3
	4 ve üzeri	25	5,8
Evde Birlikte Yaşanılan Kişi Durumu	Anne Baba Kardeşler	351	80,9
	Anne Ve Baba	40	9,2
	Diğer	43	9,9

Tablo 3. öğrencilerin anne-baba eğitim durumu, anne-baba meslek ve anne-baba çalışma durumu, kardeş sayısı, yaşanılan yer ve evde birlikte yaşanılan kişi bazında dağılımını göstermektedir. Öğrencilerin annelerinin 26' sının (%6,0) İlkokul altı, 209'u (%48,2) İlkokul mezunu, 108'nin (%24,9) Ortaokul-Dengi okul, 107'sinin (%24,7) Lise-Dengi okul ve 10'unun (%2,3) Üniversite-Dengi okul mezunu olduğu görülmüştür. Öğrencilerin baba eğitim durumu incelendiğinde ise babaların 123'ünün (%28,3) İlkokul, 132'sinin (%30,4) Ortaokul-Dengi okul, 137'sinin (%31,6) Lise-Dengi okul, 42'sinin (%9,7) Üniversite-Dengi okul mezunu olduğu görülmüştür.

Öğrencilerin anne çalışma durumu incelendiğinde annelerin 132'sinin (%30,4) çalıştığı, 302'sinin (%69,6) çalışmadığı, 14'ünün (%10,6) kamu, 118'inin (%89,4) özel sektörde çalıştığı görülmüştür. Babaların ise 358'inin (%82,5) çalıştığı, 76'sının (%17,5) çalışmadığı, 43'ünün (%12,0) kamu, 315'inin (%88,0) özel sektör çalıştığı görülmüştür.

Öğrencilerin 18'inin (%4,1) tek çocuk olduğu, 202'sinin (%46,5) bir, 140'ının (%32,3) iki, 49'unun (%11,3) üç, 25'inin de (%5,8) dört ve üzeri kardeşi olduğu görülmüştür.

Tablo 4. Öğrencilerin Öğrenilmiş Güçlülük ve Algılanan Stres Düzeyi Puan Ortalamaları

	Ort	Ss	Min.	Max.
Öğrenilmiş Güçlülük Toplam	115,65	16,60	68,00	161,00
Rahatsızlık Algısı	14,55	4,77	2,00	24,00
Yetersiz Öz yeterlilik Algısı	8,11	2,91	0,00	16,00
Algılanan Stres Toplam	22,67	6,85	6,00	40,00

Tablo 4'de araştırmaya katılan öğrencilerin “**öğrenilmiş güçlülük**” düzeyi (115,654±16,602); “**rahatsızlık algısı**” düzeyi (14,558±4,771); “**yetersiz öz yeterlilik algısı**” düzeyi (8,115±2,914); “**algılanan stres toplam**” düzeyi (22,673±6,856) ortalama ve standart sapmaları görülmektedir.

Tablo 5. Öğrencilerin Yaşları ile Öğrenilmiş Güçlülük ve Algılanan Stres Düzeyleri Korelasyon Analizi

		Rahatsızlık Algısı	Yetersiz Özyeterlilik Algısı	Algılanan Stres Toplam	Yaş
Öğrenilmiş Güçlülük	r	-0,327**	-0,520**	-0,449**	-0,023
	p	<0,001	<0,001	<0,001	0,627
Rahatsızlık Algısı	r	-	0,567**	-	0,089
	p	-	<0,001	-	0,064
Yetersiz Öz yeterlilik Algısı	r	-	-	0,819**	0,097*
	p	-	-	<0,001	0,043
Algılanan Stres Toplam	r	0,937**	-	-	0,103*
	p	<0,001	-	-	0,032

#Pearson Korelasyon Testi

Tablo 5’de yaş, öğrenilmiş güçlülük ve algılanan stres düzeyleri arasındaki ilişki gösterilmektedir. Öğrenilmiş güçlülük ile rahatsızlık algısı ($r=-0.327$; $p<0,001$) ve algılanan stres puanı ($r=-0.449$; $p<0,001$) arasında zayıf düzeyde ve negatif; yetersiz öz

yeterlilik algısı ise orta düzeyde, negatif yönde($r=-0.52;p<0,001$); anlamlı ilişki bulunmaktadır.

Yetersiz Öz yeterlilik Algısı ve rahatsızlık algısı arasında orta, pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmaktadır($r=0.567; p<0,001$). Algılanan Stres Toplam ve rahatsızlık algısı arasında yüksek, pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmaktadır ($r=0.937; p<0,001$). Algılanan Stres Toplam ve yetersiz özyeterlilik algısı arasında yüksek, pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmaktadır ($r=0.819; p<0,001$).Yaş ile yetersiz özyeterlilik algısı arasında($r=0.097; p=0,043$) ve algılanan stres toplam arasında çok zayıf,($r=0.103; p=0,032$) pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmaktadır.

Tablo 6. Yaşın Öğrenilmiş Güçlülük ve Algılanan Stres Üzerine Etkisi

Bağımlı Değişken	Bağımsız Değişken	β	t	p	F	Model (p)	R ²
Öğrenilmiş Güçlülük	Sabit	121,159	10,690	<0,001	0,237	0,627	0,002
	Yaş	-0,337	-0,487	0,627			
Rahatsızlık Algısı	Sabit	8,557	2,637	0,009	3,437	0,064	0,006
	Yaş	0,367	1,854	0,064			
Yetersiz Özyeterlilik Algısı	Sabit	4,107	2,074	0,039	4,117	0,043	0,007
	Yaş	0,245	2,029	0,043			
Algılanan Stres Toplam	Sabit	12,664	2,720	0,007	4,642	0,032	0,008
	Yaş	0,613	2,154	0,032			

#Regresyon analizi

Tablo 6, yaş ile **yetersiz özyeterlilik algısı** ve **algılanan stres toplam** arasındaki ilişkinin açıklayıcılığını belirlemek üzere yapılan regresyon analiz sonuçlarını göstermektedir.

Yaş ile öğrenilmiş güçlülük ve rahatsızlık algısı arasındaki ilişki tablo 5’de de görüldüğü gibi istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ($p>0,05$).

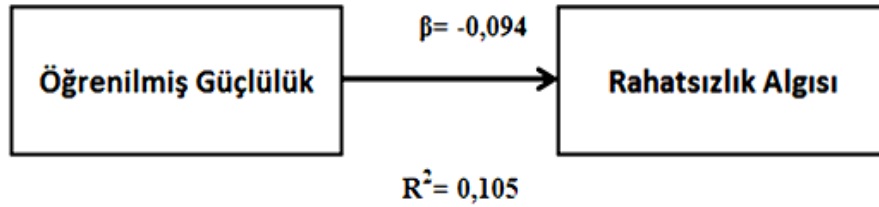
Yaş ile yetersiz özyeterlilik algısı arasındaki ilişki istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur($F=4,117;p=0,043<0.05$). Yetersiz özyeterlilik algısı düzeyinin belirleyicisi olarak yaş değişkeninin açıklayıcılık gücünün zayıf ancak anlamlı olduğu görülmüştür($R^2=0,007$). Yaşın algılanan stres toplam puanının açıklayıcılık gücünün zayıf olduğu görülmüştür($R^2=0,008$). Özetle yaş değişkeni yetersiz özyeterlilik algısını ve algılanan stres toplam düzeyini çok düşük oranda da olsa etkilemektedir.

Tablo 7. Öğrenilmiş Güçlülüğün Algılanan Stres Üzerine Etkisi

Bağımlı Değişken	Bağımsız Değişken	β	t	p	F	Model(p)	R ²
Rahatsızlık Algısı	Sabit	25,437	16,665	<0,001	51,845	<0,001	0,105
	Öğrenilmiş Güçlülük	-0,094	-7,200	<0,001			
Yetersiz Özyeterlilik Algısı	Sabit	18,675	22,164	<0,001	160,290	<0,001	0,269
	Öğrenilmiş Güçlülük	-0,091	-12,661	<0,001			
Algılanan Stres Toplam	Sabit	44,111	21,263	<0,001	108,989	<0,001	0,200
	Öğrenilmiş Güçlülük	-0,185	-10,440	<0,001			

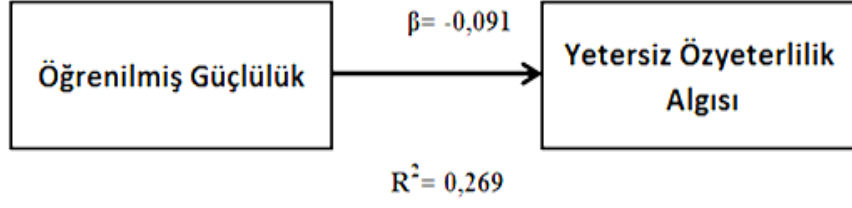
#Regresyon analizi

Tablo 7, öğrenilmiş güçlülük ile rahatsızlık algısı, yetersiz özyeterlilik algısı ve algılanan stres toplam arasındaki neden sonuç ilişkisini belirlemek üzere yapılan regresyon analizini göstermektedir.



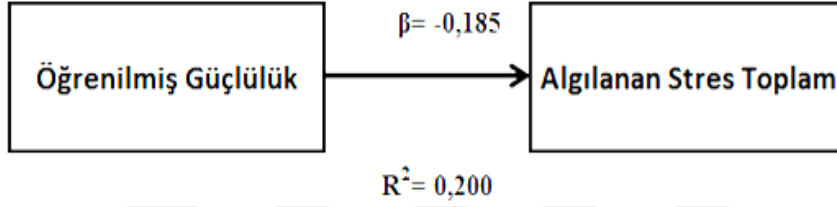
Şekil 2. Öğrenilmiş Güçlülüğün Rahatsızlık Algısı Üzerine Etkisi Üzerine Sonuç Modeli

Öğrencilerin öğrenilmiş güçlülük düzeyi rahatsızlık algısı düzeyini azaltmaktadır ($\beta = -0,094$). İki değişken arasındaki ilişki anlamlı olmakla beraber rahatsızlık algı düzeyinin belirleyicisi olarak öğrenilmiş güçlülük puanının açıklayıcılık gücünün zayıf olduğu görülmüştür ($R^2 = 0,105$).



Şekil 3. Öğrenilmiş Güçlülüğün Yetersiz Öz yeterlilik Algısı Üzerine Etkisi Üzerine Sonuç Modeli

Öğrencilerin öğrenilmiş güçlülük düzeyi yetersiz öz yeterlilik algısı düzeyini azaltmaktadır ($\beta=-0,091$). İki değişken arasındaki ilişki anlamlı olmakla beraber rahatsızlık algı düzeyinin belirleyicisi olarak öğrenilmiş güçlülük puanının açıklayıcılık gücünün güçlü olduğu görülmüştür ($R^2=0,269$).



Şekil 4. Öğrenilmiş Güçlülüğün Algılanan Stres Toplam Üzerine Etkisi Üzerine Sonuç Modeli

Öğrencilerin öğrenilmiş güçlülük düzeyi algılanan stres toplam düzeyini azaltmaktadır ($\beta=-0,185$). İki değişken arasındaki ilişki anlamlı olmakla beraber algılanan stres toplam düzeyinin belirleyicisi olarak öğrenilmiş güçlülük puanının açıklayıcılık gücünün zayıf olduğu görülmüştür ($R^2=0,200$).

Tablo 8.Öğrencilerin Tanımlayıcı Özellikleri ile Öğrenilmiş Güçlülük ve Algılanan Stres Ortalamalarının Karşılaştırmaları

Demografik Özellikler	Öğrenilmiş Güçlülük Ort±SS	Rahatsızlık Algısı Ort±SS	Yetersiz Öz Yeterlilik Algısı Ort±SS	Algılanan Stres Toplam Ort±SS
Sınıf				
9.Sınıf	118,49±16,06	13,32±4,99	7,03±3,17	20,35±7,25
10.Sınıf	113,84±17,65	14,98±5,29	8,78±3,11	23,76±7,62
11.Sınıf	112,63±18,39	14,90±4,54	7,95±2,56	22,86±6,23
12.Sınıf	117,23±14,26	14,85±4,21	8,48±2,57	23,33±6,007
F	2,876	2,801	7,372	5,129
p	0,036	0,040	<0.001	0,002
Scheffe testi	1>2,1>3,4>3 (p<0.05)	2>1,3>1,4>1 (p<0.05)	2>1,3>1,4>1,2>3 (p<0.05)	2>1,3>1,4>1 (p<0.05)
Yaş				
14	118,42±16,53	12,68±5,80	6,42±3,51	19,10±8,83
15	118,86±16,10	13,67±4,79	7,54±2,99	21,21±6,79
16	111,88±16,92	14,91±4,91	8,53±3,16	23,45±7,15
17	115,86±17,03	15,21±4,76	8,36±2,58	23,58±6,65
18	116,56±14,76	14,39±4,07	8,39±2,50	22,79±5,82
19	118,08±15,84	14,16±2,91	7,00±2,33	21,16±3,68
F	2,182	1,936	3,242	2,845
p	0,055	0,087	0,007	0,015
Scheffe testi			3>1,4>1,5>1,3>2,4>2p <0.05)	3>1,4>1,5>1,3>2,4>2 (p<0.05)
Cinsiyet				
Kız	115,93±16,93	14,80±4,77	8,15±2,82	22,95±6,74
Erkek	114,55±15,29	13,58±4,64	7,97±3,25	21,56±7,20
t	0,703	2,168	0,500	1,718
p	0,482	0,031	0,618	0,086

t: t testi F: Tek yönlü varyans analizi (Anova)

Tablo 8’de Öğrenilmiş güçlülük ve algılanan stres düzeylerinin öğrencilerin sınıf, yaş ve cinsiyet özelliklerine göre karşılaştırmalarını gösterilmektedir. Analiz sonuçlarına göre sınıflara göre ölçek puan ortalamaları arasındaki fark anlamlı bulunmuştur(F=2,876; p=0,036). Farklılığın hangi gruptan kaynaklandığını belirlemek üzere Post HocScheffe testi uygulanmıştır. Buna göre; 9. sınıf olanların öğrenilmiş güçlülük puanları 10. ve 11. sınıf olanların öğrenilmiş güçlülük puanlarından yüksek

bulunmuştur. Ayrıca, 12. sınıfların öğrenilmiş güçlülük puanları ($117,23 \pm 14,26$), 11. sınıf olanların öğrenilmiş güçlülük puanlarından ($112,63 \pm 18,39$) yüksek bulunmuştur.

Araştırmaya katılan öğrencilerin sınıfları ile rahatsızlık algısı puanları ortalamaları arasındaki fark anlamlı bulunmuştur ($F=2,801$; $p=0,040$). Farklılığın hangi gruptan kaynaklandığını belirlemek üzere Post Hoc Scheffe testi uygulanmıştır. Buna göre; 10. 11 ve 12. sınıf olanların rahatsızlık algısı puanları, 9. sınıf olanların rahatsızlık algısı puanlarından anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur.

Yetersiz öz yeterlilik algısı puanları ortalamalarının sınıflar arasındaki farkı anlamlı bulunmuştur ($F=7,372$; $p<0.001$). Post Hoc Scheffe testine göre; 10, 11 ve 12. sınıf olanların yetersiz öz yeterlilik algısı puanları 9. sınıf olanların yetersiz öz yeterlilik algısı puanlarından yüksek bulunmuştur. Ayrıca 10. sınıf olanların yetersiz öz yeterlilik algısı puanları 11. sınıf olanların yetersiz öz yeterlilik algısı puanlarından anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur.

Algılanan stres toplam puanları ortalamalarının sınıf değişkeni sonuçlarına göre; grup ortalamaları arasındaki fark anlamlı bulunmuştur ($F=5,129$; $p=0.002$). Post Hoc testine göre; 9. sınıfların algılanan stres toplam puanları, 10. 11. ve 12. sınıf olanların algılanan stres toplam puanlarından anlamlı düzeyde düşüktür.

Yaşa göre ölçek puanları karşılaştırıldığında algılanan stres ve yetersiz öz yeterlilik algısı puanları arasında anlamlı fark görülmüştür ($p<0.005$). Post Hoc Scheffe testine göre 16, 17 ve 18 yaşında olanların yetersiz öz yeterlilik algısı puanları, 14 yaş grubundan anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur. Ayrıca 16 ve 17 yaş grubunun yetersiz özyeterlilik puanları 15 yaş grubundan da anlamlı derecede yüksektir.

Algılanan stres toplam puan ortalamalarının yaşa göre; farklılıklarına bakıldığında; 16 yaş grubunda olanların algılanan stres toplam puanları, 14 ve 15 yaş olanların algılanan stres toplam puanlarından yüksek bulunmuştur. Yaşı 17 olanların algılanan stres toplam puanları, 14 ve 16 yaş olanların algılanan stres toplam puanlarından; 18 yaşındakilerin algılanan stres toplam puan ortalamaları ise 14 yaşında olanların puanlarından yüksek bulunmuştur.

Öğrencilerin öğrenilmiş güçlülük, rahatsızlık algısı puan ortalamaları ile yaş grupları arasındaki fark anlamlı bulunmamıştır.

Cinsiyete göre ölçek puanları karşılaştırıldığında rahatsızlık algısı puanları ile cinsiyet arasındaki fark anlamlı bulunmuştur ($t=2,168$; $p=0.031$). Kızların rahatsızlık algısı puan ortalamaları ($14,80\pm4,77$), erkeklerin rahatsızlık algısı puan ortalamalarından ($13,58\pm4,64$) yüksektir. Cinsiyet ve öğrenilmiş güçlülük, yetersiz öz yeterlilik algısı ve algılanan stres toplam puanları arasındaki fark anlamlı bulunmamıştır ($p>0.05$).

Tablo 9.Öğrencilerin Ailesel Özelliklerine Göre Öğrenilmiş Güçlülük ve Algılanan Stres Düzeylerinin Ortalamaları

Demografik Özellikler	Öğrenilmiş Güçlülük Ort±SS	Rahatsızlık Algısı Ort±SS	Yetersiz Öz Yeterlilik Algısı Ort±SS	Algılanan Stres Toplam Ort±SS
Anne Eğitim Durumu				
İlkokul altı	114,96±17,52	13,53±5,24	8,53±3,28	22,07±7,57
İlkokul mezunu	115,96±16,49	14,42±4,57	8,07±2,82	22,49±6,69
Ortaokul – dengi okul	115,31±15,65	14,71±5,05	8,21±2,74	22,92±7,03
Lise – dengi okul	115,68±17,08	14,86±4,55	8,02±2,95	22,88±6,43
Üniversite – dengi okul	115,10±23,44	14,80±6,59	7,700±4,83	22,50±10,82
F=	0,041	0,474	0,251	0,145
p =	0,997	0,755	0,909	0,965
Baba Eğitim Durumu				
İlkokul mezunu	115,11±16,44	14,00±4,56	8,17±3,00	22,17±6,72
Ortaokul – dengi okul	117,34±16,65	14,30±4,67	7,82±2,75	22,12±6,76
Lise – dengi okul	116,11±16,33	14,61±5,00	8,00±2,79	22,61±6,98
Üniversite – dengi okul	110,429±17,192	16,786±4,404	9,238±3,33	26,024±6,36
F=	1,935	3,801	2,629	3,915
p=	0,123	0,010	0,050	0,009
Scheffe testi		4>1,4>2,4>3 ($p<0.05$)	4>1,4>2,4>3 ($p<0.05$)	4>1,4>2,4>3 ($p<0.05$)
Evde Birlikte Yaşanılan Kişi Durumu				
Anne baba kardeşler	115,88±16,94	14,35±4,78	8,04±2,94	22,39±6,84
Anne ve baba	114,57±16,57	15,20±5,27	8,65±3,05	23,85±7,66
t	0,183	1,773	0,786	1,468
p	0,832	0,171	0,456	0,231

t: t testi F: Tek yönlü varyans analizi (Anova)

1: İlkokul 2: Ortaokul – Dengi Okul 3: Lise – Dengi Okul4: Üniversite – Dengi Okul

Tablo 9(devam).Öğrencilerin Ailesel Özellikleri ine göre Öğrenilmiş Güçlülük ve Algılanan Stres Düzeylerinin Ortalamaları

Demografik Özellikler	Öğrenilmiş Güçlülük Ort±SS	Rahatsızlık Algısı Ort±SS	Yetersiz Öz Yeterlilik Algısı Ort±SS	Algılanan Stres Toplam Ort±SS
Anne Çalışma Durumu				
Çalışıyor	116,22±15,23	14,34±4,41	7,78±2,65	22,13±6,24
Çalışmıyor	115,40±17,18	14,64±4,92	8,25±3,01	22,90±7,10
t	0,469	-0,603	-1,550	-1,078
p	0,640	0,547	0,122	0,282
Anne Meslek				
Kamu	117,71±14,74	14,85±4,11	6,57±2,82	21,42±5,90
Özel sektör	116,04±15,34	14,28±4,45	7,93±2,61	22,22±6,30
t	0,387	0,455	-1,829	-0,447
p=	0,699	0,650	0,070	0,656
Baba Çalışma Durumu				
Çalışıyor	115,50±16,57	14,42±4,73	8,07±2,94	22,50±6,83
Çalışmıyor	116,34±16,82	15,17±4,92	8,29±2,78	23,46±6,94
t	-0,397	-1,235	-0,574	-1,103
p=	0,691	0,218	0,567	0,271
Baba Meslek				
Kamu	116,69±14,62	15,14±5,01	8,39±2,82	23,53±6,29
Özel sektör	115,34±16,83	14,33±4,69	8,03±2,96	22,36±6,90
t	0,501	1,052	0,753	1,053
p=	0,617	0,294	0,452	0,293
Kardeş Sayısı				
Kardeş yok	112,11±14,49	15,33±4,994	8,33±2,82	23,66±6,73
1	116,64±17,08	14,53±4,539	7,96±2,92	22,50±6,62
2	115,09±16,95	14,75±5,040	8,36±3,07	23,11±7,32
3	114,85±14,76	13,73±4,804	8,04±2,40	21,77±6,42
4veüzeri	22,50±6,62	22,50±6,62	22,50±6,62	22,50±6,62
F=	0,462	0,546	0,448	0,479
p=	0,763	0,702	0,774	0,751

t: t testi

F: Tek yönlü varyans analizi (Anova)

Tablo 9.öğrencilerin ailesel özellikleri ile öğrenilmiş güçlülük ve algılanan stres düzeylerinin karşılaştırmalarını göstermektedir. Ailesel özellikler ile öğrenilmiş güçlülük puanları arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır ($p>0.05$). Baba eğitim

durumu hariç diğerk değişkenler ile algılanan stres, yetersiz özyeterlilik ve rahatsızlık algısı arasında anlamlı bir fark olmadığı görülmüştür($p>0.05$).

Öğrencilerin rahatsızlık algısı puanları ortalamalarının baba eğitim durumuna göre; grup ortalamaları arasındaki fark anlamlı bulunmuştur ($F=3,801$; $p=0.01$). Farklılığın hangi gruptan kaynaklandığını belirlemek üzere yapılan Scheffe testine göre; Babasının eğitimi durumu Üniversite-dengi okul olanların rahatsızlık algısı puan ortalamaları ($16,78\pm4,40$), yetersiz özyeterlilik algısı puan ortalamaları ($9,23\pm3,33$) ve algılanan stres toplam puanları ($26,02\pm6,36$), babasının eğitimi İlkokul mezunu, Ortaokul-dengi okul mezunu, Lise-dengi okul mezunu olanların rahatsızlık algısı puanlarından yüksek bulunmuştur.



5. TARTIŞMA

Bu bölümde , "**Bulgular**" bölümünde sunulan tabloların literatür bilgileri ile karşılaştırmaları ve yorumları, araştırmmanın soruları çerçevesinde tartışılmıştır.

5.1. Öğrencilerin bireysel özelliklerine ilişkin öğrenilmiş güçlülük düzeylerinin tartışması.

Analiz sonuçlarına göre; öğrencilerin yaş, cinsiyet değişkenleri ile öğrenilmiş güçlülük düzeyleri arasında fark bulunmamış, sınıf değişkeni ile arasındaki fark anlamlı bulunmuştur(Tablo 8). Farklılığın hangi gruptan kaynaklandığı incelendiğinde 9. sınıfların öğrenilmiş güçlülük puanları 10. ve 11. sınıf olanların öğrenilmiş güçlülük puanlarından yüksek bulunmuştur. 12. sınıf olanların öğrenilmiş güçlülük puanları, 11.sınıf olanların öğrenilmiş güçlülük puanlarından yüksek bulunmuştur.12. sınıflarla fark çıkmamakla beraber genel olarak 9. Sınıfların puanları yüksek görünmektedir.

Literatür incelendiğinde bu bulgu ile benzer ya da farklılık gösteren bulgulara rastlanmıştır. Bekçi (2009), Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesinde eğitim gören 10. sınıf öğrencilerin öğrenilmiş güçlülük düzeylerinin 11. sınıf öğrencilere göre daha yüksek olduğu sonucunu elde etmiştir (52). Bağdatlı'da (2016), anadolu lisesinde eğitim gören fiziksel şiddete maruz kalmamış öğrencilerin öğrenilmiş güçlülük düzeylerinde bir farklılık bulunmaz iken, fiziksel şiddete maruz kalan öğrencilerin sınıf düzeyleri arttıkça öğrenilmiş güçlülük düzeylerinin arttığını belirtmiştir (53). Coşkun (2009) ise, yaptığı çalışmada sınıf düzey değişkenine göre öğrenilmiş güçlülük düzeylerinde bir fark olmadığını saptamıştır (5).

Bu sonuçlardan görüldüğü üzere konuyla ilgili yapılan literatür araştırmalarında sınıf düzey değişkeninin öğrenilmiş güçlülük düzey ilişkisi konusunda farklılıklar bulunmakta ve nedenlerine yönelik kesin sonuç belirtilmemektedir. Bu bulgular sınıf düzeyinin tek başına öğrenilmiş güçlülükle ilişkilendirilmesinin olanaksız olduğu, başka etkenlerinde de söz konusu olabileceğini düşündürmektedir.

Öğrencilerin öğrenilmiş güçlülüklerinin yaşa göre farklılık gösterip göstermedikleri araştırıldığında; anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır. Polatçı ve ark.'nın(2014), Yürür ve ark.'nın (2010), Özgür ve ark.'nın (2007) ve Çakır'ın (2009)

yetişkinlerde yaptığı araştırma sonuçları ile uyuşmaktadır (36, 54, 55, 56). Ancak yapılan diğer çalışmalarda birbirinden farklı analiz sonuçlarına ulaşılmıştır. Bağdatlı'nın (2016), yaptığı çalışmada, fiziksel şiddete maruz kalan öğrencilerin öğrenilmiş güçlülük düzeylerinin yaşa göre 17 yaş grubunda en yüksek, bunu sırayla 14, 16, 15 yaş grubunun izlediği görülmüştür. Fiziksel şiddete maruz kalmamış ergenlerde ise bir farklılığa rastlanmamıştır. Subaşı (2015), kurumda kalan lise öğrencilerinin bağlanma ilişkileri ve öğrenilmiş güçlülük düzeylerini yaş değişkenine göre istatistiksel açıdan incelediğinde, sadece deney grubunun öğrenilmiş güçlülük düzeylerinin yaşla anlamlı ilişkisi olduğunu saptamıştır. Yıldırım ve ark.'nın (2007), yaptığı çalışmada, hemşirelerin yaşları arttıkça öğrenilmiş güçlülük puanlarının arttığı ve aralarındaki farkın anlamlı olduğu belirtilmiştir. Bu sonuca göre; öğrencilerin yaş düzeylerinin onların öğrenilmiş güçlülük düzeylerinde bir etkiye sahip olmadığı söylenebilir (53, 57, 58). Bizim araştırmamızda; öğrencilerin yaş grup aralığının yakın ve yaşam deneyimlerinin benzer olması sonuç üzerinde etkili olabileceği düşünülebilir.

Öğrencilerin cinsiyetlerine göre öğrenilmiş güçlülük puanları ortalamaları arasındaki fark araştırıldığında; cinsiyetler arasındaki fark anlamlı bulunmamıştır. Literatür incelendiğinde bu bulgu ile paralellik gösteren bulgulara rastlanmıştır. Boyraz ve ark.'nın (2003), yetiştirme yurdu ve anne-baba yanında kalan lise öğrencilerinde, Güloğlu ve ark.'nın (2007) ilkökul 5. Sınıf öğrencilerinde yapılan araştırmada cinsiyete bağlı anlamlı fark bulunmamıştır. Yetişkinlerde Zausniewski ve ark.'nın (2002), Yıldırım ve ark.'nın(2005), Yürür ve ark.'nın (2010), Çakır (2009), Dönmez ve ark.'nın (2006) yetişkinlerde yaptığı araştırmada öğrenilmiş güçlülük ile cinsiyete arasında anlamlı fark olmadığını bulmuştur (23, 39, 54, 56, 58, 59, 60).

Bunun aksine öğrenilmiş güçlülük düzeyinin cinsiyete göre farklılaştığını saptayan araştırmalarda mevcuttur. Coşkun (2009), orta öğretim öğrencilerinde, Bağdatlı (2016), lise öğrencilerinde; Etçi'nin (2013) işitme engelli lise öğrencilerinde, Bekçi'nin (2009), mesleki ve teknik eğitim alan öğrencilerde yaptıkları çalışmalar da kızların erkeklerden daha yüksek öğrenilmiş güçlülük düzeyine sahip olduğunu saptamıştır (5, 52, 53, 61). Geleneksel Türk aile yapısında kız çocukların erkek çocuklara göre daha çok kontrol altında tutulmaları, daha çok sorumluluk verilmeleri ve bunun kişilik gelişimine etki etmesi sonucu olarak da öğrenilmiş güçlülük düzeyinin yüksek olması araştırmalarda neden olarak belirtilmektedir. Öğrencilerin sağlık alanında

öğretim görmeleri nedeniyle, sınıf, cinsiyet ve yaşa göre öğrenilmiş güçlülük düzeylerinin artışı beklense de, araştırma bulgularımız; bireysel özelliklerin (eğitim gördüğü sınıf, yaş, cinsiyet) tek başına öğrenilmiş güçlülük düzeyi ile ilişkilendirilmesinin söz konusu olamayacağını düşündürmektedir.

5.2. Öğrencilerin ailesel özelliklerine göre öğrenilmiş güçlülük düzeylerinin tartışması.

Analiz sonuçlarına göre; anne-babanın eğitim durumu, anne-babanın çalışma durumu, kardeş durumu, evde birlikte yaşadığı kişiler değişkenleri ile öğrenilmiş güçlülük düzeyleri arasında fark bulunmamıştır (Tablo 9). Etçi'nin (2013) çalışmasında işitme engelli lise öğrencilerin anne-baba eğitim durumuna göre öğrenilmiş güçlülük düzeyleri arasında anlamlı farklılık bulunmamıştır. Ancak yapılan diğer çalışmalarda birbirinden farklı analiz sonuçlarına ulaşılmıştır. Subaşı'nın (2015) lise öğrencilerinde yaptığı çalışmada anne-babanın eğitim düzeyi ile yüksek öğrenilmiş güçlülük düzeyi arasında olumlu ilişki olduğu belirtilmiştir. Coşkun'un (2009) yaptığı çalışma da anneleri ve babaları okul mezunu olmayan, ilköğretim mezunu olan öğrencilerin öğrenilmiş güçlülük düzeylerinin anneleri-babaları ortaöğretim ve yüksek öğretim mezunu olan öğrencilerden daha yüksek olduğunu tespit etmiştir. Bağdatlı'nın (2016) lise öğrencilerinde yaptığı çalışmada, anne eğitim düzeyi arttıkça, fiziksel şiddete maruz kalan ergenlerin öğrenilmiş güçlülük düzeylerinin azaldığı, fiziksel şiddete maruz kalmamış ergenlerde anne eğitim düzeyi arttıkça öğrenilmiş güçlülük düzeyinin yüksek olduğu, baba eğitim düzeyi arttıkça fiziksel şiddete maruz kalan ergenlerde öğrenilmiş güçlülük artarken, fiziksel şiddete maruz kalmamış ergenlerde anlamlı bir farklılık olmadığı sonucuna ulaşılmıştır (5, 53, 57, 61).

Araştırmalarda; anne-baba eğitim durumunun çocuk kişilik yapısını etkilediği, dolayısıyla öğrenilmiş güçlülük düzeyini artırdığı ifade edilirken, yüksek öğretim mezunu anne-babaların çocuklarıyla daha az vakit geçirmesi sebebiyle öğrenilmiş güçlülük düzeyi açısından dezavantaj da olabileceği belirtilmiştir. İlkokul, orta ve lise mezunu anne-babanın, çocuklarının yüksek öğrenilmiş güçlülük düzeyine sahip olma nedeni olarak ise; Türk toplumsal yapısı gereği annelerin genellikle çalışmaması nedeniyle gün içersinde çocuklarıyla daha fazla zaman geçirdiği, stresli durum karşısında çocuklarına sorun çözme becerisi konusunda rol model oldukları ve çocuklarıyla aralarında daha az çatışma olduğu ve bu tarz ailelerin çocuklarının

öğrenilmiş güçlülük düzeylerinin daha yüksek olduğu ifade edilmektedir (5, 53, 57, 61). Araştırmamızda ise, annelerin %2'si ve babaların %9,7'si üniversite-dengi okul mezunu olması çocukların öğrenilmiş güçlülük düzey üzerinde negatif etki yaptığı düşünülebilir.

Araştırmaya katılan öğrencilerin öğrenilmiş güçlülük puan ortalamalarının anne-baba çalışma ve meslek durumu değişkeni arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olmadığı görülmüştür. Literatür araştırmaların da, lise düzeyinde eğitim gören öğrencilerin öğrenilmiş güçlülük düzeylerini anne-baba çalışma ve meslek durumu değişkenine göre inceleyen araştırmaya rastlanmamıştır.

Araştırmaya katılan öğrencilerin öğrenilmiş güçlülük puanları ortalamalarının kardeş sayısı değişkeni ile arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olmadığı görülmüştür. Coşkun'da (2009) benzer şekilde, lise öğrencilerin de yaptığı araştırmanın sonucunda ailedeki kardeş sayısının öğrencilerin öğrenilmiş güçlülük düzeyleri üzerinde anlamlı düzeyde farklılaşmaya neden olmadığını belirtmiştir. Bağdatlı (2016) ise, lise öğrencilerinde yaptığı çalışmada ise; fiziksel şiddete maruz kalan öğrencilerin kardeş sayıları arttıkça öğrenilmiş güçlülük düzeylerinin arttığını belirtmiştir. Araştırmalarda kardeş sayısına göre öğrenilmiş güçlülük düzeyi ilişki nedeni olarak, kardeş yaş ortalamalarının birbirine yakın, yaşam deneyimlerinin birbirlerine benzer olması gibi nedenler arasında gösterilmektedir (5, 39).

Araştırmaya katılan öğrencilerin öğrenilmiş güçlülük puan ortalamalarının evde birlikte yaşanan kişiler ile arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olmadığı görülmüştür. Bu bulguları destekleyen araştırmalar mevcuttur. Bunlardan bazıları; Subaşı (2015) kurumda kalan lise öğrencileriyle yaptıkları çalışmada, Akkaya (2009) öğrenimlerine ailesinin yanında ve ailesinden uzakta devam eden üniversite öğrencilerin de ve Sağkal (2005) alkol ve madde bağımlılarında en uzun yaşadığı yer ile öğrenilmiş güçlülük düzeyi arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark saptamamıştır (29, 57, 62).

Bu araştırmaya katılan öğrencilerin büyük bir bölümü evde aileleriyle yaşamaktadır ve bu bakımdan fark görülmediği değerlendirilmiştir. Araştırmamızın bulgularına göre; ailesel özelliklerinin öğrencilerin öğrenilmiş güçlülük düzeyleri üzerinde etkili faktör olmadığı söylenebilir.

5.3. Öğrencilerin bireysel özelliklerine göre algılanan stres düzeylerinin tartışması.

Analiz sonuçlarına göre; öğrencilerin yaş, cinsiyet ve sınıf değişkenleri ile algılanan stres düzeyleri arasındaki fark anlamlı bulunmuştur (Tablo 8).

Öğrencilerin algılanan stres düzeylerinin sınıfa göre fark gösterip göstermedikleri araştırıldığında; rahatsızlık algısı, yetersiz öz yeterlilik algısı ve algılanan stres toplam puan ortalamaları ile sınıflar arasındaki fark anlamlı görülmüştür. Petit ve ark. (2014) algılanan stres, enerji içeceği tüketimi ve üniversite öğrencilerinin akademik başarıları çalışmasında enerji içeceği tüketimi ile öğrenci sınıfları arasında anlamlı etkileşim olduğunu, 1. Sınıf öğrencilerinin diğer sınıflara göre daha az tükettiğini belirtmiştir ve araştırma sonucumuzla benzerlik göstermektedir. Özden'in (2010) polis meslek yüksek okulu öğrencilerinde ve Uyan'ın (2014) ergenlerde yaptığı çalışmalarda ise; araştırma bulgularımızdan farklı olarak istatistiksel olarak anlamlı bir farkın olmadığı belirtilmiştir (48, 63, 64).

Araştırma bulgumuza göre;10.sınıf en yüksek algılanan stres toplam puanına sahiptir. Öğrencilerin 10.sınıfta alan seçimi yapmalarının algılanan stres düzeyleri üzerinde etki eden faktör olabileceğini düşündürmektedir.

Öğrencilerin algılanan stres düzeylerinin yaşa göre fark gösterip göstermedikleri araştırıldığında; yaş ve rahatsızlık algısı arasında fark anlamlı bulunmamış, yetersiz öz yeterlilik algısı ve algılanan stres toplam puan ortalamaları ile yaşlar arasındaki fark anlamlı bulunmuştur.

Uyan'ın (2014) lise öğrencilerinde yaptığı çalışmada algılanan stres ölçeği puanlarının öğrencilerin yaş değişkenine göre, yaşı 16 olan öğrenci grubunda, yaşı 15 ve altındaki öğrenci grubundan anlamlı olarak daha yüksek olduğu bulunmuştur. Yetişkinlerde yapılan çalışmalarda ise; Carrillo ve ark.'nın (2002) endometrozisli ve kronik pelvis ağrılı kadında yaptığı çalışmada, Stanton ve ark.'nın (2002) evre I ve evre II meme kanseri olan kadın üzerinde yaptığı çalışmada ve Erşan ve ark.'nın (2013) sağlık çalışanlarında algılanan iş stresi araştırmasında yaş arttıkça stresin azaldığı, Heslop ve ark.(2001) tarafından koroner risk faktörlü hastalara yapılan çalışmada ve Altunkol'un (2011) üniversite öğrencilerinin yaptığı çalışmada ise, yaş faktörünün algılanan stresi etkilemediği saptanmıştır (31, 64, 65, 66, 67, 68).

Araştırma bulgumuza göre; yaş 16 olan öğrencilerin yetersiz öz yeterlilik algısı puanları en yüksek, yaş 17 olan öğrencilerin algılanan stres toplam puanları en yüksek tespit edilmiştir. Alan ders çeşit ve saatlerinin bu yaş gruplarında daha fazla olması yetersiz öz yeterlilik algısı ve algılanan stres düzeyleri üzerinde etki eden faktörler olabileceği düşünülebilir.

Araştırmaya katılan öğrencilerin cinsiyet ile rahatsızlık algısı, yetersiz öz yeterlilik algısı, algılanan stres toplam puan ortalamaları arasındaki fark anlamlı görülmüştür. Kızların rahatsızlık algısı puanları erkeklerin rahatsızlık algısı puanlarından yüksektir.

Altunkol'un (2011) üniversite öğrencilerinin bilişsel esneklikleri ve algılanan stres arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmada; Aylak'ın (2017) üniversite öğrencilerinde tütün kullanımı ve algılanan stresi araştırdığı çalışmada; Mikolajczyk ve ark.'nın (2008) Polonya, Bulgaristan, Almanya'da öğrencilerinde algılanan stres ve depresif belirtiler arasındaki ilişkiyi araştırdıkları çalışmada; Eskin ve ark.'nın (2013) algılanan stres ölçeğinin geçerlilik ve güvenirlik çalışmasında; Hamad ve ark.'nın (2008) Güney Afrikalı yetişkinlerde depresif belirtiler ve algılanan stres araştırmasında kadınların algılanan stres düzeyin puanlarının erkeklere göre daha yüksek olduğunu tespit etmişlerdir. Bu araştırmaların analiz sonuçları bu çalışmanın bulgusunu desteklemektedir (51, 68, 69, 70, 71).

Petit M.L ve ark. (2014), yaptığı algılanan stres, enerji içeceği tüketimi ve akademik başarı çalışması analiz sonucunda; cinsiyet değişkenine göre algılanan stres arasında anlamlı ilişki olmadığı, enerji içeceği tüketimi ile cinsiyet değişkeni arasında istatistiksel anlamlı bir ilişki olduğunu, erkeklerin bayanlara göre enerji içeceği tüketiminde daha yüksek ortalamalar gösterdiğini tespit etmiştir. Savcı ve ark.'nın (2014) ve Yerlikaya'nın (2009) üniversite öğrencilerinde yaptığı çalışmada ise, kadınların algılanan stres ortalamaları, erkeklerin ortalamalarından yüksek olsa da bu farklılık genellikle istatistiksel olarak anlamlı olmadığı sonucuna ulaşılmıştır (48, 72, 73).

Araştırmalarda, kadınların erkeklerden daha yüksek algılanan stres düzeylerine sahip olma nedenleri; toplumda kadınlara atfedilen roller, kadınların endişe duyan, kaygılanan, olaylara hâkim olmakta zorlanan bireyler olarak görülmesi ve bu doğrultuda

yaklaşımında bulunulması gösterilmektedir (72, 73). Araştırmamızda algılanan stres düzeyinin kızlarda daha yüksek olması; toplumumuzda kadınların kaygılı, endişeli, olaylara hızlı hâkim olup çözemeyen, korunmaya muhtaç bireyler olarak görülmesi ve bu yönde davranılması, kadına yüklenen yüksek düzeydeki sorumluluklar, toplumsal baskıların erkeklere göre fazla olması olabilir.

Özetleyecek olursak bu çalışmanın bulgularına göre sınıf, yaş ve cinsiyet algılanan stres üzerinde etkili faktörlerdendir.

5.4. Öğrencilerin ailesel özelliklerine göre algılanan stres düzeyinin öğrenilmiş güçlülük düzeylerinin tartışması.

Çalışma sonuçlarına göre; anne, anne-babanın çalışma durumu, kardeş durumu, evde birlikte yaşadığı kişiler değişkeni ile öğrenilmiş güçlülük düzeyleri arasında fark bulunmamış ancak, babanın eğitim durumuna göre fark anlamlı olduğu görülmüştür (Tablo 9).

Öğrencilerin rahatsızlık algısı, yetersiz öz yeterlilik algısı, algılanan stres toplam puanları ortalamaları ile anne eğitim durumu arasındaki fark anlamlı bulunmamıştır. Bununla birlikte, öğrencilerin baba eğitim durumu değişkeni göre rahatsızlık algısı, yetersiz öz yeterlilik algısı ve algılanan stres toplam puanları grup ortalamaları arasındaki fark anlamlı bulunmuştur. Babası Üniversite-dengi okul olanların rahatsızlık algısı puanları, yetersiz öz yeterlilik algısı puanları ve algılanan stres toplam puanları diğer gruplardan en yüksektir. Başka bir deyişle babanın eğitim düzeyi arttıkça öğrencilerin rahatsızlık algısı baba eğitim durumuna göre artmaktadır.

Uyan'nın (2014) lise öğrencilerinde yaptığı araştırmada algılanan stres ölçeği puanlarının öğrencilerin anne eğitim düzeyine göre fark göstermediğini belirtmiştir. Benzer şekilde Özden'de (2010) polis meslek yüksek okulu öğrencilerinde algılanan stres düzeyi araştırmasında anne-baba eğitim durumuna göre algılanan stres düzeyinde fark bulunmamıştır (63, 64). Rahatsızlık algısı, yetersiz öz yeterlilik algısı, algılanan stres toplam puanları ortalamalarının baba eğitim düzeyi yükseldikçe artma nedeninin; yine toplumsal bir özellik olarak babaların otorite figürü olarak görülmesi ve babaların eğitim düzeyi yükseldikçe çocuktan beklentilerinin artması olabileceği değerlendirilmektedir.

Öğrencilerin rahatsızlık algısı, yetersiz özyeterlilik algısı, algılanan stres toplam puanları ortalamalarının anne-baba meslek ve çalışma durumu değişkeni arasındaki fark anlamlı bulunmamıştır. Literatürde, araştırmaların da, lise düzeyinde eğitim gören öğrencilerin algılanan stres düzeylerini anne-baba çalışma ve meslek durumu değişkenine göre inceleyen araştırmaya rastlanmamıştır.

Öğrencilerin, rahatsızlık algısı, yetersiz öz yeterlilik algısı, algılanan stres toplam puanları ortalamaları ile kardeş sayısı ve evde birlikte yaşadığı kişiler arasındaki fark anlamlı bulunmamıştır. Uyan'nın (2014) lise öğrencilerinde algılanan stres ve sosyal destek arasındaki ilişkiyi kardeş değişkenine göre incelediği çalışmasında, kardeş değişkenine göre herhangi bir fark bulmamıştır (64). Bu sonuç araştırmamızın bulgusunu desteklemektedir.

Özetlenecek olursa, algılanan stres düzeyi ile babanın eğitim düzeyi arasında anlamlı bir ilişki olduğu görülmüş diğer ailesel değişkenleri ile algılanan stres arasında ilişki bulunmamıştır.

5.5. Öğrenilmiş güçlülüğün algılanan stres üzerine etkisinin tartışması

Öğrencilerin öğrenilmiş güçlülük düzeyi arttıkça algılanan stres, rahatsızlık algısı ve yetersiz öz yeterlilik algısı puanını azaltmaktadır. Analiz sonuçlarına göre; öğrenilmiş güçlülük ile algılanan stres, yetersiz öz yeterlilik algısı ve rahatsızlık algısı arasında bir ilişki olduğu ancak öğrenilmiş güçlülüğün algılanan stres ve rahatsızlık algısını açıklayıcılık gücünün zayıf; yetersiz öz yeterlilik algısını açıklayıcılık gücünün güçlü, olduğu görülmüştür (Tablo7).

Rong (2000) Tayvan metropol bölgesinde yaşayan, yaşları 65 ile 85 arasında değişen 83 yetişkinin öğrenilmiş güçlülükleriyle, algılanan stresin ve uyum fonksiyonları arasındaki ilişkiyi araştırdığı çalışmanın sonucunda; algılanan stres öğrenilmiş güçlülük ve uyum fonksiyonları arasında negatif anlamlı ilişkili olduğunu öğrenilmiş güçlülüğün algılanan stres düzeyini azaltıcı etki gösterdiğini saptanmıştır(27).

Yaş, öğrenilmiş güçlülük, algılanan stres düzeyleri arasında korelasyon analiz sonucu; yaş ile yetersiz öz yeterlilik algısı ve algılanan stres toplam arasında arasın da

çok zayıf, pozitif yönde anlamlı ilişki görülmüştür. Araştırmaya katılan öğrencilerin yaşları arttıkça algılanan stres düzeyleri ve yetersizlik algısı artmaktadır(Tablo 5).

Yaş ile öğrenilmiş güçlülük ve rahatsızlık algısı arasındaki regresyon analiz sonucu; ilişki istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır(Tablo 6).

Bu çalışmanın sonuçları, araştırmasında yaş, cinsiyet, eğitim ile algılanan stres toplam puanı arasında zayıf ilişki olduğunu belirten Rong'un (2000), çalışma sonucunu desteklemektedir(27).



6. SONUÇ VE ÖNERİLER

Lise öğrencilerinin öğrenilmiş güçlülük düzeylerinin stres algısı ile ilişkisini ve bu ilişkiyi etkileyebilecek değişkenlerin incelenmesi amacıyla yapılan bu çalışmada elde edilen bulgular doğrultusunda ulaşılan sonuçlar aşağıda sıralanmıştır.

1. Öğrencilerin öğrenilmiş güçlülük düzeyleri ile yaş ve cinsiyet değişkenleri arasında fark bulunmamış, sınıf değişkeni ile arasındaki fark anlamlı bulunmuştur. 9. sınıfların öğrenilmiş güçlülük puanları diğer sınıflardan yüksektir ve algılanan stres toplamı, yetersiz öz yeterlilik ve rahatsızlık algısı diğer sınıflardan düşük bulunmuştur (Tablo 8).
2. Öğrencilerin öğrenilmiş güçlülük düzeyleri ile anne-babanın eğitim durumu, anne-babanın çalışma durumu, kardeş durumu, evde birlikte yaşadığı kişiler değişkenleri arasında fark bulunmamıştır (Tablo 9).
3. Öğrencilerin yaş ile yetersiz öz yeterlilik ve algılanan stres düzeyleri arasındaki fark anlamlı bulunmuştur. 14 yaş grubunun yetersiz öz yeterlilik algısı ve algılanan stres puanı diğer yaş gruplarından düşüktür. Yaş arttıkça stres algısı artıyor görünmektedir (Tablo 8).
4. Öğrencilerin cinsiyet değişkeni ile algılanan stres düzeyleri arasındaki fark anlamlı bulunmuştur. Kız öğrencilerin rahatsızlık algısı erkeklerin rahatsızlık algısından yüksektir (Tablo 8).
5. Öğrencilerin sınıf değişkeni ile algılanan stres düzeyleri arasındaki fark anlamlı bulunmuştur. 9. sınıfların algılanan stres toplam puanları, 10. 11. ve 12. sınıflardan anlamlı düzeyde düşüktür (Tablo 8).
6. Öğrencilerin anne-babanın çalışma durumu, kardeş durumu, evde birlikte yaşadığı kişiler değişkeni ile algılanan stres düzeyleri arasında fark bulunmamış ancak, babanın eğitim durumuna göre fark anlamlı olduğu görülmüştür. Babası üniversite-dengi okul olanların rahatsızlık algısı puanları, yetersiz öz yeterlilik algısı puanları ve algılanan stres toplam puanları diğer gruplardan en yüksektir (Tablo 9).
7. Öğrenilmiş güçlülük puanı arttıkça algılanan stres, rahatsızlık algısı yetersiz ve yetersiz öz yeterlilik algısı puanını azalmaktadır (Tablo 7).
8. Yaş, öğrenilmiş güçlülük, algılanan stres düzeyleri arasında çok zayıf, pozitif yönde anlamlı ilişki görülmüştür. Diğer değişkenler arasındaki

ilişkiler istatistiksel olarak anlamlı değildir. Yaşın algılanan stres puanını açıklayıcılık gücünün anlamlı ancak zayıf olduğu görülmüştür (Tablo 6).

ÖNERİLER

Araştırmamızda elde edilen bulgulara dayanarak gelecekte yapılacak çalışmalara yönelik aşağıdaki öneriler getirilmiştir.

1. Öğrenci ailelerinin, öğrenilmiş güçlülük düzeyleri araştırılarak, öğrenci analiz sonuçlarıyla ilişkisi karşılaştırılabilir.
2. Öğrencilerin üst sınıflarda stres algısını artırabilecek risk faktörlerini ortaya koyacak çalışmalar planlanabilir.
3. Stres düzeyini azaltmaya yönelik müdahale çalışmaları yapılabilir.

KAYNAKLAR:

1. Çam O, *Engin E.Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Hemşireliği Bakım Sanatı*, İstanbul Medikal Yayıncılık, İstanbul, 2014.
2. Erdem A. "Ergenlik Döneminde Stres ve Baş Etme", *Yüzüncü Yıl Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, Aralık 2009, 5(2); 20-37.
3. Tarhan N. *Stresi Mutluluğa Dönüştürme*, 2. Baskı, Timas Yayınları, İstanbul, 2002.
4. Basut E, Erden G. "Suça Yönelen ve Yönelmeyen Ergenlerin Stres Belirtileri ve Stresle Başa Çıkma Örüntüleri Yönünden İncelenmesi", *Çocuk ve Ruh Sağlığı Dergisi*, 2005, 12(2): 48-55.
5. Coşkun Y. "Ortaöğretim öğrencilerinin öğrenilmiş güçlülük düzeyleri ve aile içi ilişkileri". *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 2009, 18(2): 104-118.
6. Yöndem ZD. *Kişilik Dinamikleri ve Stresle Baş Etme*, Morpa Kültür Yayınları, İstanbul, 2006.
7. Baltaş A, Baltaş Z. *Stres ve Başa Çıkma Yolları*, Remzi Kitapevi, İstanbul, 2002.
8. Özer N. "Stres ve Anksiyete İçin Tanımlayıcı Modeller", *Atatürk Üniversitesi Hemşirelik Yüksek Okulu Dergisi*, 2002, 5(1).
9. Aydın B. *Orta Yetişkinlik Gelişim Psikolojisi*, SFN Televizyon Tanıtım Tasarım Yayıncılık, İstanbul, 2002.
10. Budak S. *Psikoloji Sözlüğü*, Bilim Sanat Yayınları, Ankara, 2005.
11. Güçlü N. "Stres yönetimi", *Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2001, 21(1): 91-100.
12. Adamson E. *Stres Yönetimi*, Morpa Kültür Yayınları, İstanbul, 2006.

13. Akman S. "Stresin Nedenleri ve Açıklayıcı Kuramlar", *Türk Psikoloji Bülteni*, 2004, 10(34-35): 40.
14. Dinçel E. "Stresin Psikofizyolojisi ve Strese Bağlı Bedensel Hastalıklar", *Türk Psikoloji Bülteni*, 2004, 10(34-35): 56.
15. Knussen C, Tolson D, Swan Iain R C, Stott D J, Brogan CA. "Stres proliferation in caregiving stressors and deterioration in family relationships", *Psychology and Health*, 2005, 20(2): 207-221.
16. Aydın B, İmamoğlu S. "Stresle Basa Çıkma Becerisi Geliştirmeye Yönelik Grup Çalışması", *Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*. 2001, 14: 41-52.
17. Altundağ G. *Üniversite Öğrencilerinde Bağlanma Stilleri. Stresle Basa Çıkma Tutumları ve Stresi Algılama Düzeyinin İncelenmesi*. Haliç Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi; 2011.
18. Ramirez MTG, Hernandez RL. "Factor Structure of The Perceived Stress Scale (PSS) in a Sample from Mexico", *The Spanish Journal of Psychology*, 2007, 10 (1): 199-206.
19. Keskin GÜ, Orgun F. "Öğrencilerin Öz Etkililik-Yeterlilik Düzeyleri ile Basa Çıkma Stratejilerinin İncelenmesi", *Anatolian Journal of Psychiatry*, 2006, 7: 92-99.
20. Çelmece N, Işıklar A. "Hemşirelerin Stresle Basa Çıkma Davranışlarının Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi". *Uluslararası Hakemli Hemşirelik Araştırma Dergisi*, 2016, 7: 31-51.
21. Ocak M, Güler M. "A Tipi Kişilik ve Basa Çıkma Yöntemlerinin Stresle İlişkisi", *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 2013, 5(8): 135-147.

22. Yalçın ÖM. *Kendini denetleme becerileri eğitiminin üniversite öğrencilerinin öğrenilmiş güçlülük düzeyine etkisi*. Ondokuz Mayıs Üniversitesi Yüksek Lisans Tezi; 2007.
23. Güloğlu B, Aydın G. "İlköğretim 5.Sınıf Öğrencilerinin Öğrenilmiş Güçlülük ve Otomatik Düşünce Biçimi Arasındaki İlişki", *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2007, 33: (157-168).
24. Keskin GÜ, Orgun F. "Öğrencilerin Öz Etkililik-Yeterlilik Düzeyleri İle Başa Çıkma Stratejilerinin İncelenmesi", *Anatolian Journal Of Psychiatry*, 2006, 7: (92-99).
25. Korkmaz İ. *Gelişim ve Öğrenme Psikolojisi*, Pegem A Yayıncılık, İstanbul, 2003: 197-220.
26. Tetik HT, Sevinç K. "Örgüt Çalışanlarının Paternalistik Liderlik Algıları ve Öğrenilmiş Güçlülük Düzeyleri Arasındaki İliksilerin İncelenmesi", *Uluslararası Yönetim İktisat ve İşletme Dergisi*, 2015, 11(26): 29-56.
27. Rong J. *Perceived stress, learned resourcefulness, and adaptive functioning among older adults*. Case Western Reserve University, Frances Payne Bolton School Of Nursing, Doctoral Thesis; 2000.
28. Goldman N, Gleit D, Seplaki C, Liu H-Y, Weinstein M."Perceived Stress and Physiological Dysregulation", *Stress*, 2005, 8 (2): 95-105.
29. Akkaya E. *Üniversite öğrencilerinin otonomik-sosyotropik kişilik özellikleriyle öğrenilmiş güçlülük düzeyleri arasındaki ilişki*. Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü Yüksek Lisans Tezi; 2009.
30. Babaoğlu ÜT, Serhat Ö. "Algılanan Stres İle Gastrointestinal Semptom Arasındaki İlişkinin İncelenmesi", *Acıbadem Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 2017, 8(3) : 138-145.

31. Heslop P, Smith GD, Carroll D, Macleod J, Hyland, F, Hart C. "Perceived Stress and Coronary Heart Disease Risk Factors: The Contribution of Socio-Economic Position ". *British Journal of Health Psychology*, 2001, 6 (2): 167-178.
32. Gültekin Z. *Üniversite öğrencilerinin algılanan anne-baba reddiyle baş etmeleri ile denetim odağı, öğrenilmiş güçlülük ve eş kabul-reddiyle ilişkisi*. Dokuz Eylül Üniversitesi, Buca Eğitim Fakültesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü Uzmanlık Tezi; 2011.
33. Karakoç M. *İlköğretim okullarında çalışan öğretmenlerin öğrenilmiş güçlülük düzeyleri ile iş doyum seviyeleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yeditepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü Yüksek Lisans Tezi;2009.
34. Coşkun Y. "Lise Öğrencilerinde Öğrenilmiş Güçlülük ve Kontrol Odağı Algılama Düzeyi İlişkisinin İncelenmesi", *Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 2013, 25(25): 71-85.
35. Sobacı F, Polatçı S. "Öğrenilmiş Güçlülük: Meslek Yüksekokulu Öğrencileri Üzerinde Bir Araştırma", *Atatürk Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi*, 2012, 28(2): 17-38.
36. Sobacı F, Polatçı S. "Öğrencilerin Öğrenilmiş Güçlülük Düzeyleri Üzerinde Kişilik Özellikleri ve Duygusal Zekâ Düzeylerinin Etkisini Belirlemeye Yönelik Bir Araştırma", *Celal Bayar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 2014, 2(4): 50-71.
37. Kennett DJ, Morris E, Bangs AM. "Learned resourcefulness and smoking cessation revisited", *Patient Education and Counseling*, 2006, 60(2): 206-211.
38. Lai CY. *Learned Resourcefulness, Cognitive Processes, and Adaptive Functioning in Depressed Adults*. Case Western Reserve University, Frances Payne Bolton School of Nursing Unpublished Doctoral Thesis; 2005.
39. Zauszniewski SA, Chung CW, Chang H, Krafcik K. "Predictors of resourcefulness in school-aged children", *Issues in Mental Health Nursing*, 2002, 23: 385-401.

40. Goff AM. "Stressors, academic performance, and learned resourcefulness in baccalaureate nursing students", *International Journal of Nursing Education Scholarship*, 2011, 8(1).
41. Zauszniewski JA, Eggenschwiler K, Preechawong S, Chun, CW, Airey TF, Wilke PA. "Focused reflection reminiscence group for elders: implementation and evaluation ", *Journal of Applied Gerontology*. 2004, 23(4): 429-442.
42. Hancıoğlu Y. "Üniversite öğrencilerinde algılanan stres düzeyi ile stresle başa çıkma tarzları arasındaki ilişkinin incelenmesi", *Yönetim ve Araştırma Dergisi*, 2017, 15(1): 130-148.
43. Köksal G, Kabasakal Z. "Zihinsel engelli çocukları olan ebeveynlerin yaşamlarında algıladıkları stresi yordalayan faktörlerin incelenmesi", *Buca Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2012, (32): 71-91.
44. Şanlı Ö. "Öğretmenlerin algılanan stres düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi", *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 2017, 16(61): 385-396.
45. Savaşer S. "Kanserli Adölesanların Algılanan Stres Düzeyine Re-Mission Video Oyununun Etkisi", *Florence Nightingale Hemşirelik Dergisi*, 2011, 19(3): 153-160.
46. Moeini B, Shafii F, Hidarnia A, Babaii GR, Birashk B. "Perceived stress, self-efficacy and its relations to psychological well-being status in Iranian male high school students", *Social Behavior and Personality: an international journal*, 2008, 36(2): 257-266.
47. Birks Y, McKendree J, Watt I. "Emotional intelligence and perceived stress in healthcare students: a multi-institutional, multi-professional survey", *BMC medical education*, 2009, 9(1): 61.
48. Pettit ML, Debarr KA. "Perceived stress, energy drink consumption, and academic performance among college students", *Journal of American college health*, 2011, 59(5): 335-341.

49. İslamoğlu AH. *Bilimsel Araştırma Yöntemleri*, Beta Basım, İstanbul, 2003.
50. Dağ İ. "Rosenbaum'un Öğrenilmiş Ölçeği'nin Üniversite Öğrencileri İçin Güvenirliği ve Geçerliği", *Türk Psikiyatri Dergisi*, 1991, 2(4): 269-274.
51. Eskin M, Harlak H, Demirkıran F, Dereboy Ç. "Algılanan Stres Ölçeğinin Türkçeye Uyarlanması: Güvenirlik ve Geçerlik Analizi", *New Symposium Journal*, 2013, 51(3): 132-140.
52. Bekci V. *Mesleki ve teknik eğitim gören öğrencilerin öğrenilmiş güçlülük düzeylerinin megep'de alan dal seçimi ile ilişkisinin incelenmesi*. Yeditepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü yüksek lisans Tezi; 2009.
53. Bağdatlı B. *Çocuklarda aile içi fiziksel şiddete maruz kalmış ve kalmamış ergenlerde, öğrenilmiş güçlülük ve öfke kontrol düzeylerinin karşılaştırılması*, Beykent Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji Anabilim Dalı Uzmanlık Tezi; 2016.
54. Yürür S,Keser A. "Öğrenilmiş Güçlülüğün Demografik Değişkenlere Bağlı Olarak İncelenmesi",*Çalışma İlişkileri Dergisi*, 2010, 1(1): 59-70.
55. Özgür G, Dülger ř. "Hemşire Eğitimcilerinin Stresle Baş Etme Düzeylerinin İncelenmesi", *Ege Üniversitesi Hemşirelik Yüksek Okulu Dergisi*,2010,23(2):51-68.
56. Çakır Ö. "Çalışma Yaşamında Öğrenilmiş Güçlülük ve İş Stresi ile Başa Çıkma Rolünü Belirlemeye Yönelik Bir Araştırma", *17. Ulusal Yönetim ve Organizasyon Kongresi*, Eskişehir, 21-23 Mayıs, 2009.
57. Subaşı H. *Kurumda kalan ergenlerin bağlanma ilişkileri ve öğrenilmiş güçlülük düzeyi*. Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Klinik Psikoloji Anabilim Dalı Uzmanlık Tezi; 2016.

58. Yıldırım A, Ekinci M. "Eğitimi hemşirelik olan ve olmayan üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkma düzeylerinin karşılaştırılması", *Atatürk Üniversitesi Hemşirelik Yüksek Okul Dergisi*, 2005, 8(3): 19-29.
59. Boyraz G, Aydın G."Yetiştirme yurdu ve anne-baba yanında kalan ergenlerde öğrenilmiş güçlölük ", *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 2016, 2 (20) .
60. Dönmez B, Genç G."Genel liselerdeki okul yönetici ve öğretmenlerinin öğrenilmiş güçlölük düzeylerine ilişkin algıları", *İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2006, 7(12): 41-60.
61. Etçi A. *İşitme Engelli Öğrencilerin Öğrenilmiş Güçlölük ile Umutsuzluk Düzeyleri Arasındaki İlişki*. Yeditepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü Yüksek Lisans Tezi; 2013.
62. Sağkal T. *Alkol ve madde bağımlılarında öğrenilmiş güçlölüğün incelenmesi*. Ege Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü Yüksek Lisans Tezi; 2005.
63. Özden ÇE. *Polis meslek yüksek okulu öğrencilerinde algılanan stres düzeyi ile stresle başa çıkma stilleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Selçuk Üniversitesi, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı Yüksek Lisans Tezi; 2009.
64. Uyan A. *Ergenlerde algılanan stres ile sosyal destek arasındaki ilişkinin incelenmesi*. İstanbul Arel Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü Yüksek Lisans Tezi; 2014.
65. Carrillo CS, Campayo JG, Rubio A, Santed MA, Montoro M. "Validation of the spanish version of the perceived stress questionnaire", *Journal Of Psychosomatic Research*, 2002, 52: 167-172.
66. Stanton AL, Burg SD, Huggins ME. "The first year after breast cancer diagnosis: Hope and coping strategies as predictors of adjustment", *Psycho-Oncology*, 2002, 11: 93-102.

67. Erşan EE, Yıldırım G,Doğan O,Doğan S. "Sağlık çalışanlarının iş doyumu ve algılanan iş stresi ile arasındaki ilişkinin incelenmesi", *Anadolu psikiyatri Dergisi*, 2013, 14: 115-21.
68. Altunkol F. *Üniversite öğrencilerinin bilişsel esneklikleri ile algılanan stres düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü Yüksek Lisans Tezi; 2011.
69. Aylak U. *Tütün kullanım bozukluğu ile öfke ve algılanan stres arasındaki ilişki*. Üsküdar Üniversitesi, Klinik Psikoloji Ana Bilim Dalı Yüksek Lisans Tezi; 2017.
70. Mikolajczyk RT, Maxwell AE, Naydenova V, Meier S, El Ansari W. "Depressive symptoms and perceived burdens related to being a student: Survey in three European countries", *Clinical Practice and Epidemiology in Mental Health*, 2008, 4(1): 19.
71. Hamad R, Fernald LCH, Karlan DS, Zinman J. "Social and economic correlates of depressive symptoms and perceived stress in South African adults", *Journal of Epidemiology Community Health*, 2008, 62(6): 538-544.
72. Savcı M, Aysan F. "Üniversite öğrencilerinde algılanan stres düzeyi ile stresle ilgili başa çıkma stratejileri arasındaki ilişki", *Uluslararası Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 2014, 44-56.
73. Yerlikaya EE. *Üniversite öğrencilerinin mizah tarzları ile algılanan stres, kaygı ve depresyon düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü Doktora Tezi;2009.

EK I. Bilgilendirilmiş Onam Formu ve Kişisel Bilgi Formu

Saygıdeğer Katılımcı,

Anket, bireyin öğrenilmiş güçlülük düzeyi ile sosyo-demografik bilgilerin ilişkisi incelemek için kullanılacaktır. Her bir ifadeyi okuduktan sonra, buna ne derece katılıp katılmadığınızı size verilen cevap kâğıdına uygun bir şekilde işaretleyiniz. Lütfen tüm soruları cevaplandırınız. Soruları cevaplandırırken doğru ya da yanlış cevaplar olmadığını hatırlayınız vereceğiniz doğru bilgiler bu konuda yapılan çalışmalara katkı verecektir.

Anket sorularına vereceğiniz cevaplar tamamen bilimsel bir amaç için kullanılacaktır. Lütfen anket formuna isim veya herhangi bir rumuz yazmayınız. Değerli görüşlerinizi bizimle paylaşmak suretiyle araştırmaya yapmış olduğunuz önemli katkıya ve ilginize en içten dileklerle teşekkür ederim.

Fatma YILDIZ

Okan Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü
Psikiyatri Hemşireliği Yüksek Lisans
Program Öğrencisi

Kişisel Bilgi Formu

1. Sınıfınız : 9.sınıf 10.sınıf 11.sınıf 12.sınıf

2. Yaşınız :

3. Cinsiyetiniz: K E

4. Anne ve babanızın eğitim durumu:

	Anne	Baba
Okuma-yazması yok		
Okur-yazar		
İlkokul mezunu		
Ortaokul-Dengi okul Mezunu		
Lise Dengi okul Mezunu		
Üniversite / Yüksekokul mezunu		

5. Anne ve babanızın çalışma durumu:

	Anne	Çalışıyor ise mesleği/işi
Çalışıyor		
Çalışmıyor		
	Baba	
Çalışıyor		
Çalışmıyor		

6. Kardeş durumu:

Tek Çocuğum ya da Kardeş sayısı (kendiniz hariç):

7. Yaşadığınız yer:

Ev Yurt Diğer.....

8. Evde birlikte yaşadığınız kişileri işaretleyiniz.

Anne baba ve kardeşler

Anne ve baba

Kardeş

Büyük baba –büyük anne

Diğer

EK-2: Rosenbaum Öğrenilmiş Güçlülük Ölçeği (RÖGÖ)

Aşağıda, kötü bir durum veya olayla karşılaştığında kişilerin neler yapabileceğini anlatan 36 ifade vardır. Lütfen her maddeyi dikkatle okuyarak o maddede yer alan ifadenin size ne derece uygun olduğuna karar veriniz. Verdiğiniz karara göre aşağıdaki ölçeği dikkate alarak yandaki kutucuklardan uygun olan üzerine (X) işareti koyunuz.

	Hiç tanımlamıyor	Biraz Tanımlıyor	iyi Tanımlıyor	Oldukça iyi Tanımlıyor	Çok iyi Tanımlıyor
1- Sıkıcı bir iş yaparken, işin en az sıkıcı olan yanını ve bitirdiğimde elde edeceğim kazancı düşünürüm					
2- Beni bunaltan bir iş yapmak zorunda olduğumda, bunaltımı nasıl yenebileceğimi hayal eder, düşünürüm					
3- Duygularımı düşüncelerime göre değiştirebilirim					
4- Sinirlilik ve gerginliğimi yardım almadan yenmek bana güç gelir					
5- Kendimi bedbin(üzüntülü) hissettiğimde hoş olayları düşünmeye çalışırım					
6- Geçmişte yaptığım hataları düşünmekten kendimi alamam					
7- Güç bir sorunla karşılaştığımda düzenli bir biçimde çözüm yolları ararım					
8- Birisi beni zorlarsa işimi daha çabuk yaparım					
9- Zor bir karar vereceksem bütün bilgiler elimde olsa bile bu kararı ertelerim					
10- Okuduğum şeye kendimi veremediğimi fark ettiğim zaman, dikkatimi toplamak için yollar ararım					
11- Çalışmayı planladığımda, işimle ilgili olmayan her şeyi ortadan kaldırıyorum					
12- Kötü bir huyumdan vazgeçmek istediğimde, bu huyumu devam ettiren nedir diye araştırırım					
13- Beni sıkan bir düşünce karşısında güzel şeyler düşünmeye çalışırım					
14-Günde iki paket sigara içersem, bırakmak için muhtemelen başkasının yardımına ihtiyaç duyarım					
15-Kendimi kötü hissettiğimde neşeli görünmeye çalışarak ruh halimi değiştiririm					
16- Kendimi sinirli ve gergin hissettiğimde, sakinleştirici ilacım varsa bir tane alırım					

	Hiç tanılamıy	Biraz Tanımlıyor	iyi Tanımlıyor	Oldukça iyi Tanımlıyor	Çok iyi Tanımlıyor
17- Bedbin(üzüntülü) olduğumda kendimi hoşlandığım şeylerle uğraşmaya zorlarım					
18- Hemen yapabilecek durumda bile olsam hoşlanmadığım işleri geciktiririm					
19- Bazı kötü huylarımdan vazgeçebilmem için başkasının yardımına ihtiyaç duyarım					
20- Oturup belli bir işi yapmam güç geldiğinde, başlayabilmek için değişik yollar ararım					
21- Beni kötümser yapsa da gelecekte olabilecek bütün felaketleri düşünmekten kendimi alamam					
22- Önce yapmam gereken işi bitirip, daha sonra gerçekten hoşlandığım işlere başlamayı tercih ederim					
23- Bedenimin herhangi bir yerinde ağrı hissettiğimde, bunu dert etmemeye çalışırım					
24- Kötü bir huyumu yendiğimde kendime olan güvenim artar					
25- Başarısızlıkla birlikte gelen kötü duyguları yenmek için, sık sık kendime bunun bir felaket olmadığını ve bir şeyler yapabileceğimi telkin ederim					
26- Kendimi patlayacakmış gibi hissettiğimde, 'dur, bir şey yapmadan önce düşün' derim					
27- Birine çok öfkelensem bile davranışlarımı kontrol ederim					
28- Genellikle bir karar vereceğim zaman, ani kararlar yerine bütün ihtimalleri göz önüne sonuca varmaya çalışırım					
29- Acilen yapılması gereken şeyler olsa bile, önce yapmaktan hoşlandığım şeyleri yaparım					
30-Önemli bir işi elimde olmayan nedenlerle geciktirdiğimde kendi kendime sakin olmayı telkin ederim.					
31- Bedenimde bir ağrı hissettiğim zaman, ağrıdan başka şeyler düşünmeye çalışırım					
32- Yapılacak çok şey olduğunda genellikle bir plan yaparım					
33- Kısıtlı param olduğunda, kendime bir bütçe yaparım					
34- Bir iş yaparken dikkatim dağılırsa, işi küçük bölümlere ayırırım					
35- Sık sık beni rahatsız eden nahoş düşünceleri yenemediğim olur					
36- Aç olduğum halde yemek yeme imkanım yoksa ya açlığımı unutmaya ya da tok olduğumu düşünmeye çalışırım					

EK -3:Algılanan Stres Ölçeği (ASÖ)

Aşağıda yer alan sorular, son bir ay içerisinde yaşadığınız olaylar karşısındaki duygu ve düşüncelerinizi ölçmek üzere hazırlanmıştır. Lütfen her sorunun karşısında yer alan seçeneklerden duygu ve düşüncelerinize en uygun olanını işaretleyiniz.

Bazı sorular birbirine çok benzese de her sorunun kendine özgü bir ölçme değeri vardır. Bu nedenle hiçbir soruyu atlamadan ve dikkatle cevaplamanız araştırmanın güvenilirliği açısından önemlidir. İçtenlikle vereceğiniz cevaplar için teşekkür ederim.

	Hiçbir Zaman	Neredeyse Hiçbir Zaman	Bazen	Oldukça Sık	Çok sık
1. Gecen ay, beklenmedik bir şeylerin olması nedeniyle ne sıklıkta rahatsızlık duydunuz?					
2. Gecen ay, hayatınızdaki önemli şeyleri kontrol edemediğinizi ne sıklıkta hissettiniz?					
3. Gecen ay, kendinizi ne sıklıkta sinirli ve stresli hissettiniz?					
4. Gecen ay, kişisel sorunlarınızı ele alma yeteneğinize ne sıklıkta güven duydunuz?					
5. Gecen ay, her şeyin yolunda gittiğini ne sıklıkta hissettiniz?					
6. Gecen ay, ne sıklıkta yapmanız gereken şeylerle başa çıkamadığınızı fark ettiniz?					
7. Gecen ay, hayatınızdaki zorlukları ne sıklıkta kontrol edebildiniz?					
8. Gecen ay, ne sıklıkta her şeyin üstesinden geldiğinizi hissettiniz?					
9. Gecen ay, ne sıklıkta kontrolünüz dışında gelişen olaylar yüzünden öfkelenediniz?					
10. Gecen ay, ne sıklıkta problemlerin üstesinden gelemeyeceğiniz kadar biriktiğini hissettiniz?					

EK-4: Okan Üniversitesi Etik Kurul Kararı

OKAN ÜNİVERSİTESİ Etik Kurul Kararı

Toplantı Tarihi: 29.12.2016

Toplantı Sayısı: 78

Toplantıya Katılanlar:

Prof. Dr. Mithat Kıyak	(Başkan)
Prof. Dr. Mazhar Semih Başkan	(Üye)
Prof. Dr. Dilek Öztürk	(Üye)
Prof. Dr. Ali Tayfun Atay	(Üye)
Yrd. Doç. Dr. Nermin Bölükbaşı	(Üye)
Yrd. Doç. Dr. Nihat Özyayın	(Üye)
Yrd. Doç. Dr. Gökçe Aykol Şahin	(Üye)
Yrd. Doç. Dr. Didem Torun Özkan	(Üye)
Yrd. Doç. Dr. Erdiñ Ünal	(Üye)

Okan Üniversitesi Etik Kurulu 29.12.2016 tarihinde Prof. Dr. Mithat Kıyak Başkanlığında toplandı.

Yapılan görüşmeler sonucunda;

Karar 18. Üniversitemiz Sağlık Bilimleri Enstitüsü – Hemşirelik Bölümü öğrencilerinden **Fatma YILDIZ'ın** “Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi Öğrencilerinin Öğrenilmiş Güçlülük Düzeylerinin ve Algılanan Stres Düzeyi ile İlişkinin ve Etkileyen Diğer Faktörlerin İncelenmesi” başlıklı çalışması için başvuru talebi uygun görülüp oy birliği ile onaylanmıştır.

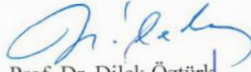


Prof. Dr. Mithat Kıyak
(Başkan)

Prof. Dr. Mazhar Semih Başkan
(Üye)

Yrd. Doç. Dr. Nermin Bölükbaşı
(Üye)

Yrd. Doç. Dr. Gökçe Aykol Şahin
(Üye)



Prof. Dr. Dilek Öztürk
(Üye)

Yrd. Doç. Dr. Nihat Özyayın
(Üye)

Yrd. Doç. Dr. Didem Torun Özkan
(Üye)

Prof. Dr. Ali Tayfun Atay
(Üye)

Yrd. Doç. Dr. Erdiñ Ünal
(Üye)

EK-5: İl Millî Eğitim Müdürlüğü Anket Araştırma İzni



T.C.
İSTANBUL VALİLİĞİ
İl Millî Eğitim Müdürlüğü

Sayı : 59090411-44-E.2388116
Konu: Anket ve Araştırma İzin Talebi

23.02.2017

Sayın: Fatma YILDIZ

- İlgi: a) 14.02.2017 tarihli dilekçeniz.
b) Valilik Makamının 20.02.2017 tarih ve 2181296 sayılı oluru.

"Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi Öğrencilerinin Öğrenilmiş Güçlülük Düzeylerinin ve Algılanan Stres Düzeyi İle İlişkisinin ve Etkileyen Diğer Faktörlerin İncelenmesi" konulu teziniz hakkındaki ilgi (a) dilekçe ve ekleri ilgi (b) valilik onayı ile uygun görülmüştür.

Bilgilerinizi ve söz konusu talebiniz; bilimsel amaç dışında kullanılmaması, **uygulama sırasında bir örneği müdürlüğümüzde muhafaza edilen mühürlü ve imzalı veri toplama araçlarının uygulanması**, katılımcıların gönüllülük esasına göre seçilmesi, araştırma sonuç raporunun müdürlüğümüzden izin alınmadan kamuoyuyla paylaşılmaması koşuluyla, gerekli duyurunun araştırmacı tarafından yapılması, okul idarecilerinin denetim, gözetim ve sorumluluğunda, eğitim-öğretimi aksatmayacak şekilde ilgi (b) Valilik Onayı doğrultusunda uygulanması ve işlem bittikten sonra 2 (iki) hafta içinde sonuçtan Müdürlüğümüz Strateji Geliştirme Bölümüne rapor halinde bilgi verilmesini rica ederim.

Harun TÜYSÖZ
Müdür a.
Müdür Yardımcısı

EK:1- Valilik Onayı
2- Ölçekler

İl Millî Eğitim Müdürlüğü Birbirdevrek M. İbrahim Öktem Cad.
No:1 Eski Adliye Binası Sultanahmet Fatih İstanbul
E-Posta: sgh34@meb.gov.tr

A RA TA VHKI
Tel: (0 212) 455 04 00-239
Faks: (0 212) 455 06 92

Bu evrak güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır. <http://evrak.meb.gov.tr> adresinden F4ed 2f8d 35e1 8ba8 92ac kodu ile teyit edilebilir.

EK- 6:

Sayın Veli;

Okan Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Psikiyatri Hemşireliği Yüksek lisans öğrencisi olarak Doç. Dr. Fahriye OFLAZ danışmanlığıyla " Mesleki ve Teknik Anadolu lisesi öğrencilerinin Öğrenilmiş Güçlülük Düzeylerinin ve Algılanan Stres Düzeyi ile İlişkinin ve Etkileyen Diğer Faktörlerin İncelenmesi " konulu bir tez çalışması yapmayı planlamaktayız

Araştırmamızın amacı; Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi öğrencilerinin, Öğrenilmiş Güçlülük Düzeylerinin, Algılanan Stres Düzeyi ile ilişkisinin ve Etkileyen Diğer Bazı Sosyo-Demografik özellikler (sınıf, yaş, cinsiyet, anne ve baba eğitim durumları, anne ve baba çalışma durumları, kardeş sayıları, yaşadığı yer, evde birlikte yaşadığı kişiler) ile etkileşim düzeylerini incelemektir.

Bu amaçla öğrencilerimizin anketleri doldurmasına ihtiyaç duymaktayız. Anket soruları Okan Üniversitesi Etik Kurul ve İl Milli Eğitim Müdürlüğü tarafından incelenmiş gerekli onay alınmıştır.Veli olarak..... sınıf,..... Numaralı,.....Öğrencinizin katılımına izini verdiğiniz takdirde anket okulda ders saatinde doldurulacaktır. Öğrencilerimizin cevaplayacağı sorular psikolojik gelişimine olumsuz etkisi olmayacağından emin olabilirsiniz. Anketlerde cevaplar kesinlikle gizli tutulacak ve bu cevaplar sadece bilimsel araştırma amacıyla kullanılacaktır. Bu formu veli imzaladıktan sonra öğrenciler katılımcılıktan ayrılma hakkına sahiptir. Araştırma sonuçlarının özeti tarafımızdan okula ulaştırılacaktır Çalışmayı, okulumuzun 9, 10,11, 12. sınıflarına devam eden, çalışmaya katılmayı kabul eden tüm öğrencilere yapabilmem için gereken veli izin onayımı istiyorum ya da istemiyorum şeklinde yazmanızı rica ediyorum.

Veli Adı Soyadı
İmza

01.03.2017
Fatma YILDIZ

Okan Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü
Psikiyatri Hemşireliği Yüksek Lisans
Program Öğrencisi

ÖZGEÇMİŞ

Kişisel Bilgiler

Adı	<i>Fatma</i>	Soyadı	<i>YILDIZ</i>
Doğum Yeri	<i>Perşembe/Ordu</i>	Doğum Tarihi	<i>15/10/1970</i>
Uyruğu	<i>T.C</i>	Telefon	<i>0505 242 44 32</i>
e-mail	<i>yildizfatma52@gmail.com</i>		

Eğitim Düzeyi

	Mezun Olduğu Kurum	Mezuniyet Yılı
Doktora		
Yüksek Lisans	<i>Okan Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Hemşirelik Yüksek Lisans Programı</i>	<i>2017-..</i>
Lisans	<i>İstanbul Üniversitesi Florence Nightingale Hemşirelik Yüksek Okulu</i>	<i>1990-1991</i>
Lise	<i>Ordu Sağlık Meslek Lisesi</i>	<i>1986-1987</i>

İş Deneyimi

Görevi	Kurum	Süre
Hemşire	<i>Şişli Etfal Eğitim ve Araştırma Hastanesi</i>	<i>1987-1991</i>
Öğretmen	<i>Şişli Hamidiye Etfal Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi</i>	

Yabancı Diller

Yabancı Diller	Okuduğunu Anlama	Konuşma	Yazma	YDS Puanı	Diğer Puan
İngilizce	<i>Orta</i>	<i>Orta</i>	<i>Orta</i>	<i>-</i>	<i>-</i>

Ales Puanı	Sayısal	Eşit Ağırlık	Sözel
	<i>55.99</i>	<i>54.35</i>	<i>61.57</i>

Bilgisayar Düzeyi: Orta

Yayınları/Tebliğleri/Sertifikaları/Ödülleri:

-İlk Yardım Eğitmeni Sertifikası

Özel İlgi Alanları: Folklor, müzik