



T.C.
GAZİANTEP ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

**LİSE DÜZEYİNDEKİ ÖĞRENCİLERİNİN ÖZ YETERLİKLERİ VE STRESLE
BAŞA ÇIKMA YÖNTEMLERİNİN İNCELENMESİ**

Müfit DAL
DOKTORA TEZİ

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI
Beden Eğitimi ve Spor Doktora Programı

DANIŞMAN
Prof. Dr. Uğur ABAKAY

Gaziantep
2025



T.C.
GAZİANTEP ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

**LİSE DÜZEYİNDEKİ ÖĞRENCİLERİNİN ÖZ YETERLİKLERİ VE STRESLE
BAŞA ÇIKMA YÖNTEMLERİNİN İNCELENMESİ**

Müfit DAL
DOKTORA TEZİ

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI
Beden Eğitimi ve Spor Doktora Programı

DANIŞMAN
Prof. Dr. Uğur ABAKAY

Gaziantep
2025

T.C.
GAZIANTEP ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI

LİSE DÜZEYİNDEKİ ÖĞRENCİLERİNİN ÖZ YETERLİKLERİ VE STRESLE
BAŞA ÇIKMA YÖNTEMLERİNİN İNCELENMESİ

Müfit DAL

Tez Savunma Tarihi: 11.04.2025
Sağlık Bilimleri Enstitüsü Onayı

Prof. Dr. Davut Sinan KAPLAN
Sağlık Bilimleri Enstitüsü Müdürü

Bu tez çalışmasının bir “Doktora” derecesi için uygun ve yeterli bir çalışma olduğunu onaylıyorum.

Prof. Dr. Uğur ABAKAY
Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı Başkanı

Bu tez tarafımda okunmuş, kapsamı ve niteliği açısından bir “Doktora” tezi olarak kabul edilmiştir.

Prof. Dr. Uğur ABAKAY
Tez Danışmanı

Bu tez tarafımda okunmuş, kapsamı ve niteliği açısından bir “Doktora” tezi olarak kabul edilmiştir.

Tez Jürisi

Prof. Dr. Uğur ABAKAY
Prof. Dr. Fikret ALINCAK
Prof. Dr. Mehmet BARDAKÇI
Prof. Dr. Ünal TÜRKCAPAR
Prof. Dr. Hüseyin EROĞLU

İmzası

BEYAN

İşbu tez çalışması, planlama aşamasından itibaren yazım sürecine kadar tamamen kendi eserimdir. Bu süreçte herhangi bir etik dışı davranış içinde bulunmadığımı, tezde yer alan bilgilerin tamamını akademik normlara ve etik ilkelerine uygun şekilde topladığımı taahhüt ederim. Elde edilmemiş her türlü bilgi ve görüş için kaynaklar açıkça belirtilmiş ve bu kaynaklar tezin kaynakça bölümünde listelenmiştir. Ayrıca, tezin hazırlanması ve yazılması esnasında herhangi bir patent veya telif hakkını ihlal edecek davranışta bulunmadığımı beyan ederim.

11.04.2025

Müfit DAL

TEŞEKKÜR

Doktora eğitimim boyunca kendimi yalnız hissettiğim her anda başarıya ulaşmam adına elinden gelen çabanın fazlasını göstererek önüme çıkan her engeli aşmama yardımcı olan, bunu yaparken de her zaman güler yüzlü ve anlayışlı olan, sadece akademik olarak değil, aynı zamanda mütevazılığıyla rol model olarak kişisel gelişimimde bana yol gösteren, üzerimdeki emeğini asla ödeyemeyeceğimi bildiğim Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesinde görevli değerli danışman hocam Prof. Dr. Uğur ABAKAY'a teşekkür ederim.

İÇİNDEKİLER

BEYAN	i
TEŞEKKÜR	ii
İÇİNDEKİLER	iii
TABLolar LİSTESİ	v
ÖZET	1
ABSTRACT	2
1. GİRİŞ ve AMAÇ	3
2. GENEL BİLİGİLER	6
2.1. Yeterlik.....	6
2.1.1. Özyeterlik.....	6
2.1.2.Özyeterliğin türleri ve boyutları.....	9
2.1.3.Özyeterlik inancının bireyin davranışları ve başarısı üzerindeki etkileri	9
2.1.4. Özyeterliği yüksek ve düşük bireylerin özellikleri	10
2.1.5. Özyeterliğin önemi.....	11
2.1.6. Özyeterliğin kaynakları.....	13
2.1.6.1 Kişisel deneyimler.....	13
2.1.6.2. Model alma (dolaylı deneyimler).....	14
2.1.6.3. Sosyal (sözel) ikna	15
2.1.6.4. Fiziksel ve duygusal durumlar	16
2.1.7. Özyeterlik gelişimini etkileyen süreçler	17
2.1.7.1. Bilişsel süreç	17
2.1.7.2. Motivasyonel (güdüsel) süreç	18
2.1.7.3. Duygusal süreç.....	19
2.1.7.4. Seçim süreci.....	20
2.2. Stres.....	21
2.2.1. Strese neden olan faktörler.....	22
2.2.1.1. Bireysel faktörler.....	23
2.2.1.2. Çevresel Faktörler	25
2.2.1.3. Örgütsel Faktörler	26
2.2.2. Stresle başa çıkma yolları	28
2.2.4. Stresle Başa Çıkma Yöntemleri	33
2.2.3. Stresin belirtileri.....	34

3. MATERYAL ve METOT	36
3.1. Araştırmanın Modeli.....	36
3.2. Araştırmanın Evren ve Örneklemi.....	37
3.3. Veri Toplama Araçları.....	38
3.4. Verilerin Analizi.....	39
4. BULGULAR	40
5. TARTIŞMA ve SONUÇ	50
KAYNAKLAR	56
EKLER	70
Ek 1. Etik Kurul Onayı.....	70
Ek 2. Veri Toplama Araçları.....	71
Ek 2.1. Öz Yeterlik Ölçeği.....	71
Ek 2.2. Stresle Başa Çıkma Stratejileri Ölçeği (orijinal form).....	72
Ek 3. Ölçek izinleri.....	73
ÖZGEÇMİŞ	74

TABLolar LİSTESİ

Tablo 4. 1. Katılımcıların Demografik Özelliklerine Göre İstatistiksel Dağılımları	42
Tablo 4. 2. Lise Öğrencilerinin Cinsiyet Değişkenine Göre Öz-Yeterlik ve Stresle Başa Çıkma Düzeylerinin Karşılaştırılması	44
Tablo 4. 3. Lise Öğrencilerinin Sınıf Değişkenine Göre Öz-Yeterlik ve Stresle Başa Çıkma Düzeylerinin Karşılaştırılması	45
Tablo 4. 4. Lise Öğrencilerinin Spor Yapma Değişkenine Göre Öz-Yeterlik ve Stresle Başa Çıkma Düzeylerinin Karşılaştırılması	46
Tablo 4. 5. Lise Öğrencilerinin Bölüm Değişkenine Göre Öz-Yeterlik ve Stresle Başa Çıkma Düzeylerinin Karşılaştırılması	47
Tablo 4. 6. Lise Öğrencilerinin Gelir Değişkenine Göre Öz-Yeterlik ve Stresle Başa Çıkma Düzeylerinin Karşılaştırılması	48
Tablo 4. 7. Lise Öğrencilerinin Anne Eğitim Değişkenine Göre Öz-Yeterlik ve Stresle Başa Çıkma Düzeylerinin Karşılaştırılması	49
Tablo 4. 8. Lise Öğrencilerinin Baba Eğitim Değişkenine Göre Öz-Yeterlik ve Stresle Başa Çıkma Düzeylerinin Karşılaştırılması	50
Tablo 4. 9. Lise Öğrencilerinin Spor Yaşı Değişkenine Göre Öz-Yeterlik ve Stresle Başa Çıkma Düzeylerinin Karşılaştırılması	51
Tablo 4. 10. Lise Öğrencilerinin Bölüm Değişkenine Göre Öz-Yeterlik ve Stresle Başa Çıkma Düzeylerinin Karşılaştırılması	52
Tablo 4. 11. Lise Öğrencilerinin Öz-Yeterlik ve Stresle Başa Çıkma Düzeyleri Arasındaki Korelasyon Analizi.	53

ÖZET

LİSE DÜZEYİNDEKİ ÖĞRENCİLERİNİN ÖZ YETERLİKLERİ VE STRESLE BAŞA ÇIKMA YÖNTEMLERİNİN İNCELENMESİ

Müfit DAL

Doktora Tezi, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı

Danışman: Prof. Dr. Uğur ABAKAY

Nisan 2025, 74 sayfa

Bu çalışma, Kahramanmaraş ilindeki lise öğrencilerinin öz yeterlik algıları ve stresle başa çıkma yöntemlerini incelemeyi amaçlamaktadır. Araştırmanın evreni, Milli Eğitim Bakanlığı'na bağlı Kahramanmaraş'taki liselerde öğrenim gören öğrencilerden oluşmaktadır. Çalışmanın örneklemini ise, nicel araştırma yöntemlerinden olan ve sıklıkla tercih edilen basit rastgele örnekleme tekniği kullanılarak belirlenen gönüllülük esasına göre 619 öğrenci oluşturmuştur. Veri toplama sürecinde araştırmacı tarafından hazırlanan kişisel bilgi formu ile birlikte Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği (SBTÖ) ve Genel Öz-Yeterlik Ölçeği (GÖYÖ) kullanılmıştır. Verilerin analizi için tanımlayıcı istatistikler (aritmetik ortalama, standart sapma, frekans ve yüzde) ve normallik testi (Kolmogorov-Smirnov) yapılmış, ardından nonparametrik testlerden Mann-Withney U test ve Kruskal Wallis-H test ve Spearman's Rho gibi testler uygulanmıştır. Tüm analizler SPSS 22.0 programı kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Sonuç olarak; lise öğrencilerinin özyeterlik ve stresle başa çıkma yöntemlerinin incelendiği bu çalışmada, cinsiyet, öğrenim görülen lise türü ve alan, anne baba eğitim durumu gibi değişkenlerin özyeterlik ve stresle başa çıkmada etkili olmadığı görülmüştür. Spor yapan öğrencilerin özyeterlik ve stresle başa çıkma puanlarının daha yüksek olduğu, üst sınıflarda öğrenim görenlerin daha yüksek özyeterliğe sahip oldukları belirlenmekle birlikte, lise öğrencilerinde özyeterlik puanlarının arttığı durumlarda stres ile başa çıkma stratejilerinin de geliştiği yönünde sonuçlara ulaşılmıştır.

Anahtar Kelimeler: Özyeterlik, Stresle Başa Çıkma, Lise Öğrencileri

ABSTRACT

EXAMINATION OF HIGH SCHOOL STUDENTS' SELF-EFFICACY AND METHODS OF COPING WITH STRESS

Müfit DAL

Doctoral Dissertation, Physical Education and Sports Department

Advisor: Prof. Dr. Uğur ABAKAY

April 2025, 74 pages

This study aims to examine the self-efficacy perceptions and high school students' stress coping strategies in Kahramanmaraş province. The population of the research consisted of students studying in high schools in Kahramanmaraş affiliated with the Ministry of National Education. The sample of the study consisted of 619 students determined using the simple random sampling technique, which is one of the quantitative research methods and is frequently preferred. During the data collection process, the Stress Coping Styles Scale and the General Self-Efficacy Scale were used along with the Personal Information Form prepared by the researcher. Descriptive statistics (arithmetic mean, standard deviation, frequency and percentage) and normal distribution test (Kolmogorov-Smirnov test) were performed for data analysis, followed by nonparametric tests such as Mann-Whitney U test and Kruskal Wallis-H test. All analyzes were performed using IBM SPSS 22.0. As a result, in this study in which self-efficacy and coping with stress methods of high school students were examined, it was seen that variables such as gender, high school type and field of study, parental education level were not effective in self-efficacy and coping with stress. Although it was determined that the self-efficacy and coping with stress scores of students who do sports are higher, and those who study in upper grades have higher self-efficacy, it was concluded that when self-efficacy scores increase in high school students, coping strategies for coping with stress also improve.

Keywords: Selfefficacy, Coping with Stress, High School Students

1. GİRİŞ VE AMAÇ

Ergenlik dönemi, bireyin yetişkinlik yolunda kimliğini keşfetme çabalarını içeren bir süreç olarak tanımlanabilir. Bu evrede, bireyler fiziksel, ruhsal ve sosyal değişimler yaşarken, akranlar arası karşılaştırmalar ve çevresel eleştirilerle mücadele ederler (1). Aile içi sorunlar ve akran zorbalığı gibi faktörler, ergenlerin özyeterlik algılarını olumsuz etkileyebilir ve kendilerine dair olumsuz düşüncelerin artmasına sebep olabilir (2). Özyeterlik algısı yüksek olan ergenler, zorlu dönemlerde veya kişisel tehditler altında, özyeterlik algısı düşük olanlara kıyasla kendilerini daha iyi koruyabilir ve bu durumların etkisini daha az hissedebilirler. Ayrıca, yüksek özyeterlik duygusu, bireyin öz-düzenleme yeteneğini destekler ve kaygı ile depresyon seviyelerini düşürmeye yardımcı olur (3). Bu dinamikler, ergenin duygusal ve sosyal gelişiminde kritik roller oynar.

Ergenlik dönemi, hem olumsuz deneyimlerin tehlikeli durumlara yol açabileceği hem de pozitif deneyimlerin koruyucu bir etki sunabileceği bir süreçtir. Bu dönemde, bireylerin duygusal kontrol mekanizmaları, olası zorlukları ne kadar hafifletebilecekleri açısından belirleyici bir role sahiptir. Duygu düzenleme yeteneği, çatışmaların çözülmesine ve bireyin öznel iyi oluşuna katkıda bulunarak, ergenlerin zorlayıcı durumları daha etkili bir şekilde yönetmelerine yardımcı olur (4). Bu yetenekler, gençlerin karşılaştıkları zorlukları aşmalarında kritik önem taşır.

Özyeterlik, bireyin kendi kapasitelerini ve arzularını anlama, sahip olduğu yetenekleri ve becerileri tanıma yeteneği sağlar. Bu özellik, bireyleri diğerlerinden farklı kılar. Bir kişi öncelikle kendini tanır ve öz yeterlik farkındalığı sayesinde diğer insanlarla etkili bir şekilde çalışabilir, doğru hedefler koyabilir ve bu hedeflere ulaşmak için kendi yeteneklerine ve imkanlarına uygun mantıklı planlar yapabilir (5).

Türkiye'de lise dönemi eğitimi, gençler üzerindeki stresle başa çıkma gerekliliğini vurgulayan bir dönem olarak öne çıkar. Araştırmalar, olumlu başa çıkma yöntemlerinin stresi azaltma kapasitesini desteklediğini göstermektedir. Bu bağlamda, etkili başa çıkma stratejilerinin benimsenmesi, lise öğrencilerinin akademik ve sosyal yaşamlarındaki zorluklarla başa çıkmalarını kolaylaştırabilir. Ertuğ'un (6) çalışması, bu dönemde başa çıkma becerilerinin önemini ve stres yönetiminin öğrenci başarısı ve

sağlığı üzerindeki etkilerini detaylandırır, bu da eğitimciler ve politika yapıcılar için önemli iç görüler sunar.

Stres yönetimi, bireyin stresle ilgili fiziksel ve psikolojik aşırı tepkilerini ve bu tepkilere yol açan etmenleri azaltma veya yok etme amacı güden içsel ve dışsal reaksiyonları, aynı zamanda bu reaksiyonlar arasındaki çatışmaları yönetme sürecini ifade eder. Bu süreç, bireyin kendi kapasitelerini genişleten veya kısıtlayan zihinsel ve davranışsal girişimler olarak değerlendirilir (7, 8). Diğer bir deyişle, stresle başa çıkma, kişinin spesifik stres faktörlerini değiştirme, tolerans gösterme veya bu faktörlerden kaçınma amacıyla karşılaştığı olumsuz dış koşullara karşı pozitif yanıtlar geliştirmesidir (9). Çeşitli metotlarla ifade edilen stresle başa çıkma yolları, genellikle problem odaklı ve duygu odaklı olarak iki temel kategori altında sınıflandırılır. Problem odaklı yöntemler, tehditkâr durumları yok etmeyi veya bu durumların birey üzerindeki olumsuz etkilerini hafifletmeyi hedefler (10).

Stresle baş etmek için özelleştirilmiş yaklaşımlar gereklidir çünkü her bireyin stres tepkisi benzersizdir. Meditasyon, nefes çalışmaları ve hayaller kurarak gevşeme sağlama gibi tekniklerin yanı sıra, düzenli fiziksel aktivite, sağlıklı beslenme düzeni ve problem çözme becerilerinin geliştirilmesi de önemlidir. Ayrıca, alternatif düşünce stilleri oluşturma, etkili iletişim kurma, davranışları düzenleme ve zaman yönetimi gibi stratejiler de stres yönetiminde etkili olabilir (11). Bununla birlikte, herkesin stresle başa çıkma yolları kişisel farklılıklar gösterir ve bu yüzden her kişinin kendi karakterine ve yaşam felsefesine uygun yöntemleri keşfetmesi ve bu yöntemleri uygulaması önerilir (9).

Bu çalışmanın temel amacı, lise düzeyindeki öğrencilerin öz yeterlik algıları ile stresle başa çıkma yöntemleri arasındaki ilişkiyi incelemektir. Öğrencilerin kendilerine olan inançları, yani öz yeterlikleri, onların karşılaştıkları zorluklar ve stresle nasıl başa çıktıklarını büyük ölçüde etkileyebilir. Araştırma, öz yeterliğin yüksek olduğu öğrencilerin stresli durumlarla daha etkin ve olumlu yollarla başa çıkıp çıkamadıklarını belirlemeyi amaçlamaktadır. Bu ilişkinin detaylı bir şekilde analizi, eğitimciler ve danışmanlar için öğrencilere yönelik daha etkili destek programları geliştirme konusunda kritik veriler sağlayabilir.

Bu çalışma aynı zamanda, stres yönetimi tekniklerinin öğrencilerin öz yeterlik düzeylerine etkilerini de ortaya koyarak, eğitim sistemlerinde bu iki faktörün nasıl birlikte ele alınabileceğini göstermeyi hedeflemektedir.

Araştırmanın amaçları doğrultusunda aşağıdaki sorulara yanıt aranacaktır.

Lise öğrencilerinin stresle başa çıkma ve özyeterlik algıları;

Cinsiyet açısından farklılaşmakta mıdır?

Sınıf düzeyi açısından farklılaşmakta mıdır?

Spor yapma durumu açısından farklılaşmakta mıdır?

Lise türü açısından farklılaşmakta mıdır?

Aile gelir düzeyi açısından farklılaşmakta mıdır?

Anne eğitim düzeyi açısından farklılaşmakta mıdır?

Baba eğitim düzeyi açısından farklılaşmakta mıdır?

Stresle başa çıkma ve öz-yeterlik düzeyleri arasında ne tür bir ilişki vardır?

2. GENEL BİLİGİLER

2.1. Yeterlik

Yeterlik, White tarafından 1959'da bireylerin her türlü alandaki sorunları çözmek için gerekli yetenekler ve bilgilerin bir bütünü olarak tanımlanmıştır. Bu tanım, çeşitli yeteneklerin yanı sıra anlama, keşfetme, gözlemlene, yürüme, dikkat ve algı gibi psiko-motor becerileri; dil ve düşünce yetilerini de içerir ve bireyin çevresiyle etkileşimde bulunmasını sağlar (12). Hager ve Gonzi ise 1996 yılında yeterliği, bir görevi profesyonelce yerine getirebilmek için gerekli bilgi, beceri ve tutumları sergileyebilme yetisi olarak açıklamışlardır. Bu tanım, bilişsel yetenekler, sosyal ve duygusal beceriler ile psiko-motor becerileri kapsar. Alex (13) ise yeterliği, bireyin eğitim ve sosyalleşme süreçleri boyunca kazandığı davranış kalıpları ve becerilerle birlikte toplam bilgi ve yetenekler olarak ifade eder.

Yeterlik, insanların ne bildiklerinden ziyade ne yapabilecekleri ile ilgilidir. Bu kavram farklı şekillerde ifade edilebilir: İlk olarak, yeterlik bir işi yapma kapasitesiyle ilgili ise, bu bireyin ilgili işe olan bağlılığı ifade eder. İkincisi, yeterlik bir sonuçla ilgiliyse, bireyin gerçekleştirdiği eylemin sonucunda ne tür başarılar elde edebileceğini açıklar ancak öğrenme sürecini tanımlamaz. Üçüncüsü, yeterlik bir kişinin bir şeyi yapma arzusunu ölçme amacı taşıyorsa, bu kapasitenin güvenilir yöntemlerle değerlendirilmesi gerekir. Son olarak, yeterlik performansın değerlendirilmesi ile ilgiliyse, bu değerlendirmenin kabul görmüş ve test edilmiş standartlara dayanması önemlidir. Bandura (14) yeterliği, bireyin zaman ve mekân bağlamında neler yapabileceğinin bir göstergesi olarak açıklar.

2.1.1. Özyeterlik

Çalışmalar, bireylerin iş hayatında, sosyal ilişkilerinde veya herhangi bir alanda önceden belirlenen konularla ilgili görüş ve yeteneklerinin değerlendirilmesini içerir. Bandura'ya (15) göre bu, "bireylerin belirli performans türlerini gerçekleştirmek için gerekli eylem yollarını düzenleme ve yürütme yeteneklerine dair inançları" olarak ifade edilir. Karşılaşılan herhangi bir olayda bireyin davranışlarını etkileyebilecek birçok olumlu veya olumsuz faktör bulunmaktadır. Hayat boyu karşılaşılan sayısız zorluklar karşısında alınan kararlar, bireyleri başarıya ya da başarısızlığa sürükleyebilir. Bireyin özyeterlik düzeyi, üstlenilen görevlerde gösterilen performansa göre yetkinliklerini

belirleyen önemli bir göstergedir. Bu kapasite, bireyin zorluklarla başa çıkma ve onları aşma becerisini de yansıtır.

Öz yeterlik bilinci, bireylerin sahip oldukları bilgi, tecrübe ve yetenekler aracılığıyla ne tür eylemleri gerçekleştirebileceklerini anlamamıza yardımcı olur. Bu, bireylerin ifade biçimlerinin bazen yeteneklerinden nasıl ayrılabilir olduğunu ve benzer yetenek ve kabiliyetlere sahip kişilerin davranışlarının neden büyük farklılıklar gösterebileceğini açıklar. Öz yeterlik inançları, bir bireyin önemli etkiler bırakabilme kapasitesini yansıtır (16). Bireyler, çevreleriyle etkileşime girdiklerinde genellikle inançları tarafından yönlendirilirler (17). Bu inançlar, bireylerin yapabileceklerine ve performanslarının olası sonuçlarına dair beklentilerini şekillendirir (18). Öz yeterlik algıları, bireylerin bekledikleri sonuçları da belirlemelerine yardımcı olur. Örneğin, sosyal becerilere güvenen bireyler, başarılı sosyal etkileşimler beklerken; akademik yeterliklerine güvenenler sınavlardan yüksek notlar almayı umarlar. Buna karşın, sosyal becerilerinde yetersiz olduklarını düşünen bireyler sosyal ilişkilere başlamadan önce genellikle olumsuz düşünür, akademik yeterliklerine güvenmeyenler ise sınavlara girerken veya prestijli bir okula kaydolurken başarısız olacaklarını öngörürler (17).

Sonuç olarak, bireylerin özyeterlik düzeyleri, geçmiş başarıları, önceki deneyimleri, bilgileri ve becerileri göz önüne alındığında öngörülebilir veya tahmin edilebilir niteliktedir. Özyeterlik, bireyin başarı ve tatminini pek çok açıdan artırabilir. Bu düzey, bireylerin kararlarını ve izledikleri yol haritalarını şekillendirir. Yüksek öz yeterlik hissine sahip kişiler, başarabileceklerine inandıkları görevleri seçme ve bu görevlere katılma eğilimi gösterirken, kendilerini yetersiz hissettikleri alanlardan kaçınma eğilimindedirler. Kişiler, belirli eylemlerin arzu ettikleri sonuçları doğuracağına inanmadıkça, bu tür eylemlere katılmaktan çekinirler. Ancak, özyeterlik düzeyleri yüksek olanlar, bu tür eylemleri gerçekleştirme konusunda daha istekli davranırlar. Özyeterlik, bir bireyin faaliyetlere ne kadar çaba sarf edeceğini, karşılaştığı problemler ve zorluklar karşısında ne kadar dayanıklı olabileceğini ve kişinin genel düşünce yapısı ile duygusal durumunu belirleyen önemli bir faktördür (19). Yüksek öz yeterlik duygusu, zorlu görevler ve faaliyetler sırasında bile olumlu duyguların yaşanmasına yardımcı olurken, düşük özyeterlik düzeyine sahip bireylerde endişe, stres ve depresyon gibi olumsuz duygusal durumlar daha sık görülür (15, 20).

Bandura (14) özyeterlik düzeyini, bireylerin belirli bir amaç doğrultusunda gerekli işleri planlayıp gerçekleştirme kabiliyetlerine ilişkin kararları olarak tanımlar. Özyeterlik, kişinin zorluklarla mücadele ederken problemleri aşabileceğine dair inancını ifade eder. Bu nedenle, yüksek özyeterlik inancına sahip bireyler, bir problemle veya olumsuz bir durumla karşılaştıklarında, potansiyellerinin farkında oldukları için ekstra motivasyon ihtiyacı hissetmezler. Motivasyon, belirlenen hedefe ulaşmak için davranışların yönlendirilmesi ve sürdürülmesi süreci olarak tanımlanabilir (21).

Bandura (22), bireylerin özyeterlik düzeylerinin nasıl geliştiğini şu faktörlerle açıklar:

- Hayatta elde edilen başarılı deneyimler,
- Başkalarının yerine yapılan işler,
- Sözel yetenekler,
- Duygusal ve fizyolojik yeterlikler.

Bandura'nın 1994 yılında yaptığı derinlemesine çalışmada özyeterlik, kişinin herhangi bir görevde başarılı sonuçlar elde etmek için gerekli organizasyonu sağlayarak hedefe ulaşma yetisine olan kararlılığı olarak ifade edilmiştir. Özyeterlik, bireylerin yaşamlarını etkileyebilecek durumlarda, kendiliğinden gerçekleşen performans üretme yeteneklerine olan inanç olarak da tanımlanabilir. Bandura'nın özyeterlik kuramına göre, düşünceler bireylerin davranış ve duyguları üzerinde etkili olup, yetenek algıları, stresli durumlarda motivasyon düzeyleri, düşünme örüntüleri ve davranışsal-duygusal tepkiler üzerinde belirleyici bir rol oynar (23). Özyeterlik düzeyi düşük olan bireyler duygusal yoğunluk yüksek durumlar karşısında daha savunmasızken, yüksek özyeterlik düzeyine sahip bireyler duygusal heyecanlara karşı direnmeye daha hazırdır (24).

Bireylerin işlerindeki yeterlik düzeylerini değerlendirmek istediğimizde, kişinin o işi yerine getirmek için gerekli potansiyel güç kaynaklarına, bilgi birikimine, tecrübeye ve kabiliyetlere sahip olup olmadığını incelememiz gerekir. Bir iş alanında yeterli olmanın, o alanda kabiliyet sahibi olduğunu otomatik olarak kanıtlamadığını da göz önünde bulundurmalıyız. Yetersizlik ve başarısızlık durumlarında, kişinin performansının sadece belirli bir zaman ve mekâna göre değerlendirilmesi gerekir. Bu, bireyin yetersizliklerinin ve başarısızlıklarının nedenlerinin daha objektif bir şekilde anlaşılmasını sağlar (25). Bu tür bir yaklaşım, bireyin gerçek kabiliyetlerinin ve gelişim potansiyelinin doğru bir şekilde değerlendirilmesine olanak tanır.

2.1.2.Özyeterliğin türleri ve boyutları

Öz-yeterlik algısı, literatürde genellikle iki farklı biçimde ele alınır: genel yeterlik ve göreve/alana-özgü yeterlik. Bu iki kavram arasında belirgin ayrımlar olmamakla birlikte, her ikisinin de birbirleriyle etkileşim içinde olduğu bilinmektedir. Göreve veya alana özgü öz-yeterlik, akademik başarı, kişilerarası ilişkiler, matematik becerileri veya duygusal durumlar gibi belirli bir hedeflenen davranışla doğrudan ilişkilendirilir. Bu tür öz-yeterlik, genellikle belirli bir görev veya alana odaklanan çalışmalarla incelenir (26).

Öte yandan, genel öz-yeterlik daha kapsayıcı bir perspektif sunar ve bireyin çeşitli stresli durumlarla etkili bir şekilde başa çıkma yeteneğini içerir. Bu, bireyin farklı durumlar boyunca gösterebileceği performansları değerlendirir ve geniş bir kişisel yeterlik duygusuna odaklanır. Örneğin sağlık alanında, diyabet gibi kronik bir hastalığın yönetimi gibi karmaşık davranışları sürdürme kapasitesi bu çerçevede değerlendirilebilir

Algılanan öz-yeterlik, bağlama ve durumsal taleplere bağlı olarak değişebilir, dolayısıyla bir görevi ya da beceriyi tamamlama konusundaki güvenin doğru bir resmini elde etmek için göreve özgü öz-yeterlik düzeylerini ölçmek büyük önem taşır (27). Bu ölçüm, bireyin belirli bir duruma özgü eylemleri gerçekleştirme becerisini daha doğru bir şekilde incelememize olanak tanımaktadır.

2.1.3.Özyeterlik inancının bireyin davranışları ve başarısı üzerindeki etkileri

Kaygın ve Bağcıoğlu (28) özyeterliği, bireyin kendi bilgi ve becerilerine dayanarak olumsuz durumlarla başa çıkma yeteneği olarak tanımlarlar. Bu, özellikle sporcular için geçerlidir; zira karşılaştıkları zorluklarla mücadelede olumlu geri bildirimlerin motivasyonu ve başarıyı artırıcı etkisi vurgulanmaktadır (29). Örneğin, bir sporcuya yönelik eleştirel ve aşağılayıcı yorumlar yerine, onun doğru yaptığı şeyleri öne çıkararak ve nasıl iyileştirebileceğini öğretici bir şekilde ifade etmek çok daha yararlıdır.

Ayrıca, geri bildirim verilirken kullanılan dilin seçimi de kritik bir öneme sahiptir. Olumsuz ifadeler yerine, olumlu ve yapıcı yönlendirmelerin tercih edilmesi, sporcunun performansını iyileştirme konusunda daha etkili olabilir (30).Özyeterlik, sadece spor alanında değil, akademik ve sosyal etkinliklerde de bireylerin davranışlarını önemli

ölçüde etkiler. Yeterli becerilere sahip bireyler bile, bu becerileri kullanacaklarına dair yeterli öz-güvene sahip değillerse başarısız olabilir veya göreve başlamayabilirler (31). Güçlü bir özyeterlik hissine sahip bireyler yeteneklerine güvenir, zorluklarla mücadele etmek için çaba gösterir ve başarısızlık durumunda bile kendilerini toparlayarak hedeflerine odaklanabilirler. Bunun tersi, kapasitelerinden şüphe eden bireyler zor görevlerden kaçınabilir ve bu durumları tehdit olarak algılayabilirler (15).

2.1.4. Özyeterliği yüksek ve düşük bireylerin özellikleri

Araştırmalar, özyeterlik inancının bireylerin karşılaştıkları görevlere yaklaşımlarını önemli ölçüde etkilediğini ortaya koymaktadır. Özyeterlik inancı yüksek olan bireyler, görevlere daha çok çaba sarf etme eğilimi gösterir ve başarı ya da başarısızlık durumlarını farklı nedenlerle açıklarlar (32). Albert Bandura'nın çalışmalarına göre, bu bireyler zorlayıcı hedefler belirler, başarıya ulaşmak için kararlılıkla çaba gösterir ve başarısızlık durumunda eksik bilgi ya da yetersiz çabayı suçlayarak denemeye devam eder (33). Ayrıca, bu kişiler verilen görevleri başarıyla tamamlayacaklarına dair bir umut ve kendine güven duyarlar.

Bandura'nın diğer çalışmalarında da vurgulandığı gibi, özyeterlik algısı yüksek olanlar, başarılarını bireysel yetenek ve stratejik çabalarıyla ilişkilendirirken, başarısızlıklarını ise uygunsuz strateji kullanımına bağlarlar (22). Bu bireyler, öğrenme süreçlerinde karşılaştıkları zorlukları sakince karşılar ve başarmak için ısrarcı davranırlar. Motivasyonları yüksek olduğundan, hedeflerine ulaşmak için çeşitli öğrenme stratejileri geliştirirler. Başarısız olduklarında, gerekli bilgi ve becerileri edinmek için daha fazla çaba harcayarak kısa sürede tekrar güven kazanırlar (34). Bandura'nın daha sonraki çalışmaları da, yüksek özyeterlik inancına sahip bireylerin, karşılaştıkları problemleri nasıl daha az stresle ve daha yüksek motivasyonla üstesinden geldiklerini göstermektedir (35, 36). Bu bilgiler, eğitimciler ve danışmanlar için öğrencilere yönelik destekleyici stratejiler geliştirme açısından değerli olabilir.

Özyeterlik inancı düşük olan bireyler, belirledikleri hedeflere ulaşma konusunda genellikle daha az kendinden emin ve umutsuzdur. Bu bireyler, karşılaştıkları zorluklar karşısında daha az mücadele etme eğiliminde olup, engellerle başa çıkmak için gerekli çabayı göstermekte zorlanırlar (23). Onların başarıya ulaşacaklarına veya durumu değiştirebileceklerine dair inançları genellikle sınırlıdır, bu da kolayca pes etmelerine

yol açabilir. Zor bir durumla karşılaştıklarında, bireysel yetersizliklere ve olası engellere odaklanırlar ve başarısızlıkların tekrarlanmasından kaçınmak için yeniden denemekten çekinirler (33).

Özyeterliliği düşük olanlar, genellikle kendi yeteneklerine dair farkındalık eksikliği yaşayabilir ve yeni hedefler koyma veya bu hedeflere ulaşma konusunda pasif bir tutum sergileyebilirler. Bu durum, çekingenlik, huzursuzluk ve can sıkıntısı gibi olumsuz duygusal durumlarla ilişkilendirilir. Başarısız olduklarında, bu genellikle kendilerine olan inanç ve güvenlerini daha da azaltır ve zorlu görevlerden kaçınmalarına veya denemekten vazgeçmelerine neden olur.

Özyeterlik algısı düşük olan bireyler, stresli durumlarda daha yüksek düzeyde psikolojik belirti gösterme eğilimindedir. Bu belirtiler arasında duygusal sorunlar, anksiyete, somatik şikayetler ve meydan okuma gibi karşıt davranışlar bulunur (37). Başarısızlık ya da yenilgi sonrası, yeterlik duygularını geri kazanmaları uzun sürebilir ve bu süreçte psikolojik sorunlar yaşayabilirler (38). Bu durum, hayatlarındaki engelleri daha büyük ve aşılmaz görme eğilimlerine neden olur, bu da onların bu engellerle mücadele etmek için gereken ısrarcılığı göstermelerini zorlaştırır ve kolayca hedeflerinden vazgeçmelerine yol açar. Böylece, özyeterlik algısının düşük olması, bireyin gerçekte yetenekli olmasına rağmen bir işi başarabileceğine inanmaması ve hiç denememesi gibi durumları da beraberinde getirebilir (39, 40).

2.1.5. Özyeterliğin önemi

Özyeterlik, bireylerin motivasyonunu artırarak, davranışları harekete geçiren ve performansın ortaya konulmasını ve geliştirilmesini sağlayan önemli bir rol oynar (41). Yüksek özyeterliğe sahip kişiler, zorlu görevlerden kaçınmazlar; aksine bu tür görevlere meydan okuyarak üstesinden gelmek için çaba gösterirler. Hedeflerine ulaşmak adına gerekli sorumluluk duygusuyla donatılmış, mücadeleci bir yapı sergilerler. Karşılaştıkları olumsuz durumlar karşısında ne yapabileceklerine odaklanırlar, çabalarını maksimize ederler ve göreve tamamen konsantre olacak şekilde stratejik düşünürler (42).

Diğer yandan, düşük özyeterliğe sahip kişiler zor görevler karşısında çekingen davranır ve bu tür görevleri bir tehdit olarak algırlar. Bu kişilerin hedeflere ulaşma sürecinde aldıkları sorumluluklar genellikle daha düşük seviyededir. Zor sorumluluklarla

karşılaştıklarında, potansiyel başarılarına odaklanmak yerine bireysel eksikliklerine ve olası olumsuzluklara yoğunlaşırlar. Karşılaştıkları zorluklarla mücadele etmekte gerekli zaman ve çabayı göstermek yerine, bu tür durumlarla karşılaştıklarında hızla vazgeçme eğiliminde olurlar. Olumsuz durumlarla karşılaştıklarında yetersiz ve isteksiz hissederler. Bireysel yeteneklerine olan inançlarını kaybettiklerinden dolayı gereken performansı sergileyememelerine rağmen, bu durumu başarısızlık olarak görmezler (42). Bu tür bir algı, onların gelişim ve ilerleme potansiyellerini sınırlayan bir faktördür.

Bandura'nın çalışmalarına göre, yüksek özyeterlik düzeyine sahip kişiler başarısızlıkla karşılaştıklarında, bunu yeterli çaba göstermemiş olmak veya bilgi ve becerilerini doğru kullanmamış olmak gibi, telafi edilebilir ve iyileştirilebilir faktörlerle ilişkilendirirler. Bu bakış açısı, başarısızlık karşısında da onları görevden vazgeçmemeye ve çözüm aramaya teşvik eder (33).

Öte yandan düşük özyeterliğe sahip kişiler, potansiyel zorluklardan endişe duyarlar ve başarısızlıklarını genellikle çözülemeyecek yapısal problemlere veya kişisel yetersizliklere bağlarlar. Bu tip bir düşünce yapısı, zorluklarla karşılaşıldığında erken pes etmelerine ve hedeflerinden sapmalarına yol açar (43).

Özyeterlik inancı, bireylerin duygusal tepkilerini ve düşünce süreçlerini de etkiler. Yüksek özyeterlik algısına sahip kişiler, zorlu işlerle karşılaştıklarında daha sakin ve verimli bir şekilde hareket edebilirler. Düşük özyeterlik algısına sahip kişiler ise, üstesinden gelmeleri gereken görevlerin gerçekte olduklarından daha zor olduğunu düşünebilirler, bu da stres ve kaygı düzeylerini artırarak problem çözme yeteneklerini sınırlayabilir (17).

Bandura ayrıca, bir yeteneğin var olması ile bu yeteneğin farklı koşullar altında etkin ve tutarlı şekilde kullanılması arasında önemli bir fark olduğunu belirtir. Bir kişi, bir görevle ilgili gerekli bilgi ve becerilere sahip olsa bile, bu yeteneklerinin farkında olmayabilir veya bu becerileri kullanma konusunda endişeler yaşayabilir. Bu tür endişeler, kişinin görevi yerine getirme motivasyonunu azaltabilir (43). Motivasyon seviyesi, bir görev için ne kadar çaba gösterileceğini ve bu çabanın ne kadar süreklilik göstereceğini belirleyen temel bir faktördür (43). Bu bağlamda, özyeterlik algısı, kişinin bir göreve karşı göstereceği motivasyonu ve dolayısıyla başarı potansiyelini doğrudan etkiler.

2.1.6. Özyeterliğin kaynakları

Özyeterlik inançlarının dört temel kaynağı bulunmaktadır. Bunlar; kişisel deneyimler, dolaylı deneyimler, sözel ikna, fiziksel ve duygusal durumlardır (44).

2.1.6.1 Kişisel deneyimler

Kişisel deneyimler, bireyin özyeterlik algısını şekillendirmede en güçlü ve en doğrudan etkiye sahip olan faktörlerdendir. Bandura'ya göre, bireyin kendi başarılarından elde ettiği tecrübeler, özyeterlik inançlarını güçlendirir ve bu inançlar, gelecekteki performansları üzerinde kalıcı ve pozitif bir etki bırakır (45). Başarıya ulaşmak için gereken çabanın bilincinde olan ve zorluklar karşısında pes etmeyen bireyler, engelleri aşma konusunda daha başarılı olabilirler. Smith ise, kişisel deneyimlerin özyeterlik üzerindeki etkisinin, bireyin doğrudan yaşadığı tecrübelerden kaynaklandığını vurgular. Bu tecrübeler, bireylerin başarılarını kendi yetenekleriyle ilişkilendirmelerini sağlar, böylece özyeterlik inançları daha da pekişir (46). Bu süreçte, başarılarını kendi çabalarına ve yeteneklerine bağlayan bireyler, başarısızlık durumunda da bu başarısızlığı geçici ve aşılabılır bir engel olarak görebilirler. Bu bakış açısı, onların zorluklarla başa çıkma kapasitelerini artırır ve daha dirençli hale gelmelerine yardımcı olur. Özetle, kişisel başarı deneyimleri, bireyin özyeterlik algısını artırarak, gelecekteki zorluklarla başa çıkma yeteneğini olumlu yönde etkiler.

Bandura'nın özyeterlik teorisine göre, bir bireyin geçmişteki başarıları, gelecekte benzer görevlerde başarılı olacağına dair güçlü bir kanıt sunar ve bu, beklentileri artırarak özyeterlik algısını pekiştirir. Özellikle, başlangıç aşamasında yaşanan tekrar eden başarısızlıklar, bireyin başarı beklentilerini ve özyeterlik algısını olumsuz yönde etkiler (22). Bireylerin doğrudan elde ettikleri başarılar, gelecekteki benzer durumlarda motivasyon sağlayarak özyeterlik algısını güçlendirir (47).

Başarı ve başarısızlıkların özyeterlik üzerindeki etkisi, karşılaşılan görevin zorluk derecesine bağlı olarak değişir. Zorluk seviyesi düşük işler bireye yeterli bilgi sağlamazken, zorluk seviyesi yüksek olan işler daha güçlü kanıtlar sunar ve bireyin özyeterlik algısını daha fazla etkiler (48). Senemoğlu'na göre, yaşanan başarı veya başarısızlıklar bireye doğrudan deneyim kazandırır ve bu deneyimler, özyeterlik algısını en doğru şekilde etkileyen bilgi kaynağıdır (49).

Kişisel deneyimler yoluyla kazanılan bu bilgiler, özyeterlik algısını şekillendirirken, bireyin bu deneyimlerden çıkardığı dersler de önemlidir. Erken yaşlarda yaşanan başarısızlıkların yıkıcı etkisi daha büyük olabilir, çünkü bireyin bu deneyimlerden çıkardığı sonuçlar ve aldığı dersler, özyeterlik inancının gelişimini doğrudan etkiler. Bandura (14) ayrıca, bireyin farklı olaylara karşı özyeterlik inancını koruyabilmesi için bilişsel ve davranışsal olgunluğa ulaşması gerektiğini vurgular. Bu olgunluk, bireyin yaşadığı zorluklara karşı daha dirençli ve esnek olmasını sağlar ve başarısızlıkla başa çıkma yeteneğini geliştirir.

Bireyin özyeterlik algısının daha dirençli bir hale gelebilmesi için, zorlu durumlara karşı engellerin aşıldığı, emek harcanan tecrübeler ihtiyacı vardır. Önemli noktalardan bir tanesi de; özyeterlik inancının şekillenmesine etki eden doğrudan deneyim, yapılandırılmış bir davranış programı değildir (20).

2.1.6.2. Model alma (dolaylı deneyimler)

Dolaylı deneyimler, söz konusu becerinin başka biri tarafından modellendiği deneyimlerdir. Gözlemcinin modelle özdeşleşme derecesi, gözlemcinin öz yeterliliği üzerindeki etkiyi yumuşatır (50). Gözlemci modelle ne kadar yakından özdeşleşirse, etkinlik üzerindeki etkisi o kadar güçlü olacaktır. Gözlemcinin özdeşleştiği bir model iyi performans gösterdiğinde, gözlemcinin etkinliği artar. Model kötü performans gösterdiğinde, gözlemcinin etkinlik beklentileri azalır (51).

Bir durum karşısında yaşanmış tecrübeleri olmayıp yalnızca dolaylı yollardan tecrübe edinen bireylerin özyeterlik algıları, doğrudan deneyimler aracılığıyla şekillenen özyeterlik algılarına oranla daha zayıf olur (52). Bunun haricinde dolaylı deneyimler, çok yüksek özyeterlik algısına sahip olan bireylerde etkili olabilmektedir. Model aldıkları kişi, doğrudan deneyimler yoluyla öğrenilen bir işi daha iyi ve daha basit yollarla yapmayı öğretir ise, bireylerin özyeterlik algıları olumlu anlamda etkilenebilir (53).

Coleman ve Karraker'e göre ise, dolaylı deneyimler bireyin özyeterlik inançlarını geliştirmesi için elverişli bir araç konumundadır. İnsanları belli davranışlar sergilerken gözlemlemek, öz yeterliliği ile ilgili bireye fikir verebilir (48).

Model alma işi rastgele gerçekleşmemektedir. Bireyler özyeterlik algılarını destekleyecek kişileri model almaktadırlar. Birey ile model aldığı kişinin cinsiyeti, yaşı, mevcut kapasitesi ve diğer bireysel özelliklerinin benzerlik taşıması model seçimine daha fazla etki etmektedir (54).

Schunk'a göre; bireyler, kendisiyle benzer durumlar yaşayan başkalarını model alır ve çıkarımlarda bulunurlar. Olası durumlar karşısında neler yapabilecekleri, ne kadar çaba gösterebilecekleri ve başarılı olup olamayacakları ile ilgili tahmin yürütürler. Model aldıkları birey, davranış veya durum ile bireylerin kendileri, davranışları veya durum ne kadar benzerlik gösterir ise, beklenen sonuçların benzeme ihtimali de o seviyede olacaktır (55).

Birey model aldığı kişiden çok farklı olduğunu düşünüyor ise, modelin davranışından ve davranışının sonucundan dolayı bireyin özyeterlik algısı çok etkilenmez (56). Lakin, birey model aldığı kişiyle aynı yetenekleri taşıdığını düşünür ise, model alınan kişinin başarısızlık durumu birey üzerinde olumsuz etki yaratır ve bireyin özyeterlik algısı olumsuz anlamda etkilenir. Eğer birey kendini modelden daha üstün görüyorsa, modelin başarısızlığa uğraması bireyi olumsuz etkilemez (57).

2.1.6.3. Sosyal (sözel) ikna

Bireyler başarılı olmak için yeterli gayreti gösterme, yeteneklerini ve özyeterlik algısını geliştirme hususunda motive edilme ihtiyacı hissederler. Etrafındaki insanlar, bireyin yeteneklerine dair güven duygusunu açık bir dille kendisine anlattığında, özyeterlik inancını muhafaza etmesi birey için daha kolay olacaktır (58).

Bireye bir davranışı başarılı bir biçimde ortaya koyabileceği konusunda öğüt verilmesi ve teşvik edilmesi, örneğin; "Sana güveniyorum, sen bunu yapabilirsin." şeklindeki cesaretlendirmeler, bireyin özyeterlik beklentilerinin anında değişmesine neden olabilir. Lakin, bahsi edilen sözel veya sosyal iknanın gerçekçi olması da önemlidir. İnsanların gerçekçi yönlendirmeleri, bireyin özyeterlik inancının güçlenmesini ve çok daha zor faaliyetlere girişmesini sağlayabilmektedir (45).

Bir işi yapmak için gereken yeterliliğe sahip olduğu başkalarınca kendisine ifade edildiği takdirde, bireyin engellerle karşılaşması durumunda eksik yönlerine takılıp yeterliğinden kuşku duymak yerine işine daha sıkı sarılıp daha çok gayret göstereceğini

belirtir. Yalnız, geri bildiri veren kişiler birey nezdinde ne kadar değerli ve güvenilir ise, sözel iknanın birey üzerindeki etkisi de o düzeyde olacaktır (20). Birey, bilgini çıkış noktası konumundaki kişiyi uzman, dürüst ve çekici olarak algıladığında, bireyin aldığı dönütler, yeterlik inancı üzerindeki etkisi daha da kuvvetli olacaktır (59).

2.1.6.4. Fiziksel ve duygusal durumlar

Bireyler fiziksel ve duygusal durumlarına bağlı olarak kendi kapasitelerine ilişkin değerlendirmelerde bulunurlar. Ağrı, yorgunluk ve acı gibi fizyolojik duylara ait durumları, bireye fiziksel kapasitesini değerlendirme konusunda ipuçları verir. Bireyin fiziki yapısı göstereceği performansını etkilemektedir. Olumlu ruh hali, bireyin özyeterlik inancını yükseltirken; aşırı stres, depresyon ve umutsuzluk bireyin özyeterlik inancını düşürmektedir. Yorgunluk ve bedensel rahatsızlıklar, bireyin yaptığı işin başarı düzeyini olumsuz anlamda etkilemekte, dolayısıyla bu durum bireyin özyeterlik inancına da yansımaktadır. Bunun dışında bireyin bir işle meşgul olurken hissettiği heyecan, korku ve gerginlik gibi yoğun yaşanan duygular da yapılan işin neticelerine ilişkin ipuçları vermektedir. Olumlu duygular bireyin özyeterlik inancını yükseltirken; olumsuz duygular ise, bu inancı düşürerek bireyin daha fazla heyecan duymasına ve gerginlik yaşamasına neden olmaktadır (20).

İnanç ve Yerlikaya' ya göre; yoğun korku, kaygı veya yüksek oranda stres yaşayan bireylerin özyeterlik algısı düşebilmektedir. Bireyler, stresli durumlarda bedensel tepkilerini yetersizlik emaresi olarak değerlendirebilmektedir. Birey stresli bir durum karşısında yaşadığı bedensel tepkileri kaygılanmaya yorarsa, tamamlamaya çalıştığı işi başaramayacak kadar gergin olduğu kanısına varabilir. Yorucu ve gergin haller bireyin uyarılmışlık düzeyini yükseltir. Yüksek uyarılmışlık düzeyi, performansı olumsuz anlamda etkilediğinden, tehdit edici durumlarla başa çıkma konusunda bireyin öz yeterliliği olumsuz yönde etkilenebilmektedir. Buna karşın, orta derecedeki uyarılmışlığın performans üzerinde olumlu etki yaratmaktadır. Aşırı kaygı ve huzursuzluk yaşamayan bireyin başarı oranı artmaktadır. Gevşeme ve fazla kaygının azaltılması, performans üzerinde olumlu etki yaratmaktadır (60).

Bireyin duygusal anlamda olumlu bir düşünce yapısına sahip olması özyeterlik inancını arttırırken, aksi durumda da düşürmektedir. Bu tür durumlarda, bireyin bedensel ve duygusal uyarıları nasıl yorumladığı da önemlidir. Bedensel ve duygusal uyarılar

bireyin öz yeterliliğinde değişiklikler yaratabilir. Bireyin olumsuz düşünce yapısını değiştirmesi ve stresi yenmesi bireyin özyeterlik inancını olumlu anlamda etkilemektedir (61).

2.1.7. Özyeterlik gelişimini etkileyen süreçler

Özyeterlik inançları bireylerin duygularını, düşüncelerini, motivasyonlarını ve karar vermelerini belirlemede etkilidir. Bu inançlar dört ana süreç altında toplanmıştır. Bunlar; bilişsel süreç, motivasyon (güdüsel) süreci, duyuşsal süreç ve seçim sürecidir (61).

2.1.7.1. Bilişsel süreç

Bireyin davranışlarının öncelikle biçimlendiği yer düşüncesidir. Düşüncenin esas görevi ise, birey açısından önemli olan durumlar ile ilgili tahmin yürütmesi ve bu durumların kontrolünü elinde tutmasıdır. Özyeterlik inançlarına göre bireylerin kişisel amaçları tanımlanır ve bu amaçlara ulaşmak için, prova niteliğinde gelecek ile ilgili bazı senaryolar üretilir. Özyeterlik inançlarının gücü nispetinde daha büyük ve daha zorlayıcı hedefler koyan bireyler, bu hedeflere ulaşmak için çaba gösterirler. Bununla birlikte, zihinsel olarak kendilerini güdüleyen ve olumlu etki yaratan başarı senaryoları üretirler. Özyeterliğinden yana şüpheli olan bireyler ise tam tersine, düşüncelerinde başarısızlık senaryoları oluşturup, her durumda olumsuzlukların olabileceğini düşünürler. Bu nedenle de performansları düşüktür (20).

Duman'a göre; bilişsel sürecini ve sahip olduğu bilgileri kullanarak kendi davranışlarının yakın ve uzak neticeleri hakkında tahminde bulunan bireyin, bulunduğu tahminlerden dolayı eyleme geçebilmesi gibi, eylemden vazgeçebilmesi durumu da söz konusu olabilir. Netice itibarıyla aldığı kararlar, hayatına etki eden durumları kontrol etmesine yardımcı olur (32). Özyeterlik inançları yüksek olan bireyler, yaptıkları işte başarılı olduklarını ve bu durumun sonuçlarını hayal ederler. Bireylerin düşledikleri senaryolar, çözüm üretme ve doğru yolu göstermede onlara rehberlik etmesinin yanı sıra, performanslarının artmasına, olabilecek sorunları fark etmelerine ve bu sorunlara karşı hazırlıklı olmalarına olanak sağlar. Bireyler öz yeterliliğinden şüphe ettiklerinde başarısız olacağını düşünüp kendi performanslarını olumsuz anlamda etkilemektedirler. Bir neticeye varamayacağını düşünen bireyler daha az gayret gösterirler. Başarısızlığı aklından geçiren birey, engellere odaklanır, yapacağı işin zorluğunu gözünde büyütür ve

sahip olduğu yeteneklerine olan inancı zayıflar (61). Ayrıca, Bandura; yüksek özyeterlik inancına sahip olan bireylerin durumlara ait değerlendirmelerde bulunurken, kaybedecekleri şeylere kafa yormak yerine, kazanç elde edebilecekleri fırsatlara odaklandığını ifade etmektedir (36).

2.1.7.2. Motivasyonel (güdüsel) süreç

Motivasyon, standartlara ve kişisel amaçlarla bağlantılıdır. Motivasyonun yönetilebilmesi için bireyin; kendi performansından tatmin olma derecesi, amaca ulaşmak için özyeterlik algı düzeyi, ilerlemesi için kişisel amaçlarına dair tekrardan planlama yapması gibi durumlar birbirleriyle bağlantılıdır. Yüksek özyeterlik inancı motivasyona olumlu yönde katkılar sunarak; zorluklarla mücadele etme, performans başarıları, hedef belirleme ve engeller karşısında çabuk pes etmeme gibi konularda etkili olmaktadır (62).

Bandura'ya göre özyeterlik inancı, motivasyonel süreçlerin bir düzene oturtulmasında önemli bir role sahiptir. Motivasyonların esas kaynağı genellikle zihinseldir. Kendilerini motive edebilen bireyler, sahip oldukları öngörü yardımıyla ileriye dönük davranışlarına rehberlik ederler. Başka bir deyişle, bireyler herhangi bir davranışı sergilemeden önce yapabilecekleri ile ilgili değerlendirmeler yapıp, zihnindekileri gerçekleştirmek üzere kendilerini motive edebilirler. Bu sayede bireylerin, kendileri için hedefler belirleyebilmeleri, bu hedeflere ulaşmak için planlar yapabilmeleri ve çabalarının düzeyini kendi motivasyonlarına göre ayarlayabilmeleri mümkündür (59).

Bir davranışı sergilemeyi çok isteyen birey, kendini motive eder ve davranışı sergiler. Birey bu davranışı sergilemekle yapabildiğini kendi kendine kanıtlamış olur. Bu durum, bireyin özyeterlik algısını olumlu anlamda etkilemektedir (63). Netice olarak; özyeterlik inancı yüksek olan bireyler, başarısız durumları yetersiz çabayla ilişkilendirirken, düşük olan bireyler ise, başarısız olmalarını yeteneksizliğe bağlarlar. Bireyler sahip oldukları öz yeterliliğe ve bekledikleri sonuçlara bağlı olarak; yapacakları işlere, girişecekleri eylemlere ve yaşayacakları durumlara göre kendilerini motive ederler (64).

2.1.7.3. Duygusal süreç

Bireyler, kendi düşünme süreçlerini kontrol edebilme kapasitesine sahiptirler. Bu yüzden, düşünceleriyle ilgili düzenleme yapabilir; hislerinin, düşünce ve hareketlerine olan etkilerini dizginleyebilirler. Fakat bazılarının kendi düşüncelerini dizginleyemedikleri ve onları rahatsız eden hislerden kurtulamadıkları görülmektedir. Olumlu duygusal durumların muhafaza edilmesinde, bireyin kendi hislerini dizginleyebilmesi çok önemlidir (64).

Zor koşullarda yaşam süren bireyler duygusal yönden kötü etkilenebilirler. Travma ve benzeri sorunlar yaşayan bireylerin sağlığını geri kazanmasında öz yeterliliğin destekleyici etkisi bulunmaktadır. Travmanın üstesinden gelebileceğine inanan bireyler, iyileşmek için daha fazla gayret gösterirler. Düşük özyeterlik inancına sahip bireyler, harekete geçmenin aksine pasif kalmayı tercih ederler (65).

Bandura'ya göre; bireylerin yaşadıkları sorunların üstesinden gelebilme noktasındaki özyeterlik inançları, motivasyon düzeyleriyle birlikte, güç durumlarda yaşadıkları depresyon ve stres oranını da etkilemektedir. Sorunlarla baş edemeyeceğine inanan bireyler yüksek düzeyde kaygı yaşarlar. Olabilecek sorunları büyütüp, nadiren yaşanan durumlardan dolayı endişe duyarlar. Bu olumsuz düşünceler sebebiyle hem üzüntülü olurlar hem de performansları olumsuz yönde etkilenir (64).

Yüksek özyeterlik inancına sahip bireyler, zorluk derecesi ne olursa olsun karşılaştıkları her durumda sakin ve soğukkanlı davranarak tehdit unsurlarını kontrol edebileceklerine inanırlar. Düşük özyeterlik inancına sahip olanlar ise engellerle karşılaştıkları zaman, kaygı ve stres durumlarını kontrol edemedikleri için gereğinden fazla zorluk çekmektedirler. Bu sebepten ötürü, kendisi için tehlike oluşturan unsurlarla baş edemeyeceklerine inanmaktadırlar (66). Örneğin; bireyler çevresinde kontrolü mümkün olmayan tehlikelerin varlığına inanır ise, yaşadıkları çevreyi korkunç ve tehlikeli olarak algırlar. Bu tür algılara sahip bireyler, eksik yönlerine yoğunlaşır ve gerçekleşme ihtimali düşük olan tehlikeli durumları abartırlar. Aynı stresi yaratan çevresel şartlarda, mevcut duruma hakim olabileceğine inanan bireyler soğukkanlılığını koruyabilirken, başaramayacağını düşünenler ise tam tersi yaklaşımlar sergilemektedirler (67).

2.1.7.4. Seçim süreci

Bireyler uygun çevresel seçimlerini kendileri yaparak sosyal hayattaki gelişimlerine katkı sağlamaktadırlar. Bireyin seçtiği çevreyi ve yer alacağı etkinlik çeşitlerini etkileyen özyeterlik, yaşam akışına yön verip geleceğini şekillendirmektedir. Bireyler, kendi kapasitelerini yeterli gördükleri durumları, zor olsa bile isteyerek seçerken; yapamayacaklarını düşündükleri faaliyet ve durumlardan da imtina ederler. Bu seçim süreci sonucunda bireylerin bilgi birikimleri, sosyal çevreleri ve kişisel özellikleri gelişip değişmektedir. Bununla birlikte, bireylerin seçmiş oldukları çevre ve faaliyetlerin etkileri, onların özyeterlik inançlarını oluşturmaktadır (64, 68).

Pajares ve Schunk ise; özyeterlik inancı bireyin meslek seçimini ve mesleki gelişimini etkilemekle beraber bireyin kendi yeteneklerine dair inancını daha da artırdığını, buna paralel olarak, özyeterlik inancının eş seçimi ve çevre seçimini de doğrudan etkilediğini ifade etmektedirler (69). Özyeterlik inancı yüksek olan bireyler, kariyer planlama sürecinde belirledikleri hedefleri gerçekleştirme ihtimali çok zor da olsa seçimlerinden caymazlar. Fakat öz yeterliliği düşük olup aynı planlamayı yapan bireyler, başaramayacağını düşündüğü için hedeflerinden vazgeçerler. Onun yerine, nispeten ulaşılması mümkün olan hedefler koyarlar (64).

Özyeterlik inançları, belirsiz ya da güç bir durum karşısında bireylerin alacakları kararları etkilemektedir. Bireyin seçimlerini de etkileyen özyeterlik inancının yüksek düzeyde olması, zor hedefler belirlemesine ve belirlediği hedeflere ulaşmak için gayret göstermesini sağlamaktadır (32). Bu noktadan hareketle; bireyin özyeterlik algısı ne derece yüksek olursa, seçimleri ve ilgileri de aynı düzeyde olup geniş bir alanda kendisini geliştirmek için istekli olacaktır. Bu durum, bireyin başarısına büyük oranda etki edecektir (64).

2.2. Stres

Stres tüm insan yaşamı boyunca görülen yaygın bir olgudur. Stresin insan topluluklarında yaygın görülmesinin nedeni insanın sosyal, bireysel ve ekolojik çevresinin karmaşıklığı, insanın çevresel olaylarla çoklu ve eşzamanlı etkileşimleri ve stresin ifadesindeki çeşitliliklerdir. Psikolojide stres ruhsal baskı ve gerilim hissidir. Düşük seviyede stres arzu edilir, yararlı hatta sağlıklı görülür. Pozitif anlamda stres biyo-psikososyal sağlığı ve performansı geliştirebilir. Pozitif stres motivasyonda, uyumda ve çevreye tepki göstermede önemli bir faktör olarak görülür. Yüksek seviyede stres biyolojik, psikolojik ve sosyal sorunlara neden olabilir (70).

Stres Latince *Estrictia* fiilinden türetilmiş İngilizce bir terim olup sözcük anlamı zorlanma, gerilim, baskı veya basınç olarak verilir (71). Günlük konuşmada yanlış olarak sıkıntı ve endişe anlamında kullanılan stresin tanımı bireyin karşılaştığı yeni durumlarda ruhsal ve bedensel olarak sınırlarının zorlanmasıdır (72). Stres kavramı psikolojik olaylar ile fizyolojik belirtiler arasındaki ilişkinin anlaşılmasını sağlamıştır. Stres sözcüğü farklı mühendislik alanlarında da kullanılmaktadır (73, 74).

Burada stres kavramıyla ifade edilen insan fizyolojisine zarar verici faktörler ve bunlara karşı bedende ortaya çıkan istenmeyen değişikliklerdir (71). Stres tepkisi organizmanın yeni durumlara uymak amacıyla gösterdiği belirli tepkilerdir (72). Stres kavramıyla bireyin fizyolojik, biyokimyasal ve psikolojik stres tepkileri ifade edilir (74).

1950'li yıllara kadar stres organizmanın fizyolojisini ve fizyopatolojisini değiştiren uyarıcı şeklinde tanımlanmıştır. Stres, fizyolog Selye tarafından organizmanın uyarıcılara karşı verdiği yanıt şeklinde tanımlanmıştır. Stresör, bireyde stres oluşturan faktörler olarak tanımlanır (72). Strese yol açan faktörler birbirinden farklılık gösterirler (71). Stresörler sıcak, soğuk, travma vb fizyolojik olabileceği gibi duygusal gerilimler, iç ve dış çatışmalar biçiminde psikolojik ya da çevresel etkenler, kültürel değişme vb sosyal içerikte olabilir (74). Stresi ortaya çıkaran fiziksel nedenlere örnek olarak travma, toksik veya enfeksiyöz ajanlar, radyasyon, ısı vb verilebilir; stres emosyonel nedenlerle de oluşabilir (71).

Literatürde farklı stres türleri araştırmacılar tarafından farklı yaklaşımlarla tanımlanmıştır. Fizyolojik ve psikolojik stres ayrımında fizyolojik stres dışsal uyaranlara bedenin verdiği tepkilerden oluşur. Psikolojik stres kapsamında bireyde

belirli bir zorlu olay karşısında ortaya çıkan hasar, tehdit ve meydan okuma şeklinde üç tür stres tanımlanır. Stres türleri duygular ile yakın ilişkilidir. Ayrıca, olumlu, olumsuz ve çift kutuplu duygular (umut ve merhamet) şeklinde üç farklı türde gruplandırma yapılmıştır. Lazarus ve Folkman, (75)'e göre her duygunun spesifik bir çekirdek teması bulunur (76). Strese yol açan faktörler bireyden bireye göre değişirler (71). Bireyde stresör olup olmadığı o bireyin uyarıcıya verdiği anlam tarafından belirlenir (71, 77). Cannon'ın homeostazis olarak tanımladığı fizyolojik denge iç ve dış sebeplerle bozulduğunda hastalık durumu ortaya çıkar. Organizma hemostazisin bozulmasına yönelik tehlikeyi algıladığında stres ortaya çıkar (71, 74).

Stres, bir tepki, bir uyarıcı ve bir etkileşim olarak görülmüştür. Bireyin stresi nasıl kavramsallaştırdığı tepkisini, uyumunu veya başa çıkma stratejilerini belirler (78).

2.2.1. Strese neden olan faktörler

Stresin kaynakları fiziksel, psikolojik, bireysel, örgütsel, işle ilgili ve iş dışı faktörler gibi çeşitli kategorilere ayrılabilir (79, 80). Stres, bireyler arası ilişkileri etkileyen ancak kendiliğinden ortaya çıkmayan bir fenomendir. Bireylerin stres yaşamaya başlaması için öncelikle yaşam koşullarında değişiklikler olması ve bu değişikliklerin kişileri farklı şekillerde etkilemesi gereklidir. İnsanlar yaşadıkları değişimlerden farklı düzeylerde etkilenirler ve bu, kişiden kişiye değişen stres seviyelerine yol açar (80).

Soysal'a göre, stres birey ve çevresi arasındaki etkileşim sonucu oluşur. Stres, motivasyonu tetikleyen duyguları harekete geçirir, belirli bir tehlike içerir ve bu tehlike algılanmalıdır. Aynı zamanda stres, fırsatlar, kısıtlamalar ve taleplerle ilişkilendirilir. Organizmanın geneline etki eden stres, normal şartlarda kontrol edilemez bir durum olarak kabul edilir (81).

Stresin neden olduğu faktörler genellikle olumsuz olarak tanımlanır; ancak, bireyler bazen olumlu stres yaşayabilirler. Örneğin, bir yakının kaybı veya işsizlik gibi özgüveni azaltıcı olaylar olumsuz strese yol açarken, evlilik veya işte terfi gibi durumlar olumlu stres yaşanmasına neden olabilir (82).

Sailer, "Stress Management" kitabında stresin nedenlerini aile içi stresler, kişisel stresler, sosyal ve çevresel stresler, örgütsel stresler olmak üzere dört ana başlık altında sınıflandırmıştır (79, 80, 83).

2.2.1.1. Bireysel faktörler

Strese neden olan bireysel faktörler arasında kişilik, yaş, bireysel ihtiyaçlar ve duygusal sebepler sayılmaktadır. Stres kaynaklarından etkilenme oranı kişiden kişiye farklılık göstermekle birlikte araştırmalar insan hayatındaki küçük değişikliklerden bile, ileri düzeyde stres kaynağı olabileceğini göstermiştir (84).

Stres kaynakları sadece dış faktörlerle sınırlı olmayıp, kişinin kendi iç dünyasından da kaynaklanabilir. İnsanların yetenekleri, mizaçları ve karakter yapıları, stresle başa çıkma biçimlerini etkileyerek kendileri için stres kaynağı olabilir. Tutar (85) bu durumu, insanların düşünce biçimlerinin, çevreyi nasıl algıladıklarını ve neyi görmek istediklerini belirlediği şeklinde açıklar. Yani, bakış açısının niteliği, bir durumu nasıl yorumladığımızı şekillendirir. Örneğin, aynı olumsuz durumla karşılaşan iki farklı kişi, bakış açılarına bağlı olarak farklı tepkiler verebilir. İyimser bir kişi, durumu olumlu bir fırsata çevirebilirken, karamsar bir kişi aynı durumu felaket olarak görebilir. Bu farklılık, kişilik özelliklerinin stres kaynakları olabileceğini ve bireylerin stres tepkilerinin de bu özelliklere göre şekillendiğini göstermektedir (85).

Graham (86) gibi bazı araştırmacılar, bireylerin mizaç gibi kişilik özelliklerinin, stresle başa çıkma kapasitelerini nasıl etkilediğini vurgular. Sert mizaca sahip kişilerin, yumuşak mizaca sahip kişilere kıyasla stresli durumlar karşısında daha dirençli olabileceğini belirtir.

Baltaş ve Baltas (73) ise, bireylerin stresle başa çıkma yeteneklerinin, geçmiş deneyimlerden elde edilen bilgilerle ve sosyal çevrenin gelenekleriyle de şekillendiğini savunur. Bu, bireylerin değişimlere karşı gösterdikleri esnek tutumların, kişisel geçmişleri ve sosyal bağlamla derinlemesine ilişkili olduğunu gösterir. Bu nedenle, kişilik özellikleri ve bireysel farklılıklar, stresten korunma derecesini belirleyen temel unsurlardır.

Stresin bireysel faktörlerinden olan kişisel farklılıklar literatürde 4 temel değişkenle sınıflandırılmaktadır. Bunlar demografik ve algısal değişkenler, iş deneyimleri, kontrol kaynağı ve davranış tipleridir. Bireysel faktörlerden davranış tipleri üzerine birçok araştırma yapılmış ve A ve B tipi davranışların stresle olan etkileşimleri incelenmiştir (84).

Friedman ve Rosenman, 1950'lerde A tipi davranış örüntüsü sergileyen bireylerin zaman yönetimine duyarlı, rekabetçi ve saldırgan olduklarını gözlemlemişlerdir. Bu kişilik tipine sahip olanlar sürekli aktif olmayı tercih eder, hızlı yemek yerler ve genellikle birden fazla işi aynı anda yapmaya çalışırlar. Sabırsızdırlar, beklemeyi sevmeyizler ve işlerine son derece odaklanırlar. İşlerini zamanında tamamlamak, rakamlarla uğraşmak ve başarılarını ölçmek için yoğun bir çaba sarf ederler. Kendilerine olan aşırı güvenleri, işlerinde yüksek düzeyde kaygı taşımalarına neden olur. Hızlı karar verme yetenekleri vardır, randevularına dakik gitmek gibi bir hassasiyet gösterirler ve bu duyarlılığı başkalarından da beklerler. Enerjilerini özenle planlar, az dinlenir ve spor yaparlar; adeta bir orkestra şefi gibi hareket ederler (Friedman & Rosenman). Diğer yandan, B tipi davranış örüntüsüne sahip bireylerde acelecilik ve sabırsızlık yoktur, başarılarını ve yaptıklarını övme ihtiyacı hissetmezler. Rekabet yerine zevk almak için oyun oynarlar, suçluluk hissetmeden dinlenirler, sosyal değerlere aşırı önem vermezler, zamanın esiri olmazlar ve takım içinde çalışmaya yatkındırlar. Karar verme süreçleri aceleci değildir, iş ve özel hayat arasında net sınırlar koyabilir ve evde günlük stresten tamamen sıyrılabilirler (79).

A Tipi davranış özelliklerine sahip bireyler, hem iş hem de iş dışı ortamlarda daha fazla stres yaşama eğilimindedirler. Bu kişilik tipine sahip olanlar, koroner yetmezlik gibi sağlık sorunlarına yakalanma riskini iki katına çıkaracak şekilde daha yüksek bir stres düzeyine maruz kalırlar. Kişinin çevresel değişimlere ve ilişkilere verdiği tepkiler, onun kişilik yapısını yansıtır (74). Öte yandan, B Tipi davranış örneklerine sahip kişiler genellikle daha ılımlı bir mizaç sergileyerek stres faktörlerini daha etkili bir şekilde azaltabilirler. Ayrıca, yaş da bireysel stres kaynakları arasında önemli bir yer tutar. Kişiler yaşlandıkça, çevresel ve psikolojik stresle başa çıkma yetenekleri azalır; beyin bilgiyi işleme kapasitesinde yavaşlama yaşarken, vücut da değişimlere karşı verimli bir şekilde tepki vermekte zorlanır. Bununla birlikte, yaş ilerledikçe insanlar genellikle daha az hırslı hale gelir, ulaşamayacak hedefler belirlemez ve başaramayacakları sorumlulukları üstlenmezler. Bu da stresi bir dereceye kadar dengeleyebilir. Stres, özellikle 35-50 yaş aralığındaki bireyleri daha fazla etkiler (87).

Kişisel yaşamda karşılaşılan sorunlar ve edinilen deneyimler, bir bireyin iş performansını doğrudan etkileyebilir. Çalışanların yaşadıkları ailevi sorunlar, evlilik içi çatışmalar, ilişkilerde yaşanan kopmalar veya çocukların eğitimiyle ilgili zorluklar gibi

etmenler iş ortamına taşınan bireysel sıkıntılara örnek olarak gösterilebilir. Aynı şekilde, ekonomik sorunlar da önemli bir stres kaynağıdır; kişilerin finansal zorluklarla başa çıkma çabaları, iş yerindeki performanslarını olumsuz yönde etkileyebilir. Kazanılan gelir eğer kişinin ve ailesinin ihtiyaçlarını karşılamıyorsa, bu durum birey üzerinde ciddi stres yaratabilir ve iş verimliliğini düşürebilir. Bunun yanı sıra, kişinin yaşamındaki büyük değişiklikler veya zorlayıcı durumlar da stres kaynağı olabilir. Ölüm, boşanma, hastalık, hamilelik, cinsel sorunlar, çocukların başa çıkarılması zor davranışları, ev değiştirme, yıllık izin kullanımı ve uyku bozuklukları gibi durumlar bireyin psikolojik ve fiziksel sağlığını etkileyerek iş yaşamını da olumsuz etkiler (88). Bu tür kişisel stres kaynakları, çalışanın iş yerindeki odaklanma yeteneğini ve genel verimliliğini azaltabilir, bu nedenle iş yerlerinde bu tür kişisel sorunların yönetilmesine yönelik destek sistemlerinin oluşturulması önem taşır (88).

Stresin başlıca nedenlerinden biri de duygusal kaynaklıdır; özellikle kişinin korkulan veya endişe edilen bir olayın gerçekleşeceğini beklemesi durumudur. Böyle bir durumda, henüz olumsuz bir gelişme yaşanmamışken bile, kişi istenmeyen bir olayın olacağını düşünerek kendini stres altına alabilir. Bu tür duygusal stresler, sıklıkla kişinin kendi zihninde yarattığı, gerçek dışı senaryolardan kaynaklanır. Örneğin, bir kişinin başarısız olacağını gereksiz yere düşünmesi veya bir yakınının başına kötü bir şey geleceğini varsayması, önemli stres kaynakları arasındadır. Bu tür duygusal stresler, kişiden kişiye değişiklik gösterir çünkü her bireyin yaşam deneyimi, değer yargıları ve kişilik yapısı farklıdır. Dolayısıyla benzer durumlar bile farklı kişiliklerde farklı şekilde yansiyabilir. Ayrıca, bireyler genellikle içinde buldukları durumun gelecekte ne getireceğini bilmek isterler; bu nedenle geleceğe dair belirsizlikler de stres yaratır. Örneğin, bir şefin asabi bir müdür tarafından ofisine çağırılması ve neyle karşılaşacağını bilmemesi, duygusal belirsizlik nedeniyle stres yaşamasına yol açabilir (79, 84). Her insan zaman zaman bu tür duygusal belirsizlikler yüzünden stres yaşayabilir. Bu durumlar, kişinin stres yönetimi becerilerine göre değişen tepkiler doğurur.

2.2.1.2. Çevresel Faktörler

Çevresel stresi etkileyen nedenler, bireylerin stres durumlarına etki eden dış faktörler olarak tanımlanır. Bu faktörler arasında bireyin yaşadığı yerin mevsimsel şartları, sıcaklık ve soğukluk düzeyleri, yeterli ışık olup olmaması gibi doğrudan etkileşimli unsurlar bulunur. Bu tür dış etmenler, kişinin fizyolojik dengesini bozarak kaygı

durumlarını tetikler (89). Günümüzde, geleneksel toplum yapısından modern topluma geçiş süreci, bireyler üzerinde yoğun stres oluşturan bir etken olarak öne çıkmaktadır. Ayrıca, genetik faktörler, iklim koşulları, toplumsal sınıf, din, aşırı kalabalık ve izolasyon hissi gibi değişkenler de çevresel stres faktörleri arasında yer alır. Bu nedenle, stres yaratan çevresel unsurlar, coğrafi ve kültürel özelliklere bağlı olarak farklılık gösterir (90). Bu çeşitlilik, bireylerin stresle başa çıkma stratejilerinin de çeşitlenmesini gerektirir, çünkü her birey farklı çevresel faktörlere farklı duyarlılıklar gösterebilir.

2.2.1.3. Örgütsel Faktörler

Stres kaynakları arasında iş yaşamı önemli bir yer tutar ve özellikle örgütsel unsurlar buna katkı sağlar (91). Örgütler, belirli bir amaç doğrultusunda en az iki kişi tarafından oluşturulan yapılar olarak tanımlanır. Bir örgütün yapısı, büyüklüğü, ekonomik ve coğrafi koşulları, işleyiş biçimi gibi faktörler, örgütün üyelerini çeşitli şekillerde etkiler (92).

Bireyler bir örgüte katıldıklarında, örgütün değerleri ve normlarına uyum sağlamak zorundadırlar ve aynı zamanda örgüt içindeki alt gruplarla özdeşleşmek durumundadırlar. Bireyler, örgütsel değer ve normları kabul edebileceği gibi reddedebilirler de. Bu kabul veya ret durumu, bireyin örgüt veya alt gruplarla özdeşleşme düzeyini belirler ve bu durum önemli bir stres kaynağı olabilir (93). Örgütteki personelin karar alma süreçlerine katılımında yaşanan sorunlar, iş birliği ve müzakere düzeylerinin düşük olması, çalışanların tutumlarını kısıtlaması ve örgüte ait olmadığı hissi, stresi tetikleyen diğer faktörlerdir.

Karar süreçlerine katılım, örgütsel yetki ve sorumluluklar arasındaki uyumsuzluk, rol çatışmaları, belirsiz rol tanımları gibi faktörler de örgütsel stresin nedenleridir (91). İşletmelerdeki stres kaynakları, işletmenin faaliyet alanı, kullanılan teknoloji, çevresel ve fiziksel koşullar, örgüt üyelerinin iç pozisyonları, deneyimleri ve eğilimleri, iç çatışmalar, örgütsel yapı, politikalar, süreçler ve iklim gibi değişkenlere bağlı olarak değişiklik gösterir (94). Bu çeşitlilik, işletme yöneticileri ve çalışanlar için stres yönetim stratejilerinin özelleştirilmesini gerektirir.

Bunun yanı sıra çalışanların gündelik hayatlarını, kültürel ve toplumsal gereksinimlerini göz önünde bulundurmaksızın çok mesaiye maruz bırakılması personel üzerinde yorgunluğa, sürecin devamında da stres oluşumuna sebebiyet verir. Örgüt içerisindeki

düşül moral düzeyi ve negatif örgüt iklimi gibi sebepler de çalışanlarda stresi en çok arttıran faktörlerdir. Zira bir örgütte görev dağılımındaki yanlışlar, personellerle konumları arasında anlaşmazlık var ise çalışanlar çok fazla strese maruz kalırlar ve ifade edilen strese bağlı olarak örgütün başarı oranı azalır. Sonuç olarak, örgütsel stres faktörleri, örgütün genel moral seviyesinin düşmesine ve genel atmosferin olumsuz yönde etkilenmesine neden olmaktadır (95).

Çalışma ortamının fiziksel özellikleri de strese neden olan önemli çevresel unsurlar arasında yer alır. Çalışma koşullarının bedensel, duygusal ve fiziksel yorgunluğa yol açacak şekilde düzenlenmiş olması, çalışanlarda stresin artmasına sebep olur. Ayrıca, gürültülü çalışma ortamları, yetersiz havalandırma sistemleri ve iş yerinde kaza riskinin bulunması gibi etmenler de iş yerindeki stres düzeylerini artırır (90).

Bu tür çevresel faktörler, çalışanların sağlığını ve verimliliğini doğrudan etkileyerek örgütün genel performansı üzerinde olumsuz etkiler yaratabilir. İş yaşamından kaynaklanan diğer stres unsurlarından bazıları aşağıdaki gibi sıralanmaktadır;

- Çalışma alanının sıcak ya da soğuk olması
- Çalışma alanının gürültülü olması
- Çalışma ortamındaki ışıklandırmanın yeterli olmaması
- Çalışmalarda yararlanılan materyallerinin yeterli olmaması
- İş yerine ulaşımın güç olması
- İşlerin kısa zamanda bitirilmesi için zaman baskısı yaratılması
- Çalışma saatleri ile ilgili belirsizlik olması
- İşlerin sürekli göz önünde yapılması
- İş yükünün fazlalığı (96).

2.2.2. Stresle başa çıkma yolları

Başa çıkma kavramı, Lazarus ve Folkman'ın 1980 yılındaki stres üzerine yaptıkları çalışmalarla literatüre kazandırılmıştır. Lazarus ve Folkman'a göre, başa çıkma; bireyin karşılaştığı zorlu durumları veya problemleri çözmeye çabasıdır ve bu çabalar bireyin farkında olarak, doğrudan eyleme geçmesini içerir. Başa çıkma süreci, "stresli olaylar veya içsel ve dışsal beklentiler sonucu ortaya çıkan gerilimi azaltma, ortadan kaldırma veya bu durumlara karşı direnme amacıyla gösterilen bilişsel, davranışsal ve duygusal tepkilerin bütünü" olarak tanımlanmıştır (75).

Lazarus, 1991 yılında stresle başa çıkma sürecini birincil, ikincil ve üçüncül değerlendirmeler ile ilişkilendirerek bu değerlendirmelerin birbirleriyle etkileşimde olduğunu ve bireylerin stresle başa çıkmak için bu süreçleri kullandıklarını açıklamıştır (97).

Santrock (98) ise başa çıkma kavramını, bireyin karşılaştığı problemleri kontrol altına alıp çözmeye amacıyla harekete geçmesi şeklinde tanımlamıştır. Lazarus'a göre, 1999'da stresle başa çıkma; bireyin mevcut kaynaklarının yetersiz kaldığı ve sorunları çözmede ek yük getiren durumları yönetmek için gösterdiği değişken bilişsel ve davranışsal çabaları ifade eder (99).

Bu süreçte bireyler, problem odaklı ve duygu odaklı olmak üzere iki ana başa çıkma stratejisi kullanır. Bu stratejiler, sorunları aktif olarak çözmeye eğilimini ve stresle bağlantılı duygusal gerilimi azaltma çabalarını kapsar (98).

Problem odaklı başa çıkma stratejisi, bireylerin doğrudan sorunun kendisine müdahale ederek, çözüm yolunda aktif adımlar atmasını ifade eder. Bu yaklaşım, problemi doğrudan ele alma ve çözüm yolları geliştirme üzerine kuruludur. Birey, bu strateji kapsamında durumu analiz eder, farklı perspektifleri değerlendirir ve mevcut kaynaklarını kullanarak sorunu çözmek için pratik adımlar atar (100).

Duygu odaklı başa çıkma ise, bireyin strese neden olan duruma duygusal düzeyde tepki göstermesi ve savunma mekanizmalarını kullanarak bu durumla baş edebilir hale getirmeye çalışmasıdır. Bu strateji, problemin rasyonelleştirilmesi, inkâr edilmesi, küçümsenmesi veya dikkatin başka konulara yönlendirilmesi gibi yolları içerir. Burada birey, olumsuz duyguları yönetmeye ve kontrol altına almaya odaklanır. Bu yaklaşımın

temel amacı, strese neden olan problemleri kalıcı olarak çözmek yerine, bunları erteleme ve stresi yönetilebilir hale getirmedir (98, 100).

Literatürde "doğrudan başa çıkma" ve "savunucu başa çıkma" olarak adlandırılan, problem ve duygu odaklı başa çıkma stratejilerine benzer başka ayrımlar da bulunmaktadır:

- **Yüzleşme:** Bireyin sorunu çözmek için yoğun çaba sarf ettiği durum.
- **Uzlaşma:** Bireyin sorunun bir kısmını çözmek için uzlaşma yoluna gitme çabası.
- **Geri Çekilme:** Bireyin, değerlendirme sonucunda sorunu aşırı büyük bulduğunda ortamdan çekilmesi, daha büyük zorluklardan kaçınma eğilimi.

Lazarus ve Folkman'in (75) problem ve duygu odaklı başa çıkma teorilerinin yanı sıra, stresle başa çıkma konusunda yapılan çalışmalar sonucunda birçok farklı kuram öne sürülmüştür. Bu kuramlar, çeşitli disiplinlerde farklı uygulama alanlarına sahiptir ve stres yönetimi konusunda derinlemesine bir çerçeveye sunarlar. Bu çeşitlilik, bireylerin stresle mücadelede farklı araçlar ve yaklaşımlar kullanmalarını sağlar, böylece her bireyin kendine özgü ihtiyaç ve tepkilerine uygun çözümler geliştirilebilir.

1. Pearlin ve Schooler'un Başa Çıkma Kuramı

Pearlin ve Schooler (101) tarafından yapılan açıklamaya göre, başa çıkma, bireyin kendisini psikolojik olarak meydana okuyan olaylara ve durumlara karşı koruma mekanizması olarak tanımlanmıştır. Bu psikolojik temelli tanım çerçevesinde, bireyler yaşamlarında karşılaştıkları zorlayıcı durumlar karşısında zarar görmemek için aktif bir şekilde harekete geçerler. Özellikle sosyal roller ve bu rollerin getirdiği zorluklar nedeniyle, bireyler bu zorlayıcı durumları değerlendirir ve değiştirmek için davranışsal adımlar atarlar. Bu süreç, genellikle stres yaşandıktan sonra devreye girer ve bir stres yönetim stratejisi olarak işlev görür. Böylece, başa çıkma stratejileri, bireylerin stresle başa çıkmalarını ve psikolojik dayanıklılıklarını artırmalarını sağlayan önemli araçlar haline gelir (101).

2. Moos ve Billings'in Başa Çıkma Kuramı

Moos ve Billings'in (102) sosyal durumların stres üzerindeki etkisini inceledikleri başa çıkma teorisi, üç ana yaklaşımı tanımlar: değerlendirme odaklı, problem odaklı ve duygu odaklı başa çıkma. Değerlendirme odaklı başa çıkma, bireyin stres yaratan faktörleri bilişsel olarak işleyip anlamlandırdığı bir süreçtir. Bu yaklaşımda, kişi stres kaynaklarını tanımlayarak onlar hakkında daha fazla bilgi edinir ve durumu değerlendirir. Öte yandan, problem odaklı başa çıkma, stres verici unsurları aktif bir şekilde ortadan kaldırmaya yönelik eylemleri kapsar. Bu yöntemde, birey sorunları doğrudan ele alarak çözüm yolları arar. Duygu odaklı başa çıkma ise, stresin yol açtığı duygusal tepkileri yönetmeye odaklanır; burada birey, yaşadığı duygusal dalgalanmaları kontrol altına almayı ve duygusal dengeyi sağlamayı hedefler (102).

Bu üç strateji, stresle başa çıkma sürecinde bireylerin kullanabileceği farklı yöntemler sunar ve her biri, stresle mücadelede kendi içinde değerli araçlar olarak işlev görür.

3. Carver, Scheier ve Weintraub'un Başa Çıkma Kuramı

Carver, Scheier ve Weintraub tarafından 1989 yılında geliştirilen ve Lazarus'un 1996 tarihli başa çıkma teorisine dayanan bir ölçek, on üç farklı başa çıkma stratejisini tanımlamaktadır. Bu stratejiler aktif olarak başa çıkma, plan yapma, rekabetçi aktiviteleri engelleme, kendini kontrol altında tutma, araçsal amaçlar için sosyal destek arama, duygusal nedenlerle sosyal destek arama, duygulara odaklanma ve bunları dışavurma, davranışsal geri çekilme, zihinsel geri çekilme, olumlu yeniden değerlendirme ve büyüme, inkar, kabullenme ve son olarak dini yönelim şeklinde sıralanmaktadır (103).

4. Endler ve Parker'in Stresle Başa Çıkma Kuramı

Endler ve Parker (104), stresle başa çıkmanın, farkında olmasak da, günlük yaşamın süregelen bir parçası olduğunu belirtirler. İnsanlar, her gün karşılaştıkları stresli durumları çözmek için çaba sarf eder ve bu sayede fizyolojik ve psikolojik dengelerini sürdürebilirler. Yazarlar, stresle başa çıkmanın üç ana boyutunu; görev odaklı, duygu odaklı ve kaçınma odaklı olarak tanımlarlar. Görev Odaklı Başa Çıkma, stres kaynağını ortadan kaldırmayı amaçlayan, problem odaklı eylemleri içerir. Duygu Odaklı Başa Çıkma, problem kaynaklı olumsuz duygusal tepkileri hafifletmeye yöneliktir. Kaçınma

Odaklı Başa Çıkma ise, problemle ya da problemin çözümüyle ilgili çaba göstermeksizin durumdan kaçınmayı, dikkat dağıtma ve sosyal sapma olarak iki alt kategoride inceler (104).

5. Schwarzer ve Taubert 'in Stresle Başa Çıkma Kuramı

Schwarzer ve Taubert (105) tarafından geliştirilen teoriye göre, stresle başa çıkma süreci, stresin zaman öncesinde, anında ve sonrasında gerçekleşen tepkileri kapsar. Bu tepkiler dört farklı grupta ele alınır:

Reaktif Başa Çıkma: Bu yaklaşım, geçmişte veya şu anda karşılaşılan bir zararı gidermek amacıyla yapılır. Örneğin, işten çıkarılma durumunda yeni bir iş aramak ya da bozuk bir evliliği sonlandırmak gibi durumlar, hali hazırda başlamış veya devam eden stresli durumlarla başa çıkmayı içerir.

Beklentisel Başa Çıkma: Potansiyel olarak meydana gelebilecek bir stres kaynağı için önceden tedbir almayı ifade eder. Yaklaşan bir sınav ya da önemli bir iş görevi gibi durumlar bu tür başa çıkma stratejisine örnek olarak gösterilebilir.

Önleyici Başa Çıkma: Bu strateji, uzun vadede oluşabilecek streslere karşı alınan önlemleri içerir. Emeklilik için para biriktirmek, depresyon gibi doğal afetlere hazırlık yapmak veya çocuğun gelecekteki eğitimi için fon oluşturmak gibi önlemler bu kategoriye girer.

Proaktif Başa Çıkma: Bu yaklaşım, geleceği dikkatli bir şekilde değerlendirerek meydana gelebilecek olayları kendi yararına değiştirme çabasını içerir. Örneğin, düşük fiyatlarla hisse senedi almak veya gelecekte değerleneceğini düşünülen arazileri satın almak gibi stratejiler, bu kategori altında değerlendirilir (105).

Stresle başa çıkma yöntemleri, bireylerin stres kaynaklarına bağlı olarak farklılaşabilir. Tutar (85) bireyin stresle başa çıkma sürecinde çeşitli yolları kullanabileceğini belirtir; problemleri belirlemek, düşünceye odaklanmak, sosyal etkileşimlerde bulunmak, geleceği planlamak, olumlu ve iyimser düşünmek, günü iyi bir şekilde planlamak, sağlıklı alışkanlıklar edinmek, kişisel ilgileri geliştirmek, dengeli beslenmek, uyku düzenine özen göstermek, yaratıcı hobilerle uğraşmak, "hayır" diyebilmek, özsaygıyı artırmak, stres danışmanlığı almak, kendi kendine telkinde bulunmak, eksikleri kabul etmek ve problemleri ifade etmek gibi yöntemler önerir.

Ayrıca, Saral (106) tarafından belirtilen stresle başa çıkmada kullanılacak teknikler arasında fiziksel egzersiz yapmak, gevşeme teknikleri, aşamalı kas gevşetme, solunum egzersizleri, biyolojik geri bildirim (biofeedback), meditasyon, yoga, zen, düzenli uyku, sosyal destek, dengeli beslenme, etkili zaman yönetimi, mizah kullanımı ve bilişsel yeniden yapılandırma bulunmaktadır. Bu teknikler, stresle mücadele ederken bireyler hem fiziksel hem de zihinsel rahatlama sağlayarak genel sağlıklarını ve yaşam kalitelerini artırabilir.

Baltaş ve Baltas (107) bireylerin stresle başa çıkma yeteneklerini zorlaştıran bazı kişilik özelliklerini sıralamışlardır. Bu özellikler, kişilerin stresli durumlarda etkili bir şekilde başa çıkmasını engelleyebilir ve genellikle bu kişilik yapılarına sahip bireyler, stres yönetiminde zorlanırlar. İşte o kişilik özellikleri:

- Düşmanlık duyguları baskın olanlar: bu kişiler, genellikle diğer insanlara veya olaylara karşı içerisinde düşmanlık barındıran bir tutum geliştirebilirler, bu da stresle başa çıkmayı zorlaştırır.
- Kendilerine her konuda suçluluk payı çıkaranlar: sürekli olarak kendilerini suçlu hisseden veya her şeyin sorumluluğunu üzerlerine alan bireyler, stres kaynaklarını yönetmede güçlük çekebilirler.
- Aşırı duyarlı ve duygusal tepkileri önde olanlar: her duruma yoğun duygusal tepkiler gösteren kişiler, stresle başa çıkma sürecinde dengeli ve objektif kararlar almakta zorlanabilirler.
- Benmerkezci olarak adlandırılan egoist kişilik özelliği baskın olanlar: Kendilerini ve kendi ihtiyaçlarını başkalarınınkinden daha önemli gören bireyler, stresli durumlarda iş birliği yapma ve empati kurma yeteneklerinde yetersiz kalabilirler.
- Olayları ya çok iyi ya da çok kötü bulanlar (hep veya hiç kuralıyla hayata bakanlar): durumları aşırı polarize bir şekilde değerlendiren kişiler, gerçekçi çözümler bulma ve esnek düşünme yeteneklerini sınırlayabilirler.
- Çocuksu diye bilinenler (olgunlaşmamış kişilik özellikleri önde olanlar): Duygusal ve davranışsal olarak olgunlaşmamış kişiler, zorlayıcı durumlar karşısında etkili başa çıkma yöntemleri geliştirmede güçlük çekerler.

- Çevreleriyle etkileşimlerinde ve ilişkilerinde yetersiz kalan (pasif) kişiler: İletişim ve sosyal etkileşim becerileri zayıf olan bireyler, destek ağlarından yeterince faydalanamayabilir ve bu da stres yönetimini güçleştirir.

Bu özellikler, stres yönetiminde önemli engeller oluşturabilir ve bireyin başa çıkma kapasitesini negatif yönde etkileyebilir.

2.2.4. Stresle Başa Çıkma Yöntemleri

Stresle başa çıkma yöntemleri çeşitlilik gösterir ve bireyin stres altındaki fizyolojik ve psikolojik tepkilerini yönetmesine yardımcı olur.

a. Kişilik Özelliklerinin Değiştirilmesi: A tipi kişilik özellikleri olan bireyler, genellikle agresif, sabırsız ve sürekli olarak yüksek başarı hedefleyen kişilerdir. Bu tür özellikler stres yaratma eğilimindedir. Aydın (108) bu tür kişilik özelliklerinin değiştirilmesinin veya bu yönde çaba gösterilmesinin, bireylerin stresli durumlarla daha etkili başa çıkmasına olanak tanıyacağını belirtir. Bu değişiklikler, stres yaratan durumlara farklı perspektiflerden bakmayı kolaylaştırabilir.

b. Fiziksel ve Bedensel Hareketler: Baltaş ve Baltaş (109) 'a göre, stres, vücutta fizyolojik değişikliklere neden olur; özellikle kan damarlarının daralmasıyla kan dolaşımı zayıflar. Fiziksel aktiviteler, özellikle yürüyüş, koşu ve spor gibi aktiviteler, kan dolaşımını artırarak stresin vücut üzerindeki olumsuz etkilerini azaltabilir. Ayrıca, bu tür hareketler vücudun psikolojik ve fizyolojik savunma mekanizmalarını güçlendirir.

c. Solunum Egzersizi ve Meditasyon: Stres, nefes alma ritmini hızlandırır ve bu da hem fizyolojik hem de psikolojik gerginliklere yol açabilir. Düzenli ve sağlıklı bir tempo ile doğru nefes alıp vermek, vücudu gevşetir ve stres belirtilerini azaltmaya başlar (109). Meditasyon, zihni ve bedeni sakinleştirmek için kullanılır. Rowshan (110) ve Pehlivan (111) meditasyonun içsel yoğunlaşmayı gerektirdiğini ve stresli durumlardan kurtulmak için etkili bir yöntem olduğunu belirtir.

d. Biyolojik Dönüt (Biofeedback): Dinçer ve Fidan (112)'a göre, biofeedback, stresli durumlar sırasında meydana gelen fizyolojik belirtileri tespit etmeye yönelik bir tekniktir. Vücut ısısı, tansiyon, kan dolaşımı ve kandaki oksijen miktarı gibi parametreler düzenli olarak ölçülür. Bu ölçümler, danışmanlarla değerlendirilir ve

bireyin hangi durumların fizyolojik değişikliklere neden olduğunu anlamasına yardımcı olur. Bu teknik, bireylerin sinir sistemlerini daha iyi kontrol etmelerine olanak tanır.

Bu yöntemler, stresle başa çıkma sürecinde bireylerin daha sağlıklı ve etkili stratejiler geliştirmesine yardımcı olur.

2.2.3. Stresin belirtileri

Davis (113)'e göre stresin kendine özgü belirtileri bedensel/fizyolojik, psikolojik vb. şekilde gruplandırılabilir. Stresin belirtileri arasında sürekli kaygı hali ve gerginlik, duygusal dengesizlik, uykusuzluk, sindirim sorunları, yüksek tansiyon, alkol ve sigara kullanımında artış sayılabilir (114). Stresin belirtileri dört başlık altında incelenebilir: Fiziksel, duygusal, zihinsel ve sosyal belirtiler. Deniz ve Yılmaz (115)'a göre stres belirtileri fiziksel, duygusal, zihinsel ve davranışsal belirtiler şeklinde de sınıflandırılabilir (116). Stresin fiziksel belirtileri arasında yorgunluk, enerji kaybı, düzensiz uyku, yüksek tansiyon, kas ve sırt ağrıları, baş ağrısı, iştahta değişme ve hazımsızlık, kabızlık, ishal sayılabilir. Baltaş ve Baltaş (73)'a göre fiziksel belirtilerden birisi yüksek tansiyon olup stres ile yüksek tansiyon arasında ilişki bulunur; strese bağlı gerginlik ise sırt, boyun ve baş ağrıları oluşturur. Diğer fiziksel belirtiler arasında sindirim bozukluğu, terleme, nefes darlığı, yorgunluk, egzama, sedef gibi deri hastalıkları sayılabilir (116).

Duygusal belirtiler arasında kaygı, çabuk ağlama, ruhsal durumda hızlı ve sürekli değişme, özgüvende azalma veya güvensizlik hissi, gerginlik, öfke patlamaları, duygusal tükenmişlik hissi sayılabilir (114, 117). Psikolojik belirtiler sürekli kaygı durumu veya bireyin olay üzerinde kontrolünün olmadığını hissettiğinde ve birey olayla ilgili yeterli bilgiye sahip olmadığında ortaya çıkabilir (118) işlevsizlik ve yetersizlik duyguları oluşabilir (111) veya sürekli telaş durumu olabilir (116, 119).

Stresin zihinsel belirtileri ise karar vermede ve konsantrasyonda güçlük, aşırı hayal kurma, zayıflamış muhakeme ve hafıza, mizah anlayışı kaybıdır. Sosyal belirtiler olarak randevuları iptal etmek, insanlara karşı güvensizlik, aşırı savunmacılık, suçlayıcılık örnek verilebilir (114, 117). Baltaş ve Baltaş (73)'a göre stres karşısında davranışsal belirtiler yetersiz veya aşırı uyku ile (düşük verimle sonuçlanabilir) ilişkili olabilir. Çoruhlu (120)'ya göre stres durumlarında iştahsızlık veya fazla yeme; artmış alkol, sigara, kafein ve ilaç kullanımı (bağımlılık) görülebilir. Stresin diğer davranışsal

belirtileri ilgili alan yazında okul veya işe devamsızlık, düşünmeden davranma, sözde meşguliyet, konuşma güçlükleri vb. şeklinde verilmiştir (116).

Stres karşında en yaygın tepkiler kaygı, üzüntü ve öfke olarak sıralanabilir. Birincil değerlendirmede zarar veya tehdit değerlendirmesinin yapılması kaygıyı tetikler. Otonom sinir sisteminin uyarılmasıyla ortaya çıkan bedensel değişimler (terleme, titreme) gerilim ve huzursuzluk duygularını gösterir. Yoğun stres durumunda kaygı yükselir. Üzüntü stres karşısında diğer bir tepkidir. Birincil değerlendirmede zarar veya kayıp değerlendirmesinin yapılması üzüntü duygusunu tetikler. Stresin sürmesi ve üstesinden gelememe durumunda üzüntü ve depresyon artabilir. Bazı bireyler kontrol edemedikleri stresli durumlar karşısında öğrenilmiş çaresizlik tepkileri (eylemsizlik, duyarsızlık, geri çekilme) gösterirler. Tehdit ve engellenme algısı ise öfke ve saldırganlığa neden olabilir (121).

Uyarılmışlık seviyesi çok yüksek veya çok düşük olduğunda, stres sürdüğünde, beden ve zihne zarar verir. Yaygın stres semptomları: ellerde titreme, omuzlarda gerginlik, kaygı, konsantrasyon bozukluğu, depresyon, kafa karışıklığı, hızlanmış konuşma, iritabilite ve fevri davranıştır. Bu semptomlar yanlış giden ve değiştirilmesi gereken bir şeylerin olduğu konusunda bir uyarıdır. Bu durum yalnızca bireyi etkilemez; negatif enerji başkalarını da etkileyebilir (122). Üniversite öğrencilerinde akademik stresin yüksek stres seviyelerinin birincil nedeni olduğu bildirilmiştir. Bu tür stres çevresel stresörler ile öğrencinin değerlendirme ve tepkilerinin ara yüzeyi olarak açıklanmıştır. Aşırı ödev yükü, zaman yönetiminin iyi olmaması ve sosyal beceriler, akran rekabeti vb. bazı ortak stresörler bildirilmiştir. Bu yüzden eğitim sistemi de üniversite öğrencilerinin deneyimlediği artmış stres düzeyine yol açar. Diğer bazı stres kaynakları sınıfların aşırı kalabalık olması, notlandırma sistemi, yetersiz kaynaklar ve olanaklar, yüklü ders programları, uzun çalışma saatleri ve öğrenmeye dair beklentileridir (123).

Dünyadaki insanların çoğu yetişkin yaşamlarının yaklaşık üçte birini işyerinde geçirirler. İş stresi fiziksel semptomlara, özellikle kardiyovasküler sorunlara yol açabilir (124).

3. MATERYAL VE METOT

3.1. Araştırmanın Modeli

Bu çalışma, nicel araştırma yöntemleri kullanılarak tasarlanmıştır. Nicel araştırmalar, Burns (125) tarafından belirtildiği üzere, sayısal verilerin formal, objektif ve sistematik bir süreçte ele alınarak içinde yaşanılan dünya hakkında bilgiler elde etme amacı taşır. Neuman (126) ise, bu tür araştırmaların, nedensel açıklamalar sağlayan hipotezleri test etmek için kullanıldığını ifade eder. Bu, hipotezlerin doğruluğunu sınamak ve nedensel ilişkileri bilimsel bir yöntemle belirlemek için önemlidir.

Araştırma modellemesi, çalışmanın işlemsel yapısını belirleyen ve araştırmanın çerçevesini oluşturan kritik bir aşamadır. Kurtulmuş (127) her araştırma için modelin açıkça belirtilmesi gerektiğini vurgular. Araştırma modeli, Aslan ve Yağcı Özen (128) tarafından, gereksiz ayrıntılara girmeden mevcut durumu özetleyen bir yapı olarak tanımlanır. Bu model, araştırmanın türüne göre farklılık gösterse de her durumda araştırmanın temel yapısını ve yönlendireceği analizleri açıkça ortaya koyar.

Bu araştırma, betimleyici/tanımlayıcı ve ilişkisel tarama modeli olmak üzere iki nicel araştırma yaklaşımını içermektedir. Betimleyici araştırmalar, bilinen durumlar veya olaylar hakkında, değişkenlerin özelliklerini ortaya koymak amacıyla kullanılır. Tokay Argan ve arkadaşları (129) ile Saruhan ve Özdemirci (130), bu tür araştırmaların bilimsel bir nitelik taşıdığını ve önemli olguları açığa çıkardığını belirtmişlerdir. Gay ve Diehl (131) ise, bu yaklaşımda elde edilen verilerin betimlenerek temel özelliklerinin tasvir edildiğini vurgularlar. Ayrıca, bu tür araştırmalar genellikle anket ve görüşmeler aracılığıyla bireylerin tutum, inanç ve görüşleri gibi psikolojik ve sosyal özelliklerini belirler.

Öte yandan, genel tarama araştırma modeli ve özellikle ilişkisel tarama modeli, büyük örneklem gruplarından toplanan verilerle evren hakkında genellemeler yapmayı, tahminlerde bulunmayı ve kanıtlar elde etmeyi amaçlar (132). şimşek (133) ve Gürbüz ile şahin (134) bu tür araştırmaların, evrene ilişkin eğilimlerin açığa çıkarılmasında özellikle faydalı olduğunu ifade eder. İlişkisel tarama modeli ise, Karasar (135) tarafından, birden fazla değişken arasındaki ilişkilerin müdahale edilmeden incelendiği bir nicel araştırma türü olarak tanımlanır. Bu modelde değişkenler arası ilişkiler ve bunların birlikte değişimleri esas alınır.

3.2. Araştırmanın Evren ve Örneklemi

Araştırma evreniniz, 2023-2024 Eğitim Öğretim Yılı'nda Kahramanmaraş ilinin merkezinde öğrenim gören lise öğrencileri olarak tanımlanmıştır. Bu bağlamda, Türkiye İstatistik Kurumu verilerine göre ilgili dönemde Kahramanmaraş'ta 90581 orta öğretim öğrencisi bulunmaktadır. Örneklem büyüklüğünün 383 olması yeterli iken bu çalışma için örneklem büyüklüğünüzün 619 öğrenci olmuştur. Dolayısıyla örneklem grubunun evreni temsil ettiği düşünülmektedir (136).

Bu araştırmada, basit tesadüfi örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Bu yöntem, Montello ve Sutton (137) tarafından, örnekleme çerçevesindeki her durum ve alt küme için eşit seçilme şansı sağladığı için tanımlanır. Sekaran ve Bougie (138) ve Creswell (139) gibi kaynaklar da bulguların genel evrene genellenebilirliği amaçlandığında basit tesadüfi örnekleme yönteminin diğer yöntemlere göre üstün olduğunu ve nicel araştırma tasarımlarında tercih edilen en iyi yöntemlerden biri olduğunu belirtmiştir.

Çalışmaya katılan lise öğrencilerinin demografik özelliklerine ilişkin tanımlayıcı veriler Tablo 3.1'de gösterilmiştir.

Tablo 3. 1. Katılımcıların demografik özelliklerine göre istatistiksel dağılımları

	Demografik Değişkenler	N	%
Cinsiyet	Kız	308	49.8
	Erkek	311	50.2
Sınıf	1. Sınıf	183	29.6
	2. Sınıf	137	22.1
	3. Sınıf	158	25.5
	4. Sınıf	141	22.8
Spor Yapma	Yapmıyorum	431	69.6
	Kulüp	46	7.4
	Okul Takımı	73	11.8
	Diğer	69	11.1
Okul Türü	Spor Lisesi	211	34.1
	Meslek Lisesi	208	33.6
	Anadolu Lisesi	200	32.3
Gelir	Düşük	55	8.9
	Orta	541	87.4
	Yüksek	23	3.7
Anne Eğitim Düzeyi	İlkokul	296	47.8
	Ortaokul	210	33.9
	Lise	113	18.3
Baba Eğitim Düzeyi	İlkokul	194	31.3
	Ortaokul	209	33.8
	Lise	216	34.9
Spor Yaşı	1-3 Yıl	137	71.4
	4 yıl ve üzeri	51	28.6

3.3. Veri Toplama Araçları

Veri toplama araçları üç bölümden oluşmaktadır. Birinci bölümde, demografik değişkenlere ilişkin sorular yer almaktadır. İkinci bölümde, lise öğrencilerinin özyeterliklerini belirlemeye yönelik 10 maddelik “GÖYÖ” üçüncü bölümde, Lise öğrencilerinin stresle başa çıkma tarzları düzeylerinin belirlemeye yönelik 30 maddelik “SBÇTÖ” bulunmaktadır.

Kişisel bilgi formu: İlk bölümde araştırmacının hazırladığı 7 soruluk kişisel bilgi formu bulunmakta olup, bu formda katılımcıların cinsiyeti, sınıf düzeyi, lise türü, spor yapma durumu, spor yaşı, aile gelir düzeyi ve anne-baba eğitim düzeylerine dair demografik bilgiler toplanmaktadır.

Genel Öz-Yeterlik Ölçeği (GÖYÖ): Schwarzer ve Jerusalem tarafından 1995 yılında geliştirilen genel öz-yeterlik algısı ölçeğinin Aypay (140), tarafından Türk kültürüne uyarlama çalışması yapılmıştır. Bu uyarlama çalışması, üç farklı üniversiteden seçilen 693 öğrenci üzerinde yürütülmüştür. Ölçek, çeviri ve ardından yapılan geri çeviri yöntemiyle Türkçeye aktarılmış ve yapısal geçerliliği Temel Bileşenler Analizi ve Varimax Rotasyonu kullanılarak değerlendirilmiştir. 10 sorudan oluşan bu ölçek, eigenvalue değerleri 1'in üzerinde olan iki faktör bulunarak analiz edilmiştir ve bu faktörler toplam varyansın %47'sini açıklamaktadır. İki alt boyut "çaba gösterme ve direnç" ile "beceri ve özgüven" olarak tanımlanmıştır. Ölçeğin geçerliliği, Stresle Başa Çıkma Ölçeği ve Rosenberg Öz-Saygı Ölçeği ile karşılaştırılarak test edilmiştir. İç tutarlılık için Cronbach Alfa katsayıları, birinci faktör için .79, ikinci faktör için ise .63 olarak belirlenmiştir. Ölçeğin genel Cronbach Alfa katsayısı .83 olarak hesaplanmıştır. Bizim çalışmamızda ise, birinci faktör için .81, ikinci faktör için ise .72 olarak belirlenmiştir. Ölçeğin genel Cronbach Alfa katsayısı .86 olarak hesaplanmıştır.

Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği (SBÇTÖ): Folkman ve Lazarus'un 1980'de geliştirdiği Başa Çıkma Yolları Envanteri, 68 soruluk dört seviyeli Likert tipi bir ölçekken, Şahin ve Durak tarafından Türkçe'ye uyarlanıp 30 maddeye indirgenmiştir ve bu haliyle Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği (SBTÖ) olarak adlandırılmaktadır. Ölçeğin faktör analizi sonucunda beş farklı alt boyut tespit edilmiştir: kendine güvenli, iyimser, çaresiz, boyun eğici ve sosyal desteğe başvurma yöntemleri. Güvenirlik

katsayıları, iyimser yaklaşım için 0.68, kendine güvenli yaklaşım için 0.80, çaresiz yaklaşım için 0.73, boyun eğici yaklaşım için 0.72, ve sosyal desteğe başvurma için 0.47 olarak belirlenmiştir.. Çalışmamızda ise; kendine güvenli yaklaşım için 0.70, iyimser yaklaşım için 0.70, çaresiz yaklaşım için 0.75, boyun eğici yaklaşım için 0.73, ve sosyal desteğe başvurma için 0.52 olarak ölçülmüştür. Yüksek kendine güvenli, iyimser ve sosyal destek puanları aktif başa çıkma stratejilerinin; yüksek çaresiz ve boyun eğici puanları ise pasif başa çıkma stratejilerinin kullanıldığını gösterir.

3.4. Verilerin Analizi

Verilerin analizi için SPSS 22.0 paket programı kullanılmıştır. Araştırma grubunun kişisel özelliklerini belirlemek amacıyla tanımlayıcı istatistikler yapılmıştır. Normallik dağılımını belirlemek için Kolmogorov-Smirnov testi uygulanmış olup, basıklık-çarpıklık değerlerine bakılmış ve değerlerin -2, +2 aralığının dışına çıktığı görüldüğünden, veri setlerine non-parametrik testler uygulanmıştır. İkili grupların karşılaştırmasında Mann-Whitney U testi, çoklu grup karşılaştırmalarında ise varyans analizi yerine kullanılan Kruskal-Wallis H testi tercih edilmiştir. İki değişken arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla Spearman Rho analizi uygulanmıştır. Anlamlılık 0.05 düzeyinde değerlendirilmiştir.

4. BULGULAR

Araştırmanın bulgular bölümünde, doktora çalışmasında kullanılan öz-yeterlik ve stresle başa çıkma ölçekleri ile demografik veriler üzerinden yapılan betimleyici istatistik analizleri ve hipotez test sonuçları detaylı bir şekilde ele alınmıştır.

Tablo 4.1. Araştırma grubunun cinsiyet değişkenine göre öz-yeterlik ve stresle başa çıkma düzeylerinin karşılaştırılması

	Cinsiyet	n	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	U	P
Kendine Güvenli Yaklaşım	Kız	308	310.86	95744.00	47630.00	.905
	Erkek	311	309.15	96146.00		
Çaresiz Yaklaşım	Kız	308	323.47	99628.00	43746.000	.061
	Erkek	311	296.66	92262.00		
Boyun Eğici Yaklaşım	Kız	308	308.39	94984.50	47398.000	.823
	Erkek	311	311.59	96905.50		
İyimser Yaklaşım	Kız	308	319.77	98490.00	44884.000	.172
	Erkek	311	300.32	93400.00		
Sosyal desteğe Başvurma	Kız	308	315.69	97233.00	46141.000	.427
	Erkek	311	304.36	94657.00		
Stresle Başa Çıkma Genel Puan	Kız	308	320.66	98764.50	44609.500	.140
	Erkek	311	299.44	93125.50		
Öz-Yeterlik	Kız	308	299.58	92272.00	44686.000	.148
	Erkek	311	320.32	99618.00		

Tablo 4.1’de araştırma grubunun cinsiyet değişkenine göre öz-yeterlik ve stresle başa çıkma düzeylerinin karşılaştırılması verilmektedir. Stresle başa çıkma alt boyutlarında, stresle başa çıkma ve öz-yeterlik genel puanlarında cinsiyet değişkeni açısından gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmemiştir ($p>0.05$).

Tablo 4. 2. Araştırma grubunun sınıf değişkenine göre öz-yeterlik ve stresle başa çıkma düzeylerinin karşılaştırılması

	Sınıf	n	Sıra Ort.	X ²	P	Fark
Kendine Güvenli Yaklaşım	9. Sınıf ^a	183	298.50	3.201	.362	
	10. Sınıf ^b	137	310.05			
	11. Sınıf ^c	158	303.32			
	12. Sınıf ^d	141	332.35			
Çaresiz Yaklaşım	9. Sınıf ^a	183	277.05	20.319	.000	a<b, c, d
	10. Sınıf ^b	137	336.36			
	11. Sınıf ^c	158	316.59			
	12. Sınıf ^d	141	353.39			
Boyun Eğici Yaklaşım	9. Sınıf ^a	183	299.05	4.593	.204	
	10. Sınıf ^b	137	290.85			
	11. Sınıf ^c	158	327.44			
	12. Sınıf ^d	141	323.28			
İyimser Yaklaşım	9. Sınıf ^a	183	309.18	5.227	.156	
	10. Sınıf ^b	137	282.05			
	11. Sınıf ^c	158	326.89			
	12. Sınıf ^d	141	319.30			
Sosyal desteğe Başvurma	9. Sınıf ^a	183	328.81	4.581	.205	
	10. Sınıf ^b	137	317.78			
	11. Sınıf ^c	158	291.75			
	12. Sınıf ^d	141	298.47			
Stresle Başa Çıkma Genel Puan	9. Sınıf ^a	183	290.55	5.621	.132	
	10. Sınıf ^b	137	313.79			
	11. Sınıf ^c	158	304.96			
	12. Sınıf ^d	141	337.21			
Öz-Yeterlik Genel Puan	9. Sınıf ^a	183	273.30	18.880	.000	a<d
	10. Sınıf ^b	137	314.10			
	11. Sınıf ^c	158	304.62			
	12. Sınıf ^d	141	359.68			

Tablo 4.2. araştırma grubunun sınıf değişkenine göre öz-yeterlik ve stresle başa çıkma düzeylerinin karşılaştırılması verilmektedir. Sınıf değişkenine göre, stresle başa çıkma alt boyutlarından çaresiz yaklaşım alt boyutunda ve özyeterlik genel puanlarında anlamlı farklılığa rastlanmıştır ($p<0.05$). Farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek için yapılan testte, çaresiz yaklaşım alt boyutunda 9.sınıfların diğer sınıflardan daha düşük ortalamaya sahip oldukları, Özyeterlik ölçeğinde ise 12.sınıfların 9.sınıflardan yüksek puan aldıkları tespit edilmiştir.

Tablo 4. 3. Araştırma grubunun spor yapma değişkenine göre öz-yeterlik ve stresle başa çıkma düzeylerinin karşılaştırılması

	Spor Yapma	N	Sıra Ort.	X ²	P	Fark
Kendine Güvenli Yaklaşım	Yapmıyorum ^a	431	307.44	5.539	.136	
	Kulüp ^b	46	344.21			
	Okul Takımı ^c	73	278.68			
	Diğer ^d	69	336.30			
Çaresiz Yaklaşım	Yapmıyorum ^a	431	293.70	13.984	.003	a<b, c, d
	Kulüp ^b	46	316.58			
	Okul Takımı ^c	73	349.27			
	Diğer ^d	69	365.88			
Boyun Eğici Yaklaşım	Yapmıyorum ^a	431	289.45	10.452	.015	a<b, c, d
	Kulüp ^b	46	312.26			
	Okul Takımı ^c	73	323.07			
	Diğer ^d	69	373.53			
İyimser Yaklaşım	Yapmıyorum ^a	431	299.66	5.046	.168	
	Kulüp ^b	46	342.82			
	Okul Takımı ^c	73	334.38			
	Diğer ^d	69	326.91			
Sosyal desteğe Başvurma	Yapmıyorum ^a	431	313.38	6.251	.100	
	Kulüp ^b	46	290.48			
	Okul Takımı ^c	73	272.18			
	Diğer ^d	69	341.90			
Stresle Başa Çıkma Genel Puan	Yapmıyorum ^a	431	299.57	8.892	.031	a<b, c, d
	Kulüp ^b	46	320.77			
	Okul Takımı ^c	73	310.00			
	Diğer ^d	69	367.97			
Öz-Yeterlik Genel Puan	Yapmıyorum ^a	431	292.82	13.518	.004	a<b, c, d
	Kulüp ^b	46	351.22			
	Okul Takımı ^c	73	357.62			
	Diğer ^d	69	339.44			

Tablo 4.3’de araştırma grubunun spor yapma değişkeni açısından özyeterlik ve stresle başa çıkma puanlarının karşılaştırması verilmektedir. Buna göre, çaresiz yaklaşım ve boyun eğici yaklaşım alt boyutları ile özyeterlik ve stresle başa çıkma ölçekleri toplam puanlarında gruplar arası farklılıklara rastlanmıştır ($p<0.05$). Farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek amacıyla yapılan testte, her iki alt boyutta ve özyeterlik ve stresle başa çıkma ölçekleri toplam puanlarında spor yapanlar lehine anlamlı farklılığa rastlanmıştır.

Tablo 4. 4. Araştırma grubunun lise türü değişkenine göre öz-yeterlik ve stresle başa çıkma düzeylerinin karşılaştırılması

	Okul	N	Sıra Ort.	S.d	X ²	P	Fark
Kendine Güvenli Yaklaşım	Spor Lisesi ^a	211	321.31	2	1.288	.525	
	Meslek Lisesi ^b	208	304.34				
	Anadolu Lisesi ^c	200	303.96				
Çaresiz Yaklaşım	Spor Lisesi ^a	211	292.20	2	10.468	.005	a<b c<b
	Meslek Lisesi ^b	208	342.56				
	Anadolu Lisesi ^c	200	294.92				
Boyun Eğici Yaklaşım	Spor Lisesi ^a	211	302.65	2	.993	.609	
	Meslek Lisesi ^b	208	319.56				
	Anadolu Lisesi ^c	200	307.81				
İyimser Yaklaşım	Spor Lisesi ^a	211	306.35	2	.714	.700	
	Meslek Lisesi ^b	208	318.44				
	Anadolu Lisesi ^c	200	305.08				
Sosyal desteğe Başvurma	Spor Lisesi ^a	211	310.83	2	.017	.992	
	Meslek Lisesi ^b	208	310.42				
	Anadolu Lisesi ^c	200	308.69				
Stresle Başa Çıkma Genel Puan	Spor Lisesi ^a	211	305.30	2	1.507	.471	
	Meslek Lisesi ^b	208	322.27				
	Anadolu Lisesi ^c	200	302.20				
Öz-Yeterlik Genel Puan	Spor Lisesi ^a	211	305.50	2	.612	.736	
	Meslek Lisesi ^b	208	317.86				
	Anadolu Lisesi ^c	200	306.58				

Tablo 4.4’de araştırma grubunun öğrenim gördüğü lise türü değişkenine göre öz-yeterlik ve stresle başa çıkma düzeylerinin karşılaştırılması verilmektedir. Öğrenim gördüğü lise türü değişkeni açısından çaresiz yaklaşım alt boyutunda anlamlı farklılığa rastlanmıştır ($p<0.05$). Farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek için yapılan testte meslek lisesi öğrencilerinin çaresiz yaklaşım puanlarının diğer lise türlerinde okuyanlardan daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Tablo 4. 5. Araştırma grubunun gelir değişkenine göre öz-yeterlik ve stresle başa çıkma düzeylerinin karşılaştırılması

	Gelir	N	Sıra Ort.	S.d	X ²	P	Fark
Kendine Güvenli Yaklaşım	Düşük ^a	55	338.92				
	Orta ^b	541	306.28	2	1.928	.486	
	Yüksek ^c	23	328.37				
Çaresiz Yaklaşım	Düşük ^a	55	360.50				
	Orta ^b	541	307.36	2	10.468	.381	
	Yüksek ^c	23	251.39				
Boyun Eğici Yaklaşım	Düşük ^a	55	277.78				
	Orta ^b	541	314.26	2	7.016	.030	a<b, c
	Yüksek ^c	23	296.80				
İyimser Yaklaşım	Düşük ^a	55	337.09				
	Orta ^b	541	307.99	2	2.510	.285	
	Yüksek ^c	23	292.48				
Sosyal desteğe Başvurma	Düşük ^a	55	324.72				
	Orta ^b	541	307.20	2	1.577	.455	
	Yüksek ^c	23	340.78				
Stresle Başa Çıkma Genel Puan	Düşük ^a	55	345.04				
	Orta ^b	541	307.05	2	1.204	.548	
	Yüksek ^c	23	295.65				
Öz-Yeterlik Genel Puan	Düşük ^a	55	293.12				
	Orta ^b	541	310.17	2	2.409	.300	
	Yüksek ^c	23	346.26				

Tablo 4.5’de araştırma grubunun gelir durumu değişkenine göre öz-yeterlik ve stresle başa çıkma düzeylerinin karşılaştırılması verilmektedir. Gelir durumu değişkeni açısından boyun eğici davranış alt boyutunda anlamlı farklılığa rastlanmıştır ($p<0.05$). Farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek için yapılan teste gelir durumu düşük olan öğrencilerinin boyun eğici davranış puanlarının diğer gruplardan daha düşük olduğu belirlenmiştir.

Tablo 4. 6. Araştırma grubunun anne eğitim değişkenine göre öz-yeterlik ve stresle başa çıkma düzeylerinin karşılaştırılması

	Anne Eğitim	N	Sıra Ort.	S.d	X ²	P
Kendine Güvenli Yaklaşım	İlkokul	296	314.42			
	Ortaokul	210	314.36	2	1.684	.431
	Lise ve üstü	113	290.33			
Çaresiz Yaklaşım	İlkokul	296	293.43			
	Ortaokul	210	328.42	2	5.099	.078
	Lise ve üstü	113	319.19			
Boyun Eğici Yaklaşım	İlkokul	296	311.11			
	Ortaokul	210	315.48	2	.824	.662
	Lise ve üstü	113	296.91			
İyimser Yaklaşım	İlkokul	296	306.98			
	Ortaokul	210	305.35	2	1.214	.545
	Lise ve üstü	113	326.55			
Sosyal desteğe Başvurma	İlkokul	296	306.56			
	Ortaokul	210	310.68	2	.329	.849
	Lise ve üstü	113	317.73			
Stresle Başa Çıkma Genel Puan	İlkokul	296	304.85			
	Ortaokul	210	316.46	2	.528	.768
	Lise ve üstü	113	311.48			
Öz-Yeterlik Genel Puan	İlkokul	296	292.48			
	Ortaokul	210	327.29	2	5.494	.064
	Lise ve üstü	113	323.76			

Tablo 4.6’da araştırma grubunun anne eğitim durumu değişkenine göre öz-yeterlik ve stresle başa çıkma düzeylerinin karşılaştırılması verilmektedir. Anne eğitim durumu açısından öz-yeterlik ve stresle başa çıkma düzeylerinde herhangi bir farklılık tespit edilememiştir ($p>0.05$).

Tablo 4. 7. Araştırma grubunun baba eğitim değişkenine göre öz-yeterlik ve stresle başa çıkma düzeylerinin karşılaştırılması

	Baba Eğitim	N	Sıra Ort.	S.d	X ²	P
Kendine Güvenli Yaklaşım	İlkokul	194	300.48			
	Ortaokul	209	330.23	2	4.074	.130
	Lise ve üstü	216	298.97			
Çaresiz Yaklaşım	İlkokul	194	294.52			
	Ortaokul	209	320.88	2	2.318	.314
	Lise ve üstü	216	313.37			
Boyun Eğici Yaklaşım	İlkokul	194	297.33			
	Ortaokul	209	314.11	2	1.473	.479
	Lise ve üstü	216	317.41			
İyimser Yaklaşım	İlkokul	194	305.32			
	Ortaokul	209	313.35	2	.216	.898
	Lise ve üstü	216	310.97			
Sosyal desteğe Başvurma	İlkokul	194	296.74			
	Ortaokul	209	324.78	2	2.569	.277
	Lise ve üstü	216	307.61			
Stresle Başa Çıkma Genel Puan	İlkokul	194	292.00			
	Ortaokul	209	328.42	2	4.206	.122
	Lise ve üstü	216	308.34			
Öz-Yeterlik Genel Puan	İlkokul	194	319.82			
	Ortaokul	209	317.41	2	2.679	.262
	Lise ve üstü	216	294.02			

Tablo 4.7’de araştırma grubunun baba eğitim durumu değişkenine göre öz-yeterlik ve stresle başa çıkma düzeylerinin karşılaştırılması verilmektedir. Baba eğitim durumu açısından öz-yeterlik ve stresle başa çıkma düzeylerinde herhangi bir farklılık tespit edilememiştir ($p>0.05$).

Tablo 4. 8. Araştırma grubunun spor yaşı değişkenine göre öz-yeterlik ve stresle başa çıkma düzeylerinin karşılaştırılması

	Spor Yaşı	N	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	U	P
Kendine Güvenli Yaklaşım	1-3 Yıl	137	96.87	13755.00	3602.000	.223
	4 ve üstü	51	107.81	6145.00		
Çaresiz Yaklaşım	1-3 Yıl	137	100.65	14292.50	3954.500	.800
	4 ve üstü	51	98.38	5607.50		
Boyun Eğici Yaklaşım	1-3 Yıl	137	100.50	14271.50	3975.500	.844
	4 ve üstü	51	98.75	5628.50		
İyimser Yaklaşım	1-3 Yıl	137	101.16	14364.50	3882.500	.650
	4 ve üstü	51	97.11	5535.50		
Sosyal desteğe Başvurma	1-3 Yıl	137	100.29	14240.50	4006.500	.911
	4 ve üstü	51	99.29	5659.50		
Stresle Başa Çıkma Genel Puan	1-3 Yıl	137	99.19	14084.50	3931.500	.753
	4 ve üstü	51	102.03	5815.50		
Öz-Yeterlik Genel Puan	1-3 Yıl	137	87.29	14924.50	3322.500	.048
	4 ve üstü	51	105.10	4975.50		

Tablo 4.8’de araştırma grubunun spor yaşı değişkenine göre öz-yeterlik ve stresle başa çıkma düzeylerinin karşılaştırılması verilmektedir. Spor yaşı değişkeni açısından stresle başa çıkma ölçeği alt boyutlarında ve ölçek toplam puanında herhangi bir farklılık görülmezken ($p>0.05$), özyeterlik puanlarında 4 yıl ve üstü süredir spor yapanların daha yüksek özyeterlik puanına sahip oldukları yönünde anlamlılık tespit edilmiştir ($p<0.05$)

Tablo 4. 9. Araştırma grubunun alan değişkenine göre öz-yeterlik ve stresle başa çıkma düzeylerinin karşılaştırılması

	Bölüm	N	Sıra Ort.	S.d.	U	P	Fark
Kendine Güvenli Yaklaşım	Sözel ^a	169	320.11				
	Sayısal ^b	175	294.84	2	1.912	.384	
	Eşit Ağırlık ^c	275	313.43				
Çaresiz Yaklaşım	Sözel ^a	169	296.88				
	Sayısal ^b	175	285.97	2	8.811	.012	b<a, c
	Eşit Ağırlık ^c	275	333.35				
Boyun Eğici Yaklaşım	Sözel ^a	169	305.40				
	Sayısal ^b	175	301.44	2	1.114	.573	
	Eşit Ağırlık ^c	275	318.27				
İyimser Yaklaşım	Sözel ^a	169	314.42				
	Sayısal ^b	175	299.08	2	.924	.630	
	Eşit Ağırlık ^c	275	314.23				
Sosyal desteğe Başvurma	Sözel ^a	169	326.81				
	Sayısal ^b	175	300.20	2	2.194	.334	
	Eşit Ağırlık ^c	275	305.91				
Stresle Başa Çıkma Genel Puan	Sözel ^a	169	313.31				
	Sayısal ^b	175	290.44	2	3.087	.214	
	Eşit Ağırlık ^c	275	320.41				
Öz-Yeterlik Genel Puan	Sözel ^a	169	293.29				
	Sayısal ^b	175	300.80	2	4.192	.123	
	Eşit Ağırlık ^c	275	326.13				

Tablo 4.9’da araştırma grubunun öğrenim gördükleri alan değişkeni açısından özyeterlik ve stresle başa çıkma puanlarının karşılaştırması verilmektedir. Sadece çaresiz yaklaşım alt boyutunda gruplar arası anlamlı farklılığa rastlanmıştır ($p<0.05$). Farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek amacıyla yapılan testte, sözel ve eşit ağırlık alanlarında olanların çaresiz yaklaşım puanlarının sayısalıcılardan daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 4. 10. Araştırma grubunun öz-yeterlik ve stresle başa çıkma düzeyleri arasındaki ilişki.

Stresle Başa Çıkma Alt Boyutları						STBÖ Genel Puan
	Kendine Güvenli Yaklaşım	Çaresiz Yaklaşım	Boyun Eğici Yaklaşım	İyimser Yaklaşım	Sosyal Desteğe Başvurma	
r	.307	.264	.323	.150	-.055	.326
Özyeterlik						
p	.000	.000	.000	.000	.168	.000

N=619

Tablo 4.10'da araştırma grubunun özyeterlik ve stresle başa çıkma düzeyleri arasındaki ilişkiyi gösteren Spearman korelasyon analizi sonuçları verilmektedir. Buna göre; Stresle başa çıkma ölçeği alt boyutlarından sosyal desteğe başvurma ile özyeterlik arasında herhangi bir ilişkiye rastlanmazken, özyeterlik ile stresle başa çıkma ölçeği genel puanı ve stresle başa çıkma ölçeği alt boyutları olan kendine güvenli yaklaşım, çaresiz yaklaşım, boyun eğici yaklaşım, iyimser yaklaşım arasında düşük düzeyde pozitif yönlü ilişkilere rastlanmıştır. Dolayısıyla lise öğrencilerinde özyeterlik arttıkça stresle başa çıkma stratejilerinin de arttığı tespit edilmiştir.

5. TARTIŞMA VE SONUÇ

Bu bölümde, araştırmanın tartışma ve sonuç kısımları sırasıyla incelenecek, ardından mevcut çalışmanın konusu hakkında ileride bilimsel araştırma yapmayı planlayan araştırmacılara yönelik öneriler sunulacaktır. Tartışma bölümünde, elde edilen bulguların literatürle karşılaştırılması yapılacak ve sonuçlar, teorik ve pratik uygulamalar çerçevesinde değerlendirilecektir. Sonuç bölümünde ise, araştırmanın genel bulguları özetlenecek ve çalışmanın katkıları ile sınırlılıkları ortaya konulacaktır. Öneriler kısmında, bu alanda yapılacak gelecek çalışmalar için yol gösterici bilgiler verilecek, araştırma yöntemleri, örneklem seçimi, veri analizi ve potansiyel çalışma konuları üzerine tavsiyelerde bulunulacaktır.

Çalışmamızda yer alan araştırma grubunun cinsiyet değişkeni açısından özyeterlik ve stresle başa çıkma puanlarında herhangi bir farklılığa rastlanmamıştır. Bu bulgu, literatürde benzer çalışmalar tarafından da desteklenmektedir. Örneğin, Yamaç (141) ve Berk (142) çalışmalarında, öğrencilerin stresle başa çıkma tarzlarında cinsiyet farklılıklarının olmadığını belirtmişlerdir. Kırımoğlu ve diğerleri (143), Uçman (144), Crocker ve Graham (145), Williams ve McGillicuddy (146), Şahin (147), Akbağ (148), Ünal, Karlıdağ ve Yoloğlu (149), Aysan ve Bozkurt (150), Bozkurt (151) ve Kalkavan, Kadioğlu ve Kayhan (152) gibi araştırmacılar da cinsiyetin stresle başa çıkma üzerindeki etkisizliğini doğrulayan sonuçlar elde etmişlerdir.

Benzer şekilde, Arslan (153) Sağlık hizmetleri meslek yüksek okulu öğrencileri üzerine gerçekleştirdiği çalışmada, cinsiyetin sosyal kaygı düzeyleri ve öz-yeterlik algısı üzerinde anlamlı bir fark yaratmadığını tespit etmiştir.

Akbaş ve Çelikkaleli (154) tarafından yapılan üniversite öğrencileri üzerine olan çalışma da cinsiyetin öz-yeterlik algısını anlamlı derecede etkilemediğini göstermiştir. Akkuzu ve Akçay (155) ile İkiz ve Yörük (156) tarafından yürütülen çalışmalar da bu sonuçları destekler bulgular sunmuştur. Bu çalışmaların ortak sonucu, cinsiyetin öğrencilerin öz-yeterlik ve stresle başa çıkma kapasiteleri üzerinde belirleyici bir rol oynamadığını işaret etmektedir.

Sınıf düzeylerine göre stresle başa çıkma stratejileri değerlendirildiğinde, çaresiz yaklaşım boyutunda belirgin bir farklılık saptanmıştır; ancak diğer stresle başa çıkma boyutları ve genel stresle başa çıkma puanında anlamlı bir fark bulunmamıştır. Özyeterlik puanlarında ise 12.sınıfların 9.sınıflardan daha yüksek öz yeterliğe sahip oldukları belirlenmiştir.

Literatürde bu konuda yapılmış benzer araştırmalar mevcuttur; örneğin, Demircioğlu (157), 9. sınıf öğrencilerinin, 12. sınıf öğrencilerine göre problem çözme yöntemlerini daha az kullandıklarını, 12. sınıf öğrencilerinin ise 9. sınıf öğrencilerine kıyasla sosyal destek arama boyutunu daha az tercih ettiklerini belirtmiştir. Tan (158) ise, 10. ve 11. sınıf öğrencilerinin, 9. sınıfa göre stresle daha etkin başa çıktıklarını ifade etmiştir. Şule ve arkadaşları (160) tarafından yapılan bir araştırmada, sınıf düzeyi ile stresle başa çıkma stratejileri arasında anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Buna karşın, Cerit (161) tarafından gerçekleştirilen bir çalışma, sınıf düzeyine göre stresle başa çıkma stratejileri arasında anlamlı bir farklılık olmadığını göstermiştir. Bu çalışmaların sonuçları, mevcut araştırmanın bulgularıyla uyumlu olup, sınıf düzeylerinin stresle başa çıkma stratejileri üzerindeki etkisini daha detaylı incelememize olanak sağlar.

Spor yapanlar ile yapmayanlar arasında çaresiz yaklaşım, boyun eğici yaklaşım alt boyutları, genel stresle başa çıkma ve öz-yeterlik puanlarında anlamlı farklar tespit edilmiştir. Diğer stresle başa çıkma boyutlarında ise her iki grup arasında önemli bir fark bulunmamıştır. Ayrıca, spor yapma süresinin öz-yeterlik üzerinde etkili olduğu gözlenmiştir. Benzer çalışmalar bu bulguları desteklemektedir. Örneğin, Böke (161) tarafından yürütülen bir araştırmada, spor yapan lise öğrencilerinin iyimser yaklaşım, kendine güvenli yaklaşım ve sosyal desteğe başvurma gibi başa çıkma stratejileri puanları, spor yapmayanlara kıyasla daha yüksek çıkmıştır. Aynı çalışmada, spor yapmayan öğrencilerin çaresiz yaklaşım düzeylerinin daha yüksek olduğu saptanmıştır. Altıparmak (162) ergenler üzerinde yaptığı araştırmada, sporun stresle başa çıkmada etkili bir yöntem olduğunu belirlemiştir. Duman (163) ise spor yapan ergenlerin, spor yapmayanlara göre stresle daha başarılı bir şekilde başa çıktıklarını ortaya koymuştur. Bu sonuçlar, sporun öğrencilerin stresle başa çıkma yeteneklerini ve öz-yeterlik algılarını olumlu yönde etkilediğini, özellikle zorlayıcı durumlarda bireysel yetkinlik duygusunu artırdığını göstermektedir.

Çavdarlı (164) tarafından yapılan bir araştırmada, lisede spor yapan öğrencilerin stresle başa çıkma konusunda daha olumlu teknikler kullandıkları tespit edilmiştir, bu da sporun psikolojik sağlık üzerindeki faydalarını ortaya koymaktadır. Benzer şekilde, Tıkaç ve arkadaşlarının (165) düzenli spor yapan bireyler üzerinde gerçekleştirdiği çalışmada özyeterlik, benlik saygısı ve vücut farkındalığı gibi değişkenlerde anlamlı iyileşmeler gözlemlenmiştir. Bu bulgular, düzenli fiziksel aktivitenin olumlu psikolojik sonuçlar sağladığını göstermektedir.

Öztop (166) tarafından yürütülen bir çalışmada, fiziksel aktivite düzeyi yüksek öğrencilerin akademik özyeterlik puanlarının, düşük veya orta düzeyde fiziksel aktiviteye sahip öğrencilere kıyasla daha yüksek olduğu bulunmuştur. Yazar ve ark. (167) da fiziksel etkinlik düzeyi yüksek öğrencilerin, etkinlik düzeyi düşük olanlara göre akademik özyeterliklerinin daha yüksek olduğunu saptamış, ancak duygusal özyeterlik açısından anlamlı bir fark bulamamışlardır. Bu, fiziksel aktivitenin özellikle akademik ve genel özyeterlik üzerindeki etkisinin daha belirgin olduğunu, duygusal özyeterlik üzerinde ise sınırlı bir etkiye sahip olabileceğini işaret eder.

Aytaç ve arkadaşları (168) ise, spor yaparak zaman geçiren bireylerin kendine güven ve irade gibi kişisel yeteneklerinin arttığını vurgulamışlardır. Bu çalışmaların genelinde, sporun bireylerin fiziksel sağlıklarının yanı sıra zihinsel ve duygusal sağlıklarına da olumlu katkılarda bulunduğu ve genel özyeterlik duygusunu güçlendirdiği görülmektedir. Böylece spor, daha sağlıklı bir yaşam tarzına katkı sağlamakla kalmayıp, bireylerin yaşam kalitesini de artırmaktadır.

Öğrencilerin aile gelir düzeylerine göre boyun eğici yaklaşım alt boyutunda aile gelir düzeyi düşük olanlar aleyhine bir farklılık tespit edilmişken, diğer stresle başa çıkma boyutlarında, genel stresle başa çıkma ve öz-yeterlik puanları açısından gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark tespit edilmemiştir. Bu sonuçlar, literatürde yapılan benzer çalışmalarla uyum içindedir. Örneğin, Boysan (170) farklı gelir düzeylerine sahip bireylerin başa çıkma stratejileri arasında anlamlı fark bulunmadığını ortaya koymuştur. Aynı şekilde, Berk (143) ve Aşçı, Hazar, Kılıç, ve Korkmaz (171) tarafından yapılan çalışmalar da gelir düzeyine göre stresle başa çıkma stratejilerinde önemli bir farklılık olmadığını göstermiştir. Yıldız (172) ve Cerit (161) tarafından yürütülen araştırmalar da, ekonomik düzeyin ergenlerin stresle baş etme yöntemlerinde belirgin bir etki yaratmadığını belirlemiştir. Kesimalioğlu (173) tarafından yapılan

araştırma da bu bulguları desteklemiştir. Bu sonuçlar, aile gelir düzeyinin öğrencilerin genel stresle başa çıkma stratejileri üzerinde belirleyici bir etki yaratmadığını, ancak boyun eğici yaklaşım boyutundaki farklılıkların, ekonomik koşullar altında bu stratejinin nasıl etkilenebileceğini daha detaylı incelemek için bir fırsat sunduğunu göstermektedir. Bu sonuçlar, sosyo-ekonomik faktörlerin bireylerin stres yönetimi becerileri üzerindeki etkisinin kapsamlı bir şekilde anlaşılması ve bu bilgilerin destekleyici müdahaleler geliştirilmesi için kullanılabilmesi açısından değerlidir.

Ayrıca, anne ve baba eğitim düzeylerine göre yapılan analizlerde, stresle başa çıkma alt boyutlarında, genel stresle başa çıkma ve öz-yeterlik puanları açısından anlamlı bir fark bulunmamıştır. Bu bulgular, ebeveynlerin eğitim düzeylerinin öğrencilerin stresle başa çıkma stratejileri ve öz-yeterlik algıları üzerinde belirgin bir etki yaratmadığını göstermektedir. Kesimalioğlu (173) tarafından yapılan çalışmada, anne eğitim düzeyi ile ilgili olarak gruplar arasında herhangi bir farklılaşma tespit edilmemiştir. Benzer şekilde, Boysan (170) ve Yazıcıoğlu (174) da anne eğitim düzeyine göre bireylerin başa çıkma stratejilerinde ve stresle başa çıkma becerilerinde bir fark bulunmadığını ortaya koymuştur. Aşçı ve diğerleri (175) de anne eğitim düzeyine göre başa çıkma stratejilerinde farklılaşma olmadığını göstermiştir.

Baba eğitim düzeyi açısından da Kesimalioğlu (173), aktif başa çıkma, kaçınan başa çıkma ve olumsuz başa çıkma alt boyutlarında eğitim düzeyine göre anlamlı bir fark bulunmadığını belirtmiştir. Boysan (170) ve Yazıcıoğlu (174) tarafından yapılan çalışmalar baba eğitim düzeyine göre başa çıkma stratejilerinde farklılaşma olmadığını desteklemekte, Aşçı ve diğerleri (175) tarafından yapılan çalışma da buna benzer sonuçlar elde etmiştir. Bu bulgular, anne-baba eğitim düzeyinin öğrencilerin stres yönetimi kapasiteleri ve öz-yeterlik algıları üzerinde önemli bir etki oluşturmadığını göstermektedir.

Öğrenim görülen lise türüne göre çaresiz yaklaşım alt boyutunda meslek lisesi öğrencileri lehine anlamlı bir farklılık gözlemlenirken, diğer stresle başa çıkma alt boyutlarında, genel puan durumlarında ve öz-yeterlik genel puanlarında ise anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Bu sonuçlar, literatürde yapılan benzer çalışmalarla uyumlu durmaktadır. Örneğin, Şule ve ark. (160) yaptığı çalışma, lise öğrencilerinin stresle başa çıkma stratejilerinin okul türüne göre anlamlı bir şekilde farklılaşmadığını göstermiştir. Benzer şekilde, Yıldız (172) ve Binboğa (176) tarafından yapılan çalışmalar da lise

öğrencilerinin stresle başa çıkma stratejilerinin okul türü değişkenine göre anlamlı olarak farklılaşmadığına dikkat çekmiştir.

Öğrencilerin öğrenim görülen alan değişkenlerine göre incelenmesi sonucunda da, çaresiz yaklaşım alt boyutunda sayısalcılar aleyhine anlamlı bir farklılık saptanmış, ancak diğer stresle başa çıkma alt boyutlarında, genel stresle başa çıkma ve öz-yeterlik puanlarında gruplar arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. Alan yazını incelendiğinde, Karabulut'un (177) araştırmasında öğrencilerin stresle başa çıkma ölçeğinin boyun eğici yaklaşım, çaresiz yaklaşım ve kendine güvenli yaklaşım alt boyutlarında alan değişkenine göre anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. Bu bulgular, Çetin ve Kuru (178) ve Özdemir (179) tarafından yapılan çalışmalarda elde edilen sonuçlarla da desteklenmiştir. Ayrıca, öz-yeterlik ile ilgili olarak, Çimen (57) tarafından yapılan araştırma branş değişkeninin öz-yeterlik algısı üzerinde anlamlı farklılık yarattığını ortaya koymuş, Arslan'ın (180) çalışması da bu sonuçları desteklemiştir.

Araştırma grubunun öz-yeterlik ile stresle başa çıkma düzeyleri arasında pozitif yönde zayıf bir ilişkiye rastlanmıştır. Özşarı ve Altun (181) tarafından yapılan analizler, öz-yeterlik ile stresle başa çıkma stratejilerinin beş boyutu arasında anlamlı ilişkiler olduğunu belirlemiştir. Doğan Laçın ve Yalçın (182) ise özyeterlik ile stresle başa çıkma stratejilerinin bilişsel esneklik üzerindeki etkisini incelemiş ve bu değişkenlerin bilişsel esneklikteki varyansın %52'sini açıkladığını bulmuştur. Bu çalışmalar, öğrencilerin stresle başa çıkma ve öz-yeterlik algıları üzerindeki çeşitli etkilerin daha iyi anlaşılmasına katkı sağlamaktadır. Bu tür bilgiler, öğrencilere yönelik destek programlarının tasarımında önemli bir yer tutabilir ve eğitimciler ile okul yöneticilerine, öğrencilerin ihtiyaçlarına uygun müdahaleler geliştirmede rehberlik edebilir.

Sonuç olarak; lise öğrencilerinin özyeterlik ve stresle başa çıkma yöntemlerinin incelendiği bu çalışmada, cinsiyet, öğrenim görülen lise türü ve alan, anne baba eğitim durumu gibi değişkenlerin özyeterlik ve stresle başa çıkmada etkili olmadığı görülmüştür. Spor yapan öğrencilerin özyeterlik ve stresle başa çıkma puanlarının daha yüksek olduğu, üst sınıflarda öğrenim görenlerin daha yüksek özyeterliğe sahip oldukları belirlenmekle birlikte, lise öğrencilerinde özyeterlik puanlarının arttığı durumlarda stres ile başa çıkma stratejilerinin de geliştiği yönünde sonuçlara ulaşılmıştır.

Bu çalışmadan elde edilen sonuçlarına ilişkin öneriler aşağıda sunulmuştur:

- Öğrencilerin stresle başa çıkma düzeylerinin artırılması için özyeterliklerinin geliştirilmesi gerekmektedir.
- Öğrenciler spora yönlendirilerek öz yeterlik ve stresle başa çıkma stratejileri geliştirilebilir.



KAYNAKLAR

1. Kaya, Z. Savaşlı, Y. (2020). Ergenlerin Sosyal Karşılaştırma ve Duygusal Öz-Yeterlik Düzeylerinin Demografik Değişkenlere Göre İncelenmesi. *Gençlik Araştırmaları Dergisi*, 8(20), 71-100.
2. Willemse, M. (2008). Exploring the relationship between self-efficacy and aggression in a group of adolescents in the peri-urban town of Worcester (Doctoral dissertation, University of Stellenbosch, Stellenbosch).
3. Muris, P., (2002). "Relationships Between Self-Efficacy and Symptoms of Anxiety Disorders and Depression in A Normal Adolescent Sample", *Personality and Individual Differences*, 32(2), 337-348.
4. Akyüz, G. A., Savi, F. (2020). Ergenlerin Duygu Düzenleme Becerileri, Öznel İyi Oluşu Artırma Stratejileri ve Yas Düzeyinin Riskli Davranışları Üzerindeki Etkisi. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 52.
5. McCormick, J. Michael, Tanguma, Jesus ve López-Forment: Extending Self-Efficacy The ory to Leadership: AR eview and Empirical Test, *Journal of Leadership Education*, 2002, Cilt: 1, Sayı: 2, s. 34-49.
6. Ertuğ, B. (2024). Lise Öğrencisi Kardeşlerde Anksiyete ve Stresle Başa Çıkma Tutumlarının Akademik Başarı Üzerine Etkisinin İncelenmesi. *Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Psikoloji Anabilim Dalı, Doğu Üniversitesi, İstanbul*.
7. Yiğit, R. (2012). Çevik kuvvet görevlilerinin benlik saygıları ile yaşam doyumu ve stresle başa çıkma tutumları arasındaki ilişkinin incelenmesi, *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 13(1), 61-75.
8. Savcı, M. ve Aysan, F. (2014). Üniversite öğrencilerinde algılanan stres düzeyi ile stresle başa çıkma stratejileri arasındaki ilişki, *Uluslararası Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 44-56.
9. Doğan, B. ve Eser, M. (2013). Üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkma yöntemleri: Nazilli MYO örneği, *Electronic Journal Of Vocational Colleges- Aralık UMYOS Özel Sayı*, 29-30.
10. Türküm, A. S. (2002). Stresle başa çıkma ölçeğinin geliştirilmesi: geçerlilik ve güvenilirlik çalışmaları, *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 2(18), 25-34.
11. Aydın, B. ve İmamoğlu, S. (2001). Stresle başa çıkma becerisi geliştirmeye yönelik grup çalışması, *Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 14, 41-52.
12. Bilginer, B. (2022). Spor Lisesi Öğrencilerinin Akademik Özyeterlik Düzeyleri ile Spora Yönelik Tutumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi (Aydın İli Örneği).

Yüksek Lisans Tezi. Aydın Adnan Menderes Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Aydın.

13. Alex L (1991). Description and classification of qualifications: defining qualification. *Vocational Training*, 2: 21-24.
14. Bandura A (1986). The explanatory and predictive scope of self-efficacy theory. *ISoc. Clin. Psychol.* 4:359-373.
15. Bandura A(1994). Self-efficacy. In V. S. Ramachaudran (Ed.), *Encyclopedia Of Human Behavior* (ss. 71-81), New York: Academic Press. (Reprinted in H. Friedman [Ed.], *Encyclopedia Of Mental Health*. San Diego: Academic Press, 1998).
16. Flammer, A. (2001). Self-efficacy. *International Encyclopedia of the Social and Behavioral Sciences*, 13812-13815.
17. Pajares, A. F. (2002). Overview of social cognitive theory and of self efficacy. Erişim adresi: 23.06.2020. <http://people.wku.edu/richard.miller/banduratheory.pdf>.
18. Bandura, A. (1989). Human agency in social cognitive theory. *American Psychologist*, 44(9), 1175-1184.
19. Taştan, Z. (2020). Sporda Güdülenme, Özyeterlik ve Spora Yönelik Tutum Arasındaki İlişkinin Modellenmesi (Doktora Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 641873).
20. Bandura, A. (1997) Current directions in self-efficacy research. *Advance in Motivation and Achievement*, 10, 1-49.
21. Schunk, H. D. (2004). *Learning theories: An educational perspective*. Ohio: Pearson Merrill Prentice Hall.
22. Bandura A (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84(2), 191-215. DOI: 10.1037/0033-295X.84.2.191 .
23. Bandura, A. (1997). Self Efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84, 191-215.
24. Bandura A (2000). Cultivate Self-efficacy for Personal and Organizational Effectiveness. In E.A. Locke (Ed.), *Handbook of Organization Behavior*, Oxford U.K.: Balckwell.
25. Karakuş, İ. (2003). Farklı Kaynaklardan Gelen Sınıf Öğretmenlerinin Mesleki Yeterlikleri Gerçekleştirme Düzeyleri (Kayseri Örneği). (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Kayseri: Erciyes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

26. Kılıç T. Bireysel ve kolektif yeterlik süreci, belirleyici ve sonuçlarına ilişkin bir model önerisi. Balıkesir Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Balıkesir, Doktora Tezi, 2013.
27. Dullard B A. Comparison of General and Task-Specific Measures of Self-Efficacy in Adult Hearing Aid Users. Doctoral Dissertations. University of Connecticut Graduate School, 2014.
28. Kaygın E, Bağcıoğlu D (2018). Çalışanların özyeterliklerinin ve iş yerindeki esenlik algılarının işe adanmışlıklarına etkisi: İlaç sektöründe bir araştırma. Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi,, 15(2), 607-626.
29. Holpp L (1998). Coaching teams and team members. McGraw-Hill Professional.
30. Kabadayı Ş (2010). Hentbol antrenörlerinin iletişim becerilerinin değerlendirilmesi (Yayımlanmamış doktora tezi). Anadolu Üniversitesi, Eskişehir.
31. Miller PH (2008). Gelişim psikolojisi kuramları. İmge Kitabevi Yayınları.
32. Duman, B. A. Lise Öğrencilerinin İngilizceye Yönelik Öz-yeterlik Algı Puanlarının Cinsiyete, Alanlara ve Farklı Düzeylere Göre İngilizce Başarısını Yordama Gücü. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul: Yıldız Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, 2007. [Çevrimiçi]
33. Bandura, A. (1993). Perceived self-efficacy in cognitive development and functioning. Educational psychologist, 28(2), 117-148.
34. Sewell, A. ve George, A. (2000). Developing efficacy beliefs in the classroom. The Journal of Educational Enquiry, 1(2).
35. Bandura A(1994). Self-efficacy. In V. S. Ramachaudran (Ed.), Encyclopedia Of Human Behavior (ss. 71-81), New York: Academic Press. (Reprinted in H. Friedman [Ed.], Encyclopedia Of Mental Health. San Diego: Academic Press, 1998).
36. Bandura, A. (1999). Social Cognitive Theory: An Agentic Perspective. Asian Journal of Social Psychology, 2, 21–41.
37. Usluca, A. (2019). Ergenlik dönemindeki bireylerin madde kullanım eğilimleri ile öz yeterlik inançları ilişkisinin incelenmesi (Master's thesis, Sosyal Bilimler Enstitüsü).
38. Toker, E.S. (2023). Lise Öğrencilerinin Özyeterlik Düzeyleri ve Madde Kullanım Riski Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Bağımlılık Danışmanlığı ve Rehabilitasyon Anabilim Dalı, Üsküdar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
39. Zimmerman, B. J. (2000). Self-efficacy: An essential motive to learn. Contemporary educational psychology, 25(1), 82-91.

40. Stajkovic, A. D. ve Luthans, F. (1998). Social cognitive theory and self-efficacy: Going beyond traditional motivational and behavioral approaches. *Organizational dynamics*, 26(4), 62-74.
41. Bouffard-Bouchard, T. (1990). Influence of self-efficacy on performance in acognitive task. *Journal of Social Psychology*, 130, 353-63.
42. Ritter, J.;Boone, W.; Rubba, P. (2001). Development of An Instrument To Assess Prospective Elementary Teacher. s.177.
43. Bandura, A. (1989a). Human agency in social cognitive theory. *American Psychologist*, 44(9), 1175-1184.
44. Bandura A. Perceived Self-Efficacy in Cognitive Development and Functioning. *Educational Psychologist*, 1993; 28 (2): 117-148. .
45. Bandura A (1994). Self-efficacy. In V. S. Ramachaudran (Ed.), *Encyclopedia of human behavior* (Vol. 4, pp. 71-81). New York: Academic Press.
46. Smith SM. Using the Social Cognitive Model to Explain Vocational İnterest in İnformation Technology, *Information Technology, Learning and Performance Journal*, 2002; 20 (1): 1-9.
47. Yılmaz M,Köseoğlu P. Yabancı Dilde Hazırlanan Bir Öğretmen Özyeterlik Ölçeğinin Türkçe'ye Uyarlanması. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2004; 27: 260-267. .
48. Coleman KP, Karraker HK. Self-Efficacy and Parenting Quality: Findings and Future Applications, *Developmental Review*, 1997; 18: 47-85.
49. Senemoğlu N. Gelişim Öğrenme ve Öğretim. Ankara: Yargı Kitabevi, 2013.
50. Bandura A. Self-Efficacy: Toward a Unifying Theory of Behavioral Change, *Psychological Review*,1977; 84(2): 191–215.
51. Tschannen-Moran, M. ve Hoy, A. W. (2001). Teacher efficacy: Capturing an elusive construct. *Teaching and teacher education*, 17(7), 783-805.
52. Bandura A. Self- efficacy: The Exercise of Control. New York: W.H. Freeman, 2000.
53. Tarhan, S. (2012). Umudun özyeterlik, algılanan sosyal destek ve kişilik özelliklerinden yordanması.
54. Bandura A. *Social Foundations of Thought and Action: a Social Cognitive Theory*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall, 1986.

55. Schunk DH. Enhancing Self-Efficacy and Achievement Through Rewards and Goals: Motivational and Informational Effects. (Ebsco Host Research Databases Academic Search Premier, Journal of Educational Research), 2001.
56. Sayan, Y. E. (2020). Yüksek din öğrenimi öğrencilerinin öğrenme iklimi algıları üzerine bir araştırma. Necmettin Erbakan University (Turkey).
57. Çimen S. İlköğretim Öğretmenlerinin Tükenmişlik Yaşantıları ve Yeterlik Algıları. Yüksek Lisans Tezi, Kocaeli: Kocaeli Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, 2007.
58. Bandura A, Wessels S. Self-Efficacy. In V. S. Ramachaudran (Eds.), Encyclopedia of Human Behaviour. New York, NY: Academic Press, 1994; 71-81.
59. Bandura (Editör). Self-Efficacy in Changing Societies. Cambridge University Press, 1995.
60. İnanç, B. Y., & Yerlikaya, E. E. (2012). Kişilik kuramları (6. baskı). Ankara: Pegem Akademi.
61. Bandura A, Wessels S. Self-Efficacy. In V. S. Ramachaudran (Eds.), Encyclopedia of Human Behaviour. New York, NY: Academic Press, 1994; 71-81.
62. Stewart G, Seifert TA, Rolheiser C. Anxiety and Self-Efficacy's Relationship with Undergraduate Students' Perceptions of the Use of Metacognitive Writing Strategies. Canadian Journal for the Scholarship of Teaching and Learning, 2015; 6 (1): 1-17.
63. Bandura A, Wessels S. Self-Efficacy. In V. S. Ramachaudran (Eds.), Encyclopedia of Human Behaviour. New York, NY: Academic Press, 1994; 71-81.
64. Bandura, A. (1997). Self-efficacy: The exercise of control. New York: Freeman .
65. Benight CC, Bandura A. Social Cognitive Theory of Posttraumatic Recovery: The Role of Perceived Self-Efficacy. Behaviour Research and Therapy, 2004; 42 (10): 1129–1148.
66. Bandura A. Social Cognitive Theory in Cultural Context. Applied Psychology: An International Review, 2002; 51 2: 269–290. .
67. Kesgin E. Okul Öncesi Eğitim Öğretmenlerinin Özyeterlik Düzeyleri ile Problem Çözme Yaklaşımlarını Kullanma Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi: Denizli İli Örneği. Yüksek Lisans Tezi, Denizli: Pamukkale Üniversitesi, Sosyal Bilimleri Enstitüsü,.
68. Bandura A. Self-Efficacy Mechanism in Human Agency. American Psychologist, 1982: 37.

69. Pajares F, Schunk DH. "The Development of Academic Self-Efficacy", Development of Achievement Motivation (Ed. A. Wigfield ve J. Eccles). San Diego:Academic Press, 2003.
70. Shahsavarani, A.M., Abadi, E.A.M., Kalkhoran, M.H. (2015). Stress: facts and theories through literature review. International Journal of Medical Reviews, 2(2), 230-241.
71. Sürme, Y. (2019). Stres, stresle ilişkili hastalıklar ve stres yönetimi. Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi, 12(64), 525-529.
72. Yurdakoş, E. (2005). Stres ve fizyolojisi. Medikal Açından Stres ve Çareleri. Sempozyum Dizisi, 47, 89-96.
73. Baltaş, A., ve Baltaş, Z. (1999). Stres ve başa çıkma yolları. İstanbul: Remzi Kitabevi.
74. Balcıoğlu, İ. ve Savrun, M. (2001). Stres ve Hormonlar. Türkiye Klinikleri J Psychiatry, 2(1), 43-50.
75. Lazarus, R. S., Folkman, S. (1980). An analysis of coping in a middle-aged community sample. Journal of Health and Social Behavior, 21, 219-231.
76. Kara, E. (2021). Öğrenci sporcularda algılanan stres ile psikolojik sağlamlık ilişkisi: Başa çıkma stratejileri, bilinçli farkındalık ve algılanan sosyal desteğin aracılığı. (Doktora tezi). Eskişehir Anadolu Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
77. Balcıoğlu, İ. ve Savrun, M. (2001). Stres ve Hormonlar. Türkiye Klinikleri J Psychiatry, 2(1), 43-50.
78. Walinga, J. (2014). Chapter 12. Stress, health, and coping. Introduction to Psychology. Cummings, J.A., and Sanders, L. University of Saskatchewan.
79. Ekmekçi R. Basketbol Hakemlerinin Stres Kaynakları ile Stresle Başa Çıkma Yöntemlerinin Tespiti ve Önleyici Yöneltil Uygulamaların Geliştirilmesi. Doktora Tezi, Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Bolu, 2008.
80. Şahin NH. İş Yerinizdeki Kronik Stres Kaynakları, Stresle Başa Çıkma- Olumlu Bir Yaklaşım. Türk Psikologlar Derneği Yayınları: 2, Ankara, 1994.
81. Soysal A. İş Yaşamında Stres. Çimento İşverenler Dergisi, 2009; 1-24.
82. Canpolat Ö. Çalışanların Stres Düzeylerini Etkileyen Faktörler ve İş Sağlığı Hemşiresinin Stres ile Baş Etmede Etkililiği. Yüksek Lisans Tezi, Kocaeli Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kocaeli, 2006.
83. Cüceloğlu D. İnsan ve Davranışı. 42. Basım, İstanbul: Remzi Kitabevi, 2022.

84. Tansu M. Örgütsel Stres Kaynakları ve İş Tatmini Arasındaki İlişkinin İncelenmesi ve Sağlık Sektöründe Bir Uygulama. Yüksek Lisans Tezi, Yıldız Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İşletme Ana Bilim Dalı İnsan Kaynakları Yönetimi Yüksek Lisans P.
85. Tutar H. Kriz ve Stres Ortamında Yönetim. Hayat Yayınları, İstanbul, 2000; 204-222.
86. Graham H. Stresi Kendi Yararınıza Kullanın. Çevirenler: Murat Sağlam, Türkân Tezcan, Alfa Yayınları, İstanbul, 2002.
87. Bakan İ. (2004). Çağdaş Yönetim Yaklaşımları. İstanbul: Beta Basım Yayın.
88. Halil C. Organizasyon ve Yönetim. Ankara: Siyasal Kitabevi, 1999. .
89. Ephesin R. Stres Avcıları. Güncel Psikoloji Dergisi, 2000; 1(2):23.
90. İştar E. Stres ve verimlilik ilişkisi. Akademik Bakış Dergisi, 2012; 33, 1-21. .
91. Okutan M, Tengilimoğlu D. İş Ortamında Stres ve Stresle Başa Çıkma Yöntemleri: Bir Alan Uygulaması. Gazi Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi, 2002; 4(3), 15-42). .
92. Öztürk M. Fonksiyonları Açısından İşletme ve Yönetim. İstanbul: Papatya Yayıncılık, 2003.
93. Güney S. Davranış Bilimleri. Ankara: Kara Harp Okulu Basımevi, 1997; 532. .
94. Akmel J. Turizm Sektöründe Stres Kavramı. Marmara Üniversitesi İ.İ.B.F Dergisi, Sayı:1-2, 1999; 101-113.
95. Usta N. İş Stresinin İlköğretim Okullarında Görev Yapan Yöneticilerin Davranışlarına Etkisi Edirne İli Örneği. Yüksek Lisan Tezi, Trakya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Edirne, 2012.
96. Aydın Ş. Örgütsel Stres Yönetimi. Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 2004; 6(3), 49-74.
97. Lazarus, RS (1991). Duygu ve uyum. Oxford University Press.
98. Santrock, J. W. (2017). Ergenlik. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
99. Timisi, Y. (2021). Pandemi sürecinde üniversite sınavına hazırlanan bireylerin psikolojik sağlamlık ve iyi oluş ile stresle başa çıkma arasındaki ilişkisinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Aydın Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
100. Plotnik, R. (2009). Psikoloji'ye giriş. İstanbul: Kaknüs Yayınları.

101. Pearlin LI, Schooler C. (1978). The structure of coping. *Journal of Health and Social Behavior*, 19(1), 2-21.
102. Moss RH, Billings AG. (1982). Conceptualizing and measuring coping resources and processes. In: Goldberg L, Brenznitz S. (eds). *Handbook of Stress: Theoretical and Clinical Aspects*. NY: Free Press.
103. Carver, C. S., Scheier, M. F. and Weintraub, J. K. (1989). Assessing coping strategies: A theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56(2), 267- 283.
104. Endler, N. S., ve Parker, J. D. (1990). Stress and anxiety: Conceptual and assessment issues. *Stress Medicine*, 6(3), 243-248.
105. Schwarzer, R. ve Taubert, S. (2002). İnatçı hedef arayışları ve kişisel gelişime doğru çabalama: Proaktif başa çıkma. E. Frydenberg'de (Ed.), *Başa çıkmanın ötesinde: Hedefleri, vizyonları ve zorlukları karşılamak* (s. 19–35). Oxford University Press. .
106. Saral, K. (2013). Yetiştirme yurdunda kalan ergenlerin stresle başa çıkma tarzları eğitim-öğretim yaşantılarında stresle başa çıkma ve sosyal karşılaştırma düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Arel Üniversitesi.
107. Baltaş, Z. ve Baltaş, A. (2000). *Beden dili*. (27. Basım). İstanbul: Remzi Kitabevi.
108. Aydın, Ş. (2004). Örgütsel Stres Yönetimi. *Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 6(3), 49-74.
109. Baltaş, A., & Baltaş, Z. (2006). *Stres ve Başa Çıkma Yolları* (23 b.). İstanbul: Remzi Kitabevi.
110. Rowshan, A. (2014). *Stres Yönetimi* (2 b.). (Ş. Cüceloğlu, Çev.) İstanbul: Sistem Yayıncılık.
111. Pehlivan, İ. (2002). *Yönetsel Mesleki ve Örgütsel Etik*. Ankara: Pegem Yayıncılık.
112. Dinçer, Ö., & Fidan, Y. (1996). *İşletme Yönetimi*. Ankara: Beta Basım Yayım.
113. Davis, G. B., & Olson, M. H. (1984). *Management information systems: Conceptual foundations, structure, and development*. McGraw-Hill, Inc..
114. Güçlü, N. (2001). Stres Yönetimi. *Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 21(1), 91-102.
115. Deniz, M.E. ve Yılmaz, E. (2006). Üniversite Öğrencilerinde Duygusal Zeka ve Stresle Başa Çıkma Stilleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 25, 17–26.

116. Sümer, M. (2008). Öğrencilerinin stresle başa çıkma stilleri ve bazı değişkenlere göre mizah tarzlarının karşılaştırılması. (Yüksek Lisans tezi). Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
117. Braham, R. L., & Miller, S. (Eds.). (1998). The Nazis' Last Victims: The Holocaust in Hungary. Wayne State University Press.
118. Çoruhlu, E. (2001). Deprem bölgesinde yaşayan ilköğretim birinci kademe öğretmenlerinin stresle başa çıkma yolları (Sakarya ili örneği). Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
119. Sabuncuoğlu, Z. (1995). Melek Tüz. Örgütsel Psikoloji, Ezgi Kitapevi Yayınları, İstanbul.
120. Çoruhlu, E. (2001). Deprem bölgesinde yaşayan ilköğretim birinci kademe öğretmenlerinin stresle başa çıkma yolları (Sakarya ili örneği). Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
121. Yerlikaya, E. E. (2009). Üniversite öğrencilerinin mizah tarzları ile algılanan stres, kaygı ve depresyon düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi (Doktora tezi). Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
122. Kayumba, T.D., (2017). An assessment of stress factors affecting student-teachers in Tanzania: A case of Marangu teachers' college. (M.A. dissertation). University of Dar es Salaam, Applied Social Psychology.
123. Antor, S.C., Al Zahir, A., Mahmud, A., Sarker, O.R., ve Mahmood, F. (2019). What factors and how they affect stress: Evidence from university students. *Innovare Journal of Soc. Sci*, 7(6), 1-3.
124. Chan, J.F., and Andersen, J.P. (2020). Physiological stress responses associated with high-risk occupational duties. K. Palaniappan ve P. McCauley (Eds.), *Occupational health* (s. 1-15) içinde. Intech Open.
125. Burns N. *The practice of nursing research: Conduct. critique and utilization*. 2th ed. Amsterdam: WB Saunders Co; 1993: p.8.
126. Neuman WL, 2000, *Social Research Methods: Qualitative and Quantitative Approaches*. *Toplumsal Araştırma Yöntemleri: Nitel ve Nicel Yaklaşımlar*. Özge S, Cilt 1 ve Cilt 2, Yayınodası, İstanbul, 2016: 224. .
127. Kurtulmuş K. *Araştırma yöntemleri*. İstanbul: Türkmen; 2010: s.12. .
128. Aslan Ş, Yağcı Özen M. *Bilimsel araştırmada temel kavramlar*. İçinde: Aslan Ş (ed.). *Sosyal bilimlerde araştırma yöntemleri: Nicel, nitel ve karma tasarımlar için bir rehber*. Konya: Eğitim; 2018: s.47-55.
129. Tokay Arğan M, Arğan M, Kurulgan M. Kitaplara ilişkin biçimsel özelliklerin okuyucu tutumları üzerine etkisi. *Bilgi Dünyası*. 2008;9(1):179-206. .

130. Saruhan ŞC, Özdemirci A. Bilim, felsefe ve metodoloji. İstanbul: İnkılap; 2016: s.187. .
131. Gay LR, Diehl PL. Research methods for business and management. Singapore: Maxwell Macmillan İnternetional; 1992: p.14.
132. Demirel ET. Nicel araştırma tasarımı. İçinde: Aslan Ş (ed.). Sosyal bilimlerde araştırma yöntemleri: Nicel, nitel ve karma tasarımlar için bir rehber. Konya: Eğitim; 2018: s.105-115.
133. Şimşek A. Araştırma modelleri. İçinde: Şimşek A (ed.). Sosyal bilimlerde araştırma yöntemleri. Eskişehir: Anadolu Üniversitesi; 2012: s.80-107. .
134. Gürbüz S, Şahin F. Sosyal bilimlerde araştırma yöntemleri: Felsefe-yöntem-analiz. Ankara: Seçkin; 2018: s.107. .
135. Karasar N. Bilimsel irade algı çerçevesi ile bilimsel araştırma yöntemi: Kavramlar ilkeler teknikler. Ankara: Nobel; 2016: s.114-119. .
136. Altunışık R, Coşkun R, Bayraktaroğlu S, Yıldırım E. Sosyal bilimlerde araştırma yöntemleri. Sakarya: Sakarya; 2010: s.71-135. .
137. Montello DR, Sutton PC. An introduction to scientific research methods in geography. Thousand Oaks: Sage; 2006: p.155.
138. Sekaran U, Bougie R. Research methods for business: A skill building approach. 7th ed. United Kingdom: John Wiley & Sons; 2016: p.52. .
139. Creswell JW, 2007, Karma Yöntem Araştırmalarına Giriş. Sözbilir M, Pegem, Ankara, 2017: 80.
140. Aypay, A. (2010). Genel öz yeterlik ölçeği'nin (GÖYÖ) Türkçe'ye uyarlama çalışması. İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 11(2), 113-132.
141. Yamaç, Ö. (2009). Üniversite öğrencilerinin algıladıkları sosyal destek ile stresle başa çıkma stilleri arasındaki ilişki. Yüksek lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi sosyal Bilimler enstitüsü, Konya.
142. Berk, A. (2017). Elit atletlerin problem çözme becerilerinin stresle başa çıkma tarzları arasındaki ilişkinin incelenmesi (Master's thesis, Kütahya Dumlupınar Üniversitesi/Sağlık Bilimleri Enstitüsü).
143. Kırımoğlu, H., Yıldırım, Y., & Temiz, A. (2010). A study on trait anger-anger expression and friendship commitment levels of primary school 2nd stage students who play-do not play sports. Journal of Human Sciences, 7(2), 682- 695.
144. Uçman, P. (1990). Ülkemizde Çalışan Kadınlarda Stresle Başa Çıkma ve Psikolojik Rahatsızlıklar, Psikoloji Dergisi, 7(24).

145. Crocker, P.R.E. And Graham, T.R. (1995). Coping by competitive athletes with performance stress: Gender differences and relationships with affect. *The Sport Psychologist*, 9.
146. Williams, K. And McGillicuddy-De Lisi, A. (2000). Coping Strategies in Adolescents, *Journal of Applied Developmental Psychology*. 20(4).
147. Şahin, Ş. (1999). Üniversite Son Sınıf Öğrencilerinin Stresle Başa Çıkma Tazları Üzerine Bir İnceleme. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi: Ankara.
148. Akbağ, M. (2000). Stresle Başa Çıkma Tazlarının Üniversite Öğrencilerinde Olumsuz Otomatik Düşünceler, Transaksiyonel Analiz Ego Durumları ve Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Marmara Üniversitesi: İstanbul.
149. Ünal, S. Karlıdağ, R. Yoloğlu, S. (2001). Hekimlerde Tükenmişlik Ve İş Doyumu Düzeylerinin Yaşam Doyumu Düzeyleri İle İlişkisi. *Klinik Psikiyatri*, 4.
150. Aysan, F. ve Bozkurt, N. (2004). Okul Psikolojik Danışmanlarının Yaşam Doyumu, Stresle Başa Çıkma Stratejileri İle Olumsuz Otomatik Düşünceleri: İzmir İli Örnekleme. XIII. Ulusal Eğitim Bilimleri Kurultayı, 6-9 Temmuz, İnönü Üniversitesi, Eğitim Fakültesi,.
151. Bozkurt, N. (2005). İlköğretim Öğretmenlerinde, Stres Yaratan Yaşam Olayları Ve Stresle Başa Çıkma Tazlarının Çeşitli Değişkenlerle İlişkisi. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 13:(2).
152. Kalkavan, A., Kadioğlu, H. C. ve Kayhan, R. F. (2021). Spor lisesindeki sporcuların stres başa çıkma düzeylerinin araştırılması. *Gençlik Araştırmaları Dergisi*, 9(24), 124-137.
153. Arslan, A. (2019). Sağlık hizmetleri meslek yüksekokulu öğrencilerinin sosyal kaygıları ve genel özyeterlik algılarının çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *International e-Journal of Educational Studies (IEJES)*, 3 (6), 78-96. DOI: 10.31458/iej.52.
154. Akbaş, A., & Çelikkaleli, Ö. (2006). Sınıf öğretmeni adaylarının fen öğretimi özyeterlik inançlarının cinsiyet, öğrenim türü ve üniversitelerine göre incelenmesi. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2(1), 98-110.
155. Akkuzu, N., & Akçay, H. (2012). Kimya öğretmen adaylarının öz yeterlik inançlarının farklı değişkenler açısından incelenmesi (dokuz eylül üniversitesi örneği). *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 12, 2195-2216.
156. İkiz, F. E., & Yörük, C. (2013). Öğretmen adaylarının öz-yeterlik düzeyleri ile aile işlevlerinin incelenmesi. *Uşak Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 6(1), 228-248.

157. Demircioğlu, H. (2014). Lise öğrencilerinin stresle baş etme stratejileri. Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi, 2(7), 385-392.
158. Tan, S. (2006). Ergenlerde stresle başa çıkma tarzlarının atılganlık düzeyleri ve bazı değişkenler açısından incelenmesi (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
159. Şule, O., T., Karataş, E., Ataş, T., Şanlı, E. (2023).Psikolojik Sağlamlığın Yordayıcısı Olarak Stresle Başa Çıkma Stratejileri: Lise Öğrencileri Üzerinde Bir Çalışma, Disiplinlerarası Eğitim Araştırmaları Dergisi, 7(15), 182-201, DOI: 10.57135/jier. 1257.
160. Cerit, H. (2019). Lise öğrencilerinin stresle başa çıkma tarzlarıyla akademik erteleme ve genel erteleme düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
161. Böke, İ. (2018). Spor Yapan Lise Öğrencilerinin Benlik Saygısı, Anksiyete Düzeyi Ve Stresle Başa Çıkma Becerilerinin İncelenmesi. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Gelişim Üniversitesi, İstanbul.
162. Altıparmak M. Ersin, Ergenlerde Stres Yaşantılarında Kullanılan Başa Çıkma Stratejilerine Sporun Etkisi, Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir, 1994, (Yayımlanmamış Doktora Tezi).
163. Duman, U. F. (2009). Spor yapan ve yapmayan ergen öğrencilerin stresle başa çıkma düzeylerinin karşılaştırılması (Kayseri ili örneği) (Yüksek lisans tezi). Erciyes Üniversitesi.
164. Çavdarlı, Ş. (2013). Liseli sporcularda görev ve ego yönelimleri ile sporla stresle başa çıkma stratejileri arasındaki ilişki (Yüksek lisans tezi). Mersin Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
165. Tıkaç, G., Unal, A., ve Altug, F (2021). Regular exercise improves the levels of self-efficacy, self-esteem and body awareness of young adults. J Sports Med Physical Fitness, 2021(8).
166. Öztop, M. (2018). Sağlıklı gençlerde fiziksel aktivite düzeyinin akademik öz yeterliğe etkisi. Yüksek Lisans Tezi. Pamukkale Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Denizli.
167. Yarar F, Aslan Telci E., ve Şekeröz, S. (2020). Üniversite öğrencilerinde fiziksel aktivite düzeyinin akademik öz- yeterlik, anksiyete ve stres üzerine etkisinin incelenmesi. Pam Tıp Derg;14:548-554.
168. Aytaç, K. Y., Yetiş, Ü., & Öz, K. A. (2022). Spor Lisesi Öğrencilerinin Bazı Değişkenlere Göre Özyeterlik Düzeylerinin İncelenmesi. Mediterranean Journal of Sport Science, 5(Özel Sayı 2), 953-965. <https://doi.org/10.38021/asbid.1209485>.

169. Boysan, M. (2012). Üniversite öğrencilerinde erken dönem uyumsuz şemalar, başa çıkma stilleri ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkilere yönelik bir model sınaması Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi, Ankara.
170. Berk, A. (2017). Elit atletlerin problem çözme becerilerinin stresle başa çıkma tarzları arasındaki ilişkinin incelenmesi (Master's thesis, Kütahya Dumlupınar Üniversitesi/Sağlık Bilimleri Enstitüsü).
171. Aşçı, Ö., Hazar, G., Kılıç, E., & Korkmaz, A. (2015). Üniversite öğrencilerinde stres nedenlerinin ve stresle başa çıkma biçimlerinin belirlenmesi. Uşak Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 8(4), 213-232.
172. Yıldız, H. (2021). Ergenlerin stresle başa çıkma stratejilerinin aile ilişkileri açısından incelenmesi (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Maltepe Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
173. Kesimalioğlu, H. (2021). Lise Öğrencilerinin Psikolojik Sağlık Düzeyi, Ebeveyn Duygusal Erişilebilirliği Düzeyi ve Stresle Başa Çıkma Stratejilerinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Üniversitesi-Cerrahpaşa Lisansüstü Eğitim Enstitüsü. İstanbul.
174. Yazıcıoğlu, G. (2011). Üniversite öğrencilerinin bağlanma stilleri ve stresle başa çıkma stratejileri arasındaki ilişki: ODTÜ örneği (Doctoral dissertation, DEÜ Eğitim Bilimleri Enstitüsü).
175. Aşçı, Ö., Hazar, G., Kılıç, E., & Korkmaz, A. (2015). Üniversite öğrencilerinde stres nedenlerinin ve stresle başa çıkma biçimlerinin belirlenmesi. Uşak Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 8(4), 213-232.
176. Binboğa, D. (2002). Osmangazi üniversitesi sağlık yüksek okulu öğrencilerinin stresle başa çıkma ve genel sağlık durumlarının incelenmesi (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
177. Karabulut, E.O. (2024). Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Stresle Başa Çıkma Tarzları ile Yaşam Doyumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, The Online Journal of Recreation and Sports (TOJRAS), 13 (1), 86-94.
178. Çetin M, Kuru E. Beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin stresle başa çıkma stillerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi. Milli Eğitim Dergisi [Internet]. 2010 [cited 2023 Nov 27];40(187):193206. Available from: <https://dergipark.org.tr/tr/pub/>.
179. Özdemir L. Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin özyeterlik düzeyi ve stresle başa çıkma düzeylerinin belirlenmesi. Necmettin Erbakan Üniversitesi [Internet] [PhD]. [Konya]: Necmettin Erbakan Üniversitesi; 2022 [cited 2023 Nov 28]. Available from: [http](http://).

180. Arslan, A. (2019). Sağlık hizmetleri meslek yüksekokulu ğrencilerinin sosyal kaygıları ve genel zyeterlik algılarının çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *International e-Journal of Educational Studies (IEJES)*, 3 (6), 78-96. DOI: 10.31458/iejes.52.
181. Özsarı A., Altın M. (2021). z Yeterlik ve Stresle Başı Çıkma (Bireysel ve Takım Sporları Antrenörleri Araştırması). *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*. 15(3), 399-411.
182. Doğan Laçın, B. G., & Yalçın, İ. (2019). Üniversite ğrencilerinde zyeterlik ve Stresle Başı Çıkma Stratejilerinin Bilişsel Esnekliği Yordama Düzeyleri. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 34(2), 358-371.



EKLER

Ek 1. Etik Kurul Onayı

T.C.
GAZİANTEP ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL VE BEŞERİ BİLİMLER ETİK KURULU TOPLANTI TUTANAĞI

Toplantı No : 05
Toplantı Tarihi : 05.05.2023
Toplantı Saati : 11:00

Sosyal ve Beşeri Bilimler Etik Kurulu 05.05.2023 tarihinde toplanarak yapılan başvuruları değerlendirdi ve aşağıdaki kararları aldı:

- 34)Sağlık Bilimleri Enstitüsü'nün 19.04.2023 tarih, 320476 sayılı ve "Etik Kurul Başvuruları (Müfit DAL)" konulu yazısı incelenmiş olup Üniversitemiz Spor Bilimleri Fakültesi Öğretim Üyesi Prof. Dr. Uğur ABAKAY'ın Sağlık Bilimleri Enstitüsü'nde danışmanlığını yürüttüğü Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı Doktora Programı öğrencisi Müfit DAL'ın "Lise Düzeyindeki Öğrencilerinin Öz Yeterlilikleri ve Stresle Başa Çıkma Yöntemlerinin İncelenmesi" başlıklı doktora tezi çalışmasının Üniversitemiz Sosyal ve Beşeri Bilimler Etik Kurulu'nca değerlendirilmesi istenmektedir. Kurula yapılan başvuru; çalışmanın amacı, yöntemi, veri kaynakları ve veri toplama araçları açısından değerlendirilmiştir. Kurulumuza beyan edilen belgelere dayalı olarak yapılan incelemeler sonucunda başvuruya ilişkin etik aykırılık tespit edilmemiş olup adı geçen öğrencinin söz konusu doktora tezi çalışmasını yapabilmesinin uygun görülmesine;

Toplantıya katılanların oy birliğiyle karar verildi.

Ek 2. Veri Toplama Araçları

Sevgili Öğrenciler, bu çalışma “Lise Düzeyindeki Öğrencilerinin Öz Yeterlikleri ve Stresle Başa Çıkma Yöntemlerinin İncelenmesi” amacıyla yapılan bilimsel bir çalışma olup, ölçüklere vereceğiniz samimi cevaplar çalışmanın niteliğini arttıracaktır. Bu sebep ile araştırma için ihtiyaç duyulan verileri toplamak üzere bu anket formu hazırlanmıştır. İfadelerden kendi durumunuza en uygun olan ifadeyi yanındaki kutucuğa (x) işareti koyunuz. Lütfen tüm soruları cevaplayınız. Katkılarınız için şimdiden teşekkür ederim.

BÖLÜM I

Kişisel Bilgiler

Cinsiyet: Erkek () Kız ()

Sınıf: 9.sınıf () 10.sınıf () 11.sınıf () 12.sınıf ()

Spor yapma durumu: Yapmıyorum () Bir Kulüpte Lisanslı Sporcuyum () Okul Takımında DiğerSporcuyum ()

Lise Türü: Spor Lisesi () Fen Lisesi () Anadolu Lisesi () Meslek Lisesi ()

Aile Geliri: Düşük () Orta () Yüksek ()

Anne eğitim Düzeyi: İlkokul () Ortaokul () Lise () Üniversite ()

Baba eğitim Düzeyi: İlkokul () Ortaokul () Lise () Üniversite ()

Ek 2.1. Öz Yeterlik Ölçeği

		Hiç Doğru Değil	Çok az Doğru	Biraz Doğru	Tümüyle Doğru
1.	Eğer yeterince uğraşırsam, karşılaştığım zor problemleri çözmeyi başarabilirim.				
2.	Birisi bana karşı çıksa bile, istediğim şeyi elde etmenin bir yolunu bulabilirim.				
3.	Amaçlarıma sıkıca sarılmak ve hedeflerime ulaşmak benim için kolaydır.				
4.	Başıma gelebilecek beklenmedik olaylarla, yeterince başa çıkabileceğimden eminim.				
5.	Beklenmedik durumlarla karşılaştığımda, yeteneklerim sayesinde bunların nasıl üstesinden gelebileceğimi bilirim.				
6.	Gereken çabayı göstersem, çoğu sorunu çözebilirim.				
7.	Sorunlarla karşılaştığımda sakin kalabilirim çünkü sorunların üstesinden gelme becerilerime güvenirim.				
8.	Bir problem ile karşılaştığımda, genellikle çeşitli çözüm yollarını bulabilirim.				
9.	Başım derde girdiğinde çoğu zaman yapacak bir şey bulabilirim.				
10.	Başıma ne gelirse gelsin, genellikle üstesinden gelebilirim.				

Ek 2.2. Stresle Başa Çıkma Stratejileri Ölçeği (orijinal form)

Sizin için sıkıntı ya da stres oluşturan olayları düşünerek bu sıkıntılarınızla başa çıkmak için genellikle neler yaptığımızı hatırlayın ve aşağıdaki davranışları sizi tanımlamaya ya da size uygunluk derecesini işaretleyin. Herhangi bir davranış size hiç uygun değilse %0 ‘ ın altındaki kutucuğa işaret koyun. Çok uygun ise %100’ün altını işaretleyin.		Hiç Uygun Değil %0	Biraz Uygun %30	Epey Uygun %70	Tamamen Uygun %100
1.	Kimseye bir şey anlatmam.				
2.	İyimser biri olmaya çalışırım.				
3.	Bir mucize olmaya çalışırım.				
4.	Olayı/olayları büyütmeyip üzerinde durmamaya çalışırım.				
5.	Başta gelen çekilir diye düşünürüm.				
6.	Sakin kafayla düşünmeye, öfkelenmemeye çalışırım.				
7.	Kendimi kapana sıkışmış gibi hissederim.				
8.	Olayın/olayların değerlendirilmesini yaparak en iyi kararı vermeye çalışırım.				
9.	İçinde bulunduğum kötü durumu kimsenin bilmesini istemem.				
10.	Ne olursa olsun direnme ve mücadele etme gücünü kendimde bulurum.				
11.	Olanların kafama takıp, sürekli düşünmekten kendimi alamam.				
12.	Kendimi karşı hoşgörülü olamaya çalışırım.				
13.	İş olacağına varır diye düşünürüm.				
14.	Mutlaka bir yol bulabileceğime inanır, bunun için uğraşırım.				
15.	Problem çözümü için adak adarım.				
16.	Her şeye yeniden başlayacak gücü kendim bulurum.				
17.	Elimden hiçbir şeyin gelmeyeceğine inanırım.				
18.	Olaydan/olaylardan olumlu bir şey çıkarmaya çalışırım.				
19.	Her şeyin istediğim gibi olacağına inanırım.				
20.	Problemi/problemleri adım adım çözmeye çalışırım.				
21.	Sorumun benden kaynaklandığını düşünürüm.				
22.	Sorunun benden kaynaklandığını düşünürüm.				
23.	Hakkımı savunabileceğime inanırım.				
24.	Olanlar karşısında ‘‘kaderim buymuş’’ derim.				
25.	Keşke daha güçlü bir insan olsaydım diye düşünürüm.				
26.	Bir kişi olarak iyi yönde değiştiğimi ve olgunlaştığımı hissederim.				
27.	‘‘Ben suçum ne’’ diye düşünürüm.				
28.	‘‘Hep benim yüzümden oldu’’				
29.	Sorumun gerçek nedenini anlamak için başkalarına danışırım.				
30.	Bana destek olabilecek kişilerin varlığı beni rahatlatır.				

Ek 3. Ölçek izinleri

Genel özyeterlik ölçeği

ölçek kullanım izni



MÜFİT DAL

Alıcı: ayseaypay

4 Nisan Sal 22:50 (5 gün önce)



Ben gaziantep üniversitesi beden eğitimi ve spor abd doktora öğrencisi mufit dal. Tarafınızdan Türkçeye uyarlama çalışması yapılan Genel Öz Yeterlik Ölçeği'ni tezimde kullanmak istiyorum. Bu hususta izninizi ve ölçeği(ekte) rica eder iyi çalışmalar dilerim.

← Yanıtla

→ Yönlendir

Stresle başa çıkma tarzları ölçeği

ölçek kullanım izni



MÜFİT DAL

Alıcı: sahin.nesrin

4 Nisan Sal 22:46 (5 gün önce)



sayın hocam merhabalar.

Ben gaziantep üniversitesi beden eğitimi ve spor abd doktora öğrencisi mufit dal. tarafınızdan Türkçeye uyarlama çalışması yapılan Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği'ni tezimde kullanmak istiyorum. Bu hususta izninizi ve ölçeği(ekte) rica eder iyi çalışmalar dilerim.

← Yanıtla

→ Yönlendir

ÖZGEÇMİŞ

İlk, orta ve lise eğitimini Türkoğlu'nda tamamladıktan sonra üniversite eğitimine Kayseri Erciyes Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu başladı. Aynı üniversitenin Beden Eğitimi Ve Spor Öğretmenliği Bölümünden mezun oldu. Daha sonra Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu'nda tezli yüksek lisans programına başladı. Aynı üniversitenin Sağlık Bilimleri Enstitüsü/Beden Eğitimi ve Spor (YL) (Tezli) bölümünden mezun oldu. Daha sonra Gaziantep Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor anabilim dalında doktora eğitimine başladı.

