

**T.C.
SAKARYA ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ**

**ÜNİVERSİTE ADAYI ERGENLERİN STRESLE
BAŞA ÇIKMA VE SINAV KAYGILARININ BAZI
DEĞİŞKENLERE GÖRE İNCELENMESİ**

YÜKSEK TEZİ

Sevil Beyza ÇANKIROĞLU

**Enstitü Anabilim Dalı : Eğitim Bilimleri
Enstitü Bilim Dalı : Eğitimde Psikolojik Hizmetler**

Tez Danışmanı: Yrd. Doç. Dr. Murat İSKENDER

HAZİRAN -2007

T.C
SAKARYA ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

ÜNİVERSİTE ADAYI ERGENLERİN STRESLE BAŞA
ÇIKMA VE SINAV KAYGILARININ BAZI DEĞİŞKENLERE
GÖRE İNCELENMESİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Sevil Beyza ÇANKIROĞLU

Enstitü Anabilim Dalı: Eğitim Bilimleri

Enstitü Bilim Dalı: Eğitimde Psikolojik Hizmetler

Bu tez .../.../2007 tarihinde aşağıdaki jüri tarafından oybirliği/ oy çokluğu ile kabul edilmiştir.

Jüri Başkanı

Jüri Üyesi

Jüri Üyesi

BEYAN

Bu tezin yazılmasında bilimsel ahlak kurallarına uyulduğunu, başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda bilimsel normlara uygun olarak atıfta bulunulduğunu, kullanılan verilerde herhangi bir tahrifat yapılmadığını, tezin herhangi bir kısmının bu üniversitede veya başka bir üniversitedeki başka bir tez çalışması olarak sunulmadığını beyan ederim.

Sevil Beyza ÇANKIROĞLU

25/6/2007

ÖNSÖZ

Bu tezde incelediğimiz ‘Stresle Başa Çıkma ve Sınav Kaygısı’ alt başlığında Kaygı; genel manada tüm insanlar ve öğrenciler için, özel manada da üniversiteye hazırlanan öğrenciler için günümüz rekabet ortamında oldukça önemli iki kavramdır.

İlk kavramımız stresle başa çıkma asrımızın hastalığı olan stresle nasıl mücadele ettiğimizi içermekte; ikinci kavramımız olan sınav kaygısı ise ülkemizde bir çok öğrencinin karşı karşıya kaldığı zor sınavların sonucunda hissettikleri sınav kaygıları ve bunların nedenlerini incelemektedir. Dolayısıyla başarılı olma ve zorlukların üstesinden gelme adına değer taşıyan stresle başa çıkma ve sınav kaygısı kavramları araştırılmaya değer görülmüştür.

Gerek ders yılında gerekse tez çalışmam boyunca rehberliğini esirgemeyip, yardımları ve motive edici yaklaşımıyla her zaman destekçim olan, tez danışmanım Yrd. Doç. Dr. Murat İskender’e teşekkürü bir vefa borcu bilirim.

Her zaman bize cesaret verip güven duyan canım Babama ve bize İnsanca yaşamayı öğreten, yüksek düzeyde empatik beceriye sahip olan canım Anneme.....

Ders yılımızda bizleri büyük hedeflere yönlendiren ve ufkumuzu açan hocamız ve anabilim dalı başkanımız Prof. Dr. Ramazan Abacıya

Araştırma süresince yardımlarını esirgemeyen araştırma görevlisi Onur İşbulan’a ve sınıf arkadaşım Aynur Tiryakiye teşekkür ederim.

Son olarak çalışmamın başlangıcından sonuna kadar yüreklendirmeleriyle ve anlayışlarıyla yanımda olan başta manevi kardeşim Münevver Aydemir’e, aileme, ve ev arkadaşlarıma şükranlarımı ve saygılarımı sunuyorum.

Sevil Beyza ÇANKIROĞLU

07.07.2007

İÇİNDEKİLER

KISALTMALAR	iv
TABLolar LİSTESİ	v
ÖZET	vii
SUMMARY	viii
GİRİŞ	1
BÖLÜM 1: KURAMSAL ÇERÇEVE İLE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR	10
1.1.Ergenlik Dönemi ve Gelişimsel Özellikler	10
1.1.1.Ergenlik Döneminde Fiziksel Gelişim.....	11
1.1.2.Erinliğin Psikolojik Etkileri	11
1.1.3.Ergenlik Döneminde Bilişsel Gelişim.....	12
1.1.4.Ergenlik Döneminde Sosyal Gelişim.....	13
1.2.Stres, Stresle Başa Çıkma Kavramı Ve Kuramsal Açıklamalar	14
1.3.Stres ve Stres Kavramı	14
1.4.Stres Düzeyi ve Başa Çıkma Seçimlerini Etkileme Özelliği	16
1.5.Stresle Başa Çıkma	16
1.5.1.Başa Çıkmanın İçeriği.....	20
1.5.2.Bir Süreç Olarak Başa Çıkma	21
1.6.Başa Çıkma Türleri	22
1.7.Başa Çıkma Stratejileri	23
1.7.1.Problem Odaklı Başa Çıkma.....	24
1.7.2.Duygusal Odaklı Başa Çıkma	25
1.8.Bilişsel Değerlendirme Süreci	28
1.8.1.Birincil Bilişsel Değerlendirme Süreci	31
1.8.2.İkincil Bilişsel Değerlendirme Süreci	31
1.8.3.Bilişsel Yeniden Değerlendirme	32
1.9.Kişilik ve Başa çıkma.....	34
1.10.Stresle Başa Çıkma Bireysel Özellikler	40
1.10.1.Bireysel Başa Çıkma Yolları.....	41
1.10.2.Cinsiyet ve Başa Çıkma	44
1.10.3.Kontrol ve Başa Çıkma	47

1.10.4.Sosyal Bilişsellik ve Başa Çıkma.....	56
1.11.Ergenlerde Stres ve Stresle Başa Çıkma	59
1.12.Kaygı ve Tarihçesi	63
1.13.Kaygı Kavramı ve Kuramsal Açıklamalar	63
1.14.Kaygıyı Etkileyen Etmenler.....	67
1.15.Sınav Kaygısı	71
1.16.Sınav Kaygısı ile İlgili Kuramsal Açıklamalar	74
1.17.Sınav Kaygısının Boyutları	76
1.17.1.Sınav Kaygısının Fizyolojik ve Psikolojik Belirtileri	77
1.18.Kaygı ile Başa Çıkma.....	78
1.19.Stresle Başa Çıkma İle ilgili Türkiye'de Yapılmış Araştırmalar.....	79
1.20.Stresle Başa Çıkma İle İlgili Yurtdışında Yapılmış Araştırmalar.....	89
1.21.Sınav Kaygı ile İlgili Yurt Dışında Yapılmış Olan Araştırmalar.....	94
1.22.Yurt İçinde Yapılan Araştırmalar.....	99
BÖLÜM 2: YÖNTEM	106
2.1.Araştırmanın Modeli	106
2.2.Araştırmanın Örneklemi.....	106
2.3.Araştırmada Kullanılan Veri Toplama Araçları.....	107
2.3.1.Bilgi Formu	107
2.3.2.Stresle Başa Çıkma Tutumları Envanteri (Sbte)	107
2.3.3.Sınav Kaygısı Ölçeği	108
2.4.Araştırmanın İşlem Yolu.....	109
2.5.Verii Analiz Teknikleri	110
BÖLÜM 3: BULGULAR.....	111
3.1.Üniversite Adaylarının Demografik Özelliklerinin Dağılımına İlişkin Bulgular ...	112
3.2.Üniversite Adaylarının Stresle Başa Çıkma Tutumlarına İlişkin Bulgular.....	113
3.3.Üniversite Adaylarının Sınav Kaygılarına İlişkin Bulgular.....	114
3.4.Üniversite Adaylarının Stresle Başa Çıkma ve Sınav Kaygısı Açısından Cinsiyet Farklılıklarının İncelenmesine İlişkin Bulgular.....	116

3.5.Demografik Özellikler Açısından Adayların Stresle Başa Çıkabilme Tutumları ve Sınav Kaygıları Arasında ki Farklılıklara İlişkin Bulgular.	118
3.6.Sınav Kaygısı Stresle Başa Çıkabilme Tutumları ve Demografik Özellikler Arasında İlişkilere Yönelik Bulgular.	132
3.7.Bulguların Özeti	144
SONUÇ VE TARTIŞMA.....	146
ÖNERİLER	154
KAYNAKLAR	157
EKLER.....	180
ÖZGEÇMİŞ.....	185

KISALTMALAR

- SBT** :Stresle Başa ıkama Tutumları
SBTE :Stresle Başa ıkma Tutumları Envanteri
SK :Sınav Kaygısı
SKÖ :Sınav Kaygısı Ölçeği
DSİĞ :Dine Sığınma
DYAR :Dış Yardım Arama
APLAN :Aktif Planlama
KDE :Kaçma Soyutlama (Duygusal Eylemsel)
KBK :Kaçma Soyutlama (Biyokimyasal)
KBYY :Kabul Bilişsel Yeniden Yapılanma

TABLolar LİSTESİ

Tablo 1: Frekanslar	123
Tablo 2: Öğrencilerin Stresle Başa Çıkma Tutumlarına Göre Dağılımları.....	125
Tablo 3: Öğrencilerin Sınav Kaygılarına Göre Dağılımları.....	126
Tablo 4: Cinsiyet Değişkeni T-Testi Sonuçları.....	128
Tablo 5: Öğrencilerin Kaçınıcı Evlat Olduklarının Stresle Başa Çıkma ve Sınav Kaygı Düzeyleri Üzerindeki Etkisine Yönelik Varyans Analiz Değerleri	130
Tablo 6: Öğrencilerin Dine Sığınma Alt Faktörüne Ait LSD Testi Sonuçları.....	133
Tablo 7: Öğrencilerin Kaçma Soyutlama (Duygusal – Eylemsel) Alt Faktörüne Ait LSD Testi Sonuçları.....	133
Tablo 8: Öğrencilerin Dershanede Geçirdiği Yıl Sayısının Stresle Başa Çıkma ve Sınav Kaygı Düzeyleri Üzerindeki Etkisine Yönelik Varyans Analiz Değerleri	134
Tablo 9: Öğrencilerin Yeterince Hazırlanmamak İle İlgili Endişeler Alt Faktörüne Ait LSD Testi Sonuçları.....	136
Tablo 10: Öğrencilerin Zihinsel Tepkiler Alt Faktörüne Ait LSD Testi Sonuçları.....	136
Tablo 11: Öğrencilerin Genel Sınav Kaygısı Alt Faktörüne Ait LSD Testi Sonuçları	136
Tablo 12: Öğrencilerin Alanlarının Stresle Başa Çıkma ve Sınav Kaygı Düzeyleri Üzerindeki Etkisine Yönelik Varyans Analiz Değerleri	137
Tablo 13: Öğrencilerin Dine Sığınma Alt Faktörüne Ait LSD Testi Sonuçları.....	138
Tablo 14: Öğrencilerin Dış Yardım Arama Alt Faktörüne Ait LSD Testi Sonuçları ..	139
Tablo 15: Öğrencilerin Aktif Planlama Alt Faktörüne Ait LSD Testi Sonuçları	139
Tablo 16: Öğrencilerin Kaçma Soyutlama Duygusal Eylemsel Alt Faktörüne Ait LSD Testi Sonuçları.....	139
Tablo 17: Başkalarının Kendilerini Nasıl Gördüğü Alt Faktörüne Ait LSD Testi Sonuçları	140
Tablo 18: Bedensel Tepkiler Alt Faktörüne Ait LSD Testi Sonuçları.....	140
Tablo 19: Zihinsel Tepkiler Alt Faktörüne Ait LSD Testi Sonuçları	141
Tablo 20: Genel Sınav Kaygısı Alt Faktörüne Ait LSD Testi Sonuçları	141

Tablo 21: Öğrencilerin Sınava Giriş Sayılarının Stresle Başa Çıkma ve Sınav Kaygı Düzeyleri Üzerindeki Etkisine Yönelik Varyans Analiz Değerleri ...	142
Tablo 22: Dine Sığınma Alt Faktörüne Ait LSD Testi Sonuçları	143
Tablo 23: Başkalarının Kendini Nasıl Gördüğü Alt Faktörüne Ait LSD Testi Sonuçları	144
Tablo 24: Kendini Nasıl Gördüğü Alt Faktörüne Ait LSD Testi Sonuçları	144
Tablo 25: Hazırlanmak İle İlgili Endişeler Alt Faktörüne Ait LSD Testi Sonuçları ...	144
Tablo 26: Bedensel Tepkiler Alt Faktörüne Ait LSD Testi Sonuçları.....	145
Tablo 27: Zihinsel Tepkiler Alt Faktörüne Ait LSD Testi Sonuçları	145
Tablo 28: Genel Sınav Kaygısı Alt Faktörüne Ait LSD Testi Sonuçları	146
Tablo 29: Dine Sığınma ve Diğer Alt Faktörler Arasındaki Korelasyon.....	146
Tablo 30: Dış Yardım Arama ve Diğer Alt Faktörler Arasındaki Korelasyon	148
Tablo 31: Aktif Planlama ve Diğer Alt Faktörler Arasındaki Korelasyon	149
Tablo 32: Kaçma (Duygusal Eylemsel) ve Diğer Alt Faktörler Arasındaki Korelasyon.....	150
Tablo 33: Kabul Bilişsel Yeniden Yapılanma ve Gelecekle İlgili Endişeler Arasındaki Korelasyon.....	151
Tablo 34: Başkalarının Nasıl Gördüğü ve Diğer Alt Faktörler Arasındaki Korelasyon.....	152
Tablo 35: Kendini Nasıl Gördüğü ve Diğer Alt Faktörler Arasındaki Korelasyon	153
Tablo 36: Gelecek İle İlgili Endişeler ve Diğer Alt Faktörler Arasındaki Korelasyon.....	154
Tablo 37: Hazırlanmak İle İlgili Endişeler ve Diğer Alt Faktörler Arasındaki Korelasyon.....	154
Tablo 38: Hazırlanmakla İlgili Endişeler ile ,Zihinsel Tepkiler Ve Genel Sınav Kaygısı Arasındaki Korelasyon	155
Tablo 39: Zihinsel Tepkiler ve Genel Sınav Kaygısı Arasındaki Korelasyon.....	156
Tablo 40: Demografik Özelliklere Göre Korelasyon.....	157

Tezin Başlığı: Üniversite Adayı Ergenlerin Stresle Başa Çıkma ve Sınav Kaygılarının Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi	
Tezin Yazarı: Sevil Beyza ÇANKIROĞLU	Danışman: Yrd. Doç. Dr. Murat İSKENDER
Kabul Tarihi: 30.07.2007	Sayfa Sayısı: viii (ön kısım) +180 (tez) + 5 (ekler)
Anabilim Dalı: Eğitim Bilimleri	Bilim Dalı: Eğitimde Psikolojik Hizmetler
<p>Stresle başa çıkma ve sınav kaygısı üniversite sınavına hazırlanan adayların sınava hazırlanma sürecinde öğrenciler için önemli rol oynayan iki temel kavramdır. Stresle başa çıkma adayların yaşadıkları stres veren problem durumları ile nasıl baş ettikleri, sınav kaygısı da yaşadıkları kaygı düzeyini ve bunun nedenlerini ifade etmektedir.Sınava hazırlık sürecinde adayların stres ve kaygıyla başarılı bir şekilde mücadele etmeleri ve üniversite sınavında gösterecekleri başarıyla da yakından alakalıdır.</p> <p>Bu araştırmanın genel amacı üniversite adayları ergenlerin demografik özellikleri açısından stresle başa çıkma tutumları ve sınav kaygıları arasındaki farklılıkların incelenmesidir. Araştırmanın ikinci bir amacı,üniversite adayları ergenlerin stresle başa çıkma tutumları ve sınav kaygıları arasındaki ilişkilerin incelenmesidir.Son olarak üniversite adayları ergenlerin genel olarak stresle başa çıkma tutumları ve sınav kaygılarının nasıl olduğu ve de bunların cinsiyetlere göre farklılıklarına bakılmıştır.</p> <p>Araştırmanın örneklemini İstanbul da çeşitli dershanelerde üniversite sınavına hazırlanan 319'u kız, 152'si erkek olmak üzere toplam 471 dersane öğrencisi oluşturmaktadır.Araştırmada veri toplama araçları olarak Stresle Başa Çıkma Tutumları Envanteri (Özbay 1993), Sınav Kaygısı Ölçeği (Batlaş 1990) ve kişisel bilgi formu kullanılmıştır.Adayların demografik özellikleri,stresle başa çıkma tutumları ve sınav kaygıları frekans dağılımıyla; demografik özellikler açısından stresle başa çıkma tutumları ve sınav kaygıları arasındaki farklılıklar tek yönlü varyans analizi ile; adayların stresle başa çıkma tutumları, sınav kaygıları ve demografik özellikleri arasında ilişkiler korelasyonla;stresle başa çıkma tutumları ve sınav kaygıları açısından cinsiyete göre farklılıklara da t-testi ile bakılmıştır.</p> <p>Araştırmada elde edilen bulguların tümünün hipotezlerde bulunan varsayımları desteklediği görülmüştür. Hipotezlerde beklendiği gibi üniversite adaylarının demografik özellikleri açısından stresle başa çıkma tutumları ve sınav kaygıları arasında anlamlı farklılıklar olduğu görülmüştür.Adayların sınav kaygıları arttıkça stresle başa çıkma tutumlarını daha çok benimsediklerine ilişkin aynı yönde bulgular tespit edilmiştir.Yine bayan adayların sınav kaygısı ve stresle başa çıkma tutumlarını erkek adaylardan daha çok benimsedikleri sonucu elde edilmiştir.Bulgular hipotezler ışığında tartışılmıştır.</p>	
Anahtar Kelimeler: Stresle Başa Çıkma Tutumları,Sınav Kaygısı,Üniversite Adayı Ergenler	

Title of the Thesis: An investigation of the relationship between coping with stress and test anxiety according to some variables in adolescent candidates of The University Entrance Examination	
Author: Sevil Beyza Çankıroğlu	Supervisor: Assist. Prof. Murat ISKENDER
Date: 30.07.2007	Nu.of pages: viii (ön kısım) +180 (tez) + 5 (ekler)
Department: Educational Sciences	Subfield: Psychological Services in Education
<p>Coping with stress and test anxiety are two main concepts that play an important role in the preparation process for The University Entrance Examination. Coping with stress states how those adolescent candidates deal with problems and test anxiety stands for the level and causes of anxiety they experience. In the preparation process for the exam, the candidates' struggle with their stress and anxiety has a close relationship with their success at the exam.</p> <p>The research has been done on 471 students- 319 female and 152 male adolescents- from various preparation courses in Istanbul. The data were collected by using The Inventory of Coping with Stress Attitudes (Özbay 1993), Test Anxiety Scale (Batlaş 1990...) and personal information forms. The demographic variables, the attitudes of coping with stress and test anxiety are analyzed through frequency distribution. The differences between the attitudes of coping with stress and test anxiety in terms of demographic factors are analyzed through one way variance analysis. The relationship between the attitudes of coping with stress, test anxiety The demographic variables is analyzed by using correlation. Finally, t-test is used for analyzing the differences between the attitudes of coping with stress and test anxiety in relation to the candidates' gender.</p> <p>It has been observed that all of the collected data support the presumptions stated in the hypothesis. As expected, meaningful differences are found in terms of coping with stress and test anxiety of the university candidates in relation to their demographic characteristics. It has also been observed that female candidates are more successful in adopting the attitude of coping with stress and test anxiety when compared to male candidates. The data is discussed in terms of the hypothesis.</p>	
Key Words: Attitude of coping with stress; test anxiety; adolescent university candidates	

GİRİŞ

İnsanlığın on binlerce yıllık yaşam tarihi, yaşam tarzının yakın tarihinden farklılaşması adına 20.yy.ın ikinci yarısında görülenden daha büyük bir gelişim ve değişim yaşamamıştır.Bilgi,buluş,teknoloji ve bunların bir araya toplanarak insan hayatına aktarılması ve insan yaşamının seri gelişimi noktasında insanlık, bilindiği kadarıyla böyle kompleks bir döneme sahip değildir.

Bu değişim hayatın tüm alanlarında olduğu gibi değişik unsurları ile insanı ve insan yaşamını değerli kılmış,etkileşimsel süreçle bu değişim,psikoloji dünyasına insanın 'merkezi anlamda önemli' olduğu açıklamasını kullanacak kuramsal yenileşmeyi getirmiştir.Stres ve kaygı kavramı asırlardır biliniyor ve değişik kaynaklarca açıklanıyor olmasına rağmen, özellikle II.dünya savaşı sonrası stres yaşantıları farklı açıklama biçimleri kazanmıştır.Bu savaştan sonra duygusal ve varoluşsal anlamda kendi değerine vurguda bulunan insan, bilişsel gelişiminin de zirveye taşınacağı böyle bir dönemde stres tanımına bireysel farklılıklar önemlidir ve insan onunla 'baş edebilir' olmalıdır vurgusunu getirmiştir.

İşte tüm bu gelişim ve dönüşüm, II.Dünya savaşı sonrasında günümüze,stres ve başa çıkma ilişkisini, bireysel özgürlüğü sınırlamadan sosyal kontrolle dengeleyecek anlamda uyumlu bir yapıyı, bireysellik-sosyallik yüklemeleri ile sosyal-fenomonel açıklanabilirlik formlarını seçerek tanımlama eğilimine sahiptir.

Stres ve kaygı insan adaptasyonunda büyük bir öneme sahip olan ve ele aldığı olayı geniş boyutlarda organize edip anlamamızı kolaylaştıran disiplinler arası bir konudur.Stres kaygı ve bunun etkileri sosyal,psikolojik ve fiziksel etkiler doğurduğundan,bu iki kavramı bilişsel,davranışsal, fiziksel içerikli içsel ve dışsal etkilenimler, stres ve başa çıkma, stres ve hastalıklar kapsamında farklı değerlendirilebilmelidir.

Stres ve kaygı yaşantılarının kişiyi etkilemesi ve bu etkilerin anlamlandırılarak cevaplandırılması bir süreci temsil eder. Bu süreçten hareketle stres ve kaygı veren durum ile buna yönelik başa çıkma süreci, bilişsel ve davranışsal çabalarla kişiliğe ilişkin kaynakları kullanarak uygun stratejileri belirler. stres ve başa çıkma ilişkisini açıklayacak veri tabanı bu belirlemeden hareketle hazırlanır.

Kişilik özelliklerinin hissedilen kaygının nedenlerini ve stresle başa çıkma yollarını belirlemede etkili olduğuna ilişkin yaygın araştırma sonuçları özellikle kendine güven, kişiye özgü zihinsel süreçler gibi cinsiyet gibi özelliklerin başa çıkma üzerinde belirgin etkisinden bahsetmektedir. Bu nedenle durumlarla ilişkili ve kişiye özgü başa çıkma tarzlarının varlığı bir anlamda kişiliğin bir uzantısı olarak ve ya kişilikle doğrudan ilişkili kavramlarla ele alınmalıdır. (Bandura,1982; Carver&Scheier, 1994; Muller&Revenstrof,1991).

Stresle mücadele nasıl bir amaçla seçilmektedir ya da bir başa çıkma tarzı olarak karşı koyma veya kaçınma niye vardır? Kişinin sosyal durum ve oluşturulan bazı farklılıklar başa çıkmayı hangi yönde ve nasıl etkilemektedir. Kaygı nedir ve sınav kaygısı stresle başa çıkmayla nasıl ilişkilidir. Bu ve buna ilişkin bilişsel psikoloji ve danışma psikolojisi alanıyla ilişkili çalışmaların stres, stresle başa çıkma, kaygı ve sınav kaygısını anlamak amacıyla gerçekleştirilmesi gereklidir.

Gerek toplumsal koşullarda kaynaklanan gerek değişik faktörlerle gittikçe artan stres ve kaygı yaşantıları tüm bireysel faaliyetleri değişik açılardan etkilemektedir. Farklı stres ve kaygı yüklemeleri kişi tarafından uygun başa çıkma stratejileri ile kullanıldığında etkinliği farklılaşmakta ve bunların sonuçları strese ve kaygıya bağlı olumsuz yaşantılar olarak kişiye dönebilmektedir.

Bu nedenler değerlendirildiğinde hazırlanan bu tezin konu seçiminde literatürün ulaştığı güncel gelişim sınırından hareketle modern anlamda stres ve kaygıyı sosyal farklılıklar ve bilişsel değerlendirme süreci içinde incelemeye uygun düşen ve araştırılma ihtiyacı gösteren stresle başa çıkma ve sınav kaygısı ilişkisi üzerinde hazırlanmanın uygun olabileceği düşüncesi etkili olmuştur.

Problem Cümlesi

Üniversite adayları ergenlerin sınav kaygısı düzeyleri ve stresle başa çıkma tutumları nasıldır?

Alt Problemler

1. Üniversite adaylarının demografik özellikleri arasında farklılıklar var mıdır?

1.a.Üniversite adaylarından dershaneye ilk defa gelenlerin sayısı sonraki gelenlere göre daha yüksek midir?

2.Üniversite adaylarının stresle başa çıkma tutumları arasında anlamlı farklılıklar var mıdır?

2.a.Üniversite adayların stresle başa çıkma tutumları arasında en çok benimsedikleri tutum hangisidir?

2.b. Üniversite adayların stresle başa çıkma tutumları arasında en az benimsedikleri tutum hangisidir?

3.Üniversite adaylarının sınav kaygıları arasında anlamlı farklılıklar var mıdır?

3.a.Üniversite adayları en çok kaygıyı hangi sebepten dolayı yaşamaktadırlar?

3.b. Üniversite adayları en az kaygıyı hangi sebepten dolayı yaşamaktadırlar?

4.Kız ve erkek üniversite adaylarının arasında stresle başa çıkma tutumları ve sınav kaygıları açısından anlamlı bir farklılık var mıdır?

4.a.Erkek üniversite adaylarının sınav kaygıları bayanlardan daha düşük müdür?

4.b.Bayan üniversite adaylarının stresle başa çıkma tutumlarını benimsemeleri erkek adaylardan daha yüksek midir?

5.Üniversite adaylarının demografik özellikleri açısından stresle başa çıkma tutumları arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?

5.a.Sayısal alan öğrencilerinin stresle başa çıkma tutumları söz ve dil alan öğrencilerinin stresle başa çıkma tutumlarından daha düşük müdür?

5.b.Ailenin ilk çocuklarının stresle başa çıkma tutumları sonraki çocuklara göre daha düşük müdür?

6.Üniversite adayları demografik özellikleri açısından sınav kaygıları arasında anlamlı farklılıklar var mıdır?

6.a.Üniversite adaylarının sınava giriş sayısı arttıkça sınav kaygıları da artmakta mıdır?

6.b.Üniversite adaylarının dershaneye gitme yılı azaldıkça sınav kaygıları da artmakta mıdır?

7.Üniversite adaylarının stresle başa çıkma tutumları, sınav kaygıları ve demografik özellikleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

7.a.Üniversite adaylarının genel olarak sınav kaygıları arttıkça stresle başa çıkma tutumlarını benimsemeleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

7.b.Üniversite adaylarının dine sığınma ile dış yardım arama tutumlarını benimsemeleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

7.c.Üniversite adaylarının kendilerini nasıl gördükleri ile gelecekle ilgili endişeler arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

7.d.Üniversite adaylarının ailede kaçınıcı çocuk olduğu ile dine sığınma tutumlarını benimsemesi arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

Araştırmanın Denenceleri

Bu araştırmada incelenecek denenceler şunlardır:

H1: Üniversite adaylarının demografik özellikleri arasında farklılıklar vardır.

H1a. Üniversite adaylarından dershaneye ilk defa gelenlerin sayısı sonraki gelenlere göre daha yüksektir.

H2.Üniversite adaylarının stresle başa çıkma tutumları arasında anlamlı farklılıklar vardır.

H2.a.Üniversite adayların stresle başa çıkma tutumları arasında en çok benimsedikleri tutum dine sığınmadır.

H2.b. Üniversite adaylarının stresle başa çıkma tutumları arasında en az benimsedikleri tutum kaçma soyutlama (bio kimyasal) dır.

H3.Üniversite adaylarının sınav kaygıları arasında anlamlı farklılıklar vardır.

H3a.Üniversite adayları en çok kaygıyı gelecekle ilgili endişeler den dolayı yaşamaktadırlar?

H3b. Üniversite adayları en az kaygıyı bedensel tepkiler olarak yaşamaktadırlar?

H4.Kız ve erkek üniversite adaylarının arasında stresle başa çıkma tutumları ve sınav kaygıları açısından anlamlı bir farklılık vardır.

H4a.Erkek üniversite adaylarının sınav kaygıları bayanlardan daha düşüktür.

H4b.Bayan üniversite adaylarının stresle başa çıkma tutumlarını benimsemeleri erkek adaylardan daha yüksektir.

H5.Üniversite adaylarının demografik özellikleri açısından stresle başa çıkma tutumları arasında anlamlı bir farklılık vardır.

H5a.Say alan öğrencilerinin stresle başa çıkma tutumları söz ve dil alan öğrencilerinin stresle başa çıkma tutumlarından daha düşüktür

H5b.Ailenin ilk çocuklarının stresle başa çıkma tutumları sonraki çocuklara göre daha düşüktür.

H6.Üniversite adayları demografik özellikleri açısından sınav kaygıları arasında anlamlı farklılıklar vardır.

H6.a.Üniversite adaylarının sınava giriş sayısı arttıkça sınav kaygıları da artmaktadır.

H6.b.Üniversite adaylarının dershaneye gitme yılı azaldıkça sınav kaygıları da artmaktadır.

H7.Üniversite adaylarının stresle başa çıkma tutumları, sınav kaygıları ve demografik özellikleri arasında anlamlı bir ilişki vardır.

H7.a.Üniversite adaylarının genel olarak sınav kaygıları arttıkça stresle başa çıkma tutumlarını benimsemeleri arasında anlamlı bir ilişki vardır.

H7.b.Üniversite adaylarının dine sığınma ile dış yardım arama tutumlarını benimsemeleri arasında anlamlı bir ilişki vardır.

H7.c.Üniversite adaylarının kendilerini nasıl gördükleri ile gelecekle ilgili endişeler arasında anlamlı bir ilişki vardır.

H8.a.Üniversite adaylarının ailede kaçınıcı çocuk olduğu ile dine sığınma tutumlarını benimsemesi arasında anlamlı bir ilişki vardır.

Araştırmanın Önemi

Bu çalışmada elde edilen değişkenlerin tümü üniversite adaylarının sınav ve stres yaşantıları için son derece önemlidir.Ayrıca bu değişkenler arasında ki ilişki ve etkileşimler öğrencilerin sınava hazırlanma sürecinde sınav kaygı düzeylerinin en aza indirgenmesi ve stres yaşantılarıyla mücadelede daha etkili başa çıkma yöntemlerinin kullanılması adına üzerinde dikkatle durulması gereken bir konudur.Bireylerin yaşadıkları kaygıyla ve stresle etkili başa çıkabilmeleri bireylerin sağlıklı olması ve gerek bireysel gerekse akademik yönden daha işlevsel bireyler olmalarına yardımcı olacaktır. Son yıllarda yurt dışında stres yaşantılarıyla daha etkili nasıl başa çıkılabileceğine ilişkin bir çok çalışma yapılmıştır.Ülkemizde bu çalışmalara yeni yer verilmesine rağmen, strese ve kaygıya en çok maruz kalan üniversite adaylarına yönelik bu yönde bir çalışma yapılmamıştır.Bu çalışmanın bu konuda önemli bir boşluğu dolduracağı düşünülmektedir.

Araştırmanın Sınırlılıkları

Araştırmacılar tarafından yaygın biçimde kullanılan metotlarla ilişkili bazı sınırlılıklar vardır. Aşağıda bu çalışmada kullanılan araştırma metoduyla ilişkili sınırlılıklar sıralanmıştır.

1.Bu araştırmanın örneklemini üniversite sınavına hazırlanan dersane öğrencileri oluşturmaktadır. Bu nedenle öğrenim düzeyi bakımından belli bir öğrenci popülasyonuna yönelik veriler elde edilmiştir. Dolayısıyla bu araştırma bulgularının tüm öğrencilere uygulanması veya bu bulgulara bağlı olarak tüm öğrencilere genelleme yapılması zordur.

2.Araştırmanın örneklemi İstanbul da ki üniversiteye hazırlık dersanelerinde öğrenim gören 471 öğrenciyle sınırlıdır. Bu nedenle elde edilen bulguların tüm dersane öğrencilerine genellenmesi sakıncalı olabilir.

3.Stresle başa çıkma tutumları, stresle başa çıkma tutumları ölçeğinin ölçtüğü özelliklerle sınırlıdır. Sınav kaygısı da sınav kaygısı ölçeğinin ölçtüğü özelliklerle sınırlıdır.

Araştırmanın Sayıtları

Bu çalışmanın kavramsallaştırılması ve uygulanmasıyla ilişkili temel varsayımlar aşağıda belirtilmektedir.

1.Kendisine stresle başa çıkma tutumları ölçeği ve sınav kaygısı ölçeği uygulanan her bir üniversite adayı, cevapları kendi durumlarını tam yansıtacak şekilde objektif ve doğru olarak vermiştir.

2.Stresle başa çıkma tutumları ölçeği dershaneye giden üniversite adaylarının stresle başa çıkma tutumlarının geçerli bir göstergesidir.

3.Sınav kaygısı ölçeği dershaneye giden tüm üniversite adaylarının sınav kaygılarının geçerli bir göstergesidir.

4.Araştırmaya katılmayı kabul edenlerden tamamen tesadüfi seçilerek oluşturulan araştırma grubu evreni yeterli düzeyde temsil edilmektedir.

Tanımlar

Araştırmada kullanılan kavramların operasyonel tanımlarının yapılması bir çok disiplin için genelleşmiş bir uygulamadır.Bu bölümde çalışma sürecinde kullanılan anahtar terimlerle ilgili operasyonel tanımlar verilmiştir.Bunlar stresle başa çıkma,sınav kaygısı ve ergenliktir.

Stresle Başa Bıkma

Baş a çıkma (coping), kavramı insanların yaşamlarını devam ettirirken karşılaştıkları güçlüklerle mücadele etme biçimleri veya yolları olarak açıklanabilir. Baş a çıkma dinamik bir süreçtir ve kişi ile çevresi arasındaki stresli etkileşimler sırasında değiştiğini belirtilmiştir. Stresle baş a çıkma ve stres yönetimi; ruh ve beden sağlığını korumak, üretici ve verimli bir yaşam biçimi sağlamaktadır.Baş a çıkma, stres uyarılarının yarattığı duygusal gerilimi azaltma, yok etme ye da bu gerilime dayanma amacıyla gösterilen davranış veya duygusal tepkilerin bütünüdür

Folkman ve arkadaşlarına göre, stresle başa çıkma, bireyin sahip olduğu kaynakları aşan veya bireyi zorlayan durumlarda, durumu tolere etmeye ve üstesinden gelmeye yönelik çabalarır. Birey, stres verici bir ortamla karşılaştığında, var olan karakteristik özellikleriyle stresin üstesinden gelmeye çalışmaktadır. Bu çabalar var olan durumu değiştirmeye yönelik olabileceği gibi, kabullenme, bilgi edinme, duyarsız kalma, kaçınma ve üstesinden gelme gibi çeşitli yolları da kapsamaktadır. Başa çıkma çabası, kişinin içsel ve dışsal ihtiyaçlarının etkilemişimi sonucu, bilişsel ve davranışsal çabaya dönüşmektedir. Bu çabalar stres oluşturan durumun değerlendirilerek, sorunun kaynağına yönelik (problem odaklı başa çıkma) tepkilerde bulunulması veya duygularda değişim oluşturarak duyguların kontrol altına alınmasını (duygusal odaklı başa çıkma) sağlamaktadır.

Sınav Kaygısı

Sınav kaygısını, bir formal sınav veya herhangi bir değerlendirme ortamında yaşanan fizyolojik, davranışsal ve bilişsel öğelere sahip hoşlanılmayan bir duygu veya heyecansal durum olarak tanımlamıştır.

Bir diğer tanıma göre, sınav kaygısı, bir bireyin, bir sınavda iyi yapamayacağına ilişkin, bir korku ve büyük bir endişe duymasır. Her ne kadar şiddetli bir sınav kaygısı, etkin bir sınav performansına açıkça müdahale edebilirse de, daha ılımlı bir sınav kaygısı normaldir ve sınav performansını büyük ölçüde aksatmaz.

Sınav kaygısı, yetersiz çalışma becerilerini, aşırı fizyolojik tepkileri ve sınavla ilişkili olmayan zihinsel etkinlikleri kapsamaktadır.

Ergenlik

Ergenlik en genel anlamda ifade edilecek olursa çocukluktan yetişkinliğe geçiş dönemi olarak tanımlanmaktadır.Ergenlik dönemini, çocuklukla yetişkinlik arasında kalan bir “ara dönem” olarak nitelendirmektedir. Ergenlik, insanda bedence, boyca büyümenin, hormonal, cinsel, sosyal, duygusal, kişisel ve zihinsel değişme ve gelişmelerin olduğu, buluşla başlayan ve bedence büyümenin sona ermesi ile sonlandığı düşünülen özel bir evredir.

Ergenlik dönemini, bireyin çocukluğun bağımlılığı ve hamlığından kurtularak olgunluğa ve bağımsızlığa yöneldiği bir gelişim dönemi olarak tarif etmektedir. Kabaca kızlarda 12 - 21, erkeklerde 13-22 yaşları arasını kapsayan bu dönemde cinsel özelliklerde, vücut imajında, cinsel ilgide, sosyal rollerde, zihinsel gelişmede ve öz - kavramında önemli, çoğu kez rahatsız edici değişiklikler gerçekleştiğini belirtmektedir.

Araştırmanın Planı

Bu araştırmanın giriş bölümünde ergenlik, stresle başa çıkma, sınav kaygısı ile ilgili genel olarak bilgi verilecektir. Ayrıca bu araştırmanın bilimsel anlamda nasıl bir boşluğu dolduracağı, problem durumu, araştırmanın amacı, hipotezleri, önemi, varsayımları, sınırlılıkları ve tanımları ele alınacaktır. Birinci bölümde araştırmanın kuramsal çerçevesiyle ilişkili literatür incelemesi yapılacak, teorik çerçeveyi oluşturan sorunlar ve kavramlar ele alınacak ve araştırmada ele alınan değişkenler derinlemesine tartışılacaktır. Literatür incelemesinde aynı zamanda araştırma alanıyla ilgili yapılan çalışmalar da sunulacaktır. Bu bölümde araştırmada ele alınan değişkenler bağımsız olarak ve birbirleriyle ilişkileri bakımından incelenecektir.

Araştırmanın ikinci bölümü çalışmada kullanılan metodolojik çerçeveyi tanımlamaktadır. Bu bölümde araştırmanın deseni, metodu, örnekleme, kullanılan ölçme araçları, veri toplama ve analiz etme teknikleri ve işlem yolu açıklanacaktır. Üçüncü bölümde istatistiksel analizler ve araştırmadan elde edilen sonuçlar literatüre ve tanımlanan metotlara bağlı olarak sunulacaktır. Araştırmanın dördüncü bölümünde elde edilen bulgular tartışılacak ve denenceler doğrultusunda yorumlanacaktır. Beşinci ve son bölümde ise araştırmanın sonucuna bağlı olarak çıkarsamalarda bulunulacak ve eğitim ortamları ve gelecek araştırmalar için çeşitli önerilerde bulunulacaktır.

BÖLÜM 1: KURAMSAL ÇERÇEVE İLE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

Bu bölümde sırayla ergenlik, stres ve stresle başa çıkma tutumları, sınav kaygısı gibi temel başlıklar altında her bir kavramla ilgili kuramsal bilgiler verilmiştir. Ayrıca araştırmanın varsayımlarına göre değişkenler arasındaki ilişki ve etkileşimler irdelenmiş ve her bir değişkenle ilişkili araştırmalar sunulmuştur.

1.1. Ergenlik Dönemi ve Gelişimsel Özellikler

Ergenlik en genel anlamda ifade edilecek olursa çocukluktan yetişkinliğe geçiş dönemi olarak tanımlanmaktadır. Yaş sınırları çok açık bir biçimde belirlenmemekle birlikte ergenlik dönemi olarak nitelenen yaşlar, 12 yaşından, 10'lu yaşların sonuna, fiziksel gelişmenin neredeyse tamamlandığı döneme kadar olan zamanı kapsamaktadır (Atkinson ve ark., 1999:108).

Kulaksızoğlu (2001: 33-34) ergenlik dönemini, çocuklukla yetişkinlik arasında kalan bir "ara dönem" olarak nitelendirmektedir. Kulaksızoğlu'na göre ergenlik, insanda bedence, boyca büyümenin, hormonal, cinsel, sosyal, duygusal, kişisel ve zihinsel değişme ve gelişmelerin olduğu, buluşla başlayan ve bedence büyümenin sona ermesi ile sonlandığı düşünülen özel bir evredir.

Budak (2003:268), ergenlik dönemini, bireyin çocukluğun bağımlılığı ve hamlığından kurtularak olgunluğa ve bağımsızlığa yöneldiği bir gelişim dönemi olarak tarif etmektedir. Kabaca kızlarda 12 - 21, erkeklerde 13-22 yaşları arasını kapsayan bu dönemde cinsel özelliklerde, vücut imajında, cinsel ilgide, sosyal rollerde, zihinsel gelişmede ve öz - kavramında önemli, çoğu kez rahatsız edici değişiklikler gerçekleştiğini belirtmektedir.

Onur'a (1987: 87) göre ise ergenlik, çocukluk rol ve statüsünden yetişkinliğe geçişi, bağımsız ve kendi kendine yeterli bir birey haline gelişi içerir.

Konu ile ilgili yapılan tanımlar ergenliğin önemli bir gelişim dönemi olduğuna işaret etmektedir. Dönemin önemi, ergenin büyük bir gelişme ve değişim içinde olmasındandır. Bu değişim ve gelişmeler ergenin biyolojik, sosyal ve psikolojik varlığının tüm süreçlerini kapsamaktadır.

1.1.1. Ergenlik Döneminde Fiziksel Gelişim

Ergenlik yıllarının başlangıcındaki hızlı değişikliklerin meydana geldiği döneme erinlik (puberte) dönemi ismi verilmektedir. Erinlik döneminde hızlı beden gelişimi ve hormonların faaliyeti ile fiziki olgunluk aşamasına ulaşılır (Aydın, 1997:151).

İç salgı bezlerinin başlattığı bu hızlı gelişim döneminde boy ve kilo artışı ile birlikte cinsel organlar gelişir ve ergenler ikincil cinsiyet özelliklerini (kızlarda göğüslerin gelişmesi, erkeklerde sakal, her iki cinsiyette de pubik tüylerin çıkması) kazanırlar. Bu dönemde kızlar ilk adetlerini görürken, erkeklerde ilk ejakulasyonu yaşarlar. Erinliğin başlangıç yaşı ve gelişme hızı bireyden bireye göre değişiklik gösterir. Bazı kızlar 10 yaşında ilk adetlerini görürken bazıları 17 gibi geç bir yaşta da ilk adetlerini görebilir. Bir erkek çocuğun ilk ejakulasyonu büyüme atağının başlamasından yaklaşık iki yıl sonra gerçekleşir. Erkekler ortalama olarak büyüme atağı ve olgunlaşma dönemlerini kızlardan iki yıl sonra yaşarlar (Onur, 1987; Yavuzer, 1996; Aydın, 1997; Atkinson ve ark., 1999; Kardam, Akman, Özvarış, Çağlan, 2000; Kulaksızoğlu, 2001).

1.1.2. Erinliğin Psikolojik Etkileri

Erinlik döneminde ki hızlı fiziksel değişimler ve cinsel gelişim ergenler üzerinde psikolojik değişiklikler yaratmaktadır. Özellikle beden imajı, özsaygı, ana-babayla kurulan iletişim, karşı cinsle kurulan ilişkiler ve çevre iletişimi ergenin ruhsal yapısı üzerinde etkili olmaktadır (Aydın, 1997; Atkinson ve ark., 1999).

Ergenin hızla değişen bedenine uyum sağlaması bu değişikliklerin olduğu zamanla ilgili olduğu kadar çevresinden alacağı olumlu geri bildirimlere de bağlıdır. (Atkinson ve ark., 1999), erken yada geç olgunlaşmanın ergenin kendi görünüşü ve beden imgesiyle ilgili hoşnutluk duygusunu etkilediğini belirtmektedir. Erken olgunlaşan erkek ergenlerin geç olgunlaşanlara göre beden imgeleriyle ilgili olumlu bir ruh hali içindeyken; geç olgunlaşan erkek ergenlerinde özdenetim ve tutarlılık konularında erken olgunlaşanlardan daha olumlu bir durumda olduklarını tespit etmişlerdir. Kızlarda ise erken olgunlaşmanın özsaygı üzerinde olumsuz etkiler yarattığı, geç olgunlaşanlara göre erken olgunlaşanlarda daha çok depresyon ve anksiyete görüldüğü bildirilmiştir (Brooks-Gunn ve Ruble, 1983; akt. Atkinson ve ark., 1999).

Erinlik döneminin bu hızlı değişim dalgası içinde ergen bir kimlik krizi yaşamaktadır. (Erikson (1984), tanımladığı psiko-sosyal gelişme evreleri içinde ergenlik dönemini kimlik bulma dönemi olarak nitelemiş, bir ergenin yüz yüze geldiği başlıca görevin “Ben kimim?” ve “Ne olacağım?” sorularına yanıt bulmak olduğunu söylemiştir. Erikson’a göre ergenin kimlik bunalımı kim olduğu ile ilgili olarak yaşadığı sorgulamanın bir sonucudur ve gelişiminin doğal bir parçasıdır.

Ergenlik dönemindeki kimlik arayışı, ergenlerin çevrelerindeki kişilerle özdeşim kurmaları, kendilerine uygun bir rol arayışı içinde denemeler yapmaları sonucunu doğurmaktadır. Bir ergen çevresinde daima “onun gibi olmak” istediği kişileri arar. Böylece özdeşleşme yaparak kişiliğine biçim verme çabası içindedir. Bu çaba içinde ergen çevrede yeni değerler arar, kişiliğinin olgunlaşmasında rolü olan özdeşleşme, özerkleşme ve sorumluluk kavramlarına yanıt bulmaya çalışır. Bu kavramlar gence kişiliğini kazandıran, toplumla ilişkilerini biçimlendiren, toplumdaki yerini ve rolünü oluşturan kavramlardır. Özdeşleşme öncelikle aile bireyleri ile kurulur ve sonrasında çevredeki kişilere, düşüncelere, kültüre doğru genişler. Ergen özdeşleşmeyi istemli yada istemsiz olarak kurabilir. Sonuçta özdeşleşme ile bir yandan kişilik oluşturulurken, öte yandan kişilikle toplum arasında ki bütün ilişkilerin temeli olan özerklik ve sorumluluk kavramları birleşir (Yavuzer, 1996:294).

1.1.3. Ergenlik Döneminde Bilişsel Gelişim

Jean Piaget (1896-1980) çocukluk ve ergenlik dönemindeki bilişsel gelişim hakkında en kapsamlı bilgileri veren kuramcıdır.

Piaget’e göre zihinsel yapılar ve zeka yaşa bağlı olarak gelişir ve bu olgunlaşma doğumdan başlayıp, ergenlik sonlarına kadar devam eder. Zihinsel gelişim kaynağını beynimizde mevcut olan bazı biyolojik yapı ve işlevlerden alır. Beynimizin örgütlenme ve uyum sağlama olarak adlandırabileceğimiz iki temel görevi bu yapılar oluşturur (Zeytinoğlu, 1987:53; akt. Kulaksızoğlu, 2001:136).

Piaget bilişsel gelişim evrelerini dört aşamaya ayırarak incelemiştir. Bunlar;

- Duyusal motor evre (doğumdan iki yaşına kadar olan evredir).
- İşlem öncesi evre (iki yaşın sonundan yedi yaşına kadar olan evredir).

- Somut işlem evresi (yedi ile on bir yaşlan arasındır).
- Soyut işlemler veya formel işlem evresidir (on bir yaş ve yukarısidir).

Bu evreler ayrıca kendi içindedeki aşamalara ayrılmıştır (Atkinson ve ark., 1999:81; Kulaksızoğlu, 2001:137; Aydın, 1997:28).

Ergen düşüncesini çocuk düşüncesinden ayıran özellik, soyut işlemler yada formel işlem evresinde gelişen soyut düşünebilme özelliğidir. Soyut düşünebilme özelliği, varsayımlar oluşturarak, değerlendirme ve seçenekler üretebilmeyi, gerçek ve somut uyaranlar dışında tamamen soyut öneriler bağlamında düşünce üretebilmeyi ve problem çözmeyi içermektedir. Bu dönemde ergenler ilkeleri, ideal olanı tartışır, kendi doğrularını ortaya koymaya yönelirler, ideolojik sorunlarla ilgilenirler (Yavuzer, 1996:282; Kulaksızoğlu, 2001:138; Atkinson ve ark. 1999:81).

Her ergen aynı yaşlarda soyut düşünceye ulaşmamaktadır. Soyut düşünceye ulaşma ile ergenin içinde bulunduğu kültürel çevre, ailesinin sosyo-ekonomik seviyesi ve zeka seviyesi birbiri ile ilişkilidir (Gander ve Gardiner, 1993:427; akt. Kulaksızoğlu, 2001:138).

Ergenin bilişsel gelişimi üzerinde "dil" önemli bir etkiye sahiptir. Ergenliğe ulaşma ile birlikte gencin dilinde ve dil kullanımında önemli gelişmeler olur. Dildeki gramer ve kurallarını kavrayan genç, mecaz anlamı da kavramakta ve mizahı kavrama ve kullanma becerisi gelişmektedir. Ayrıca ergenlikte yazma becerisi de önemli gelişme gösterir. Ergen düşüncelerini yazı ile organize biçimde ifade edebilir (Aydın, 1997:159).

1.1.4. Ergenlik Döneminde Sosyal Gelişim

Sosyal gelişme kişinin içinde bulunduğu toplum tarafından kabul edilebilir biçimde davranmayı öğrenme sürecidir (Stanton, 1962:49, akt. Kulaksızoğlu, 2001:82). Ergen toplumda saygınlık kazanmaya ve statü sahibi olmaya ihtiyaç duyar. Toplumsal uyum büyük ölçüde bu ihtiyacın karşılanmasına bağlıdır. Ergenlik yılları bir anlamda toplumsal gelişim ve uyum yıllarıdır (Yavuzer, 1996:293).

Ergenlik döneminde çocukça alışkanlık ve davranışlar yerini daha olgun tutumlara bırakır. Bu süreçte ergenin aile, arkadaş, öğretmen ilişkileri etkilidir. Bunlarla birlikte ergen çevresine tek başına bakmayı da öğrenir. Ergenin sosyalleşme sürecindeki

başarısı bu döneme iyi hazırlanmış olmasına bağlıdır. Hazırlık döneminde ailenin etkisi önemlidir. Aile ortamında yeterince sevgi ve saygı gören, gelişimleri için desteklenen ergenler sosyalleşme sürecimde başarıyla gerçekleştirirler (Yavuzer, 1996:294).

Ergenlerin sosyalleşmesinde arkadaş ilişkileri de önemli bir etkiye sahiptir. Ergenin akranları ile birlikte olması insan ilişkileri ile ilgili deneyim edinmesini sağlar. Sosyal gelişme içinde ergen, arkadaş çevresinin değerlerini ve dünya görüşünü çok önemser. Bu sırada ergen için anne-babasının ve diğer yetişkinlerin görüşleri geri plandadır ve reddedilir. Bazı durumlarda ergen arkadaş grubuna kabul edilebilmek için benimsemediği hareket ve tutumları bile benimser gözükür (Kulaksızoğlu, 2001:86).

Sosyal gelişim içinde ergenin bağımsızlaşması da önemli bir konudur. Çocukluğunda anne-babasına bağımlı olan ergen, artık bu bağımlılıktan çıkmakta ve bağımsız bir birey olmaya yönelmektedir. Aydın (1997:170), ergenin bağımsızlaşma sürecinde aile ile kurulan ilişkinin bağımlılık boyutuna vurgu yapmakta; sağlıklı ve güvene dayalı bir bağımlılığın ergenin karmaşık ve geniş sosyal çevreyi değerlendirmekte önemli bir destek kaynağı olduğunu belirtmektedir. Ergen ailesi ile güven duyarak bir bağımlılık ilişkisi geliştirmiş ise arkadaşları ile de benzer bir ilişki kurabilmektedir.

1.2. Stres, Stresle Başa Çıkma Kavramı Ve Kuramsal Açıklamalar

1.3. Stres ve Stres Kavramı

“Stres” kavramı Latince “Estrica”, eski Fransızca’da “Estrece” sözcüklerinden gelmektedir (Batlaş ve Batlaş, 2002 :304).

Stres, tarihsel gelişimde sistematik ve bilimsel olarak farklı tanımlarla gündeme gelmiştir. 14. yüzyılda stres yaşamda karşılaşılan güçlükler, talihsizlikler ve zorluklar anlamında kullanılmıştır. 19. yüzyıla gelindiğinde ise stresin uzun süreli hastalıkların temeline konulduğunu görebilmekteyiz.

Son yıllarda stres, günlük hayatımızda hemen herkesin kullanmaya başladığı ve günlük konuşma dilimize yerleşen bir kavramdır. Böylece yazılı kaynaklarda ve bilimsel araştırmalarda çeşitli tanımlara konu olmuştur (Akt. Demir; 1998 :17).

Ünlü Almon fizyolojisti Pfluger, 1877 yılında stresi “yaşamın gereksinimlerini doyumak ve karşılamak için, organizmanın zararlı etkenlerden kaçıp korunması” olarak yorumlanmıştır (Köknel,1982 :38).

Genel olarak incelendiğinde stres, duygusal düzeyde, huzursuzluk, gerginlik kaygı, öfke, depresyon gibi rahatsızlık verici duygu durumlarıdır (Çoruh, 2003:12).

Bireyin fizik ve sosyal çevreden gelen uyumsuz koşullar nedeni ile, bedensel ve psikolojik sınırlarının ötesinde harcadığı gayrete “stres” adı verilir (Cüceloğlu, 1996 :321).

Stres, davranışsal, duygusal ve bilişsel etmenler içerir ve bu tür cevaplar gerektiren etkileri hazırlayan bir uyarandır (Batlaş, 1997).

Bir tanıma göre stres, insanların fiziksel ye da psikolojik bakımdan tehlike olarak algıladıkları olaylarla karşılaşmaları halinde meydana gelen durumdur (Atkinson ve diğerleri 1995:724).

Diğer taraftan stresi tanımlarken üç farklı yaklaşımdan söz edilmektedir. Birinci yaklaşımda çevre üzerinde odaklanılmakta ve stres bir uyarın olarak tanımlanmaktadır. İkinci yaklaşım stresi bir tepki olarak ele alır ve bireyin stres uyarınlarına karşı tepkileri üzerinde odaklanır. Üçüncü yaklaşım ise, çevre ve birey arasındaki etkileşim boyutunu da göz önüne alarak stresi, stres uyarını ve tepkilerini içine alan bir süreç olarak tanımlanmaktadır. Bu süreç, birbirlerini karşılıklı olarak etkileyen birey ve çevre arasındaki sürekli etkileşim ve uyumu içerir. Bu bakış açısına göre, stres sadece bir uyarın ye da bir tepki olarak değerlendirilemez. Stres, uyarını ve stres tepkisi arasındaki etkileşimle ifade edilebilir.

Son yaklaşımı en iyi özetleyen tanım Lazarus ve Folkman (1984:21) tarafından yapılmıştır. Bu tanıma göre stres, “kişinin iyilik halini tehlikeye sokan, kapasitesini azaltıcı ve zorl.ayıcı olarak değerlendirilen kişi ve çevre arasındaki etkileşim”dir (Akt. Akbağ, 2000:15).

Stresin oluşması için, insanın içinde bulunduğu ye da hayatını sürdürdüğü ortam ve çevrede meydana gelen değişimlerin, insanı belli düzeyde etkilemesi gerekir. Buna bağlı olarak stres, insanın yaşadığı ortamda meydana gelen bir değişimin veya insanın

ortam değiştirmesinin onun üzerinde etkiler bırakması ile ilgilidir. Bunun yanında bazı kişilik özellikleri strese karşı daha duyarlı kılarken, bazı kişilik özellikleri ise strese karşı duyarlılığı azaltmaktadır (Çoruh, 2003:S:12).

1.4. Stres Düzeyi ve Başa Çıkma Seçimlerini Etkileme Özelliği

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

Başa çıkma tutumlarının duygusal ya da problem odaklı olması, stresin algılanan düzeyine bağlı farklılıklara göre de seçilerek uygulanır. Yüksek düzeyde duygusal ve bilişsel çaba gerektiren durumlar sonuca ulaşmayı zorlaştırır. Başa çıkmayı ve olumsuz etkileri kontrol altına alabilmeyi çok zor görmek, kişisel ve sosyal destekleri kullanamamak sonuçta adaptif dahi olsa sorunu değil kişinin değişimini üretecek duygusal odaklı ve savunmacı davranma eğilimlerini geliştirebilir. Kişi, tehdidin düzeyini yüksek görüyor ve karşısında bunu dengeleyecek kişisel faktörleri ve sosyal destekleri bulamıyorsa duygusal odaklı başa çıkma seçimlerini kullanma ihtimali genel anlamda yükselir. Kişi, fiziksel bilişsel ve adaptif davranış çabalarıyla sorunlarını çözebilecek anlamda tehdit düzeyini kontrol edeceğine inanıyorsa, kaçınma türü davranışları da sergileme ihtiyacı hissetmez (Akt. Palancı, 2000:11).

1.5. Stresle Başa Çıkma

Başa çıkma, Lazarus ve Folkman tarafından (1984) “Kişinin kaynaklarını aştığını değerlendirdiği, spesifik içsel ve dışsal taleplerin üstesinden gelmek için sürekli değişen bilişsel ve davranışsal davranışsal çabalar” olarak tanımlanır. Başa çıkma kişiyi rahatlatmaya yönelik, bilişsel yeniden yapılanma ve bireysel öğrenmeler (gelişim) yoluyla kurulur. Bandura'nın sosyal öğrenme kuramında işaret ettiği gibi başa çıkma diğer davranışlarımız gibi kişilik ve durum arasındaki etkileşim sürecinin bir ürünüdür.

Temelde başa çıkma, stres veren durum ile kişi arasındaki fenomenel karşı koşma bağlantısıdır, anksiyete veren durumlara yönelik genel değerlendirme ve belirgin mücadele çabalarıdır.

Başa çıkma, birey ve çevresinden hareketle işgören, kişisel amaçlar doğrultusunda en iyi şekilde karakterize olmuş ve sahip olduğu dinamiklerle, kişisel etkileri düzenlemekle ve kişisel çevreyi değiştirmekle ilgili bilişsel, davranışsal ve duygusal seçimlerdir.

Bireysel farklılıklar, stres durumuna bağlı faktörler; kişi ve çevre ilişkisini, stres ve başa çıkma etkileşim biçimini ayarlayan nedensellikleri ortaya kor ve başa çıkma sonucu belirginleştirir.

Genel anlamda başa çıkma, psikolojik anlamda kişinin kendini iyi hissedeceği sonuca ulaşmasına yönelik kullanılacağı uygun davranışsal yaklaşımları ye da kendini kötü hissetmesine engel olacak uygun kaçınma davranışlarını içerir (Akt. Palancı, 2000:12).

Bir tanıma göre, başa çıkma stratejileri, kişinin stresin olumsuz etkilerini azaltmak için kullandığı bilişsel veya davranışsal çabalardır (Akt. Akbağ, 2000:16).

Stresle başa çıkma, özellikle, 1980'li yıllardan itibaren bireylerin psikolojik ve fiziksel sağlıkları ile ilgili olarak psikolojinin yoğun bir biçimde üzerinde durduğu konu başlıklarından biridir. Başa çıkma (coping), kavramı insanların yaşamlarını devam ettirirken karşılaştıkları güçlüklerle mücadele etme biçimleri veya yolları olarak açıklanabilir. Lazarus ve Folkman, başa çıkmanın dinamik bir süreç olduğunu ve kişi ile çevresi arasındaki stresli etkileşimler sırasında değiştiğini belirtmişlerdir (Türküm, 1999:7).

Stresle başa çıkma ve stres yönetimi; ruh ve beden sağlığını korumak, üretici ve verimli bir yaşam biçimi sağlamaktadır (Akt. Aydın, 2003:20).

Başa çıkma, stres uyaranlarının yarattığı duygusal gerilimi azaltma, yok etme ye da bu gerilime dayanma amacıyla gösterilen davranış veya duygusal tepkilerin bütünüdür (Akt. Aydın, 2003, s:20).

Lazarus ve Folkman'ın tanımına göre başa çıkma, "bireyin kapasitesini azaltıcı veya zorlayıcı olarak değerlendirilen belli içsel ve dışsal taleplerle baş etmek için, bilişsel ve davranışsal çabalarındaki sürekli değişimdir."

Folkman ve arkadaşlarına göre, stresle başa çıkma, bireyin sahip olduğu kaynakları aşan veya bireyi zorlayan durumlarda, durumu tolere etmeye ve üstesinden gelmeye yönelik çabalar. Birey, stres verici bir ortamla karşılaştığında, varolan karakteristik özellikleriyle stresin üstesinden gelmeye çalışmaktadır. Bu çabalar varolan durumu değiştirmeye yönelik olabileceği gibi, kabullenme, bilgi edinme, duyarsız kalma, kaçınma ve üstesinden gelme gibi çeşitli yolları da kapsamaktadır. Başa çıkma çabası, kişinin içsel ve dışsal ihtiyaçlarının etkilemişimi sonucu, bilişsel ve davranışsal çabaya dönüşmektedir. Bu çabalar stres oluşturan durumun değerlendirilerek, sorunun kaynağına yönelik (problem odaklı başa çıkma) tepkilerde bulunulması veya duygularda değişim oluşturarak duyguların kontrol altına alınmasını (duygusal odaklı başa çıkma) sağlamaktadır.

Psikoanalitik yaklaşımlar başa çıkmayı, kişiyi zorlayan ve zarar veren etkilerden kaçınma ve bunlara yönelik belli savunma tepkileri olarak ele almakla birlikte, "tehdide yönelik savunma" tanımlamasını yaygın olarak kullanmaktadır. Bu yaklaşımlarda başa çıkma, açık ve da kapalı davranışlarla, stresi veya stres veren durumları ortadan kaldırma veya azaltmayı içeren davranışları içermektedir (Akt. Aydın, 2003:21).

Lazarus (1966)'ye göre, başa çıkma; dolaysız eylem ve etkiyi azaltma olarak iki süreci içerir: Dolaysız eylem, bireyin çevresi ile olan ilişkisini kendi lehine değiştirmeyi içeren bir davranıştır. Bu davranış, tehlikeye karşı hazırlık, saldırganlık, kaçma ve hareketsizlik biçiminde olabilir. Başa çıkmanın ikinci biçimi ise, stresin neden olduğu hoş olmayan durumun etkisinin yoluna gitmelidir. Lazarus (1976), bu davranış biçimini semptomatik ve psişik davranış olmak üzere iki kategoriye ayırmaktadır. Buna göre, bireyin alkol ve sakinleştirici ilaçları kullanması semptomatik davranış biçimi, savunma mekanizmalarını kullanması ise psişik davranış biçimidir. Birey yer değiştirme, bastırma, tepki geliştirme, yansıtma ve mantığa vurma gibi savunma mekanizmalarını kullanarak, kendisi için tehdit edici olarak algıladığı yaşantının oluşturacağı zararı azaltma yoluna gitmektedir (Akt. Demir, 1998:25).

Caplan (1964), stres yaşantılarında ve kriz durumlarında kullanılan başa çıkma stratejilerini, uyuma yönelik ve uyumsuz olmak üzere iki boyutta karşılaştırmalı olarak ele almaktadır. Buna göre:

a). Gerçekleri araştırmak ve durumla ilgili bilgiyi sağlamak için arayışa geçmek uyuma yönelik; sorunların hayalci düşünceye dayanarak yadsınması ise uyumsuz bir yaklaşımdır.

b). Diğerlerinden yardım isteme uyuma yönelik; buna karşın yardımı kabul etmeye ilişkin olarak direnç gösterme ise uyumsuz bir yaklaşımdır.

c). Bireyin inanıp güvenmesi uyuma yönelik, bireyin yeteneklerine inanmaması ise uyumsuz bir yaklaşımdır.

Haan (1982), stres yaşantılarında genellikle kullanılan süreçleri; kolaylaştırıcı zorlaştırıcı tutum, çatışmayı çözücü tutum; duyarlılık, algısal bozukluk, katılık; kendine acıma, kendini cezalandırma, kendini reddetme saldırganlık, ego kontrolü, söyleneni yapmaya gösterilen direnç, başkalarını suçlama, diğerlerini eleştirme ve talepkâr davranma olarak belirtmiştir (Akt. Demir, 1998:26).

Tarihsel olarak bakıldığında stresle başa çıkma tarzlarının beş farklı açıdan ele alındığı görülmektedir. Bunlar:

- 1). Freud'un psikoanalitik kuramında önerdiği bilinç dışı savunma mekanizmaları,
- 2). Erikson'un "yaşam dönemleri" yaklaşımında sözünü ettiği, özgüven, öz yeterlilik ve da içsel kontrol gibi bireysel kaynaklar,
- 3). Evrim kuramı ve davranışçı akımdaki problem çözme çabaları,
- 4). Canon, Selye gibi araştırmacıların ileri sürdüğü, hem insanların hem de hayvanların stres karşısında gösterdiği, genetik olarak programlanmış bir tepki.
- 5). Organizmanın, kendi fizyo-psikolojik kaynaklarının, zorlanıp tükenmesi karşısında gösterdiği uyum yapmaya yönelik, sürekli değişen, bilişsel ve davranışsal çabalar (Şahin ve Durak, 1995:57).

1.5.1. Başa Çıkmanın İçeriği

Stresle ilgili tepkiler yorumlanırken başa çıkmayı bilişsel ve davranışsal katılık, sertlik ve direnç gösterebilmeye yönelik dar bir yapı olarak anlayabilmek mümkün değildir. Başa çıkma adaptif algının, bilişselliğin, duyguların, kişilik özelliklerin ve davranışların katılımıyla bütünleşen genel bir yeteneği temsil eder (Epstein & Kantz, 1992).

Baş çıkma davranışları stresi değerlendirme sürecinde kabul gören en önemli kavramdır. Seçilen başa çıkma tutumu psikolojik anlamda yaşanacak stresin derecesini ve sosyal anlamda oluşabilecek diğer etkilerini belirleyecek stresi yaşama biçimini belirler (Flesishman, 1984). Bir tepki olarak psikolojik stresi kişinin özelliklerine ve başa çıkma seçimlerine başvurmadan tanımak amacıyla kullanılacak herhangi objektif bir metod yoktur (Özbay, 1993).

Baş çıkma kendini iyi hissetme ile adaptif kaynakları kullanabilme arasında rol oynayan bir değişkendir. Başa çıkmanın içeriğini belirleyen bilişsel değerlendirme süreci, kişisel kontrol ve yeterlilik algısının etkisi doğrultusunda, uygun sonuçlara ulaşabilmeyi sağlayacak alternatif fonksiyonları kullanabilmenin yolunu açar. Kontrol strese yönelik cevaplar sıralanırken ulaşılabilecek muhtemel sonuçlara ilişkin beklentileri de etkileyerek kendini iyi hissetmeyi artıracak desteği sağlar. Bunun tam tersi olacak şekilde kontrol edilemeyeceği düşünülen durumlar beklendik sonuçlar alınabileceğine yönelik başlangıçta kurulması gereken tahminleri ve bunları kullanan bilişsel değerlendirme süreciyle başa çıkma içeriğini olumsuz yönde etkiler (Valenter ve diğ., 1994; Station ve diğ. 1994).

Ben ne yapabilirim? Sorusunun cevabı bilişsel anlamda kişinin strese yönelik neleri hazırlayabileceğinin anahtar bağlantılarını verir. Genel direnç yeterliliğini, mücadele edebilir olmayı, stres veren durumları basitleştirebilmeyi ve yönetebilme yeterliliklerini ortaya koyar. Bu bağlamda başa çıkmanın içeriğini etkileyen kaynaklar, kişisel enerji düzeyi, olumlu düşünebilme, problem çözme becerileri, kontrol algısı, öz yeterlilik inançları benliğe ilişkin algılamalar, depresif eğilimler, sosyallik, sosyal destekleri kullanabilme, demografik özellikler, cinsiyet, yaş yeterlilik inançları, iyimserlik vb. kişilik özellikleri ve buna bağlı faktörlerdir (Catanzaro 1995, Folkman & Lazarus 1984).

Seymour, (1992) araştırması olumlu düşünme puanları düşük olan bireylerin kendi yeterlilik ve kontrol güçlerine ilişkin olumsuz bir eğilim ve da önyargılar taşıdıkları ve bu durumda başa çıkma çabalarını etkisiz olduğunu bulunmuştur. Olumlu düşünme puanının yüksekliği başa çıkmayı etkileyen depresyon, düşük benlik saygınlığı, kaçınma davranışları, motivasyon yetersizliği ve adaptif olmayan düşüncelerin azalmasına buna karşılık kişisel yeterlilik, kontrol algısı, başarı inançları ve sonuca ilişkin olumlu beklentilere sahip olma eğiliminin yükseltmesine neden olmaktadır. Başa çıkma ve içeriği, stres veren etkilerin tüm boyutlarıyla değerlendirilmesi sonucu, değişime yönelik gelişen bireysel algılamaların ve değerlendirmelerin sonucuna göre tayin edilir.

1.5.2. Bir Süreç Olarak Başa Çıkma

Bir süreç olarak başa çıkma, dinamiktir, kendine özgü özellikler taşır, tesadüfi değildir. Başa çıkma devam eden bilişsel değerlendirmeler, yeniden bilişsel yapılanmalar ile kişi çevre arasındaki ilişkinin değişim sürekliliğini ifade eden fonksiyondur (Robinson ve diğ. 1995).

Başa çıkma bir iş organizasyonundan çok süreç organizasyonudur, çünkü;

- Spesifik zarar veren etkilere yönelik sürekli değişim mekanizmasını kurar.
- Kişisel kaynakları bir devamlılık içinde ve bazen en üst sınırdaki kullanır.
- Başa çıkma etkinliği hayatla birlikte devam eden içsel ve dışsal talepleri yönetme sürecidir.
- Yönetimin ve karşı koymanın olmadığı durumlarda başa çıkma; stres veren çevresel faktörlere alışma, kabul etme, basitleştirme, kaçınma veya tolere etme gibi kişiye ve duruma uygun alternatifleri değişik şekillerde hazırlamadır.
- Ulaşılan sonuçlar spesifik bir ölçüde göre denir ya da değerlendirilir. Geri bildirimler mevcut veya gelecek başa çıkma seçimlerini düzenler, bunlar hakkında konuşulur veya sürekli alternatif düşünceler üretilir.
- Duygular kişiyi sürekli destekleyecek boyutlarıyla daima işlemde tutulur (Botman & Stern, 1995; Lazarus & Folkman, 1984).

Gerek bilişsel değerlendirme gerek kontrol algısı bağlamında iki farklı ve bağlantılı süreçten geçen başa çıkma, birinci dönem boyunca henüz bilişsel değerlendirme süreci ve amaçlara yönelik kapsamlı bir öneri kazanmamıştır fakat “Ne olacak?” Ne zaman olacak? Soruları kişiyi meşgul eder. Bilişsel değerlendirme su süreçte “Ne umulduğu?”, “Kişinin tehdidi nasıl yönetebileceği?” ve “İkincil bilişsel değerlendirme ile uygun kontrol duyarlılığının nasıl sağlanacağını” ayarlamakla yükümlüdür. “Ne olabilir?”, “Hangi yollarla etkilenirim?” “Tehdidin zararlarını nasıl azaltabilirim?”, Tehlikenin bana ulaşan etkilerini zaman kazanmak için geciktirebilir miyim?” soruları dönemler içinde irdelenir ve kurulacak sürekli bağlantı ile gelişecek cevap, sonuç organizasyonuna uygun düşecek şekilde süreçlendirebilir (Lazaruz, & Folkman 1987). İkinci dönem boyunca tehdit edici etki henüz sönmemiştir, gittikçe artan ve belirginleşen bir şekilde kişisel kontrol algısına uygun düşecek aksiyonlar ve kurgular hazırlanmaktadır. Kişi gerçekçi bir şekilde zararı ve hangi yollarla kendisini etkileyeceğini görmeye çalışmakta, mental bir enerji harcayarak beklenmedik durum ve değişkenleri ayrıntılarıyla incelemektedir. Tehdidin derecesini belirleyerek gerekli kontrol çabasını, kaynaklarından sağlamaya çalışmaktadır (D(Zurilla & Chang, 1995; Lazaruz & Folkman, 1988, Robinson, GARber & Hilsman, 1995).

Roth & Kohen (1986) başa çıkmayı amaçlı kaçınma ve inkar etme boyutlarında süreçlendirerek incelerler. İnkâr süreç içinde muhtemel erken etkileri ve birincil stres durumunu mümkün oldukça yararlı kılabilecek, zaman kazanma etkinliği üstlenmekle görevlidir. Holmes & Houston (1974) kişi bireysel olarak tehdit durumuyla yüz yüze gelince, tehdidi duygularından yalıtılabilmek ve olumsuzlukları engelleyerek stresin düzeyini açık bir şekilde indirgeyebilmek için durumla paralel ilerleyen ve sonuçlanan yapıyı süreç olarak kurgulamak durumundadır (Özbay, 1993).

1.6. Başa Çıkma Türleri

Stresle başa çıkma genel bir eğilim olarak iki ana grupta toplanmaktadır. Birinci tip başa çıkma stresle direk meşgul olmayı içeren problem odaklı (aktif) stratejileri içerir, burada gerçekçi bir şekilde problemi çözmeye yönelik bilişsel aktiviteler kullanılır. Problem üzerinde odaklaşılır ve muhtemel çözüme ilişkin cevaplar yapılandırılır. İkinci yöntem ise bir değişim arama yerine, stres veren duruma ilişkin yaşanan duygularda ayarlamaya gitmeyi içerir (Duygusal odaklı başa çıkma). Yapılanma

duygusal tercihlerle gerçekleştirilirken ulaşılabilecek başa çıkma sonucu çoğunlukla stresin etkilerini hafifletebilme veya değiştirebilme yönündedir (Lazarus & Folkman, 1984).

Bowman ve Stern, (1995), Başa çıkmayı (a) durumu değiştirmeye yönelik verilen cevaplar (b) stresi derecelendirme ve bilişsel yapıda buna uygun cevabı yapılandırma (c) stresin oluşturduğu olumsuz duyguları kontrol altına alabilme girişimleri olarak sıralar. Long (1990), Bilişsel yeniden yapılandırma, içsel ve dışsal etkilerin anlamını bilişsel anlamda yeniden değerlendirme ve değiştirmeden söz eder Carver, Scheier & ve Weintraub (1989) aktif mücadele ve karşı durmaya yönelik organizasyondur açıklamasını getirirler.

1.7. Başa Çıkma Stratejileri

Baş çıkma stratejilerinin sınıflandırılması konusunda pek çok görüş bulunmaktadır. Kuramsal olarak, baş çıkma stratejisi sayılabilecek davranışların sayısı sınırsız olmasına rağmen, baş çıkma stratejisinin belli başlı örnekleri şunlar olabilir: Psikodinamik kuramca öngörülen savunma düzeneklerinin kullanımı, kendi kendisini rapor etme, derin nefes alma, gevşeme, içki ve uyuşturucu kullanma, plan, program yapma, stres yaratan problemi çözmeye yönelik yeni beceriler kazanmaya çalışma (Akt. Aydın, 2003:26).

Folkman ve arkadaşlarına göre, iki farklı baş çıkma stratejisi söz konusudur: Bu modelde baş çıkma çabaları, problem odaklı ve duygu odaklı olmak üzere iki grup altında toplanmıştır. Folkman ve Lazarus, genelde problem odaklı baş çıkmanın değişebilir olarak değerlendirilen durumlarda, duygu odaklı baş çıkmanın ise durumların değişmez olarak değerlendirmesi halinde daha sıklıkla kullanıldığını belirtmişlerdir (Türküm, 1999:8).

Folkman ve Lazarus (1980), tarafından stres yaşayan insanlarda gözlenen belirtilerden yola çıkarak her bir stres durumu için insanların neyi baş çıkma stratejisi olarak kullandıkları araştırılmış ve dört genel strateji belirlenmiştir. Bunlar:

1. Durumu değiştirme çabası,
2. Durumu yönetebilmeye yarayacak bilgileri toplama çabaları,

3. Olayı kabul etmek,
4. Çevrenin ne beklediğini kestirmeye çalışarak davranmaktır.

İlk iki seçenek aktif formu, yani problem odaklı başa çıkma yaklaşımını, diğer ikisi ise pasif formu (duygusal odaklı başa çıkma seçimini) yani kişinin sadece kendini rahatsız eden durumdan çekilme isteğini içerir.

1.7.1. Problem Odaklı Başa Çıkma

Problem odaklı başa çıkma stratejileri, problem çözme becerilerine benzer bir anlam taşır. Problem odaklı başa çıkma, problemi direk tanımlama ve anlamaya, alternatif hazırlama, faydalı ve yararlı sonuçlara ulaşacak çabaların önemliliğini bir tercih olarak kişiye sunar. Problem odaklı başa çıkma problem çözme becerisinden daha kapsamlı bir çözüm organizasyonu ile konuyu tüm boyutları ile kuşatmayı ve sonuçlandırmayı içerir. Problem çözme daha çok çevresel odaklı analizlerle sorun üzerinde odaklaşırken, problem odaklı başa çıkma seçimleri, sorunla direk kişisel kaynakların içerdiği stratejilerle kurulur.

Bilişsel stratejiler ve aktif başa çıkma daha fazla bilgi toplama, analiz etme ve olumlu değişim ile ilgilidir. Bunun yanında duygusal stratejiler, kaçınma, sorumlu bulma ve olumsuz değişimi kısmen engellemeyi içerir, bu ikinci tarz daha düşük anlama ve adapte olma içeriği ile yavaş işleyen bilişsel değerlendirme ve başa çıkma sonuçlarına sahiptir. Problem odaklı başa çıkma seçimlerini etkileyen faktörleri belirlemeye yönelik yaptıkları araştırmada (Abramson, L.Y., Sehgman, M.E. & Teasdale J. 1978); direk cevabı hazırlayabilme organizasyonu yeterliliği, sorunun yeterince anlaşılabilmesi, bilişsel cevap hazırlama hızı ve duygusal cevapların durumla olan ilişkisi gibi kavramların problem odaklı başa çıkma seçimlerini göstermekle birinci derecede ilgili olduğu açıklanmıştır (Çoruh, 2003; s.15).

Problem odaklı başa çıkma, homojen ve kategorik bir dizilim sunmaktadır. Bu tarz başa çıkma, problemin ortaya çıkış tarzına, kişiler arası ilişkilere yönelik etkisine ve kişisel kontrol algısına bağlı olarak değişik düzey ve tarzlarda işletilebilmektedir. Homojenlik, direk soruna yönelik aksiyonun, çözüm çabalarının ve problemi yönetim eğiliminin hemen hemen tüm stres veren durumlar için ortak öge olmasıyla sağlanır. Kişi bu tür

başa çıkmayı kullanmak için ayrıca birisinden etkilenme ve dış yardım aramaya gerek duymadan süreci kendisi işletebilmektedir.

Benlik saygısına yönelik, kontrol edilemeyeceği düşünülen veya sosyal anlamda sonuçların kestiremediği durumlarda duygusal eğilimli başa çıkma çabaları artar, fakat kişi ne zaman duruma ilişkin bir amaçlılık ve kişisel kontrolü sağlayabilme planına sahipse benzer kaynaklı olumsuz uyarılara yönelik bilişsel çabalarda ve problem odaklı başa çıkma çabalarında artış görülür (Akt. Palancı, 2000:15).

Tehdit edici olayı ortadan kaldırma veya onun etkisini azaltma biçiminde problem çözme ve işlem yolları üzerinde odaklaşma gibi stresli durumun unsurlarını doğrudan değiştirmeye yönelik etkinlikleri içerir. Probleme yönelim, kişinin kendi problemlerini çözme becerisi kadar, yaşanan problemlere ilişkin genellikle neler düşündüğü ve neler hissettiğini tanımlayan, görece sürekli bir seri bilişsel duygusal şemaların işlenmesini içeren, güdüsel bir süreç olarak da açıklanmaktadır. Problem odaklı başa çıkma, problemin niteliği ve çözümüne ilişkin neler yapabileceği üzerinde yoğunlaşmaktadır (Türküm, 1999:9).

Problem odaklı başa çıkma biçimleri, durumu değiştirmek için agresif tarzda olabileceği gibi, sorunun çözümüne yönelik serinkanlı, rasyonel ve incelikli çabalar şeklinde de olabilmektedir (Akt. Aydın, 2003:27).

1.7.2. Duygusal Odaklı Başa Çıkma

Duygusal odaklı başa çıkma, literatürde de genel kabul gördüğü anlamda stres veren durumlara yönelik bilişsel süreçleri direk duygusal tercihlere dönüştürerek durumu azaltma/küçültmeye yönelik stratejileri kaçınma basitleştirme, sadece bir yönü ile ilgilenme, olumlu karşılaştırmalar yapma, olumsuz durumları olumlu olabilecek yönleri ile görmeye çalışma gibi açıklamaları içerir (Çoruh, 2003:14).

Duygusal odaklı başa çıkma, sorunu yok varsayma kişisel kontrol gücünü yetersiz hissetme sosyal destek arama, kaçma kaçınma durumu kabul etme ve olumlu yeniden yapılanma gibi çabalardır. Durumun kontrol edilemez olarak değerlendirilmesi halinde sıklıkla kullanılır. Duygusal odaklı başa çıkma kontrol edilmekte güçlük çekilen durumları inkar etmeye veya uzak durmaya çalışarak kişiyi rahat tutmaya hizmet edecek yaklaşımları hazırlar (Palancı, 2000:14).

Yaptığı araştırmayla Staton (1994), kişiler arası ilişkilerle elde edilen sosyal desteğin duygusal odaklı başa çıkma seçimlerini açıklamaya yönelik geçerli ve makbul bir ilişki sunduğunu belirtir. Sosyal destek alınarak ulaşılan duygusal başa çıkma eğilimlerinin problemi kontrol edebime algısını arttırdığı, hem erkeklerde hem de bayanlarda kontrol algısını yükseltirken, adaptif cevaplar hazırlamada duygusal bağlantıların sosyal desteği ek bir faktör olarak kullanabilmenin önemine değışmiştir. Long (1990) sosyal desteği kullanamayan ve yetersiz kişiler arası ilişki düzeyine sahip bireylerin kaçınma davranışları arttığını belirtmektedirler (Çoruh, 2003:14).

Duygusal odaklı başa çıkma tarzında başarılı biçimde düşünmekten kaçındığımız tehdit, geçici bir süreyle de olsa bizi bunaltmaz. İnkâr ve sorundan uzak durma kişiye daha sakin bir biçimde soruna yaklaşma fırsatı verdiği için psikolojik stresi kontrol etmede güçlü bir tekniklerdir (Türküm 1999:9). Bu başa çıkma tarzında birey yaşanan süreç içerisinde durumun objektif ve araçsal özellikleri ile içerdeki tehditlerin doğasındaki gerçekliğe dikkat etmez. Duyguda odaklaşan başa çıkma, egzersiz, yemek yeme, sempati arama gibi afektif düzenlemeler ve inkâr iyimser düşünce, tehdidin değerini azaltma, hayal kurma gibi dikkati tekrar yönlendirme çabalarını içeren stratejilerden oluşur. Yine bu başa çıkma tarzı, uzaklaşma, kendini kontrol etme, sosyal destek arama, kaçınma, sorumluluk alma ve olumlu değerlendirmeler şeklinde de olabilmektedir (Akt. Aydın, 2003:27).

Amerika’da Pearlin ve Schooler’in eşin ölümü, işini kaybetme veya ilk kez ana baba olma gibi önemli yaşam olayları ile karşılaşan 18-65 yaş arasında 2300 kişiyi kullandıkları, başa çıkma stratejileri ile ilgili olarak yaptıkları araştırma, kişilerin şu üç temel stratejiden birini kullandıklarını göstermiştir.

- 1). Sorunu çözmeye yönelik olarak, içinde buldukları durumda değışiklik arayışına girme,.
- 2). Stresli durum ortaya çıktıktan sonra, bu durumu yeniden anlamlandırma,
- 3). Stres ortaya çıktığında onu kontrol altına alma.

Başa çıkma kavramı belli bir duruma özgü veya kişilik özelliklerine bağlı olarak ortaya çıkışına göre de isimlendirilmektedir. Bunlardan kişiliğe özgü başa çıkma (dispositional coping) kavramıyla içinde bulunulan koşullardan ve karşılaşılan stres

yaratıcı durumun özelliklerinden büyük ölçüde bağımsız olarak, insanların zaman içinde görece tutarlı ve kararlı, diğer bir deyişle kolayca değişmeyen başa çıkma stilleri anlatılmaktadır. Bu özelliğimizden kendimiz haberdar olabildiğimiz gibi, bizi yakından tanıyan kişiler de bu özelliğimizi fark edebilirler (Türküm, 1999:17).

Duruma özgü başa çıkma (situational coping) kavramıyla ise, karşılaşılan duruma bağlı olarak değişebilen görüntüler içeren başa çıkma çabaları kastedilmektedir. Bir kişi, kendisine zor gelen bir kararı verme aşamasında yaşadığı güçlüğü, hissettiği duyguları dostlarıyla paylaşma yolunu seçebilirken (duygu odaklı başa çıkma), aynı kişi kendisine ölüm riski çok yüksek bir hastalık teşhisi konduğunda inkar biçimindeki başa çıkma stratejisini kullanabilir (Türküm, 1999:18).

Baş çıkma stratejileri bir yandan böyle sınıflamalar konu edilirken, diğer yandan da görece etkinlikleri üzerinde durulmaktadır. Bu konuda biriken bulgular, başa çıkma stratejilerinin herhangi birinin diğerine üstün olmadığına işaret etmektedir. Örneğin; Pearlin ve Schooler (1978) bir konuda (domain) başarılı sonuç veren bir başa çıkma stratejisinin bir başka konuda etkisinin olmayabileceğine, hatta zararı olabileceğine ilişkin kanıtlar elde etmişlerdir. Ancak Strickland (1989) kendisini izleme (self monitoring), kendi davranışlarını düzenleme (self regulation), yeterli olma (self-efficacy) ve öz kontrol'ü (self kontrol) etkin ve verimli başa çıkma stratejileri olarak nitelemiştir. Ayrıca probleme odaklanmış başa çıkma stratejilerinin benimsenmesinin nihai olarak kişinin daha yararına olma olasılığı da gözardı edilemez. Bunun gibi acıyı azaltmada bilişsel stratejilerin, gevşeme ve ağrı kesiciler kullanma gibi davranışsal ve yatıştırıcı stratejilere üstün olduğu yolunda bazı kanıtlarda vardır.

Baş çıkma stratejileri, kuramsal olarak sınırsız sayıda olabileceği için bunların sınıflanması çabaları birçok yönetsel ve görgül özellikleri beraberinde getirmektedir. Bu alandaki araştırmacılar arasında kavramların tanımlanması yönünden yeterli bir tutarlılık bulunmadığı yolundaki görüşler yaygınlık kazanmaktadır. Örneğin; başa çıkma süreci ile stresin neden olduğu belirti tablosu arasında açık bir kavramsal ayırım yapmak bile bazen zor olabilmektedir. İçki içme hangi noktada yatıştırıcı bir başa çıkma stratejisi olmaktan çıkıp, problemlili bir durum ye da rahatsızlık olarak değerlendirilmelidir (Dağ, 1990:24).

Başa çıkma stratejilerinin, sonuçlarından bağımsız olmaları da önemli bir özelliklerini oluşturmaktadır. Sonuçtan bağımsız olma, bir diğer deyişle stratejinin başarı ile işleyip işlemediği “başa çıkma” kavramının dışında tutulmaktadır. Stresli durumun yarattığı ve kişinin kaynaklarını aşan iç dış taleplere karşı, problem durumunu kontrol altında tutma (master), doğan tepkiyi azaltma ve da bunları tolare etme çabalarının oluşturduğu başa çıkma stratejileri gerçekten de sonuçlarından bağımsız olarak kabul edilmektedir. Çünkü başa çıkma stratejileri bileşenini, stresin oluşturduğu reaksiyonu (yani stratejinin başarılı olup olmamasının sonucu) yordama da bir değişken olarak kullanmak, ancak ikisinin birbirinden bağımsız olduğunu kabul etmekle olasıdır. Aksi, totolojiye (anlamsız ve döngüsel açıklamaya) götürecektir.

1.8. Bilişsel Değerlendirme Süreci

Bilişsel değerlendirmede (Cognitive Appraisal), “bir kişinin mutlu huzurlu olabilmesi için karşılaştığı stres veren durumun tehdit edicilik derecesine atfettiği kişisel hükümdür. (Kıymet biçme, tehdiye değer tayin etme)” (Folkman & Lazarus, 1987). Bilişsel değerlendirme açık bir şekilde stres üreci ile ilerleyen bir değişkendir. Durağan bir durum ye da faktör değil, başa çıkma seçiminin belirleyici birçok faktörün bütünleştirdiği başa çıkmaya ilişkin uyarıyı ve cevabı hazırlayarak taşıyan, başa çıkma seçimini sonuçlandıran değişkendir, (Dunkel ve diğ. 1986). Bilişsel değerlendirme, kişinin stresli olayın kendine göre ne anlama geldiğini belirlemede ve bu belirlemeye göre anlamlandırdığı tehlikeyle nasıl baş edeceğini, kişisel özelliklerin de devreye girmesiyle işlenen bir süreçtir (Carver, 1989), Özbay, 1994). Durum ile kişinin kaynakları arasında işlem gören seri bilişlerdir. Riskleri alma ve beklentilere uygun değişimi yapılandırma işlemidir (Arkonof, 1986).

Seçilen bilişsel değerlendirme içeriği kişinin stresle başa çıkabilmede kullandığı bireysel yönleri yansıtır. Çevreyi anlama, kişisel kaynakları kullanma biçimi ve kişisel amaçlar bilişsel değerlendirme ile başa çıkma sürecine yansıtılabilir. Çevresel etkenlerin ve stres veren durumların birçok kişi için benzer olabilmesine karşın, kişisel tepkilerin türü ve derecesi her zaman farklı olmaktadır. “Bireylerden ve gruplardan” kaynaklanan farklı bilişsel değerlendirmeler olmaktadır (D’Zurilla & Burns, 1999; Folkman & Lazarus, 1987). Benzer şartlar altında bireysel farklılıkların nasıl etkiler oluşturduğu anlaşılacak istendiğinde “bilişsel değerlendirme” süreci incelenmelidir.

Bilişsel değerlendirme tehdidi tanımlayan, tüm detaylarıyla tehdidin özelliklerini anlamlandırarak kişiye sunan, bunlara uygun kişisel kaynakları kullanmayı öneren ve sonuç beklentilerine uygun değişim çabalarını kişiye özgün hazırlayan başa çıkma belirleyicileridir (David & Suls, 1998).

Lazarus ve Folkman bilişsel değerlendirme işlemlerini anlamaya yönelik yaptıkları çalışmalara 1980'li yıllarda başa çıkma ile bilişsel değerlendirme arasında direk ve bilinenden daha önemli ilişkilerin var olduğunu belirterek devam etmişlerdir. Savaş esirleri üzerinde yapılan araştırmalar kişilere yönelik tehdit edici tüm uyarıların eşit olmasına rağmen, esirlerin stresle başa çıkma tutumlarında önemli farklılıklar olduğunu göstermiştir. Fakat buradaki vurgu sadece kişisel kaynaklar ve bunlara yönelik atıflar değil, bilişsel değerlendirmenin hazırladığı “psikolojik durum”dur. Bu durum kişisel kaynakların çevresel etkenlerle birleşmesi sonucu oluşur ve bilişsel değerlendirme sürecine yön verir. Bilişsel değerlendirme süreci davranışları pek çok faktörle birlikte etkileme gücüne sahiptir. Gözlenebilir ve da gözlenemeyen yönleri ile bilişsel değerlendirme başa çıkma kalıbına canlılık veren formu temsil eder. Bireysel farklılıkları yansıtan bu süreç yapabilirlik inançları, kontrol algısı, öğrenilmiş sembolik aktiviteler, sosyal uyumu sağlayan atıflar, yaşam tecrübeleri ve sezgilerden güç alarak zenginleşir (David & Suls, 1998; Folkman & Lazarus 1984, Marlove, 1998).

Bilişsel değerlendirme süreçleri duruma ilişkin istekler ve özel duygusal yaşantılar arasındaki ilişkiyi bir noktada birleştirebilmeye aracılık eder. Bu açıklama çerçevesinde çevresel nedenlere, duygusal ve bilişsel kişisel tepkilere bağlı kalarak oluşan başa çıkma davranış, içeriğinde bilişsel değerlendirme sürecinin nasıl hazırlandığını sergilemeye başlarlar (Tomaka & Bloscovich, 1994).

Bilişsel değerlendirmenin diğer bir amacı kişinin farklı başa çıkma stratejilerini üretebilmesini ve düşünebilmesini önermesi veya bulmasıdır. Bu özellikle duygusal yalıtım veya durumu yeniden tanımlama yoluyla gerçekleştirilir. Bilişsel yeniden yapılanma, geri bildirimleri değerlendirme ve onaylamayla bu alternatifleri hazırlayabilme işlemini açıklar. Tehdide yönelik bilişsel değerlendirme süreci sadece bilişsel düzenlemeleri ve psikolojik fonksiyonları içermeyen aynı zamanda subjektif olumlu hissetmeyi, kişisel kontrolü ve yeterlilikleri ayarlayan bir yapıyı da sergiler (Kimball, 1982, Moos & Swindce, 1990; Özbay, 1998).

Bilişsel değerlendirme süreçleri, kontrol algısı ile ilişkilendirildiğinde başa çıkma seçimlerinin altında yatan kişisel düşünceleri stresi anlama biçimini, yardım arama tutumlarını duygusal eğilimleri ve öz yeterlilik inançlarını anlamak daha kolay olacaktır (Bandura 1982; Folkman Lazaruz 1984).

Bilişsel değerlendirme süreçlerine kontrol edebilirlik inançları etki etme özelliğine sahiptirler ve bu etki en az iki yönlüdür.

a). Kontrol edebilirlik inançlarının etkisi ile, stres veren unsurlar daha rahat algılanır ve değerlendirme sürecine başlangıç bu algı ile verilir.

b). Bilişsel değerlendirme süreçlerine etki eden bireysel determinler kontrol inançlarıyla anlamlandırılır ve da sürece dahil edilebilir (Tomaka & Bloscovich, 1994).

Depresif bireylerin bilişsel değerlendirme süreçlerini işletmekte ve başa çıkmaya yönelik harekete geçmede normalden yavaş davrandıkları, bunun sonucunda gelişerek artan sorunlarla başa çıkmada yetersiz kaldıkları ve pasif başa çıkmakla seçimleri sergiledikleri bilinmektedir. Depresif bireylerin, bilişsel değerlendirmelerini kişisel kontrol edilebilirlik güçlerini kullanmayarak hazırlamaya ve alternatif çözümler üreterek sürdürülebilmeye ilişkin problemleri vardır (Coyne,ve arkd. 1981). Strese karşı koyacak bilişsel (mental) işlem kapasitesi, bireysel bir özellik olarak bilişsel değerlendirme sürecini etkileyecektir (Tomaka & Bloscovich, 1994). Çocukların IQ düzeyleri ile aile ilişkilerine yönelik yaşadıkları stres düzeyini belirlemeye yönelik yapılan bir araştırmayla , IQ'ları yüksek olan çocukların aktif başa çıkma eğilimleri sergiledikleri ve daha az kişiler arası ilişkiye bağlı stres yaşadıkları bulunmuştur (Altmaier, 1995). IQ düzeyi ile bilişsel işlem hızı (süre) arasında işleyen ve başa çıkma sonucunu önemli düzeyde etkileyen kritik bir ilişki vardır (Reynolds & Brewin, 1998).

Olumsuz stres etkilerine maruz kalan danışanlarla çalışan psikolojik danışmanlar için bilişsel değerlendirme sürecini incelemek iki açıdan önemlidir. Bunlar; (a) strese yönelik işlem modelini anlamak ve b) duygularla ilişkili bilişsel değerlendirme modelini görebilmektir. Bilişsel değerlendirme sürecine ilişkin yapılan ölçümlerle elde edilen bulgular, bilişsel değerlendirme sürecinde her bir bilişsel boyutu, bireysel ve duygusal

eğilimler ve muhtemel beklentiler kapsamında sonucu etkilediği yönündedir (McCarty, Lamberd & Brack, 1997).

Bilişsel değerlendirme süreçleri genel olarak üç farklı başlıkta değerlendirilir (a) Birincil Bilişsel Değerlendirme b) İkincil bilişsel değerlendirme ve (c) bilişsel yeniden değerlendirme.

1.8.1. Birincil Bilişsel Değerlendirme Süreci

Birincil bilişsel değerlendirme, stres verici etkinin kişinin kendisi ile ilgisinin ne olduğunu anlaması ile ilgilidir ve genel anlamda üç alt başlığı kapsar (a) tehlikeyi görme, b) muhtemel zararları kestirebilme ve c). Meydan okuma eğilimlerinin gerekliliğini düşünebilmektedir. Bu faktörler kişisel anlamda yararlı ve beklendik sonuçlara ulaşmayı ve duygusal rahatlamayı sağlayacak içerikte kurgulanırlar (Epstein & Katz, 1992). Birincil bilişsel değerlendirme, kişinin durumla karşılaşması sonucu, sahip olduğu riskleri değerlendirmesi ile ilgilidir (Arkanof, 1986).

Birincil değerlendirme duruma ilişkin spesifik isteğin ne olduğuna bağlı olarak bir karşılaştırma ve inceleme mekanizması kurar. İkincil bilişsel değerlendirme ancak bundan sonra gelişebilen kişinin isteklerini spesifik sonuçlara bağlayacak başa çıkma seçimlerini kurabilmesidir (Folkman & Lazarus, 1987).

Birincil bilişsel değerlendirme sürecinde veya bunun başlangıç aşamasında sahip olunan tehlide yönelik meydan okuyabilme yeterliliği ve kişisel kontrole ilişkin yeterlilik atıfları, süreç içinde potansiyel amaçları, kişisel özellikleri, sorumlulukları, bunlara uygun aktif cevapları ve ulaşılacak amaçları belirlemeyi kolaylaştırır. Ayrıca kişinin yeni tehdit edici durumlar karşısında risk alabilme performansını etkiler. Başa çıkma sürecinde kontrol algısı bilişsel bir unsur olarak (potansiyel tehlikelere karşı birincil bilişsel değerlendirme sürecinde hüküm ve amaçları içermesi ile) görev yapmasına rağmen, duygusal unsurlardan meydana gelen etkileri de dikkate alır (Folkman & Lazarus, 1984).

1.8.2. İkincil Bilişsel Değerlendirme Süreci

İkincil bilişsel değerlendirme, kişinin kendisi çevresi ilişkisi ve kişisel kaynaklar bağlamındaki atıfları, önermeleri ve başa çıkma seçimlerini içeren bilişsel süreçtir.

İkincil bilişsel değerlendirme strese meydan okuyabilmeyi ve yararlı sonuçlara ulaşmayı sağlamakla birlikte, bunlar üzerinde düşünmeyi, olumlu sonuçlara yönelik gayretleri artırmayı ve sorunu kontrol ederek kuşatabilmeyi içerir (Epstein & Katz, 1992, Folkman & Lazarus, 1984; Tomaka & Bloscovich, 1994). Tehdide ilişkin neler yapılabileceğinin gerçekçi olarak ve kullanılacak düzeyde hazırlanmasıdır (Arkanof, 1986). Eğer kişi bir şeyler yapması gerektiğine karar verirse ikincil bilişsel değerlendirme süreci başlar, bu süreç kişisel açıdan konuyu anlamlandırma, kişisel ve sosyal kaynakları harekete geçirme ve nelere fonksiyonel anlamda ihtiyaç bulunduğunu belirleme gibi içerikleri taşır (Carver Scheier & Weintraub, 1989).

Bir tehdit durumunda buna yönelik başa çıkma tutumu sergilenirken bu cevapları yönetebilecek kişisel kontrolün sağlanmasına ihtiyaç vardır. Bu noktadan hareketle duruma yönelik yapılacak kişisel değerlendirmeleri organize etmek üzere ikincil bilişsel değerlendirme süreci kullanılır. İkincil bilişsel değerlendirme, birincilden farklı olarak daha fazla entelektüel egzersizler gerektiren, kişisel kontrolü artırıp buna bağlı fonksiyonları harekete geçiren ve her durumdan sonuç olarak ne çıktığını veya çıkabileceğini gösterebilen yapıdadır (David & Sults, 1998; Folkman & Lazarus 1984).

İkincil bilişsel değerlendirme, stres tepkileri ve başa çıkma cevapları arasında bilişsel arabulucu olarak değişik kombinasyonların hazırlanması ve kullanılabilmesini mümkün kılan yapıdır. Ayrıca bu yapı her bir duygusal reaksiyonu bilişsel yapıya dahil edebilme becerisini de taşıyan özelliklere sahiptir (Özbay, 1993, Endler & Parker 1990).

İkincil bilişsel değerlendirmenin niteliği ve düzeyi başa çıkma çabalarını devam eder ve adapte olmayı kolaylaştırıcı bağlantıyı belirler ve sonucu getirecek yönetim ve seçimleri de kontrol eder. İkinci bilişsel değerlendirme başa çıkma sonucuna ve buna bağlı gelişecek kontrol algısına, genel algılama biçimine ve strese yönelik muhtemel tahminlere bağlı kalarak kendini gösterir. Çünkü bu sayılanlar karar vermeyi hızlandıran ve yönlendiren hükümleri taşır ve bunlar toplam fonksiyon olarak başa çıkmayla psikolojik yapıyı etkilerler (Aldvin & Reveson, 1987).

1.8.3. Bilişsel Yeniden Değerlendirme

Kişinin başa çıkma çabalarını çevreden gelen tepkiler veya kişinin kendi

davranışlarından aldığı sonuçlara göre bilişsel değerlendirme sürecini yeniden yapılanmaya tabi tutmasıdır. Bilişsel yeniden değerlendirme uygun stratejilerin iyice öğrenilmesi ve analiz edilmesi amacıyla kullanılan bir pekiştirme ve ölçüt olabilecek model hazırlama sistemidir. Başa çıkmanın dinamik yapılı ve sürece dayalı olması, özellikle stres veren durumun sürekliliği ve kişisel amaçlara uygun sonuçların bunlardan ekleniyor olması, alınan kararlara ilişkin yeni ara değerlendirmeler yapılmasını gerektirir. Bilişsel yeniden değerlendirme içinde genellikle temel kaideler korunarak veya çok gerekli ise değiştirilerek amaca uygun yeni bilişsel yapılanmalar kurulur. Bu işlemler basit anlamda geri bildirim almaktan farklıdır. Çünkü, bilişsel yeniden değerlendirme çevresel bilgileri temel edinerek karşılanan dirençleri ve da kişisel sınırlılıkları, engellemeleri ve o ana kadar yürütülen başa çıkma yönelimiyle ulaşılan kişisel reaksiyonlara bağlı değerlendirmelerin değişimini ifade eder (Palancı, 2000:25).

Kişi bulunduğu durumu sonuçlarına göre tekrar ele alır. Bu yeni değerlendirme, yeni bilgilerin çerçevesinde olur. Kişinin kendisinin edindiği ve da çevreden alınan bilgiler, geribildirimler yeniden değerlendirmeyi oluşturur. Birey, süreci gözden geçirerek, var olan yaklaşımını uygulamaya koyar. Bilişsel başa çıkma, çabalarının bir sonucudur (Aydın, 2003:22).

Duruma ilişkin değerlendirmelerin başa çıkmanın önemli belirleyicileri olduğu düşünülmektedir. Nitekim bu görüşü sınavan pek çok araştırmancının bulguları, stresle ilgili değerlendirmelerle, çeşitli başa çıkma boyutları arasında anlamlı ilişkiler olduğunu göstermiştir. Örneğin, sınava girme durumunu tehdit veya zarara uğrama biçiminde değerlendirmenin, problem odaklı başa çıkma sosyal destek arama ve duruma olumlu olarak yeniden biçim etkinlikleriyle bağlantılı olduğu bulunmuştur (Türküm, 1999:23).

Lazarus (1993), başa çıkma ile ilgili bulguları şöyle özetlemektedir:

- 1). Başa çıkma karmaşıktır. İnsanlar her stresli karşılaşmalarında başa çıkmada yer alan temel stratejilerin çoğunu kullanırlar.
- 2). Başa çıkma durumu değiştirmek için herhangi bir şeyin yapılıp yapılmayacağına ilişkin değerlendirmeye bağlıdır. Eğer değerlendirme bir şey yapılabileceğini içeriyorsa

problem odaklı başa çıkma baskın olur, eğer hiçbir şey yapılamayacağını içeriyorsa duygu odaklı başa çıkma baskındır.

3). Stresle karşılaşmanın türü iş, sağlık ve aile ile ilgili stres gibi değişmez bazı öğeler taşıyorsa, bunu tam aksiyole ilgili kalıp yargılara karşın, kadın ve erkek oldukça benzer başa çıkma görüntülerine sahiptir.

4). Bazı başa çıkma stratejileri belli stres içeriğine bağlı oldukları için stresli karşılaşmalara karşı çeşitlenirken, bazı başa çıkma stratejileri oldukça kararlı sabittir.

5). Başa çıkma stratejileri karmaşık bir stresli karşılaşmanın bir aşamasından diğerine değişmektedir. Eğer biz karmaşık bir karşılaşmada aşamaları bütün olarak bir araya getirirsek, başa çıkma sürecinin yanlış bir resmini elde etmiş oluruz.

1.9. Kişilik ve Başa çıkma

Kişilik, kökten yapılan ve inatçı bazı organize stratejileri ile kişilerin diğer insanlarla ve durumlarla olan bilişsel etkileşimlerini, farklılıklarını, motivasyon yapılarını duyguları, devamlı yada geçici karşılıklı sosyal etkileşimleri, niyet ve planları düzenlemeyi öneren güce sahiptir (Holahan & Moos, 1985). Başa çıkmada diğer davranışlar gibi kişisel kaynaklardan üretilir (Fleishman, 1984). Başa çıkma kişisel ve duruma bağlı etkilerden oluşur, insan davranışları tek yönlü oluşmaz, davranışlar üzerinde bireysel ve çevresel faktörlerin etkisinden bahsedilmelidir. Öz yeterlilik psikolojik amaçlar ve kişisel kontrolle ilgili önemli etkilere sahiptir. Öz yeterlilik değişik düzeydeki zorlukları sorumlulukları ve sosyal fonksiyonları kolaylaştırıcı etkisi ile başa çıkma üzerinde etkindir (Bandura 1982; Özbay ve diğ. 1999). Modern stres teorileri başa çıkma üzerinde bireysel farklılıkların oluşturduğu değişiklikleri açıklamayı temel amaç edinmiştir (Burns & D'zurilla 1999).

Stres faktörü başa çıkma ise temel kurucusu ve düzenleyicisi olan bilişsel değerlendirme süreciyle birlikte düşünülür. Bilişsel değerlendirme süreci ve kendini iyi hissetme sonucu fenomenel ve subjektif kişisel bakış açıları ile özgülleşir. Bilişsel anlamda stresin ve başa çıkmanın açıklanabilirliğine yönelik geliştirilen araştırma hipotezleri zamanla, spesifik kişisel faktörleri stresör başa çıkma arasında oluşan önemli girdiler ve ara değişkenler olarak tanımlamayı uygun görmüştür. Başa çıkmayı etkileyen bu kişisel farklılıklar içinde bilişsel değerlendirme biçimi (Lazarus,

1984) bilişsel farklılıklarla birlikte motivasyon farklılıkları (Kosoba, 1982) kişisel tutarlılığa atfedilen önem (Antonovsky, 1987) öz yeterlilik (Bandura 1977) kişisel açıklama biçimi (Altmair 1995) kontrol algısı (Skinner 1996) depresif eğilimler (Epstein 1992) bireysel enformasyon alma eğilimleri (D'zurilla 1999) iyimser veya kötümser olma (Chang, 1998) kontrol odağı (Judge ve diğ. 1999) nörotizm (Suls & David 1999) gibi kavramların strese yönelik cevaplar üzerindeki etkisinin incelenmesi düşüncesi araştırmalara yansımaları gerekli güncel bir düzey kazandırmıştır.

İçsel veya çevresel kaynaklı stres etkenlerine verilecek cevaplarda kişisel algılamamanın önemli rolü vardır. Algılama kişiliğinin varoluşsal kişiliğin katmanları, kişilik özellikleri, kişinin amaçları, beklentileri, duyguları, bilişsel değerlendirme biçimi, sosyal atıfları, kontrol gücü, yeterliliği ve fiziksel sağlık durumuna göre belirgin biçimde farklılaşır. Strese uyum sağlamaya yönelik çaba gerektiren durumlar yeni kişisel kaynakların kullanılmasını gerektirir. Uyum sürecini bireysel ve toplumsal dokuya yönelik değişkenlerin işlevi belirler (Köknel, 1988).

Bireysel farklılıklar, buna bağlı kullanılacak sosyal kaynakların incelenmesi ile anlaşılabilir. Kişinin spesifik özelliklerine bağlı gelişen belli seçimleri, alternatif bilişsel ve davranışsal başa çıkma cevapları geliştirecek etkiye sahiptir (Judge ve diğ. 1999).

Spesifik kişilik özelliklerinin kişi tarafından tanımlanması ve kontrol edebilirlik sınırlarının kişi tarafından belirlenmiş olması, aktif ve gerçekçi bir başa çıkma yönelimini sağlamada ve ilerlemede sürece gerek duyulan her aşamasında kişisel kaynakların bütün verimliliği ile aktarabilecek önemli fonksiyonlar üstlenirler. Bilişsel çaba ve davranışları kontrol amaçlılığını, kişisel faktörler taşır veya belirler (Heszen, 1999). Transaksiyonel bakış açısı stres ve başa çıkmada "kişiliğin" oldukça önemli fenomenel girdi sağladığını belirtir. "Kişisel kaynaklar" (bireysel farklılıklar) işlemsel bir güç ya da eğilim olarak başa çıkmada rol oynar. Bu eğilimler kontrol algısı, öz yeterlilik ve kişisel güveni düzenli bir şekilde çağırarak işleme sunar (Bandura 1982, Holahan & Moos, 1987).

Stres veren durum ile kişisel faktörler arasındaki ilişki dinamik faktörleri içerir. Bu ilişki bilişsel değerlendirme sürecinden önce de işlemedir ve genel kişisel yeterliliği, kontrol edebilirliğe ilişkin potansiyel bilgileri taşır. Eğer kişisel faktörler bilişsel

değerlendirme süreci başlatılmadan önce yeterince kullanılmıyorsa, bu sürecin başlatılması ve gelişimine katkıda bulunacak ön kestirimler sağlanamaz. (David & Suls, 1999, Folkman ve diğ. 1986).

Bilişsel değerlendirme sürecini etkileyen önemli bir nedensellik ise kişisel gündemdir. Başa çıkmaya yönelik kişiyi çabaya iten durumlar gerek bilişsel gerekse davranışsal içsel ve dışsal etkiler, spesifik kişilik özelliklerinden güç alır (Holahan & Moos, 1985). Genel kişilik eğilimleri, çevresel etkenlerle mücadele etmeyi (aktif başa çıkma) gerektirebilir veya kişi duygularında, düşüncelerinde yeniden yapılanmayla ve direnç göstermeyecek şekilde (duygusal odaklı) başa çıkma eğilimlerini belirleyebilir. Bu kişisel orjinde yürütülecek bilişsel değerlendirme süreçleri, varolan mekanizmaları öncelikle kullanarak sorunu değiştirecek işlemler yapacaktır (Coyne, Aldwin & Lazarus, 1981).

Kişisel bilişsel vurguyla ve düşünce içerikleriyle davranışlarını belirliyor olması ye da olaylar karşısında aşırı duygusal tepkiler vermesi, ortaya çıkacak kesin başa çıkma tarzının biçimini de belirlemektedir. Problem odaklı başa çıkma çabaları direk çevresel şartların oluşturduğu etkileri gidermeye yöneliktir ve kişinin kontrol edebilirlik atıflarına bağlı kalarak değişime ilişkin sorumluluğu üzerine almasını önerir. İnsanlar stres veren durumlara ilişkin yüksek düzeyde duyarlılık ve tepki gösterebilme gücü, kontrol edebilirlik tanımının yapılabilmiş olmasıyla da ilişkilidir. Düşük duyarlılık düzeyi ye da sorunu yok varsayma, kontrol edebilirliğe ilişkin temel düşüncelerin var olmaması ye da başarısız olunacağı değerlendirmesinin bir ürünüdür (Altmer, 1995; Skinner, 1996; Holahan & Moos, 1987).

Genel kişilik özellikleri spesifik bir çok kişilik özelliğinin kullanılması üzerinde etkendir. Evli olma, ebeveyn olma, tipik ana baba rollerini benimsemiş olma, sosyal beceriler başa çıkmayı belirleyen önemli değişkenlikler sunar. Kişiler arası iletişim biçimi, insan ilişkilerinde duygusal odaklı düşünme, başa çıkma tutamlarını direk etkileyen diğer faktörlerdir (Fleishman, 1984).

Kendilerini kararlı hisseden kişiler stres veren etkileri daha kolay yönetebilir ve çözümler için daha cesur davranışlar sergileyebilirler. Bu anlamda kişisel kontrol güçlerini yüksek algılayan bireyler duygusal eğilimli davranışlara ve olayların bu yönde açıklanma biçimine yatkın değildirlir (Kütevin, 1990).

Stres veren etkilerin yayıldığı periyoda bağlı olarak kişisel özelliklerde belli ayarlamalara gidilebilmesi başa çıkma sürecinde değişimi kontrol edebilme yeterliliğini işlevsel kılar. Özellikle güncel çalışmalar ışığında stresle başa çıkmada kişisel özelliklerin temelini ve değişimi aslında, özgüven ve kontrol algısının oluşturduğu belirtilebilir (Bandura, 1982; Harrison & Rainer, 1997). Özgüven genel anlamda adaptif davranışları belirlemede etkindir. Özgüven başarısızlıktan geri çekilme ve başarılı olma çabalarını, kontrol algısı ile yapabilirliği ve başa çıkma seçimlerini belirler (Coyne, Aldwin & Lazarus, 1981).

Öz yeterlilik olumsuz ruh modundan kurtulmayı sağlayacak muhtemel problem çözme becerilerini veya stres veren duruma yönelik kaçınma tavırlarını, başa çıkma çabalarıyla karşılıklı artan ve azalan bir yapı olarak etkiler (Altmaier, 1995). Özyeterlilik başa çıkma performansını yükseltirken, duruma ilişkin cevap olarak sunulabilecek duygusal uyarımları da azaltmaktadır. Öz yeterlilik birçok değişkene yönelik açıklayıcı etkileri sunar. Başa çıkma cevaplarının nedenselliğini açıklamaya yardım eder. Başarılı olma, başarısızlıktan geri çekilme, güçlülük atfedilmiş kontrol veya gerçekçi olmayan kişisel güçlülük, duruma alışma gayretleri, kendine özgü mücadele biçimi geliştirme, kişisel kariyer tasarımları gibi faktörler öz yeterlilik kanalıyla başa çıkmayı etkiler (Bandura, 1982). Öz yeterlilik algısının yeterliliği, problem çözme düşüncelerinin kontrol edebilirlik inançlarının ve başa çıkmada başarılı olabilirlik duygularının oluşturulmasında kullanılır (Schwarzer, 1993).

Benlik saygısı, önemli kişisel bir faktör olarak hem duygusal odaklı başa çıkma süreçlerini hem de problem odaklı başa çıkma süreçlerini etkileyen bir özelliktir. Kişisel kaynaklardan hareketle makul ve mümkün olabilecek desteği sağlayacak bağlantı bu kavramların arasından geçerek kişisel ölçütleri başa çıkma sürecine dahil eder. Yüksek benlik saygısı kişinin kendi güçlülüğünü kabul etmesinden çıkan ve kendini değerli görmeye giden tutumlarla ilgilidir ve zor durumların üstesinden gelebilmek için kişiye yeterli güveni sağlar. Yapılan araştırmalar sonucunda benlik saygınlığı yüksek (Fleishman, 1984) ve yeterli düzeyde sosyalliğe sahip olan bireylerin (Smith & Washouk, 1995) aktif başa çıkma eğilimleri sergilediklerini göstermiştir. Benlik saygınlığı ve kendini açma eğilimi düşük olan bireylerle duygusal odaklı başa çıkma seçimleri arasında manidar bir ilişki bulunmuştur. Bu insanlarda defansif ve

kabul edici başa çıkma eğilimleri yaygındır (Pearlin, Meneghan & Mullan 1981). Benlik saygınlığının düşük olması benlik kontrolünün azalmasına, bilişsel yeniden yapılanma sürecinde bazı takıntılara, tehdidi farklı algılamaya, inkara ve dış yardım arama çabalarının azalmasına neden olabilir (Smith & Washousk, 1995).

Meneghan (1982) yaptığı araştırmada kişilik özelliklerini, stresle ilişkili olarak kararlılık, kontrol ve karşı koyabilme bağlamında ele alır. Stres yaşantılarına maruz kalan dışsal kontrol odaklı bireylerde anksiyete ve depresif eğilimlerin arttığı belirlenmişken, içsel kontrol odaklı kişilerde manidar bir patoloji bulunmamıştır.

Kontrol odağı kişisel bir özellik olarak başa çıkma eğilimlerini etkiler. İçsel kontrol odaklı olma problem odaklı başa çıkma eğilimlerini artırır ve organize başa çıkma stratejilerini destekler (Judge ve diğ. 1999).

Medvedova (1999) son yıllarda geniş anlamda kabul gören başa çıkmada “beş faktör” modeli çerçevesinde, önemli kişilik faktörlerinin ergenlik dönemindeki bireylerin başa çıkma seçimlerini etkileme gücünü incelemiştir. Başa çıkmayla önemli ölçüde ilişkili olduğu düşünülen faktörler araştırmada şöyle sıralanmıştır; vicdani duygusal olma, yaşantılara açık olma, nörotizm, esnek olma ve dışa dönüklük. Bu özellikler çevre ile kurulacak etkileşimi de direk etkilemeleri nedeniyle önemlidirler. Vicdani duygusal olma ve nörotizm duygusal odaklı seçimlerle ilişkilidir. Nörotizm başa çıkma sürecinde sosyal desteği anlama ve algılamayı güçleştirir.

Duygusal odaklı başa çıkma, kişisel tecrübelerle sabit, karşı konulamaz derecede kuvvetli varsayılan durumlara karşı direk sergilenme eğilimine sahiptir (Watson & Clark, 1992). Olumsuz duygular yoğunlukla yaşanırken oluşacak stres etkilerinin kontrol edilemeyeceği varsayımı daha güçlüdür (Dua, 1994). Adaptif sonuçlara ulaşabilme anlamında kişinin stresi ve tehdidin düzeyini algılama biçimi, kişisel kontrol gücüne yakın bir belirlemeyle sağlanır. Olumsuz duyguların yoğunluğu stresi algılamayı önemli düzeyde etkiler (Rimm, 1999).

Düşmanlık duygusu baskın olanlar, kendilerine her konuda bir suçluluk payı çıkaranlar aşırı duyarlı ve duygusal tepkileri ön planda olan, olayları hep çok iyi ya da çok kötü bulan, ben merkezli düşünen (sosyal ilişkilerde) ve çocuksu kişilik özelliklerine sahip

olan bireyler bu kişilik özelliklerinin bir getirisi olarak stresle başa çıkmada başarısız sonuçlara ulaşmaktadırlar (Batlaş, 1997).

İyimser kişilik özelliklerin sahip bireylerin problem çözme odaklı başa çıkma seçimleri sergiledikleri kötümser kişilik özelliklerine sahip bireylerin duygusal odaklı seçimlere yöneldikleri söylenebilir. Ayrıca kötümser bireylerin depresif sendromları üzerinde yapılan yordama da ise önemli nedensellikler bulunmuştur. İyimserliğin ve buna yönelik beklentilerin kişisel bir faktör olarak başa çıkma eğilimlerini belirlemenin yanı sıra genel psikolojik sağlık ve fiziksel sağlığı ayarlamada da merkezi önemde bir açıklayıcı olduğu görülmektedir (Chang, 1996). İyimser insanlar daha fazla adaptif, bilişsel değerlendirme eğilimli ve sosyal geri çekilmeyi benimseyen yapıda başa çıkma tercihlere sahiptirler (Şahin, 1994).

Bireysel farklılıklardan kaynaklanan ve kişide benimsenmiş özellikler; örneğin yönetme eğilimi, güçlü olma eğilimi veya olumsuz etkilere maruz kalmama isteği, başa çıkmaya yönelik cevapları belirleyen yapıdadır. Kişinin kendini değerlendirirken “iyi başa çıkabilen” veya “kötü başa çıkma eğilimleri sergileyen” birisi olarak görünüyor veya görünmüyor olması başa çıkma sürecinde ısrarlı davranmasını etkiler (Altmaier, 1995).

Strese yönelik verilen cevaplar bağlamında insanlar, A tip ve B tip kişilik özellikleri tanımlamasıyla pek çok araştırma da konu edinilmiştir. A tip davranış biçimin de olan kimseler şu belirgin özellikleri taşırlar (a) rekabetçi ve başarı kimliği hedefli, (b) abartılmış zaman darlığı (c) saldırgan ve düşmanca duygulara yer verebilme, (d) yüksek düzeyde hareketli ve sık panik yaşayabilme € ben merkezli düşünme ve (f) yoğun dürtülere sahip olma. Kalp ve mide rahatsızlıklarının daha sık görüldüğü bu bireyler, stresi çok çabuk algılayıp, kendilerini tehdit düzeyinin gerektirdiğinden fazla alarm durumunda tutma özelliğine sahiptir (Batlaş, 1997). B tip insanlar A tip'in aksine daha seçkin, daha sakin düşünen rekabetten daha az hoşlanan, daha durgun ve sabırlı insanlardır. Bu insanların duruma uygun başa çıkma eğilimleri seçme ve yürütebilme becerileri daha yüksektir (Michael & Atkinson, 1982).

Değişik toplum ve kültürlerde başa çıkmaya yönelik farklı kişilik özelliklerinin etkisini belirlemeyi amaçlayan araştırma da; Sovyet, Amerikan, Kafkas ve Eskimo bayan erkekler incelenmiş kendini iyi hissetme isteği, sosyal desteği ortak başa çıkma becerisi olarak kullanabilme, kontrol, olumsuz duyguları engelleyebilme isteği, geleneklerden

etkilenme, oryente olabilme, bireysellik kolektivizm gibi faktörlerin, farklı kültürlerden etkilenme, oryente olabilme, bireysellik kolektivizm gibi faktörlerin, farklı kültürlerde yaşayan bireylerin, başa çıkma davranışlarını etkileyen önemli kişisel faktörler olarak, benzer durumlarda başa çıkma seçimlerini farklı kültürel etkilere bağlı farklılaştırdığı bulunmuştur (Leon ve diğ. 1991).

Yapılan araştırmada (Logan, 1990) sınırlı ve sorumsuz insanların hangi düzeyde olursa olsun yaşam stresine adapte olmakta güçlük çektiklerini göstermiştir. Sonuçta genel ve spesifik kişilik özellikleri cinsiyet ve benzeri özellikler çalışma şartları, stresörün kaynağı ve tehdit edicilik düzeyini, kişiler arası ilişkileri algılama ve anlamlandırma üzerinde önemli bir etkiye sahiptir. Kişilik özellikleri bir açıklayıcı olarak stres vericinin şiddet düzeyi ve niteliğiyle ilişkili olarak hangi, başa çıkma cevabının kullanılacağını anlayabilmede kullanılabilecek temel değişkenlerdir.

1.10. Stresle Başa Çıkma Bireysel Özellikler

Bireysel özellikler, stresle başa çıkma tarzını etkilemektedir. Bireyin daha önceki deneyimleri, düşünce tarzında yer alan kadercilik, esneklik gibi durumlar önemlidir. Birey kontrol edemediği olaylarla karşılaştığında, başa çıkma mekanizmasında zayıflama, demoralizasyon ve depresyon görülebilmektedir. Kişinin stresle başa çıkması, kişilik donanımlarını ve elinde ki imkanları kullanabilmesi ile ilişkilidir.

Alana katkıda bulunan bir çok araştırmacı, kişilik ve başa çıkmanın birbiriyle çakıştığı, ama birbirinin aynı da olmadığı görüşünü paylaşmaktadırlar. Başa çıkma, bir problem durumunu düzenlemek yönetmek için benimsenen açık gözlenebilen ve örtük gözlenemeyen davranışları içermektedir. Kişilik ise karakteristik davranış görüntülerini, zaman içinde ve farklı durumlardaki yaşantıları yansıtan bir yapı olarak karşımıza çıkmaktadır. Bu tanımlardan yola çıkarak kişilik ve başa çıkma kavramlarını problem durumla bağlantılı etkinlikler olarak ele aldığımızda, bu iki kavramın en üst düzeyde çakıştıklarını söyleyebiliriz. Ancak söz konusu çakışma tam da değildir. Çünkü davranış görüntülerinin tek işlevi problemleri çözmek olmayıp, başka işlevleri de bulunmaktadır.

Deisinger, Casisi ve Whitaker (1996)'ın yaptıkları araştırmada, bireyleri, "normaller" "kaygılılar" "abartılılar" olarak üç gruba ayırmışlardır. Araştırma bulguları, normallerin

kaygılı ve eksantrik deneklerden anlamlı olarak daha az kaçınmayı içeren başa çıkma stratejilerini kullandıklarını göstermiştir. Yine normallerin diğer iki grupta yer alanlara göre, sosyal destek aramayı daha az kullandıkları bulunmuştur. Üç grup arasındaki karşılaştırmada, normaller abartılardan daha çok, ama kaygılılardan daha az duygularını boşaltmaya yönelmişlerdir. Bu araştırma da cinsiyetler açısından da başa çıkma stratejileri arasında fark bulunmuştur. Kadınlar daha çok sosyal destek aramaya yönelirken, erkekler kaçınması haz almaları daha çok kullanma eğiliminde bulunmuşlardır (Türküm, 1999:47).

Stresle başa çıkma konusunda yapılan çalışmaların da ortaya koyduğu gibi, psikolojik sağlık ile kullanılan başa çıkma stratejileri arasında anlamlı ilişkiler bulunmaktadır. Başa çıkmada genel olarak algılanan tehdidin ya da problemin hafifletilmesi amacının olduğu kabul edilse de, başa çıkma davranışı bir süreçtir ve sonucunun başarısız ya da başarılı olması ile doğrudan ilgili değildir. Ancak etkisiz başa çıkma stratejilerinin kullanımı, bireyin iyi durumunu bozarak, fiziksel ve ruhsal sağlığını tehdit etmektedir (Doğan, 1999:4).

Raymond Flanery, başarılı bir biçimde stresle mücadele edenlerin başa çıkma tarzlarında şu dört özelliğe dikkat çekmiştir.

1. Kişisel kontrole sahip olmaları,
2. Anlamlı olanı seçmeleri,
3. Günlük zamanlarını etkili bir biçimde kullanmaları ve düzenli egzersiz yapmaları,
4. Sosyal destek kullanmaları.

Bu tarz başa çıkmaları kullananların, daha az fiziksel ve psikolojik semptomlar yaşadıkları ifade edilmiştir (Akt. Anıl, 1999:19).

1.10.1. Bireysel Başa Çıkma Yolları

Stresle başa çıkma yollarında kullanılan bazı bireysel yöntemler şöyle özetlenebilir (Aydın, 2003:32).

* Bedensel hareketler yapmak: Günümüzde her yaştan insan için yürüyüş koşu, yüzme, bisiklete binme, aerobik, hafif top oyunları, tenis gibi egzersizler stresle mücadelede çok önemlidir. Egzersiz güçlü bir biyokimyasal olaydır. Her egzersiz yapıldığında, bağışıklık sistemi çalıştığı için, bağışıklık hücreleri egzersizle periyodik stresle maruz kalmaya tepki olarak daha güçlü ve uyanık hale gelirler (Aydın, 2003:31).

* Solunum egzersizi: Doğru ve derin nefes almayı öğrenmek, gevşemeyi öğrenmek yolunda atılan en önemli adımdır. Nefes almanın kendisi bir gevşeme yolu olduğu gibi, günlük hayatın akışı içinde uygulanması en kolay egzersizdir. Doğru ve derin nefes almanın kendisinin doğrudan damarları genişletme ve kanın bedenin en uç derin noktalarına kadar ulaşmasını sağlama özelliği vardır (Batlaş ve Batlaş, 2002:187).

* Gevşeme: Stres tepkisinde kaslar gerilir, kan basınca ve kan şekeri yükselir, solunum artar. Oysa gevşeme hareketleri ile kaslar rahatlar, tansiyon düşer, solunum yavaş ve derin olur, kan şekeri azalır. Gevşeme tekniği kullanıldığında bedende başlayan psikosomatik stres tepkisi kırılır ve zararları engellenmiş olur.

* Progressif gevşeme tekniği: Rahatlatıcı bir şekilde oturmak veya uzanmak suretiyle ayağa kadar, kas gruplarının önce gerilmesi, daha sonra gevşetilmesi ve derin nefes alınarak, o kas grubuna oksijen gönderilmesi esasına dayanmaktadır. Sadece fiziksel bir kas gevşemesi değil, aynı zamanda zihnin de rahatlaması esasına dayanır.

* Meditasyon: Meditasyon bedeni fiziksel ve duygusal olarak dinlendirmek için yoğunlaşmayı ve sakinliği gerektirir. Ayrıca meditasyon, bireylere stresli durumlardan uzaklaşmak ve stres belirtilerini azaltmada yardım eder (Aydın, 2003:32).

* Biyolojik dönüt (biyo feedback): İnsanın normal ve normal dışı olan ve kendisinin farkında olmadığı fizyolojik tepkilerinin, bir araç yardımı ile farkında olduğu bir eğitim programı içinde otonom etkinliklerini (bedensel sıcaklığı, ter bezi salgısı, kalp atışı, oksijen tüketimi, mide asiti salgısı vb.) istenilen yönde düzenlemeyi öğrendiği bir yöntemdir (Batlaş ve Baltaş, 2002:187).

* Beslenme: Araştırmalar, beslenme ile stres arasında bir ilişki olduğunu göstermiştir. Bazı yiyeceklerin stres tepkisini başlattığı, arttırdığı, hatta strese karşı daha duyarlı hale getirdiği bilinmektedir. Uygun miktarda yiyecek ve su almak en yüksek öncelikli toparlanma stratejisidir (Aydın, 2003:32).

* Toplumsal destek: Toplumsal destek terimi, bireyin başka bireylerle veya gruplarla var olan iletişimini anlatır. Birçok araştırma göstermiştir ki, yalnız yaşayan ya da diğer insanlar veya kümeler tarafından benimsenmeyen kişiler, stresle ilgili süregelen hastalıklara karşı daha duyarlıdır. Toplumsal yalıtılmışlık bir erken ölüm nedenidir. Stresle başa çıkmada güvenilen, sevilen, açık iletişim kurulabilen insanların desteği, bireyleri rahatlatarak, stresin olumsuz etkilerinin azaltılmasında büyük yardım sağlamaktadır.

* Sosyal, kültürel sportif etkinliklere katılma: Stresle başa çıkmada önemli bir konu da, stres içindeki bireylerin, iş dışındaki boş zamanlarını geçirme ve bu zamanlarda gösterdikleri etkinliklerdir. Boş zamanı değerlendirme, bireyin öz benliğine uygun ve yapmaktan zevk aldığı toplumsal, kültürel ve sportif etkinliklere katılarak işinin günlük yaşamının sıkıcılığından kurtulması ve insanlarla etkileşerek toplumsal bir kişilik kazanması olarak açıklanmaktadır. Sinema, tiyatro, opera, sergiler, spor karşılaşmaları gibi etkinliklere katılmak ve izlemek, izleyicide bazı duyguları uyandırmak ve harcatmak yolu ile bireyleri daha rahat ve psikolojik yönden sağlıklı kılar.

* Masaj: Stres tepkisinin yavaşlatılması ve önlenmesinde birçok açıdan yarar sağlar. Masaj, kasların gevşemesine yardım eder ve masaj sırasında bütün vücuda kaygıyı azaltan, düşünmekten çok hissetmeye olanak tanıyan tatlı bir rahatlama duygusu yayılır. Böylece bilinçli yapılan bir masaj, bireyi stresin kargaşasından uzaklaştırarak, sağlıklı bir dinlenme olanağı sağlar.

*Dua ve ibadet: Yüzyıllardır dua, gerilimle baş etmek için kullanılmıştır. Dua sırasında tekrarlanan ayetler, meditasyonda olduğu gibi odaklaşmayı sağlayarak, bireyin gevşemesini sağlayabilir.

*Zaman yönetimi: Zaman yönetiminin amacı, zamanı gereksinim ve istekleri karşılaşılabilecek biçimde kontrol altında tutabilmektir. Zaman yönetiminde amaç saptamak amaca ulaşmak için planlama yapmak, planı uygulamaya hemen başlamak, bitiş zamanını saptamak ve son olarak amaca ulaşana kadar çalışmaya devam etmek gerekir. Zaman baskısının yarattığı stresle başa çıkma da, zamanı iyi yönetmek en iyi yoldur.

- Hayal kurma ve zihinsel canlandırma : Görüntülü hayal kurma, iyileşmek için çok etkili bir yöntemdir. Zihinsel canlandırma beklenen stresli olayları önceden düşünmek ve ön hazırlık yapmaktır.
- Uyku: Stresli zamanlar, iyi ve deliksiz bir uykuya en çok ihtiyaç duyulan dönemlerdir.
- Olaylara bakış açısı: Olaylara bakış açısını olumlu yönde değiştirmek, duruma olan reaksiyonu da değiştirir.
- Zihinsel yönlendirme tekniği: Bireyi rahatsız eden düşüncelerin yerine, sadece olumlu düşünce, duygu ve olayların geçmesini sağlamaktır. Eski konuyu düşünmenin yararlı bir çözüm olmayacağını, bunun yerine rahatlatıcı bir konunun yer almasının öğrenilmesi olgusu, zihinsel yönlendirmenin temelini oluşturmaktadır.
- Mizah, komiklik ve gülmek: Mizah kan basıncını düşürüp endorfin hormonunun açığa çıkmasını sağlar. Endorfinler beyine etki ederek kişinin kendisini mutlu hissetmesini sağlar. Gülmek ayrıca dolaşımı düzenler, kalbi, sinir ve bağışıklık sistemini güçlendirir (Aydın, 200:32).

Stresle baş etmede kullanılacak bu teknikler çoğaltılabilir. Literatürde yüzlerce teknik bulunmaktadır. Ancak burada sadece günlük yaşamda, bireyler tarafından halihazırda kullanılan/veya kullanılacak bazı yöntemlere yer verilmiştir.

1.10.2. Cinsiyet ve Başa Çıkma

Baş çıkma çabalarının değişkenliği cinsiyete bağlı kişiselleştirilen kavram ve davranış kalıplarıyla da ilgilidir. Cinsiyet başa çıkma kapsamında iki yönlü bir bakış açısı sunmaktadır. (a) Eğer cinsiyete bağlı kalınarak başa çıkma tutumları ortaya konuyorsa, cinsiyete bağlı özellikler kişinin yaptıklarına nasıl bir sınırlama getirmektedir (b) ortak uyaranlara yönelik davranışlarda başa çıkma cinsiyetten etkilenecek nasıl farklılaşmakta ve bir faktör olarak cinsiyet neyi sağlamaktadır? (Logan, 1990).

Baş çıkma davranışlarının seçimi üzerinde değişik faktörler seçici rol oynamaktadır. Probleme çözüm üretebilmek için kişiyi aktif işlem basamaklarına taşıyan rolün neyin liderliğinde temsil edildiği önemlidir. Burada kişilik ve sosyo-demografik

faktörlerden bahsedilebilir. Özellikle araştırmacıların II. Grup diye tanımladığı yaş, cinsiyet, ve eğitim düzeyi gibi değişkenlerin başa çıkma üzerinde önemli etkilerinin varlığı kabul edilmiştir. Cinsiyete bağlı kazanılan ve geliştirilen yönüyle sosyal kaynaklar, kişiye stres veren etkileri anlamlandırmada ve sosyal anlamda fonksiyonel olmayan davranışları tahmin etme de seçenekler hazırlar. Cinsiyet, stresi azaltacak ve tampon görevi görecek değişiklikleri seçmede ve farklı kontrol edebilirlik dereceleri hazırlayacak başa çıkma stratejilerini belirlemede etkilidir (Billing & Moos, 1982).

Strese yönelik bařa çıkma sürecinde erkekler kendilerini daha rahat, güvenli ve kaygısız hissederlerken, bayanlar ise özellikle değişen durumları kontrol edebilmede kendilerini daha zayıf hissederler. Genel bir eğilim olarak bayanların bařa çıkma tutumlarını tamamlayıcı bir unsur olarak aile desteği ve dış yardım arama eğilimi sergiler. Erkekler enerji ve gayreti kullanma ve yönetmeye bayanlar daha çok niteliksel seçimlere yapmaya önem vermektedir. Bayanlar daha yavaş ve dūřünerek bilişsel değerlendirmeyi süreçlendirmekte, kendini açma ve sosyal destekleri almaya daha istekli davranmaktadırlar (Holahan & MKoos 1985). Farklı ve yoğun stres durumları karşısında erkeklerin daha çok saldırganlık ve mücadele eğilimleri gösterdikleri buna karşılık kızların daha çok kaygı ve çökkünlük gösterdiği belirtilmiştir. Bayanların kullandıkları bařa çıkma stratejilerini çevreye açıklama eğilimi gösterdikleri ve dış yardım aramayı daha sık kullandıkları bilinmektedir (Chang 1996).

Erkekler yapıları gereği daha fazla benlik kontrolü kullanabilirler ve duygularını kontrol altına almada daha etkindirler. Durumlara yönelik kontrol algısının erkeklerde daha yüksek olması mücadele etme, karşı koyabilme, yönetme ve değiştirme eğilimlerini daha fazla sergilenmesine destekler. Bayanlar bilişsel yeniden yapılanma ve duruma göre organize olma çabalarıyla kendilerini değiştirme ve adapte olma yönelimlidirler (Folkman & Lazarus, 1988; Hamilton & Fargot, 1988).

Stres verici uyananlar uzun bir döneme yayıldığında erkeklerde aktif başa çıkmaya bayanlarda kaçınmaya yönelik cevapların manidar olarak arttığı, bilişsel yeniden yapılanmada süreye bağlı manidar bir değişim bulunmadığı görülmüştür. Toplam başa çıkma çabaları bir bütünlük içinde değerlendirildiğinde zaman ve cinsiyete bağlı artan kişiisel güçlülük ve kontrol edilebilirlik faktörlerinden kaynaklanan önemli farklılıklar bulunmuştur (Logan, 1990).

Flieshman (1984) yaptığı bir araştırmada özellikle bayanların seçtikleri aktif başa çıkma tutumlarını, stres veren durumların olumsuz etkilerinin gittikçe artması ve yoğunlaşması neticesinde, erkeklerden manidar düzeyde farklı bir biçimde kaçınma türü başa çıkmaya doğru değiştirdikleri belirtilir. Bu anlamda iki sonuca varılabilir; (a) başa çıkma tarzları cinsiyetler açısından ortak yönlerde tayin edilse bile süreç içinde meydana gelen değişiklikler cinsiyet değişkeninden etkilenmektedir ve (b) başa çıkma tarzları istenilen sonuca ulaşmada cinsiyete özgü farklı yapılandırmalarla kullanılabilir.

Depresif eğilimli kişiler cinsiyetleri ve stres açısından değerlendirildiğinde özellikle bayanların sosyal rolleri yerine getirmek için değişik fonksiyonları kullanmakta güçlük çektikleri ve bu alanlarda önemli sorunlar yaşadıkları bulunmuştur. Anne olan bayanlarda ise sosyal fonksiyonları yerine getirmenin iyice güçleştiği, iletişim düzeyinin, anlaşmazlıkların ve düşmanlık duygularının stres veren unsurlara bağlı kalarak erkeklere oranla manidar düzeyde arttığı belirtilmiştir (Coyne ve diğ. 1981).

İçe dönük ve dışa dönük olma ve stresi yönetme stratejileri açısından da başa çıkma ile cinsiyetler açısından farklılıklar ortaya konmuştur. Medvedova (1999) yaptığı bir araştırmada, erkek ergenlerin aktif başa çıkma oryanteli, daha fazla dışa dönük, değişik yaşantılara açık tehdidi, algılama açısından daha esnek, sabırlı ve tolere edici olduklarını bulmuştur. Aynı araştırmada kız ergenlerin daha fazla içe dönük dış yardım destekli ve kendilerini savunma eğilimleriyle yaşamayı tercih ettikleri belirtilmektedir.

Duygusal odaklı başa çıkma yöneliminde bayanlar ve erkekler arasındaki farklılaşmayı cinsiyete bağlı eğilimler açısından nasıl bir mekanizmanın etkilediğini belirlemeye yönelik yapılan çalışmada, bayanlar açısından ulaşılan sonuç şudur; duygusal odaklı başa çıkma seçimleriyle bayanlar özellikle bilişsel duygusal şemaları kullanarak veya stres veren durumu basitleştirerek kontrol edebilirlik düzeyine indirgedikten sonra yüz yüze gelmeyi ve hazırladıkları bu yapıya uyumlarını yükselterek çözümü yapılandırmayı amaçlamaktadır. Bununla birlikte bayanlar açısından önemsendiği belirtilen diğer faktörleri cinsiyet farklılaştırmasında yer alması ve duygusal odaklı başa çıkma tercihlerini etkilemesi mümkündür (birini sevebilme, kendini açabilme, yeniden bilişsel yapılanma, psikolojik ve fiziksel gerilimden uzak durma isteği ve

adaptif motivasyonel davranışları kullanabilme eğilimi gibi) (Station; Brug, & Bells, 1994).

Sonuç olarak cinsiyet değişkenliği başa çıkma stillerini seçme de, strese yönelik hazırlanan muhtemel sonuçları ayarlama ve kabul edebilmede incelenmesi gerekli önemli faktörlerdendir (Persons, Frydenberg & Poole, 1996).

1.10.3. Kontrol ve Başa Çıkma

Strese yönelik başa çıkma cevapları bilişsel ve sezgisel kaynaklı olarak değerlendirilmesinin yanında, kontrol çevresel ve kişisel alternatifleri kullanarak algılanan durumların anlamını değiştirme ve veya birisinin duygularını ve davranışlarını yönetebilme becerisini sağlayacak şekilde başa çıkma sürecine değişkenlik sunar (Lazarus & Folkman 1984). Kontrol algısı basit şekilde “önemli bulunan durumları değiştirme veya değişime adapte olabilme algısının yeterliliği” şeklinde tanımlanabilir. (Skinner, 1996) stres veren duruma yönelik uyum gösterebilme becerisidir. (Osowiecki, 1999), kişisel güçlülüğü gösterme biçimidir (Pearlin ve diğ. 1981), kişisel duyarlılığı ayarlayan faktördür (Fleishman, 1984), kontrol algısı fiziksel sağlığı korumada bilişsel bir boyut olarak önemli roller üstlenir ve öz yeterliliğin kişisel uygulamalardaki bağlantıları hazırlar ikincil bilişsel değerlendirme sürecinde başa çıkma ve sonuç bağlantısını etkileyen kontrol ve öz yeterlilik sürece yerleşen önemli kişisel değişkenliktir (Smith, 1989). Seçme yeterliliğini belirler ve potansiyel tehdiye karşı koyabilme gücünü temsil eder (Averill 1997). Öz yeterlilik ve kontrol bileşimi başa çıkmaya kaynaklık edecek motivasyonu hazırlar (Bandura, 1987). Stresle başa çıkmada farklı seçimlerin temelini oluşturan bireysel farklılıklar, oluşum açısından kontrol algısındaki farklılıklardan etkilenir. Kontrol psikolojik fonksiyonları ve bireysel farklılıkların anlamlandırılması üzerinde etkindir (Başa çıkma sağlık, uyum, oryente olabilme, benlik saygısı, yükleme biçimi ve başarı ve başarısızlık gibi). (Browman, & Stern, 1995; Catanzaro, Horaney & Creasey, 1995; Epstein, 1992; Law, Logan & Baron, 1994; & Mineka 1998; Tomaka & Blascovich, 1994).

Kontrol bir çok kavramla ilişkili ye da kendi içeriğinin kurduğu etkiyle oluşan farklı yapısal durumlar sergiler. Bunlar, kişisel kontrol, kontrol duyarlılığı, kontrol odağı, bilişsel kontrol, temsili kontrol algısı, atfedilen kontrol ve gücü, genel kontrol algısı, asılsız kontrol, beklentilere yönelik kontrol, birincil kontrol, ikincil kontrol, aksiyonel

kontrol, kararı sağlayıcı kontrol, tahminde bulunan kontrol gücü, rehberlik yapan kontrol, aracı kontrol gibi. Kontrol kavramının yapısal anlamda ilişkili bulunduğu bilinen birçok kişilik özelliği başa çıkma sürecini direk etkiler. Bu yapılan açık olarak görülmesi bile gizli bağlantılarla işlemlerini kendi alt yapıları ile birlikte kontrolün sağladığı alt yapıyla kesiştirirler. Bunlar, çaresizlik, öz yeterlilik, öz güven kapasite, üstün olma, etkin olma, özerklik, kişisel kararlılık, yapabilirlik, beklenmedik olaylara yaklaşım biçimi, atribüsyonların nedenselliği, kişisel açıklama biçimi, sorumluluk, başarısızlık, tolere etme, başarılı olma isteği, beklentileri ve sonuçları ayarlayabilme gibi kavramlardır (Abramson, & Seligman, 1978; Bandura 1978, 1982; Skinner, 1996; Swendsen, 1998).

Stres veren durumlarla karşı karşıya kalındığında kontrol bilişsel ve davranışsal çaba göstermeyi gerektirir. Kontrol bir yönüyle başa çıkmayı (bilişsel değerlendirme sürecini). belirleyen bir faktör, diğer yönüyle bir tür başa çıkma seçiminin kendisi olarak düşünülebilir. Bu yaklaşım genel anlamda stres veren durumlara yönelik bilişsel değerlendirme sürecine tehdidin düzeyi ve ona meydan okuyabilmeyi aktaran kontrol edebilirlik inançlarından farklı bir kontrol tanımlamasını sunar. Bilişsel değerlendirme sürecini belirlemede ve etkilemede önemli bir faktör olarak belirlenen kontrol algısı ile bir başa çıkma tarzı olarak düşünülen kontrol arasında sınırlı olsa bir farklılık vardır. Fakat açık olan kontrolün stres ve başa çıkma sürecini her iki anlamda da açık bir şekilde önemli düzeyde etkilediğidir. (Folkman & Lazarus, 1984).

Kontrol spesifik çözüm önerilerini belirler ve stres veren durumla başa çıkma seçim süreci arasında kullanılması gereken yorum yapabilme yeteneğini sağlar. Kontrol bilişsel değerlendirme süreçlerini, kendini iyi hissetmeye yardımcı olacak belirgin yönlerin kullanılmasını, olaylar karşısında kişisel anlama biçimini, bilişsel değerlendirme ile beklenen amaca ulaşmayı sağlayacak sonuca doğru organize olabilme becerisi yüksektir. Davranış değişikliğin yönünü ve başa çıkma sürecine sonradan dahil olabilecek olumsuz etkilerle mücadele edebilme gücünü de sahiptir (Lazarus, Folkman, 1987; Steptoe & Voegelé, 1986; Takenok & Zaichkowsky, 1984; Valentiner, Holahan & Moos, 1994).

Kontrol başa çıkma sürecinin belirlenmesinde ve işlenmesi sürecinde bir ara değişken olarak düşünülmekle birlikte sonuç değişkenliğini de etkileyen bir faktördür. Bu faktör

sonuca yönelik kontrol edilebilir veya kontrol edilemez hükümlerini bir önerme olarak bilişsel değerlendirme sürecine başlangıçta sunar. Kontrol sosyal rolleri tanımlamayı ve gelecek beklentilerini belirler. Problemi daha kolay anlamayı ve kabul etmeyi sağlarken bilişsel değerlendirme sürecini direkt etkileme ve değiştirme yeterliliğine sahiptir (Folkman, 1984; Hobfall, 1988; McCarty ve diğ, 1997; Skineer, 1989; Swendsen, 1998). Başlangıç aşamasında stres veren etkiye yönelik kontrolün kazanılması, kişisel motivasyonu yükselterek süreç içinde başa çıkma çabalarının etkinliğini gittikçe artıracak bir yapı hazırlar. Kontrolün başlangıçta düşük düzeyde tutulması, süreç içinde gelişen diğer olumsuz faktörler veya durumun ağırlaşan içeriğiyle mücadeleyi eninde sonunda etkisizleştirir, motivasyon düzeyi düşer, kişi pasifleşir, olumsuz çözülme hızlanarak artar ve depresyon bir sonuç olarak yaşanmaya başlayabilir. Önemli olan başa çıkma bağlantısındaki kontrol algısının sürekli, duruma yönelik ve gerçekçi yaklaşımlar içermesidir (Wheaton, 1983). Kontrol kişiye yönelik yararlı sonuçları sağlamaya yardımcı olmasının yanında zarar veren etkileri de önleme gücüne sahiptir. Olumsuz yaşantılardan kurtulabilmek için kontrol algısının yüksek tutulabiliyor olması önemlidir (Skinner, 1996).

Kontrolün sorunlarının çözümünde kaçınılmaz bir rehberlik fonksiyonu vardır. Kontrol hem başa çıkma stratejilerini hem de bunu belirleyen bilişsel değerlendirme sürecini başlangıç aşamasından sonuçlandırılmasına kadar her aşamada takip eder. Kısa ve uzun vadeli başa çıkma sonuçlarına yönelik beklentilerin gerçekçi ayarlanabilmesinde ve adaptatif sonuçların belirlenmesinde kontrolün sürece bağlı artan ve güçlenen bir etkileşimi vardır. Güçlenen ve gelişen bu etki süreç içinde kontrol algısının başa çıkma tarzına dönüşümünü temsil eden yapıyı da tanımlar. Birincil bilişsel değerlendirme sürecinde kişisel yeterliliği çevreyi ve duyguları anlamlandırarak kişisel sınırları tanımlar ayrıca problemi kabul etmeyi kolaylaştırır (Lazarus & Folkman, 1987; Stone & Neale, 1984; Thompson, 1981).

Çevresel odaklı davranış kontrolü genel bir eğilim olarak çevresel özdeşimlerle kurulursa davranışlar ve direk aksiyonların çevresel etkenlere bağlı kalınarak sergilenmesi zorunluluğu da yükselir. Kontrolün etkinliğinde yürütülen değerlendirme, bireysel analizlerle gerçekleştirilecek davranışları yorumlayabilecek potansiyel yolları (seçimli alternatifleri) öğretir. Karar vermeyi ve başa çıkmayı sağlayan etkinlikteki

kontrol, bireysel tercihlere açık bir takım seçimleri düzenler, ayrıca kişisel inançların önemli bir kısmını belirleyerek başa çıkma seçimlerini ve sonuçlarını olumlu bulabilmeyi, başa çıkma tutumlarını geliştirerek süreklilik kazandırabilmeyi sağlayan özgün temeli hazırlar (Lazarus & Folkman 1984).

Rotbohum ve diğ. (1982) kontrolü (1) birincil kontrol; çevreyi değiştirme çabaları (2) ikincil kontrol; çevre ile uygun bir duruma gelme çabaları olmak üzere iki kategoride ele alır. Bu iki süreç içinde geçen anahtar kavram çabadır (harekete geçme) çünkü bu kavram başa çıkmayı kontrol kapsamında kategorize etmekten çok işitsel inançları ve da bilişsel değerlendirme süreçlerini işlemde tutabilmeyi sağlayan kontrol tanımını temsil eder. İkincil kontrol ile ilgili dört alt kontrol modelinden bahsedilebilir. (1) kontrol algısı, kişisel gücü sorun karşısında tanımlar (2) Hayali kontrol atfı, (kişinin kontrol gücünü kullanabilmesi için gerekli gücü bölümler halinde hazırlayarak sıralamasına yardımcı olur) (3) Otoriteye karşı kişisel kontrol (kişiler arası ilişkilerde güçlü diğerleriyle aktif ilişkileri düzenlemede kullanılır) (4) kontrolün yorumlanması, (stres veren durumları daha iyi anlamak ve kişisel karşı koyma biçimini anlamlandırarak açıklayabilmek için kullanılır.)

Baş çıkma sürecinde birincil bilişsel değerlendirme ve ikincil bilişsel değerlendirme süreçlerine paralel ilerleyen iki aşamalı bir kontrol etkinliği tanımlanabilir. Birincil kontrol genellikle tehdit edici durumlara yönelik kontrol algısının yeniden kurulması ve kontrolün test edilmek amacıyla birincil kullanımını önerir. Kişinin çevreyi ve kendisini uygun şekilde değiştirmesi gerektiğine ilişkin ilk fikirleri destekler. Olumsuz durumlara karşı pasif zamanla depresif ve çaresiz olmayı engelleyen kişisel güçlülüğü ayarlayan potansiyel göstergeleri barındırır. (Rotbohum ve diğ. 1982). İkincil kontrol birbirine uygun olmayan kontrol algıları ve ilişkili kişisel durumların tercih edilen uygunluğa doğru değiştirilmesini ve elde edilen sonuçların kullanılmak üzere belirginleştirilen bir tercih olarak başa çıkma seçimlerine yüklenmesini kapsar. İkincil kontrol durumu iyileştirmeyi, basitleştirmeyi, bireysel kaynakların yapabilirliğini veya tehdidi bitirmeyi üstlenerek başa çıkmayı destekler veya dengeler. Bu dönemde eğer gerekiyorsa kontrol başa çıkma tarzı olarak da işlem görebilir. Kontrol algısı ve yapabilirlik bu bağlamda açıkça birlikte işleme geçere ve başa çıkma sonucunu belirler. Yeniden bilişsel değerlendirme süreci, kontrol algısı ilişkisi, kişisel değişimi anlamayı, çevreyi

değiştirebilme ve başa çıkma seçimlerini olumluya doğru değiştirebilme gücünü getirir. Ayrıca başa çıkma sonucu elde edilen yeni enformasyonları değerlendirme ve kabul etme oranını yükseltir (Holmes & Houston, 1984; Skinner, 1996).

Başa çıkma sonuçları kontrol edebilirlik düşüncelerinden ciddi düzeyde etkilenir. İkincil bilişsel değerlendirme süreci tehdide yönelik meydan okuma derecesini, hangi düzeyde ısrarlı davranılacağını ve ne kadar başa çıkmanın yeterli olacağını, aktif pasiflik yönelimini belirlemede kontrol algısının sağladığı güçle karara ulaşır. Ayrıca elde edilen sonuçlara yönelik yapılan karşılaştırmalarda ve ölçütler tayin etmede işlem gören bilişsel değerlendirme süreci için kontrol, görüşüne başvurulmuş önemli jüri üyesidir (Skinner, 1996).

Problem üzerindeki kontrol genellikle problemle mücadele edilirken direkt davranışları ortaya konma sıklığından çok biçimine etki eder. Kontrol inançları ve değerlendirmeleri stresle başa çıkmada elde edilecek sonuçlara ilişkin bir değişken olmayı, başarı transaksyonu ve kendini iyi hissetme sonucunu sağlar (Folkman, Lazarus, Delongis, 1988; Moos & Swindle, 1990; Stone & Neale, 1984).

Bowan & Stern (1995), uzun döneme yayılmış ve yüksek etkili stres yaşantılarında dahi yüksek kontrol algısının problem çözme stratejilerinin ve başa çıkma etkinliğinin olumlu düzeyde yükselttiğini belirtir. Buradan hareketle eğer bir kişi, kontrol algısını uygun biçimde kullanabiliyorsa durumu değiştirme sorumluluğunu dahi etkin hissettiği ve başa çıkma çabasını daha yüksek düzeyde gerçekleştirmeye çalıştığı sonucuna ulaşılabilir.

Kişisel kontrol beklentileri, aktif başa çıkma becerilerini ve duygusal eğilimlerini artırıp azalmasını etkileyen faktördür. Problem odaklı başa çıkma kişisel kontrol ve güçlülük olmadan etkisiz kalacaktır. Aktif başa çıkma tutumları, alternatifler taşıyan problem çözme eforu, uygun kişisel inançlar ve kontrol düzeyinin oluşturacağı ruh haliyle desteklenir ve bu anlamda oluşacak bireysel farklılıklar, kontrol algısı ile belirlenir. Aktif planlamalar ve da problem odaklı başa çıkma stratejileri kişisel inançlılık ve kararlılıkla entegre edilmedikçe yeterince başarılı olamaz. Yapabilirlik inançlar ve da başlangıçtaki kontrol edebilirlik algısı sorunla ilişkili, çözüme yönelik mücadeleyi sağlayacak eğilimleri yeterli kılar (Catanzara, Horaney & Creasey, 1995; Rotbohum, Weisz & Snyder, 1982).

Duygusal başa çıkma eğilimleri ve stres veren durumun parametrelerine ilişkin algılamalar, duruma uyum gösterebilme düzeyini belirleyen kontrol algısı ve içeriğine ilişkin atfedilen inançlarla ilişkilidir. Özellikle bayanlarda depresif semptomlar, kontrol edilemeyen durumlar, kişiler arası ilişkilerde karşı karşıya kalınan tehlikeler bu uyumun bozulmuş olmasının işaretidir. (Stanton, ve diğ. 1994). Kişisel kontrolü sağlayan inançlar, duyguları idare etme ve güven sağlama üzerinde de etkindir. Kontrol yeterliliği kaçınma tarzı başa çıkmanın kullanılma eğilimine karşı çıkan bir güce sahiptir. Kontrol duygusal reaksiyonları düzenler, olumsuz psikolojik semptomların (strese bağlı) depresif yaşantılar dönüşmesini engeller (Averill, 1977; Osowiecki, 1999).

Kontrol duyarlılığı, stres veren bir durumla karşılaşıldığında, beklenen sonuçlara ulaşmayı sağlayacak ve kontrol edilebilir tanımlamasını üretecek bilişsel değerlendirme sürecine etki etme derecesini de ayarlar (Baron ve diğ. 1996). Başa çıkma davranışlarının seçilerek kesinleştirilmesi ve uygulamaya geçirilmesinde bilişsel değerlendirme süreci kontrol edebilirlik düşüncelerinden önemli düzeyde etkilenir. Özellikle bazı spesifik başa çıkma seçimleri kontrol algısının yeterliliği ile elde edilebilir (Özbay ve diğ. 1999). Kontrol birbirinden farklı durumlara yönelik gerçekleştirilecek bilişsel kestirimleri belirginleştirmeye yardımcıdır (David & Suls, 1999). Kontrol algısı, stresin etkilerini azaltmaya veya kabul edilebilir şekle dönüştürmeye yarayan kişisel kararlılığı kişisel seçiciliği ve çözümde ısrarlı davranmayı destekleyen güçlülüğe sahiptir (Terry, 1994).

Kontrol edilebilirlik düşünceleri sosyal destekleri de gerektiğinde hızlı bir şekilde kullanabilmeye aracılık eder. Başa çıkma etkinlikleri sosyal destek sağlanarak adaptif sonuçlara ulaşma amacıyla kullanıldığında, bu süreç içinde kontrol algısı kişinin kendini durumunu görme, tanımlama ve sorumluluklarının gereğini tam bir şekilde alma ve sonuçları sosyal dengelere uygun ayarlayabilmeyi kolaylaştırır (Valentiner ve diğ. 1994).

Kontrol algısı sorumluluk ve risk alma davranışlarını kapsar. Kontrol günlük stres ve zorlamalara yönelik meşgul olma eğilimlerini güçlü ve istekli tutan faktördür (Bandura, 1977).

Harrison (1997), kontrol gücünün yeterince var olmasının ve kullanılmasının kişisel anlamda ne gereğinden fazla risk alma ne de fazlasıyla özel beceri isteyen davranışlara sahip olmayı gerektirmeyeceğini, basit ve temel bir unsur olarak genel kontrol algısının tüm insanlarda strese yönelik belirgin ve kesin bilişsel tercihler oluşturmaya aracılık ettiğini belirtir.

Öz-yeterliliği bilişsel bir mekanizma içinde kontrol algısı ile birlikte kullanıldığında birçok korku ve endişe veren duruma yönelik kaygıyı azaltır ve başa çıkma kaynaklarını şimdi ve burada da aktarmayı kolaylaştırır. Ayrıca öz yeterlik ile motivasyon düzeyi başa çıkma çabalarını artırarak kişiyi destekleyici fonksiyonları üretir. (Bandura, 1982) sonuç beklentilerini ve yapabilirliği uygun düzeye yükseltebilmeyi destekler (Bandura 1977, 1982). Kontrol kişisel güveni artırır, dikkat düzeyini, kalitesini ve süresini etkiler.

Güvenle gelişen duygusal desteği başa çıkma sürecine katabilme becerisini sağlar (David & Suls, 1999).

Burger (1989) ise öz yeterliliğin düşük olduğu durumlarda olumsuz sonuçlara tek başına engellemeye çalışan “kontrol algısının” başarısı ile kısmen yükselttiği başa çıkma çabalarının kontrolün gücünü yansıtan bir yapı sunduğunu belirtir. Bu yönüyle kontrol başa çıkmayı çok boyutlu destekleyebilir ve süreçlendirebilir. Kontrol bu bağlamda oldukça önemli bir enerji kaynağı, bütünleştirici algı ve dengeye yönelik mobilize işlem parçaları sunmasıyla değerlidir.

Kontrol, düşünceleri organize eden genel yapısının yanı sıra durumlara özgü biçimlenen spesifik formuyla da görev yapar. Belirsizliğin hakim olduğu durumlarda kontrol algısı, spesifik anlamda bilişsel değerlendirme sürecine yön verebilecek kişisel etkileri transfer edebilmesi ve belirginleştirmesiyle de önemlidir. Kontrol düzeyi düşük olan bireylerin bilişsel değerlendirme süreçlerinde belirsizlik içeren durumlar, muhtemelen kişi tarafından kontrol edilemeyecek etkiler olarak tanımlanır. Duruma yönelik bilişsel değerlendirme ve spesifik kontrol algısı, bu kapsamda kişinin bireysel ve çevresel etkileri anlayarak bilişsel değerlendirme sürecine dahil edebilmesini sağlar (Terry, 1994, Osowiecki ve diğ. 1999). Kontrol algısı sürecin bir unsuru olarak, dinamik stres veren faktörün gelişecek etkilerini sürecin sonuç organizasyonuna uygun düşecek şekilde başa çıkmayı dahil eder. (Skinner, 1996). Spesifik durumlara bağlı

gelişen kontrol algısı ve bilişsel değerlendirme süreçleri daha fazla problem odaklı başa çıkmayı destekler ve bu çabaları kontrol gücü yönünde daha fazla kişisel kabulü sağlayacak biçimde sonuçlandırır (Lazarus, Folkman, 1983).

Paralel cevap modeline göre kontrol başlangıç aşamasında başa çıkma ile ilgili iki farklı boyutu bilişsel değerlendirme sürecine katar. Bunlar: (1) acıyı kontrol etme ve (2) tehlikeyi kontrol etme isteğidir. Acıyı kontrol etme daha çok duygularla, tehlikeyi kontrol etme algısı daha çok beklenmedik sonuçlara karşı koymakla ilgilidir. Acıyı kontrol etme çabaları (a) bilişsel kaçınma ve (b) duygusal stratejiler ile sorunları basitleştirmeyi ve parçalama tarzını içerir. Tehlikeyi kontrol etme (a) daha fazla bilgi toplama (çözüme yönelik) (b) dikkatli ve seçici davranma (c) alternatifleri denemeyi ve da başarıyı sağlayacak teşebbüsleri seçmeyi içerir (Hahn, & Jaruselem, 1999).

Kişinin stres veren durumlarla birlikte yaşamaya başladığı acı çekme (fiziksel ve psikolojik) durumunun başa çıkma ve adaptif süreçlere etkisini görmek üzere yapılan araştırmada; kontrolün acı veren durumlar üzerinde kullanılacak etkinliğinin yükseltilmesinin olumlu başa çıkma sonuçlarına ve duygusal süreçlere ulaşabilmeyi sağlayacak bazı genellemeleri sağladığı bulunmuştur. Laboratuvar çalışmaları stres veren durumların kişi açısından daha öncede tehdit edicilik boyutunda yaşanmış olsa dahi kişilerin sonradan gelişebilecek benzer durumları tanıma ve kontrol etmeye yönelik duyarlılık (Lennon 1990) ve algısal değişiklik yapabilme becerilerinin kontrol edebilirlik düşünceleriyle olumlu yönde arttığını göstermiştir (Low, Logan & Baron, 1994).

Kontrol stres ilişkisi farklı yönleriyle ilişki gösteren ve genel anlamda stres ortamını yatıştırıcı bir etkileşime sahiptir. Strese yönelik hazırlanacak cevapların ve bilişsel değerlendirme sürecinin kişisel ve çevresel beklentilere uygun yapılandırılmamasında, dışsal ve içsel etkilerin yanlış ve olumsuz algılanmasında, psikolojik belirleyicilerin olması gerekenden farklı bir yönelimle çalışmasında, kontrol edebilirlik algısının kaybedilmiş olmasının nedenselliği vardır (Low ve diğ. 1994; Stone & Neale, 1984).

Averill (1977), tarafından içsel ve da dışsal kontrol odaklı olmanın başa çıkma tutumları üzerine etkisini üç yıl süren bir araştırma ile yönetici ve işadamları üzerinde incelenmiş, içsel kontrol odaklı kişilerin daha çok sorumluluk alma ve kişisel kaynaklarını en üst düzeyde kullanarak başa çıkma davranışlarını belirledikleri

bulunmuştur. Dışsal kontrol odaklı bireyler daha çok savunmacı başa çıkma eğilimleri sergilerler.

İçsel kontrol odaklı olma bilişsel değerlendirme sürecine bireysel özelliklerin yeterince yansıtılmasına etkindir (Parker 1984). Kontrol odağı stresi yönetme becerilerini de etkiler ve içsel kontrol odaklı olma stresi yönetme eğilimlerini yükseltir ve organize başa çıkma stratejilerini bireysel değişime yönelik destekler (Judge ve diğ. 1999). Rotbohum ve diğ. (1982), çocukların başa çıkma tutumları ve kontrol odakları ilişkisine yönelik yaptıkları çalışmalarında, içsel kontrol odaklı çocukların problem odaklı, dışsal kontrol odaklı çocukların duygusal odaklı başa çıkma eğilimleri sergilediklerini bulmuşlardır.

Olumsuz stres veren durumlara yönelik kişinin başa çıkma yeterliliğini geliştirebilmede genel atübüsyonlarının değiştirilebilir bir anlamda hedeflenen amaca yönelik organizasyonunda ve strese karşılık psikolojik dengeyi sağlamada kontrol algısının düzenleyici rolü vardır (Zautra & Wrabetz, 1991).

Post travmatik strese bağlı semptomların gelişimi ve başa çıkma mücadelelerinin oluşumu çok kısa zaman dilimlerinde cereyan etse de bu süre içindeki kritik dönemler ve kişilik özellikleri geri dönüşü olmayacak bazı kararları almada oldukça önemlidir. Genel kişisel ve çevresel destekler panik veya bilişsel değerlendirme süresinin darlığından ye hiç fark edilmez ye da çok geç fark edilir. Buna rağmen tehdide yönelik başlangıçtaki kontrol edebilirlik algısı, semptom ile başa çıkma arasında zaman içinde oluşacak kendini savunamazlık fikirlerini en az düzeye indirir. Bu durumlarda görülen aşırı çökkünlük, yılgınlık ve çaresizlik fikirleri bir dereceye kadar engellenebilir (Valentiner ve diğ. 1996).

Psikiyatrik düzeyde olmayan depresif hastalar üzerinde yapılan çalışmada, problem odaklı başa çıkmanın depresif yaşantılara ulaştıran nedensellikleri önemli düzeyde azalttığı bulunmuştur. Depresif kişilerin kontrollerinin dışında gördüğü, daha çok dışsal faktörlerle gelişen durumlara yönelik seçtikleri duygusal odaklı başa çıkma seçimleri arasında manidar bir ilişki bulunmuştur. Kontrol edilemeyeceği düşünülen durumların sonuçta çaresizlik hissi, pasif başa çıkma eğilimlerini kullanma, eninde sonunda demoralize yaşantılar ve depresyona kadar uzanan etkileri hazırladığı belirtilmiştir (Valentiner, 1994).

Bireysel farklılıkları ve stres karşısında kişisel yapabilirliği belirleyebilmede ve problem odaklı başa çıkma kavramını kontrol algısı olmadan tanımlamak mümkün olmazdı. Kontrol uygun kişisel fonksiyonları seçebilmeyi, bilişsel değerlendirmeyi sürdürebilmeyi ve sosyal destekleri kullanabilmeyi sağlar. Başlangıçtan sonuca kadar gerek direk gerek entegre olduğu kavram ve faktörlerle, başa çıkma sürecini kolaylaştırma, stresin oluşturduğu septomları olumlu görebilme, alternatifleri seçebilme, kişisel gelişimi sürdürebilme, problem çözme ve stratejiler hazırlama, değişimi anlama, motivasyon düzeyini ve kendine güveni belirleme, sonuç beklentilerini ayarlama, kişisel güçlülüğü ve duyguları ayarlama gibi rollerle ve gerekli ise sadece kontrol gücü olarak başa çıkma çabaları üzerinde direk etkiler hazırlamasıyla “Kontrol ve Başa çıkma” önemli bir etkileşim sergiler (Bandura, 1982; Catanzaro, Horaney, & Creosey, 1995; Osowiecki, 1999; Parkers 1984; Skinner, 1996).

1.10.4. Sosyal Bilişsellik ve Başa Çıkma

Baş a çıkma sürecine diğer birçok faktör gibi sosyal ayarlamaların, sosyal anlamda davranışın sonuç beklentilerinin ve kabul edilebilirliğinin veya şu ana bağlı ayarlanan moral düzeyinin ve bunlara ilişkin atıfların önemli etkisi vardır. Tıpkı depresyon öğrenilmiş çaresizlik ilişkisi gibi, sosyal faktörlere ilişkin atıflar ve sonuçta kendini yetersiz, başarısız, moralsiz ve motivasyonsuz, dışsal yardım ve bağlantıları ayarlayamayan birisi olarak görmek baş a çıkmayı etkiler veya değiştirir. Bu görüş pek çok araştırmacı tarafından benzer şekilde ifade edilmiştir (Abramson & Seligman, 1978; Folkman & Lazarus, 1984; 1988; Patterson & Wielkiewiz 1980).

Sosyal sistem bireyleri sınırlama anlamında bazı zararlar oluşturabileceği gibi kullanılabilir önemli kaynaklar da hazırlar. Sosyal sistem kişisel düşünceleri, duyguları ve davranışları, akrabalık, aile, evlilik ve benzeri yapılarla ve bunlara ilişkin değerlerle önemli düzeyde etkiler. Sosyal sistem hangi probleme karşı uysal ve yumuşak davranılmasını ve ne tür problemlere karşı direnç göstermenin uygun olacağını da tanımlar (Cross, 1995; Folkman & Lazarus, 1984).

Sosyal sistem kişinin baş a çıkmaya yönelik direk kullanabileceği, toplum tarafından kabul edilebilir güvenirliliği belirlenmiş ve denenmiş olma özelliklerine sahip sosyal bilişsel aktarımlar sunar. Bunlar baş a çıkma organizasyonunda kullanılabilir yüklemeye açık sosyal otomatik düşünceler olarak da değerlendirilebilir. (Bandura 1982).

Sosyal denge gözetilmeden başa çıkma beklentilerini ve başa çıkma sonuçlarının yürütülmesi imkansızdır. Bu düşüncelerin dikkate alınarak bilişsel değerlendirme sürecine uygun atamalarının yapılması gereklidir (Wright & Mischel, 1982).

Sosyal fonksiyonlar, ikincil bilişsel değerlendirme süreci içerisinde muhtemel olumsuz yaşantıların sonuçlarını kabule yönelik önemli stratejiler ve kabul mekanizmaları hazırlama üzerinde baskındır. Gerektiğinde sosyal anlamda destek görebilecek olmaya ilişkin bilişsel yüklemelere sahip olmak, problem odaklı başa çıkma stratejileri kurmada bireysel risk alma davranışlarını artırır. Ayrıca sosyal yüklemeler süreç içinde birçok spesifik duruma yönelik başa çıkma sonuçlarını karşılaştıracak ölçütleri sunmaktadır (Lazarus & Folkman, 1983). Birey stres veren durumla yüz yüze geldiğinde aldığı kararları sosyal yapılar önemli düzeyde etkiler. Yeterli aile ve eş desteği alan bir kişi normalde kaçınma türü başa çıkma davranışlarını sergileyecekken bu eğilim düşer ve kişisel güçlülük hissi ile desteğin niteliğine göre daha çok problem odaklı çözümü aşamalandırılarak bir seçime ulaşabilir (Valentiner ve diğ. 1994).

Sosyal öğrenme teorisi, davranışları belirleyen determinist faktörlerin varlığını reddeder. Kişi ve çevre etkileşiminin birbirlerini belirleyebilme içeriği atribüsyonları ve dışsal etkenlere bağlı sorumlulukları, başarılı olma isteğini ve yeterlilikleri ayarlar ki bunlar duygusal reaksiyonları etkiler. Bu duygusal cevaplar ve yorumlar, atribüsyonlarla stres veren durumlara ilişkin kişisel belirlemelere eşlik eder. “Kontrol edilir kontrol edilemez,” “yapılabilir yapılamaz”, “nedenler spesifik – nedenler karışık” ve benzeri atribüsyonların hazırlayacağı yüklemeler bilişsel değerlendirmeyi etkiler. Atribüsyonlar sunacağı destek ile duyguları objektif anlamda olduğu kadar subjektif gerçeklikte de kabule hazırlayarak, gerekli kendini iyi hissetme araç çözümlerini sunar ve kişiyi mücadele sürecinde ileriye doğru olumlu anlamda destekler (Lazarus & Folkman, 1984; Harrison ve diğ. 1997).

Atribüsyonlar her bir durum için, tüm yönleriyle kullanıma hazır duygusal ve bilişsel tanımlar sunmazlar. Başa çıkma sürecinde atribüsyonların asıl fonksiyonları, kişi ve çevre hakkındaki önemli kaynakları karşılaştırma ve gerekli bilgileri uygun çaba düzeyiyle başa çıkma sürecine katmalı ve bilişsel değerlendirme sürecinin ilgili bölümlerine yüklemelidir (Folkman & Lazarus, 1984; Greber & Seligman, 1980; Swendsen, 1998).

Cinsiyet ve başa çıkma bağlamında bayan ve erkekler arasındaki başa çıkma farklılığında, erkeklerin duygusal odaklı seçimler yapmasının bir nedeni olarak, duygularını açığa vurulmasını (Pimley & Novaeek, 1987) ve kullanmalarını engelleyen sosyal yüklemelerin varlığı gösterilmiştir (Billing & Moos, 1984).

Swendsen (1998) atribüsyonların ve kontrol algısının kişiler üzerinde kaygı oluşturan durumları ve depresif eğilimleri açıklamada tek başına yeterli olmamakla birlikte, kontrol algısı ve ilişkili atribüsyonlar değişik çevresel etkileri anlamaya ve muhtemel sonuca ilişkin nedensellikten açıklamaya yardımcı olur. Kontrol edebilirlik algısı spesifik durumlar karşısında oluşan kaygı düzeyinin artması ya da azalmasına etki eden bir faktör olarak, çoğunlukla atribüsyonlardan etkilenmeden kendi başına işlem yapar, fakat atribüsyonlar karar vermenin güçleştiği karmaşık durumlarda öğrenilmiş çaresizlik kişisel güçlülük (yapabilirlik) ve başa çıkma etkileşimine yönelik aktarımları kullanarak kontrol edebilirlik algısına işlem görebilme desteği sağlar.

Yükleme modeli ile insanlar başa çıkma sonuçlarını etkileyecek kişisel anlamlara ve çıkarımlara ulaşabilirler. Kişisel ve çevresel erişimlerle hazırlanan atribüsyonlar, başarıya ya da başarısızlığa ilişkin kişisel standartları da yüklerler. Kişi başa çıkma sonucunda kendini iyi hissetme ölçütünü bu yüklemelere bağlı kalarak hazırlar. Yükleme biçimi stresle başa çıkmada başarısızlığa da zemin hazırlar (Ben kendi yetersizliklerim yüzünden hasta oldum, yeterli iletişim kuramam ve yürütemem, çok sessiz ve tepkisizim). Yükleme modeli kişisel inançları ve kontrol yeterliliği başa çıkma sürecini diğer bir çok faktör gibi sosyal ölçütler hakkında enformasyon toplayarak açıklar. Bireysel farklılıkları kullanan başa çıkma, sosyal boyutlarla açıklanabilirliğiyle modern stres ve başa çıkma ilişkisini açıklamaya yönelik araştırmalara katkılar sağlayabilir (D'zruilla & Burns 1999; Skinner, 1996).

Depresif yaşantılar ve ilişkili atribüsyon stili ile bunlarla ilişkili stresörlerin etkileşimi, stres ve başa çıkmaya ilişkin bireysel yaklaşım farklılıklarının oluşmasına aracılık eder. Olumsuz sayılabilecek atribüsyon stiline etkileşim gösterdiği stresörler, düşük kişisel değerlilik algısı, depresif etkiler, kontrol edebilirliğe ilişkin sınırlı tanımlamaların yetersiz başa çıkma aktiviteleri oluşturması mümkün görülebilmelidir (Low, ve diğ. 1994).

Kültür ve buna bağlantılı hazırlanan sosyal yüklemeler başa çıkma üzerinde önemli belirleyicilerdir. Leon ve diğ. (1991) Kuzey kutbunda yaşayan ve grup normuna uymanın oldukça önemli olduğu insanlar üzerinde yaptıkları çalışmaların da, sosyal desteğe uygun yönelimler sergilemenin başa çıkma sürecine bilişsel anlamda şu yüklemelerle kazandırdığını bulmuşlardır; tehlikeyi uygun değerlendirme ve meydan okuma davranışlarında artma, bireysel kontrolün önemini görme, başarıyı amaç edinme (mükemmeliyetçilik), stresin etkilerini daha az yaşama, daha fazla problem odaklı seçimleri kullanma, risk alma davranışlarının artması, olumlu bilişsel yeniden yapılanmasının kullanılması, Chang (1996), Asya kökenli göçmen Amerikalılar ve Amerikalılar üzerinde yaptığı araştırmada, Asya kökenlilerin kültürel özelliklerden etkilenen açıklama biçimlerine bağlı kalarak Amerikalılara göre daha fazla geri çekilme eğilimli, duygusal odaklı, kötümser ve sosyal sonuçlar açısından başa çıkmayı daha hassas planlamaya çalıştıklarını belirtmiştir.

Kontrol ve çaresizlik prosedürüne göre insanlar belli durumlar için çözüm getirmeyen atıflarda bulunmuşlardır. Bazen konuşma gürültülerini dinlemek kaçınılmaz olarak tanımlanmıştır. Bu durumu değiştirmek için hiçbir şey yapmak düşünülemez. İnsanlar stres veren durumlarda veya tehlike anında işlem yapacak bilişsel değerlendirme ve çözüm süreçlerini harekete geçirerek kontrol edebilirlik algılarını da benzer bir şekilde harekete geçirmeyi düşünmezler. Stresle başa çıkma kendine başlangıç bulabilmek için kontrol edebilme, meydan okuyabilme atıflarına ihtiyaç duyar (Abramson & Seligman, 1978). Öyle görülüyor ki yapabilirliği engelleyen nedensellik algılamalarının çoğundaki temel özellik, belli bir davranış eylem ya da olayın içsel durumlarla, yani kişisel özelliklerin sosyal anlamda uygun yüklemelerle bağlantılı kullanılmasından kaynaklanabilir (Dönmez, 1993).

1.11. Ergenlerde Stres ve Stresle Başa Çıkma

Ergenlik, çoğunlukla yetişkinlik arasında kalan bir “ara dönemdir.” Ergenlik, insanda bedence, boyca büyümenin hormonal, cinsel, sosyal, duygusal, kişisel ve zihinsel değişme ve gelişmelerin olduğu, buluşla başlayan ve bedence büyümenin sona ermesi ile sonlandığı düşünülen özel bir evredir. (Kulaksızoğlu, 2001:34).

Ergenlik, hızlı büyüme ve gelişmenin olduğu, kız erkek cinsel özelliklerinin belirlediği 2-3 yıllık ilk gençlik dönemini kapsar (Yörükoğlu,2000:33).

Gençlik ise ergenliği de kapsayan ve üst yaş sınırının daha geniş olduğu bir çağdır. Gençlik deyiminin ergenlik yerine kullanılması yanlış olmaz. Ancak ergenlik derken büyüme ve gelişmenin olduğu özel bir çağ kastedilmektedir. Genç, okuyan veya tam bir meslek sahibi olamamış, evlenmemiş, anne babası ile beraber yaşayan veya anne babasının desteğinde yaşamını sürdüren bir birey olarak da tanımlanabilir. (Kulaksızoğlu, 2000:35).

Ergenlik çağının ruhsal bakımdan çalkantılı olduğu yaygın bir görüş olmakla beraber bu dönemin sanıldığı gibi aksine, bütün ergenler için fırtınalı bir dönem olmayıp küçük bir grup için sarsıntı verici olduğu, çoğunluğu oluşturan gençlerin bu yılları kaygı verici olmayan büyüme ve gelişme krizleri ile atlattığı düşünülmektedir.

Büyüme ve cinsel gelişmenin getirdiği farklılıklara alışma ve yeni duruma uygun davranışlar ve tutumları öğrenme sırasında ortaya çıkan gerginlikler, ergen yaştaki bir kısım bireyleri ruhsal bakımdan hassas yapmaktadır (Kulaksızoğlu, 2001:235).

Gençlik çağında stres, öncelikle bedensel değişme ve gelişmeden kaynaklanmaktadır. Bu değişme ve gelişmeyi yapan iç salgı bezlerinin işlevi, dengeleşimi bozmaktadır. Yeni dengeleşime uyum süreci içinde, strese bağlı belirtiler ve yakınmalar ortaya çıkmaktadır. Öte yandan erinlik ve onu izleyen ergenlik döneminde, bedensel değişme ve gelişme, gencin temel ilgi alanını oluşturmaktadır. Gençte bedensel değişmelere ilişkin birbirine karşıt, çelişik değerlendirmeler oluşur. Kızlarda göğüslerin büyümesi, aybaşı döngüsü; erkeklerde erkeklik organının gelişmesi, sakal çıkması, kızda ve erkekte boy uzaması, kıllanma erişkinlik belirtisi olarak değerlendirilmektedir. Bir yandan bunları ortaya çıkartmak, bunlardan söz etmek, başkalarına göstermek için çaba harcanmakta; öte yandan bunların yüzü, bedeni çirkinleştirdiği düşünülmektedir. Bu nedenle genç sıkılır, üzülür. Bu çatışma kaygı düzeyini yükseltebilmekte ve stres riskini artırmaktadır (Morgan, 1993:76).

Ergenlik dönemine ayrıcalığını veren niteliklerin birincisi hızlı bir fizyolojik ve psikolojik gelişim, ikincisi ise gencin ailesinin etki alanından çıkarak yaşatlarının etkisi altına girmesidir. Yapıdaki ve etki odaklarındaki bu değişiklikler kaçınılmaz olarak yeni denemeleri getirmektedir. Sigara, alkol, cinsellik ve bağımsızlık gibi çeşitli davranış ve rolleri sınar. Bu sebeplerle gençlik dönemi gelişimsel streslerin en yoğun olarak yaşandığı dönemdir.

Psikolojik açıdan en önemli değişiklikler yoğun olarak gençlik döneminde yaşanmaktadır. Bu dönemin özü gereği yaşanılması zorunlu olan ve genç bireyi zorlayan gelişimsel streslerin en önemlileri arasında, aile çevresinin yakın ilişkilerinden, arkadaş çevresinin yakın ilişkilerine geçiş; anneden koparak bağımsızlığa yönelme; kimlik arama; sosyal ve cinsel rolüne uyum; ideal beni bulmaya yönelik özdeşleşme çabası; farklı değişik ve yeni bir şeyler arama ve yapma çabası; beden imajını kabullenme, benimseme ve onunla hoşnut yaşama sayılabilir. Görüldüğü gibi psikolojik değişiklikler pek çoktur. Hem duygusal, hem kognitif, hem de davranış düzeyinde genç birey zorlanmakta, yeni uyumları gerektiren stresleri yaşamaktadır. (Batlaş ve Batlaş, 1985:88).

Stres altında olan ergenlerde çevresel etmenlerin rolü önemlidir. Problemlili ergenlerin daha çok normal aile koşullarına sahip olmayan ve yoğun stres altında olan ailelerden geldiği belirtilmiştir. Bu gençlerin problemlilerle başa çıkma becerilerinde yetersizlik yaşadığı gözlenmiştir. Offer (1986)'a göre, başa çıkma yöntemleri kişilik özelliği olarak değerlendirilir. Bu kişilik özelliği, kişinin tüm yaşamı boyunca devam eder ve sorunlar karşısında kişiye yardım eder. Ergenlikte etkin başa çıkma yöntemleri uygulayan çocuklar, bunu yetişkinlik evresinde de devam ettirmektedirler. Ergenlikte bir kriz dönemi olabilir ve bu krizi atlatamayanlar, ilerideki krizlerde de başarılı olmayabilirler. Uyumsuzluğu belirleyen nokta, hayat koşullarından çok, bireysel baş etme kapasitesiyle ilgilidir; çünkü ergenlikteki stres, yetişkinlikteki rahatsızlıklarla paralellik gösterebilmektedir. Yapılan çalışmalar, ergenlik döneminde yaşanan stresin, okul problemleri, olumsuz arkadaş ilişkileri, olumsuz benlik gelişimi gibi bir çok olumsuzluğa neden olabildiğini ve bu dönemde risk altında olan ergenlerin, stresle ilişkili problemlerle nasıl başa çıktıklarının önemli olduğunu göstermektedir (Akt. Özer, 2001:7).

Ergenlerde gelecekle ilgili kaygılar, okulla ilişkili problemler, akran baskısı, madde bağımlılığı ailevi problemler stres oluşturan durumlardır. Yine de en sık belirtilen stresli olayların başında, kişilerarası ilişkiler gelmektedir. Bunu sırayla akademik sorunlar, önemli birinin ölümü ve sağlık sorunları takip etmektedir (Akt. Aydın, 2003:36).

Ergenler yaşadıkları sorunlarla baş edebilmek için aktif, içsel ve geri çekilme stratejilerini kullanmaktadırlar. İç kaynaklar ve başa çıkma davranışları arasındaki ilişki

incelendiğinde üç ergen grubu ortaya çıkmaktadır:

- a. Birinci grup; enerjik, faal, dost tavırlı ve sosyal,
- b. İkinci grup, sıkıntılı ve pek fazla sosyal olmayan,
- c. Üçüncü grup ise daha çekingendir. Bu üç gruptaki ergenlerin farklı başa çıkma yolları kullandıkları gözlenmektedir.

Ergenlik döneminde aile ortamı ve yakın arkadaşlık ilişkileri, yaşanan stres ile ilişkilidir. Arkadaşlık ilişkileri yönünden kızlar yaşantılarını erkeklerden daha çok arkadaşlarıyla paylaşmaktadırlar.

Ergenlik döneminde aile ortamı ve yakın arkadaşlık ilişkileri, yaşanan stres ile ilişkilidir. Arkadaşlık ilişkileri yönünden kızlar yaşantılarını erkeklerden daha çok arkadaşlarıyla paylaşmaktadırlar.

Ergenlik döneminde stres negatif sonuçlara da sebep olabilir. Stresin suçlu davranışlarla, okul ve sınıf performansı ile ilişkili olduğu bildirilmiştir. Ergenlik döneminde yaşanan stres, negatif yaşam olaylarına, anksiyete, akademik problemler, devamsızlık düşük fiziksel performans gibi bir veya bir çok olumsuz olayın nedeni olabilir (Akt. Özer, 2001:11).

Ergenlerde aktif problem odaklı başa çıkma tarzının; öz güveni, kontrol algısı ve başarı düzeyi yüksek olanlarda aile üyelerinden hepsine veya herhangi birine yakınlık duyanlarda, kendilerini “kararlı” “mücadeleci”, “becerikli” “mutlu” olarak algılayan ve desteği içten alanlarda, herkes tarafından sevildiğini düşünenlerde, olumluya odaklananlarda ve iyimser karşılaştırmalar yapabilenlerde daha sık kullanıldığı belirlenmiştir. Ayrıca çocuklarda ve ergenlerde sosyal içerikli stres durumlarında daha çok problem odaklı başa çıkma stratejisinin kullanıldığı belirtilmiştir. Annenin eğitim düzeyi de, stresle başa çıkma tarzlarından kendine güvenli yaklaşım, çaresiz yaklaşım, boyun eğici yaklaşım ve sosyal desteğe başvurma davranışını etkilemektedir (Akt. Aydın, 2003:37).

Çeşitli kişilik özellikleriyle, kullanılan başa çıkma stratejileri arasındaki ilişkileri inceleyen çok sayıda araştırmanın bulguları bu iki değişken arasında anlamlı ilişki olduğunu düşündürmektedir. Yani sahip olduğumuz kişilik özelliklerinin bazı başa

çıkma yollarına daha kolay yönelmemize ortam yarattığı söylenebilir (Türküm, 1999:49).

Stres ve stresin yol açtığı problemler kişilerde farklı şekillerde görülebilmektedir. Bu farklılıkların temelinde de insanların birbirinden farklı kişilik özelliklerine sahip olması yatmaktadır. Bu kişilik özelliklerinden biri de denetim odağı sayılabilir. Farklı başa çıkma tarzlarını kullanan bireylerin denetim odaklarının da farklı olacağı varsayılmaktadır. Bu noktada denetim odağı kavramının da ele alınması gerekmektedir.

1.12. Kaygı ve Tarihçesi

İnsanlık tarihi ile yaşıt olan bu bozukluklar ilk olarak “nevroz” kelimesi ile bilimsel literatüre girmiştir.sık yapılan bir hata nevrozla ilgili çalışmaların Freud’la başladığı düşüncesidir.gerçekte histeriye ait veriler antik çağa kadar gitmekle beraber “nevroz” terimi ilk kez 1976’da William Cullen tarafından hastalıkların sınıflandırılmasında kullanılmıştır..

19. yüzyılda Kretsher, Kraepelin ve Bleuler nevrozları psikozların minör hali olarak görmüşlerdir.Pinel ise bu bozuklukları “ moral bozukluklar olarak “ anlamıştır. Pierre Janet (1859-1926) iki büyük psikoz grubu yanında nevrozlarıda bir tanısai grup olarak ele almıştır.1893’teki ilk sınıflandırmasında “psişik güçsüzlük olarak, obsesyonları, fobiyi ve homoseksüaliteyi göstermiştir.

Freud (1856-1839)ise nevrozları psikoanalitik teori ile açıklamıştır.Freud’a göre “nevrozlar teorisi, psikanalizin ta kendisidir.” Genel olarak nevrozlar üzerinde çalışan Freud’la birlikte ruhsal bozukluklar çok daha iyi anlaşılmıştır.

Kieekegard’ın “kaygı özgürlük ve suçluluk bilincinden kaynaklanan, hiçlik ve var olmama korkusuyla oluşan bir duygu olduğu ve bu nedenle insan ruhunun ulaşacağı doğal bir sonuç olduğunu ortaya koymuştur.

1.13. Kaygı Kavramı ve Kuramsal Açıklamalar

Kaygı çağdaş kişilik kuramlarında temel açıklayıcı yapı olarak yer alır ve birçok psikolojik rahatsızlığa neden olan ana sebeplerden biridir.

Diğer bir yandan kaygı yaşamımızı sürdürebilmemiz için yararlı ve gerekli olabilir. Bizi günlük hayatta karşılaşılabileceğimiz tehlikelerden koruyabilir. Ayrıca motivasyon konusunda da önemli bir araçtır. Örneğin çoğu öğrenci kötü not alma korkusu yüzünden sınava motive olur. Herkes belli durumlarda kaygı duyabilir. Bununla birlikte kaygı bir kişinin günlük hayatını zora sokuyor ve onu özgürce hareket etmekten alıkoyuyorsa, anormal bir varlığından söz edebiliriz. Normal ve verimli bir fonksiyonellik için kaygının motive edici ve engelleyici yönleri arasında denge kurulması gereklidir (Akt. Bilgin, 2001:31).

Genel olarak olumsuz duyguların yaşandığı durumlar kaygının ortaya çıkmasına neden olur. Kaygıya ait belirtiler, kaygıyı oluşturan dış şartlardan onu yaratan kişiye doğru yaklaştıkça ağırlaşır. Duruma bağlı kaygı o şartlar içinde yaşanır ve kişiyi zorlayan durumun bitişi ile birlikte kaygıya ilişkin belirtilerde ortadan kalkar. Halbuki sürekli kaygı kişiye ait bir vasıf olarak var olur ve çeşitli durumlarda daha fazla hissedilmekle beraber hayatın bütününe kaplar. Böyle bir kişide gerçek tehlike ile uyuşmayan tepkiler ortaya çıkar (Batlaş & Batlaş, 1998:122).

Kaygı, bir birey olarak varlığı için esas kabul ettiği bazı değerlerin belirsiz ve baş edemediği tehditler altında kalışının anlaşılması ve hissedilmesi durumudur. Kaygı ayrışmamış bir tepki olup korku ile arasında ki en önemli fark korkunun spesifik bir tehlikeye karşı ortaya çıkan bir tepki oluşudur. Kaygı ise spesifik olmayan, belirsiz ve objesiz tehlikelere karşı bir tepkidir. Kaygıda en önemli özellik tehlike ve kaygı yaşantısına karşı belirsizlik ve çaresizlik hislerinin varlığıdır (Doğan, 1993).

Kaynağı belirsiz korkuya “kaygı” denir. Korku ise insanın canının, malının, sevdiklerinin, inançlarının ve toplum içindeki yerinin tehdit edildiği durumlarda yaşanan, bedensel belirtilerin eşlik ettiği duygusal bir tepkidir.

Korku sırasında duygusal tepkinin şiddeti tehditle orantılıdır ve tehdidin var olduğu süreyle sınırlıdır. Korku sırasında insan bedensel ve zihinsel güçlerini, korku yaratan tehdidi ortadan kaldırma amacına yönelik olarak uygun bir biçimde kullanılır. Bu sebeple korku normal bir tepkidir.

Kaygı durumunda ise duygusal tepkinin şiddeti hem tehditle hem tehditle orantılı değildir. Hem de tehdidin varlığından bağımsız olarak devam eder. Bu durumda da insan

bedensel ve zihinsel güçlerini korku yaratan tehdidi ortadan kaldırma amacına yönelik olarak kullanamaz (Batlaş&Batlaş,1998:122).

Var oluştan bu yana varlığı kabul edilen kaygının genel bir amacı vardır.Başlangıçta bu amaç insanı çevresinden gelebilecek tehlikelerden korumaya yönelikken,çağımızda ise benlik değerine yönelik tehditler, grup ve toplum dışına itilme, rekabet gücünden yoksun bırakma gibi tehditlerle ortaya çıkmaktadır.

İlkel insanda biyolojik özellik ön planda iken,çağımız insanında psikolojik özellik ön plana çıkmaktadır.Kaygı ilkel insanlarda düşünme yeteneğinin gelişmesini ve kendini korumak için sembolleri ve araçları keşfedip kullanmayı sağlamıştır.Günümüzde ise kaygı; canlılığın yaşama mücadele etmenin, yeni şeyler keşfetme ve yaratabilmenin rekabet ortamında daha yararlı işler yamanın ve kendini kabul ettirebilmenin bir gereği olarak yaşanmaktadır.

Görülüyor ki kaygı bireyin kendi varlığına veya özdeşim yaptığı bireylere yönelik çeşitli tahripkar, yıkıcı, bozucu durumlara karşı tepkisidir.Kaygının bu yapıcı, olumlu özelliği yanı sıra bunun patolojik boyutlara varmasıyla yıkıcı ve bozucu yanları da vardır (Bilgin,2001:33).

Kaygı kuramlarına bakıldığı zaman;tarihsel gelişimi içinde öncelikle, psikoanalitik yaklaşım açısından, kaygının pek çok araştırmacı tarafından yine farklı şekillerde yorumlandığı görülmektedir.Freud;1926'da "Ketlenmeler,Belirtiler ve Anksiyete " aslı yapıtında bu duygunun psikolojik bir olgu olduğunu ortaya koymuştur.

Freud,insanı uyum sağlama yeteneği olan bir organizma olarak tanımlamıştır ve bu tanımda da Darwin'e borçludur. Darwin, yalnızca kendi varoluşlarına katkı sağlayabilen canlıların yaşamlarını sürdürebileceklerini belirtmişti.Freud da insan organizmasını tehlikeli ve düşman nitelikler gösteren fiziksel ve toplumsal çevresi içinde, kendini korumak ve yaşamını sürdürmek amacıyla sürekli çaba gösteren bir varlık olarak görmüştür.İnsan,bu düşman çevrede, yaşayabilmesini uyum yapabilme yeteneği ile sağlar.Freud'a göre insan davranışlarının tümü, uyum yapmaya yönelik bir amaç taşır. Hiçbir davranış raslantısal değildir ve organizmanın yaptığı her şey ,yaşamı sürdürme çabasının farklı bir biçimidir.Freuda göre kaygı,fiziksel veya toplumsal çevreden gelen tehlikelere karşı, bireyi uyarma gerekli uyumu sağlama ve yaşamı sürdürebilme

işlevlerine katkıda bulunur.Ne var ki kaygı (anksiyete), nevrotik anksiyetede olduğu gibi gerçekdışı ve mantığa aykırı bir nitelik alırsa, uyum sağlamaya yönelik özelliğini yitirir ve normal dışı davranışların kaynağı olur (Gençtan,1993:48-49).

Otto Rank, kuramının ilk basamağı olan “Doğum Sarsıntısı “ adlı ,1924 tarihli yapıtında kaygı kavramını ele almıştır.Rank ;döl yatağında geçen rahat bir dönemden sonra, birden çaba ve girişimi gerektiren doğum sonrası koşullara geçişin, çocukta yarattığı dehşetin, sonraki yaşantıda en sağlıklı insanlarda bile sürekli var olan *birincil anksiyetenin* kaynağı olduğunu ileri sürmüştür.Freud, doğum sarsıntısını insanın yaşadığı ilk anksiyete olarak değerlendirmiştir.Sonraki anksiyeteleri genellikle cinsellik şeklinde açıklamıştır.Buna karşılık Rank insanın yaşamındaki anksiyetelerin çoğunu doğum anında yaşanmış olan ayrılık anksiyetesinin bir tekrarı olarak yorumlamıştır (Gençtan,1993:218-219).

Kaygı kavramının anlaşılmasındaki en önemli katkılardan biride kuşkusuz Karen Horney yapmıştır.Horney, yazılarında sık sık korku ve kaygıyı eş anlamda kullanmış ve iki kavram arasındaki yakınlığı belirtmeye çalışmıştır.Gerçekten her iki duyguda da benzer yönler bulunmaktadır.Her iki duyguya da titreme,terleme,hızlı kalp atışları gibi bedensel belirtiler eşlik ederse de aralarında iki önemli fark bulunur.Örneğin;bir anne, nezle olan çocuğunun öleceği duygusuna kapılırsa bu duygu anksiyetedir.Buna karşı çocuk ciddi anlamda bir hastalık geçirmekteyse o zaman annenin yaşadığı gerçek korku olur.Horney’e göre gerçek kaygı(anksiyete)ile ilgili olarak gerçekten şu durum söz konusudur.Kaygının (anksiyetenin) yoğunluğu, içinde bulunulan durumun kişi için taşıdığı önemle orantılıdır ve kişi bu duyguyu yaratan gerçek nedenlerin farkında değildir.

Ayrıca, kaygının içeriğinde, dayanılması gerçekten güç bazı öğeler de bulunulabilir.Bunların en önemlisi çaresizlik duygusudur.Kaygılı insan çaresizlik duygusuna kapılır ve gerçektede öyledir.Özellikle güç kazanma,yükselme ve çevreye egemen olma kavramlarına önem veren kişilerde bu duygu daha yoğun olur.Yoğun yaşanan kaygının bir diğer özelliği de mantık dışı oluşudur (Gençtan,1993:244-246).

Kaygıda davranışsal teorilere bakıldığında; korku ve kaygı konusunda çalışan en önemli isimlerden birinin de Watson olduğu görülebilir.Watson’un görüşüne göre kaygı;koşullanmış duygusal bir tepkidir.O bu konuda, dönüm noktası oluşturan

çalışmasını Rayner'la (1920)birlikte yapmıştır.Watson, küçük bir çocuk olan Albert'i kürklü nesnelere ve hayvanlardan korkması için koşullandırmıştır.

Kaygı ve korku konusunda bir başka koşullanma teorisini de Mowrer(1939) ortaya koymuştur.Onun ifadesine göre kaygı,öğrenilmiş bir tepkinin, daha önce olmuş bir olayı takiben, yaralayıcı ve acı verici işaretleridir.Mowrer'in ayrıca öne sürdüğü bir diğer konu, korkunun insan davranışlarına motivasyon sağlayabileceğidir.Korkudaki motivasyonun niteliği, onun teorisindeki merkezi oluşturur.Mowrer, kaygının klasik koşullanmanın yol açtığı içsel bir tepki olabileceğini öne sürmüştür.

Davranışçı teorilerden çıkış alan, kognitif yaklaşımlar da bilişsel işlemlerinin önemini altını çizmektedir.Bu teoriye göre; bir bireyin davranışı, onun dünyayı nasıl yapılandırdığına bağlıdır (Beck,1976).

1.14. Kaygıyı Etkileyen Etmenler

a)Yaş:

Yaş kaygıyı etkileyen en önemli bir faktördür.Çocuğun gelişiminde her yaşın kendine has gelişimsel özellikleri vardır ve çocuğun kaygıları, içinde buldukları yaşın özelliklerine göre farklılık göstermektedir.İlk yıllarda anneye bağımlı yaşayan çocuğun en büyük kaygısı annesinden ayrılma kaygısıdır.3-4 yaşında erkeklerde iğdiş edilme kaygısı,kızların babalarının, erkeklerinse annelerinin sevgisini kazanma kaygısı,ilkokul yıllarında ise arkadaş edinememe,derslerinde başarılı olamama kaygısı ve ergenlik yıllarında ise yakın arkadaşlar edinme, bir grubun üyesi olma,karşı cinse hoş görünme ve bedeninde ki değişikliklere karşı duyulan kaygılar görülür.Her yaş düzeyinde kaygının şiddeti ve durumluk sürekliliği değişir.Kaygının en yoğun yaşandığı yıllar doğumdan sonraki iki yıl ve ergenliktir.Araştırmalar küçük çocukların kaygı düzeyinin büyük çocuklardan düşük olduğunu göstermiştir.Yaşa bağlı olarak hayattan beklentilerin artması, gerçeklerin daha iyi farkına varılması ve sorumlulukların artması buna sebep olabilir.Korkut 1991'de yaptığı çalışmasında ise 13-18 yaş çocuklarında, yaşla kaygı arasında bir ilişki tespit edememiştir.

b)Cinsiyet :

Kaygı düzeyi cinsiyete göre farklılık göstermektedir.Yapılan araştırmalar kızların kaygı

düzeylerinin erkeklerden daha yüksek olduğunu göstermiştir. Bunun nedeni kızların daha duygusal bir yapıya sahip olmalarından kaynaklanabilir. Buna rağmen Bozak 1982 de yaptığı çalışmasında 9-12 yaşa kadar kız öğrencilerin kaygı puanlarının erkek öğrencilerinkinden daha yüksek ve 13-16 yaşlarda kız öğrencilerin kaygı puanlarının ise erkek öğrencilerin kaygı puanlarından daha düşük veya aynı puanlarda olduğunu belirleyerek, bunun sebebini testin yokladığı etkenlerin veya belirtilerin bu dönemde değişmiş olabileceğine bağlamıştır.

c) Ana Baba Tutumları:

Kaygı kökenini çocukluk yıllarından almaktadır. Çocukluk döneminde maruz kalınan aşırı reddedici, küçük düşürücü tutumlar, ergenlik döneminde diğer yetişkinlerin tutumları, ceza verirken ana-babaların cezaya ilişkin itici davranışları, çocuğun fiziksel ve psikolojik baskı altında tutulması, çocuğun altını ıslatma ve cinsel oyunlarının tepkiyle karşılanması, aşırı koruyucu tutumlar, ana-babaların birbirine karşıt düşen istekleri, tutarsızlıkları, boşanmış ailelerde ana-baba arasında boşandıktan sonra bile devam eden çekişmeler, çocukta kaygının oluşmasına neden olabilmektedir.

Olumsuz tutum ve davranışlarda bulunan ailelerin 13-16 yaş çocuklarının kaygı düzeylerinin yüksek olduğu belirlenmiştir.

Kaygı bulaşıcı olduğundan çocuğun çevresindeki kaygılı insanların varlığı ve bunların çocuk tarafından algılanması veya özdeşim kurmasıyla gelişebilmektedir.

Çocuğun ebeveynlerin veya onların yerine geçen kişilerde ki kaygı kızgınlık ve düşmanlık gibi çeşitli duyguları algılayabilir, kaygılı ve telaşlı bir annenin ses tonu ve güzel havası çocuğu etkisi altına alabilir. Anneden geçen kaygı sonucu çocuk zihninde yeni bağlantılar kurarak çevresindeki bazı kişiler ve durumlar karşısında da kaygı duymaya başlayabilir.

Araştırmalar, süreğen depresyonlu annelerin çocuklarında da kaygı ve korku durumlarının sık görüldüğünü belirlenmiştir. Aynı şekilde Aslan ve diğ.(1998) de süreğen depresyonlu olan annelerin çocuklarında kaygı ve depresyon düzeyinin yüksek olduğunu saptamışlardır.

Koşullu sevgi ortamında yetiştirilmiş çocuklar sevgi ve ilgi görmek için yetişkinlerin kendilerinden beklentilerini yerine getirmeye çalışırlar. Eğer yetişkinlerden istediği sevgi ve desteği göremezse kaygı duygusu oluşur.Çocuk kaygıyı önlemek için savunma mekanizmalarını kullanır ve bu mekanizmaların sık kullanılması karakter oluşumunu olumsuz etkileyebilir.

d)Anne Baba Eğitim Durumu:

Eğitim bireylere toplumda istendik davranışlar edinmeyi amaçlar.Dolayısıyla eğitimin her kademesi bireyi bu amaca yaklaştırır.En yüksek kademedede bulunan kişinin çevresiyle uyumunun daha iyi olacağı düşünülür.Bu sebeple eğitim durumu ebeveynlerin çocuklarına karşı tutumlarının belirlenmesinde de etkili olacaktır.

Yapılan araştırmalara göre ilkokul mezunu olan ebeveyn ile yüksek okul mezunu olan ebeveynin uyguladıkları tutumlar farklılık gösterebilmektedir.

Varol (1990)anne-babaların eğitim durumu ile çocukların kaygı düzeyleri arasında önemli bir farkın olmadığını belirtirken,Gümüş (1997)anne-baba eğitim durumu ile çocukların sosyal kaygı düzeyleri arasında anlamlı bir fark olduğunu, anne-babası yüksekokul mezunu olan çocukların kaygı düzeylerinin düşük olduğunu belirlemiştir.

e)Sosyo-Ekonomik Durum:

Sosyo-ekonomik durumun yetersiz olması ailenin ihtiyaçlarını karşılayamamasına, hayattan tatmin olmamalarına neden olabilmektedir. Bu da aile ilişkilerinde gerginlik, tedirginlik şeklinde yansıyarak, çocuğun yaşamını sürdürme kaygılarının oluşmasına neden olabilmektedir. Ayrıca çocuğun okul ve ev çevresinde ki arkadaşlarının yediğini yiyememe, giydiğini giyememe ve bunu içine sindirememeleri de kaygı düzeylerini arttırabilecektir. Araştırmalar sosyo-ekonomik düzeyi düşük olan çocukların kaygı düzeylerinin yüksek olduğunu göstermektedir.Girgin(1990) üç farklı ekonomik düzeydeki çocukların kaygı puanlarında farklılıklar görüldüğünü, alt sosyo-ekonomik düzeydeki çocukların kaygı düzeylerinin yüksek olduğunu tespit etmiştir. (Girgin,1990). Aral 1997 de yapmış olduğu çalışmasın da sosyo-ekonomik düzeyle kaygı arasında anlamlı bir ilişkinin olduğunu tespit etmiştir (Aral,1997).

Sargın (1990)iki odalı evde yaşayan lise 2. ve 3. sınıf öğrencilerinin kaygı düzeylerinin üç veya daha fazla odası olan evde yaşayan öğrencilerin kaygı düzeylerinden daha yüksek olduğunu saptamıştır.

f) Anne Baba Mesleği:

İnsanlar zamanının yarısından çoğunu çalışarak geçirirler. Ebeveynlerinin meslekleri onların kişilik özelliklerini etkileyebilmektedir.Sürekli stresli ortamda çalışan ebeveynler gün boyu gergin ve sinirli olacak ve bunu eve gittiğinde istemeden de olsa çocuğuna yansıtabilecektir.Varol (1990), baba mesleği işçi, çiftçi esnaf olan öğrencilerin kaygı düzeylerinin baba mesleği memur,subay ile serbest meslek olanlara göre yüksek olduğunu belirlemiştir.Anne mesleğine göre ise anne mesleği ev hanımı, işçi, esnaf, olan öğrencilerin kaygı düzeylerinin, anne mesleği serbest meslek olanlara göre daha yüksek olduğunu saptamıştır.Mesleklerin ebeveynler üzerinde psikolojik etkilerinin yanı sıra çocukta da bazı kaygılara sebep olabilir. Anne ve ya babasının tehlikeli işlerde çalışması (polis,asker vb.) gece nöbetlerinin olması, iş saatlerinin düzenli olmaması, sürekli seyahati ve ya evden uzun süre ayrılmayı gerektiren bir işlerinin olması çocukların kaygı düzeylerini etkileyebilmektedir.

g) Kardeş Sayısı:

Kardeş sayısı ailenin tutum ve davranışlarına ve ekonomik duruma bağlı olarak kaygıyı etkileyebilir. Ebeveynlerin çocuğu yeni kardeşe hazırlamamaları, kardeşler arasında ayırım yapmaları, eşit olmayan tutumlar,kardeşler arsında anne ve babanın sevgisini kazanamama gibi kıskançlıktan doğan durumlar kaygı oluşturabilir.Ekonomik düzeyi yetersiz olan ailelerdeki çocuklarının ihtiyaçlarının karşılanmamsı da kaygı yaratabilir.

Kardeş sayısı arttıkça çocuk sadece anne-babasının ilgisini değil odasını, eşyasını,kitaplığını,harçlığını paylaşmak zorunda kalmaktadır.Odasına çekilip kendi başına kalmak isteyebilir.Kardeşlerine ters davranabilir ve tartışmalar yaşanabilir.Bu koşullarda onun kaygı seviyesinin artmasına yol açabilir.

Çocuğun tek çocuk olması veya kardeşinin olması onun kaygı düzeyini etkileyebilmektedir.Kardeşler arası kıskançlıklar çekemezlikler, anne-babanın ilgisini paylaşamama kaygı oluşumuna temel teşkil edebilir.

Sargın (1990)'ın lise öğrencilerin üzerinde çalıştığı, Aral v (1997)'in da ilkökul öğrencileri üzerinde çalıştığı araştırmalarının sonuçlarına göre kardeş sayısı arttıkça lise öğrencilerinin kıskançlı düzeyinin arttığı görülmüştür.

h) Çocukun Başarı Durumu

Çocukların çoğu ailesi tarafından okulda derslerinde başarılı olmaya doğrudan veya dolaylı olarak zorlanır. “Sınıfını geçersen sana bisiklet alırım”, “Zayıf getirirsen eve gelme” gibi dolaylı veya direkt ifadeler çocuğun başarı konusunda aşırı hassasiyet kazanmasına neden olabilmektedir.

Bugüne kadar çocukların akademik başarılarıyla kaygı ve arasındaki ilişkiyi araştıran çalışmalara göre çocukların akademik başarılarıyla kaygıları arasında anlamlı bir ilişkinin olduğu ortaya çıkmıştır. Bozak (1982), Sargın (1990), Varol (1990), Aral ve (1997) okuldaki başarı durumları düşük olan çocukların kaygı düzeylerinin yüksek olduğunu belirlemişlerdir (www.karacadağ.com).

1.15. Sınav Kaygısı

Son zamanlarda yapılan araştırmalara bakıldığında genel kaygı kavramının karışıklığından dolayı araştırmacıların çalışmalarını sınav kaygısı, sosyal kaygı gibi spesifik kaygılar üzerinde yoğunlaştırdıkları ve bu kaygılardan en çok sınav kaygısı üzerinde çalıştıkları dikkati çekmektedir.

Literatürde “sınav ve sınanma kaygısı” olarak geçen bu sorun girilecek bir sınavın öncesinde sınavda gösterilecek performans ve sınavdan elde edilecek sonuca dair kaygıları içermektedir.

Sınav kaygısı; bir sınavdaki olası başarısızlıkla ilgili olarak kişiye eşlik eden fenomenolojik, psikolojik ve davranışsal tepkileri gösterir. (Sieber, 1980). Burada hiç kuşku yoktur ki sınavına girenler, sınav ortamında kayıtsızlıktan, büyük bir dehşet duymaya kadar farklı düzeylerde sınav kaygısı gösterebilmektedirler. (Gregory, 1992:64).

Erkan (1994); sınav kaygısını; sınavlarda veya diğer değerlendirmeye yönelik durumlarda fizyolojik, davranışsal ve kognitif (bilişsel) öğelere sahip, hoşlanılmayan yoğun bir gerginlik durumu olarak tanımlamıştır (Erkan, 1994:6).

Dusek (1980); sınav kaygısını, bir formal sınav veya herhangi bir değerlendirme ortamında yaşanan fizyolojik, davranışsal ve bilişsel öğelere sahip hoşlanılmayan bir duygu veya heyecansal durum olarak tanımlamıştır.

Bir diğer tanıma göre, sınav kaygısı, bir bireyin, bir sınavda iyi yapamayacağına ilişkin, bir korku ve büyük bir endişe duymasıdır. Her ne kadar şiddetli bir sınav kaygısı, etkin bir sınav performansına açıkça müdahale edebilirse de, daha ılımlı bir sınav kaygısı normaldir ve sınav performansını büyük ölçüde aksatmaz. (Aiken, 1974:332).

Kirkland ve Hollandsworth'a göre (1980), sınav kaygısı, yetersiz çalışma becerilerini, aşırı fizyolojik tepkileri ve sınavla ilişkili olmayan zihinsel etkinlikleri kapsamaktadır (Ekşi, 1998:20).

Batlaş ve Batlaş (1993: 119-121)'a göre sınav kaygısı ile sınavdan korkmak ayrı kavramlardır. Araştırmacılara göre, sınavdan korkan bir öğrenci, yaklaşan bir sınavla göre zamanını programlayarak çalışır ve zaman geçtikçe de korkusu ve telaşı azalır. Hiç kuşkusuz öğrenci sınavdan hemen önce, bir heyecan duyar. Ancak bu heyecan onu başarıya götürecektir, canlı tutacak ölçüde gerekli bur duygudur. Sınav kaygısı duyan bir öğrencinin ise, sınav yaklaştıkça korkusu ve telaşı artar. Bu korku öğrencinin çalışmasına ve öğrenmesine engel olur ve sınav anı geldiği zaman tutukluk gösterir. Kaygı daha öncede belirtildiği gibi temelde kişiye rahatsızlık veren olayın kendisinden değil, olayın kişi için taşıdığı anlamdan ileri gelmektedir. Bir çok öğrenci, sınavla birlikte, kendi kişiliğinin ve varlığının değerlendirildiğini düşünür.

Sınav kaygısı içerisindeki gençlerin doğal olarak söyledikleri sözler; “birikimlerimin hepsini unuttum, kazanamazsam mahvolurum, yemek yiyemez oldum, uyuyamaz oldum, hayattan zevk almaz oldum” sözleridir. (Tahran, 2002:82).

Sarason'a (1958) göre; sınav kaygısı, bir sınav durumu ortamında bireylerin yaşadığı fizyolojik, davranışsal ve bilişsel boyutları olan hoşlanılmayan duygusal veya heyecansal bir durumdur (Özgüven, 2000: 343).

Kuruntu ise sınav kaygısının bilişsel yönüdür. Bireyin genellikle kendisi ile ilgili olumsuz değerlendirmeleri, başarısızlığı ve yetersizliğine ilişkin görüşleri sınav kaygısının bilişsel yönünü oluşturmaktadır. Bireyin kendisi ile ilgili olumsuz

düşünceleri dikkatinin dağılmasına ya da dikkatinin hatalı yönde yoğunlaşmasına neden olmaktadır. Bu durum bireyin verimliliğini olumsuz yönde etkilemekte ve başarısını düşürmektedir. Duyuşsallık ya da heyecansallık sınav kaygısının duyuşsal fizyolojik yönünü oluşturan otonom sisteminin uyarılmasıdır. Sinirlilik, gerginlik, terleme, üşüme, kızarma, sararma, mide bulantıları, kalp atışlarının hızlanması gibi bedensel yaşantılar duyuşsallık ya da heyecansallık belirtileri olarak kabul edilmektedir (Öner, 1990: 1).

Sınav öncesi öğrencinin üzerinde gerçekten büyük bir yük vardır. Dersler birikip ağırlaşmıştır. Sorumluluk duygusu fazla olan mükemmeliyetçi genç, öğrendiklerini yetersiz görmektedir. Beklentileri yüksektir. Bütün bunların yanında nasıl başaracağını bilemez (Tahran, 2002:83).

Sınav kaygısı literatürde “öğrencinin sınavla doğrudan ilgisi olmayan düşüncelerini arttıran, yoğun bedensel uyarılara yol açarak dikkati bölen, böylelikle verimli çalışmayı, öğrenmeyi ve öğrenilenlerin etkili biçimde kullanılmasını güçleştiren yoğun bir uyarım durumu” olarak tanımlanır (Kuyucu, 2001:51).

Endişe ve yoğun duyulanım sınav kaygısının iki ayrı boyutudur. Endişe, performansa yönelik zihinsel bir süreçtir. Sınav sonucuna ilişkin olumsuz düşünce, inanç ve beklentilerden oluşur. Yoğun duygularının kaygının yarattığı fizyolojik uyarım sonucu bedenden gelen ve bedenin olağan işleyiş dengesi dışına çıktığı mesajına veren sinyallerdir (Avşaroğlu ve Yalçın, 2001).

Kaygı olumsuz bir heyecandır. Sınavlara hazırlanan öğrenci, sınavlar yaklaştıkça, olumsuz heyecanı artıyor, kendini kötü hissediyor, tedirgin ve güvensiz oluyor, ağlama duygusu veya kaçınma duygularını yoğun olarak yaşıyorsa, bu kişi sınav kaygısına kapılmış demektir(Maviş ve Saygın, 2003:141).

Yeterince kaygı taşımayan iki hareketsiz kalarak hedeflerinden uzaklaşabilir. Bu durumda amaç kaygıyı tümüyle ortadan kaldırmak değil, belli bir seviyede tutabilmektedir.

Öğrenebilmek için miktar kaygılanmak faydalıdır. Fakat öte yandan esaslı bir takım araştırmalar da ileri derecede kaygı halinin öğrenmeye elverişli olmadığını, hatta öğrenmeyi engellediğini ortaya çıkarmıştır. Aşırı kaygı kurbanı olan kişilerde,

imtiharlarda soruları kavrayamama, anlayamama, okuduğu şeyleri istediği anda hatırlayamama, düşünememe gibi haller görülür. İleri kaygı hallerinde kişi soyut düşünebilme yeteneğini zihin esnekliğini ve akıcılığını yitirir (Baymur, 1994: 189).

Uzmanlar kaygıyı ve yapıcı kaygı ve yıkıcı olmak üzere iki başlık altında topluyorlar. Yıkıcı kaygı, kapasitenin kullanımını gerektiren durumlarda, örneğin bir sınav öncesinde ciddi sorunlara yol açar. Yıkıcı kaygı her koşulda engelleyici olacak, yapıcı kaygı ise performans için gerekli enerjiyi sağlayacaktır (Kuyucu, 2001:51).

1.16. Sınav Kaygısı ile İlgili Kuramsal Açıklamalar

Sınav kaygısı literatüründe iki farklı teorik yaklaşıma rastlanılmaktadır. Bunlar; girişim modeli ve öğrenilmiş açık modeldir. Sınav kaygısı üzerindeki birçok çalışmada daha çok “girişim modeli” olarak adlandırılan yaklaşım üstünde durulduğu görülmüştür (Hodapp, 1983). Bu modelde, yüksek düzeyli sınav kaygılı birey, performans üzerinde etkili, zihni meşgul eden (örneğin, sınavdan çok içsel olaylarla uğraşmak) ve ben merkezli tasa tepkileri tarafından karakterize edilmiştir. Bu kaygı, bireyin performansına etki eden tepkiler oluşturur.

Kaygının olumsuz etkisi, sınav süresince görülmektedir. Bu duygular bireyin önceki bilgilerinden yararlanmasına ve amaçla ilgili ipuçlarını başarıyla kullanmasına engel olurlar (Sarason, 1975).

Girişim modeline taraftar olan çalışmalar, çoğunlukla I.G. Sarason ve Wine tarafından önerilen dikkat hipotezinin (1971) devam eden çalışmaları sonuçları üzerine kurulmuştur. Bu çalışmalarda hipotezler, Deffenbacher (1978) Galassi, Frierson, Sharer (1981) ve Zats ve Chassin (1983) tarafından test edilen girişim modelinden çıkmıştır. Öğrencilerin sınav kaygı düzeylerinden elde edilen azalma performans üstündeki gözlemlenen olumsuz sonuçları hafifletmiştir. Öğrenci performanslarına bulunan olumlu değişmelerinse, önemli bir oranda olmadığı görülmüştür (Brunch, Juster, Kaflovitz, 1983).

Bu tür buluşlar bazı araştırmacıların daha anlaşılır teoriler geliştirmesine imkan vermiştir. Onlar şu şekilde düşünmüşlerdir. Eldeki görüşler, tüm edinilen sonuçları açıklamadığı için sınav kaygısı ile ilgili başka veriler de olmalıydı.

1980’de Meichenbaum ve Butler, sınav kaygısıyla ilgili yeni bir teorik açıklama geliştirdiler. Bu yaklaşımda hem sınav kaygısında hem de ele alınışında yüksek derecede birbirine bağlı olan dört küme değişken elde etmişlerdir (Kaymak 1985).

- a. İçsel konuşmaların modeli ve gizli durumlar,
- b. Kognitif (bilişsel) yapılar öğrencilerin gelişimleri ve akademik gelişimleriyle ilgili sistemleri içeren yapılar,
- c. Ders çalışma ve sınav olma gibi davranışsal hareketler,
- d. Puanlar, psikolojik tepkiler, ruhsal durumlar ve öznel kaygı gibi sonuçlar,

Meichenbaum ve Butler ile aynı zamanlarda Culler ve Holahan (1980) Yeni bir yaklaşım ileri sürmüşlerdir. Öğrenilmiş açık model.

Bu yeni teorik model, önceki çalışmalardan üretilmiştir. Bu çalışmalar, Girişim Modeline soru işaretleri getirmiştir. Bunlardan biri, Wittmaier’in (1972) çalışmasıdır. Bu çalışma, düşük sınav kaygılı öğrencilere oranla, yüksek sınav kaygılı öğrencilerin ders çalışma yeteneğinde önemli oranda fark olmadığını göstermiştir. (Culler, Holahan, 1980).

Günümüzde bazı yaklaşımlar, “öğrenilmiş açık model”i tercih ederken “girişim modeli”ni göz ardı etmektedirler. Diğer bazı yaklaşımlar ise, her iki modeli de desteklerler. Ve sonuç olarak, yeni bir bakış açısı sunarlar.

Covington (1985), kaygı uyanması ve başarı sonucu arasındaki olumsuz ilişkiye dikkat çekmiştir. Başarı döngüsünün dört basamağından söz eder.

- Sınavı bekleyiş,
- Sınava hazırlanma
- Sınav olma
- Sınava tepki

Covington, sınav kaygı rolünün düzeyden düzeye değiştiğini ve ancak bir olay yada durumu çevreleyen koşullar içinde tamamlanırsa anlaşılabileceğini söylemiştir.

Bugün, yapılan çalışmaların teorik arka planı, Spielberger'in sınav kaygısı kavramı üzerine kurulmuştur. Bu kavram esas olarak, "girişim modelinden çıkarılmıştır. Spielberger'e göre (1970) sınav kaygısı; tase ve duygusal etkenlerin birleşimi olan kişisel bir özelliktir. (Kaymak, 1985).

1.17. Sınav Kaygısının Boyutları

Liebert ve Morris; 1967 yılında, sınav kaygısının iki boyutunu ortaya koymuşlardır: Kuruntu (worry) ve duyusallık veya heyecansallık (emotionality). Kuruntu; sınav kaygısının bilişsel (kognitif) boyutudur. Bireyin genellikle kendisi hakkındaki olumsuz değerlendirmelerini, başarısızlığına, beceriksizliğine ilişkin olumsuz düşüncelerini ve içsel konuşmalarını içerir.

Duyusallık ise; sınav kaygısının fizyolojik yönünü oluşturan otonom sinir sistemi uyarılmasıdır. Hızlı kalp atışları, terleme, üşüme, kızarma, sararma mide bulantıları, sinirlilik ve gerginlik gibi,bedensel yaşantılar, duyusallık belirtileri olarak kabul edilebilir (Öner, 1990:13, Kaplan, 1993:517, Erkan, 1994:6).

Sarason'a göre; yüksek sınav kaygısı olan bireylerin değerlendirme ortamı ile yüzyüze geldiklerinde dikkatlerini başka işlere odaklaştırma eğilimi olmaktadır. Araştırmacı, burada iki tepki üstünde durmaktadır. İlki, duyusal ve otonomik tepkilerle ilgilidir. Örneğin; aşırı terleme, kalp atışlarının hızlanması gibi tepkiler. Diğeri ise, kognitif (bilişsel) boyut ile ilgilidir. Örneğin, sınav sırasında kendi kendilerine "ben aptalım" "başarısız olacağım" benzeri düşünce biçimlerinde olduğu gibi. Kognitif tepkilerin performans, olumsuz yönde etkisi, duyusal boyuttan daha fazla olmaktadır (Sarason, 1960, Cülen, 1993, Erkan, 1994:7. Anastasi, & Urbina, 1997:20).

Salame (1984) kuruntu ve duyusallık boyutunu açıklarken, bu boyutları oluşturan etmenler üstünde durmuştur. Yazara göre "kuruntu" boyutu şu öğelerden oluşmaktadır.

- dikkatini kendi üzerinde yoğunlaştırma,
- performans ve yeteneğe güvenmeme
- yetersiz ve güvensiz hissetme
- başkaları ile karşılaştırmada, kendini "zayıf" olarak değerlendirme

- sınavlara yeterince hazırlanmamış olmak duygusu
- başarısızlığın sonuçlarını düşünme (örneğin, ceza, güven kaybı...)
- sınav süresini iyi değerlendirememeye korkusu
- Duyuşsallık boyutundaki öğeler ise şu şekildedir.
- Gerginlik hissi, korku, endişe, sinirlilik, ve huzursuzluk.
- Somatik semptomlar. Örn; mide ağrısı, baş ağrısı, ağız kuruluğu, kalp atışlarında hızlanma veya artma gibi kaygı ise performans için gerekli enerjiyi sağlayacaktır (Kuyucu, 2001:51).

1.17.1. Sınav Kaygısının Fizyolojik ve Psikolojik Belirtileri

Kaygı üç düzeyde kendini gösteren ve katlanılması güç değişimlerle yaşanan engelleyici bir duygudur. Fizyolojik düzeyde, rahatsız edici bedensel uyarımlar söz konusudur. Çarpıntı, ateş basması, kulaklarda uğultu, nefes darlığı, yutkunamama, titreme, kemelik, midede kasılma, baş ağrısı vb. Düşünce düzeyinde, panik durumuna yol açabilecek olumsuz düşünceler, hayaller imgeler, kuruntular belirir. Davranış düzeyinde ise kişi, kaygısıyla ilişki içinde olan “olay”dan kaçınma ya da kaçma davranışı gösterecektir (Kuyucu, 2001:51).

Köknel (1985) kaygı ile ilgili fizyolojik belirtileri şöyle açıklamaktadır; insanın içinden ya da dışından gelen bir uyarım, sinir sistemindeki değişikliklere yol açar. Kan basıncı, kalp atışı, solunum sayısı artar. Mide ve bağırsak hareketleri hızlanır. Tükürük salgısı azalır, ağız kurur. Kan şekeri yükselir. Göz bebekleri genişler, çizgili kasların gerginliği artar, titreme olur. Otonom sinir sistemindeki kan ve adrenalın artar.

Sınav kaygısı yüksek olan öğrencilerin sınav gününden önce ve sınav günü yaşadıkları belirtiler arasında, uykusuzluk, gerginlik çarpıntı, sinirlilik, karamsarlık, kabus görme, korku terleme, baş ağrısı, karın ağrısı, solunumda güçlük, iştahsızlık mide bulantısı, bitkinlik durgunluk, gibi belirtilerle kötü not alma vb. endişeler yer almaktadır, sınav başladıktan sonra ise şu tür kaygı belirtileri ortaya çıkabilir. Dikkati toplamakta, sınava başlamakta güçlük, hata yapma duygusuna bağlı yoğun heyecan, öfke, kötü not alma beklentisi. Görüldüğü gibi yoğun sınav kaygısı içindeki kişiler, yalnızca bedensel bazı

uyarımlar yaşamakla kalmayıp, aynı zamanda performanslarının yeterliliği konusunda da yoğun bir endişe içine girmektedirler (Avşaroğlu ve Yalçın, 2001).

Sınavda başarısız olunabileceği düşüncesi başaramama korkusuna dönüşür. Başaramama korkusu kaygı düzeyini yükseltir. Kaygı düzeyinin yükselmesi, beyinde stres hormonları salgısını artırır. Aşırı salgılanan stres hormonları, öğrenme yeteneğini geriletir. Böylece kısır döngü ile korku daha da artar (Tarhan, 2002:83).

Genel olarak kaygılı durumda bulunan bir kişide bu durumla birlikte olan öznel ve nesnel bir çok yakınma ve belirti bulunabilir. Bunlar önem sırasıyla ruhsal olandan bedensel olana doğru şöyledir: Endişe, gerginlik, güvensizlik, korku, panik, şaşkınlık, tedirginlik ağız kuruluğu, baş ağrısı, baş dönmesi, bulantı, çarpıntı, güçsüzlük, halsizlik, iştahsızlık, kan basıncında yükselme veya düşme, kas gerginliği,, mide bağırsak yakınmaları, solunum sayısında artma, terleme, titreme, uykusuzluktur (Köknel, 1982: 168).

1.18. Kaygı ile Başa Çıkma

Anksiyete (kaygı) çok rahatsızlık verici bir duygu olduğundan, uzun süre anksiyete (kaygı) katlanılamaz. Bu rahatsızlığı hafifletmek için bir şeyler yapma konusunda çok güdüleniriz. Her birey hayat akışı sırasında, anksiyete (kaygı) oluşturan durumlarla ve anksiyete hisleriyle baş edebilme konusunda çeşitli yöntemler geliştirir. Anksiyetle ile iki temel baş etme yöntemi vardır. Bir tanesi sorun üzerinde yoğunlaşır; birey anksiyete (kaygı) oluşturan durumu değerlendirir ve bu durumu değiştirmek ye da durumdan kaçınmak için bir şeyler yapar. Diğeri duygu üzerinde yoğunlaşır; birey doğrudan anksiyete oluşturan sorunu halletmeye uğraşmak yerine, çeşitli yollardan anksiyete (kaygı) hislerini azaltmaya çalışır (Atkinson ve Atkinson ve Hilgard, 1995: 584).

Kaygı duygusunu yaşamamak için geliştirilen kaçınma tekniklerinden birinde, kişi kendisinde kaygı oluşturan durumlardan uzak durmaya çalışır. Diğesinde ise; kişi çevresinden ve kendi iç dünyasından kaynaklanan ve kaygı yaşamasına neden olan durumları algılamamaya çalışır. Yetişkin insanın kaygıdan kaçınmak için kullandığı bir diğeri yöntemde, kaygı oluşturabilecek duygusal tepkilerin yerine böyle bir etki oluşturmayacak tepkiler verme biçiminde görülür. Böylece olumsuz duyularının tam

karşıtı tepkiler geliştirerek bu eğilimlerini denetim altına almış olurlar (Geçtan, 1990:90-91).

Kaygıyı azaltacak birçok yöntem var ve herkes kendisine hangi yöntemin uyduğuna karar vermelidir.

Literatürde şeker, kafein, nikotin, alkol ve her türlü uyuşturucu ve uyarıcının kullanılmaması öğütlenmektedir. Yeterli sürede iyi uyumak, düzenli bir yaşam sürmek, sağlıklı beslenmek de kaygıyı azaltmada dikkat edilmesi gerekli noktalardır.

Karbonhidrat açasından zengin sağlıklı bir beslenme ile triptofan adlı aminoasitin beyinde bolca salgılanarak, kaygıdan kurtulmaya ve ruhsal gevşemeye yardımcı olduğu yapılan araştırmalar sonucu bulunmuştur. Literatürde kaygıdan kurtulmada etkili yiyeceklerden muz ve hindi etinin triptofanın salgılanmasında etkili olduğu söylenmektedir.

Doğru ve derin nefes alarak damarların genişletilmesi ve kanın bedenın tüm noktalarına kadar akışı sağlanır. Çünkü kaygı tepkileriyle kan beden yüzeyinden çekilmekte ve vücut ısısı düşmektedir (Batlaş ve Batlaş 1993:181).

Kaygı durumlarında kan damarlarının daralması sonucu hücelere giden oksijen miktarı azalır. Fiziksel egzersizlerle hücelere giden oksijen miktarı artar ve hüceler daha çok oksijen yakarlar. Böylece hem kaslar gevşer hem de zihinsel gevşeme sağlanır (Batlaş, ve Batlaş, 1993: 194-195).

1.19. Stresle Başa Çıkma İle ilgili Türkiye'de Yapılmış Araştırmalar

Aysan (1988), lise öğrencilerinin stres yaşantılarında kullandıkları başa çıkma stratejilerinin bazı değişkenlerle olan ilişkilerini incelemiştir. Araştırma, 1986-1987 öğrenim yılında, İzmir genel liselerinin 1. ve 3. sınıflarından seçilen 357 kız ve 255 erkek olmak üzere toplam 612 öğrenci üzerinde yapılmıştır. Araştırmada öğrencilerin genel olarak stres yaşantılarında kullandıkları başa çıkma stratejilerini ölçmek üzere "Stres Yaşantılarında Kullanılan Başa çıkma Stratejileri ölçeği" (SYBSÖ) hazırlanmış; bireysel nitelikler ve aileye ilişkin değişkenler hakkında bilgi toplamak üzere bir "Kişisel Bilgi Formu" geliştirilmiştir. Araştırma bulguları, bağımsız değişkenlerin doğası bakımından iki grup içerinde ele alınarak özetlenebilir:

a. Öğrencilerin ailelerine ilişkin bulgular: Annenin "ilgisiz" olarak algılanması çocukların problem çözme sosyal destek arama davranışlarını azaltıcı yönde; buna arşın kendini suçlama ve kaçınma davranışlarını arttırıcı yönde etkili olmaktadır, abanın tutumunun "otoriter" ve "ilgisiz" olarak algılanması, çocukların kaçınma davranışını arttırıcı yönde etkili olmaktadır. Aile üyelerinin hepsine veya herhangi birine yakınlık duyulması, bireylerin problem çözme ve sosyal destek arama davranışını arttırıcı yönde, kaçınma davranışını ise azaltıcı yönde etkili olmaktadır. Annenin çocuğuna ceza vermesi ergenin kendini daha çok suçlamasına ve daha çok hayal etmesine neden olmakta; babanın cezalandırması ise, kaçınma davranışını arttırıcı yönde etkili olmaktadır. Annenin öğrenim düzeyinin okuryazarlık düzeyinde olmaması, ergenlerin problem çözme ve sosyal destek arama davranışlarını azaltıcı yönde etkili olmaktadır. Babanın öğrenim düzeyi, ergenlerin stres yaşantılarında kullandıkları başa çıkma stratejileri üzerinde önemli düzeyde etkili değildir. Ebeveynin alkol kullanımı, çocukların hayal etme ve kaçınma davranışlarını arttırıcı yönde etkili olmaktadır. Ergenlerin ailelerinin ekonomik düzeyi yükseldikçe,- problem çözme ve sosyal destek arama davranışlarında da bir artış görülmüştür.

b. Öğrencilerin bireysel niteliklerine ilişkin bulgular: Öğrenciler yaşları büyüdükçe daha az sosyal destek aramaktadırlar. Stres yaşantılarında kullandıkları başa çıkma stratejileri cinsiyete göre farklılık göstermektedir. Buna göre kızlar, erkeklere göre daha fazla problem çözme yöntemlerini kullanmakta ve daha fazla sosyal destek aramaya yönelmektedirler. Erkekler ise kızlara göre kendilerini daha az suçlamakta, daha az hayal etmekte, buna karşın daha fazla kaçınma davranışı göstermektedirler. Akademik başarı düzeyi yüksek olan, kendilerini "kararlı" , "müdahaleci", "becerikli", "mutlu" olarak algılayan ve desteği içten alan ergenler, daha çok problem çözme davranışı göstermektedir.

Dağ (1990), araştırmasında kontrol odağı, stresle başa çıkma stratejileri ve psikolojik belirti gösterme ilişkilerini incelemiştir. Araştırmada Rötter İç - Dış Kontrol Odağı Ölçeği, Rosenbaum'un Öğrenilmişlik Güçlülük Ölçeği, stresle başa çıkma tarzlarını ölçmek için de Belirti Tarama Listesi (SCL-90-R) kullanılmıştır. Araştırmaya 532 üniversite öğrencisi katılmıştır.

Araştırma bulgularına göre, kontrol odağı, öğrenilmiş güçlülük ve psikolojik belirti göstermenin ilişkisi şöyle özetlenebilir: Dış kontrol odağı inancı, bireylerin stres verici olayların yarattığı durumları aşamaz (kontrol edilemez) bulmalarını sağlamaktadır. Bu da bireyin aktif, yani probleme odaklanmış başa çıkma stratejilerini kullanmamasını, aksine bütün çabasını, bu olumsuz durumun yarattığı duyguları bastırmaya vermesini ve böylece de daha çok stresle karşı karşıya kalmasını sağlamaktadır. Bunun sonucu da daha fazla stres tepkisi (distress) ya da bir diğer deyişle daha fazla psikolojik belirti gösterme olmaktadır.

Kitiş (1991) araştırmasında, birey ve grupların sürekli kaygı düzeylerinin sınıflara göre dağılımlarının belirlenmesi ile, öğrencilerin boş zamanlarını değerlendirme ve stresle başa çıkma yöntemlerine göre dağılımlarını yansıtmayı amaçlamıştır. Araştırmanın örneklem grubunu, 900 öğrenciye hizmet veren Hava Harp Okulunda 132 birinci sınıf, 145 dördüncü sınıf olmak üzere toplam 277 kişi oluşturmaktadır. Veri toplama aracı olarak C. D. Spielberger, R.L Gorsuch ve R. Lushene tarafından geliştirilen ve Hacettepe Üniversitesi Psikoloji Bölümünden Necla Öner ve Ayhan Le Compte tarafından Türkçe'ye adapte edilen "Kendini Değerlendirme Envanteri STAI TX2" ile "Kendini Değerlendirme Anketi" kullanılmıştır.

Araştırma bulguları şu şekilde özetlenebilir: Birinci sınıftaki öğrencilerin, dördüncü sınıftaki öğrencilere göre kaygı düzeyleri daha fazladır. Üst sınıftaki öğrencilerin stresle başa çıkma becerileri, alt sınıftakilere göre daha belirginleşmiştir. Spor dallarında veya sosyal faaliyetlerde görevli grubun kaygı düzeyi, branşsız öğrencilere göre daha düşüktür. Kaygı düzeyi arttıkça, stresle başa çıkma becerisi azalır.

Yılmaz (1993), üniversite öğrencilerinde stres düzeyleri, psikopatoloji ve stresle başa çıkma davranışları arasındaki ilişkileri belirlemek amacıyla, toplam 140 üniversite öğrencisine, Belirti Tarama Listesi, SCL-90-R (Symptom Check -List) ve Rosenbaum'un Öğrenilmiş Güçlülük Ölçeği (R.Ö.G.Ö) uygulamıştır.

Araştırma sonucunda yüksek stres düzeyinin, genel belirti düzeyinin artışı ve öğrenilmiş güçlülük puanlarının azalması ile ilişkili olduğu bulunmuştur. Yüksek düzeyde strese maruz kalan öğrencilerin, stresle başa çıkma stratejileri açısından daha başarısız oldukları saptanmıştır. Cinsiyete göre genel belirti düzeyleri üzerinde anlamlı bir fark bulunmazken, erkeklerin kızlara göre stresle başa çıkma stratejileri açısından daha

başarılı oldukları gözlenmiştir. Kızların stres düzeylerinin daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Oral (1994) araştırmasında, ergen ve genç yetişkinlerin, stres kaynaklarını ve bunlarla nasıl baş ettiklerini, cinsiyet ve okul farklılıklarına göre incelemiştir, örneklem iki farklı lise ve bir üniversiteden alınan ve yaşları 10 ile 25 arasında değişen toplam 1032 öğrenciden oluşmuştur, öğrencilerden önce son altı ay içinde yaşadıkları stresli bir olayı tanımlamaları istenmiş ve öğrenciler sonrasında bu olayla nasıl baş ettiklerini Stresle Baş etme Ölçeğini kullanarak belirtmişlerdir.

Sonuçlara göre, en sık belirtilen stresli olayların başında kişiler arası ilişkiler gelmektedir. Bunu sırasıyla akademik sorunlar, önemli birinin ölümü ve sağlık sorunları takip etmiştir. Ayrıca belirtilen bu olayların sıklığında cinsiyet, yaş ve okula göre farklılıklar gözlenmiştir. Faktör puanlarıyla yapılan analizler, kadercilik, iyimserlik, çekilme, kendini suçlama ve doğaüstü güçlere inanma yollarının erkekler tarafından; çaresizlik ve sosyal desteğin kızlar tarafından daha sık kullanıldığını göstermiştir. Normal okula giden lise öğrencileri, aktif baş etme ve iyimserlik yollarını İmam Hatip Öğrencilerine göre daha sık uygularken? kadercilik, İmam Hatip öğrencileri tarafından daha sık kullanılmaktadır. Stresli olaylar ve baş etme yolları arasında da anlamlı bir ilişki elde edilmiştir. Birinin ölümü durumunda kadercilik, sosyal destek, çekilme ve iyimserlik yolları daha sık kullanılırken, kendini suçlama akademik olaylarda daha sık kullanılmaktadır.

Kahraman (1995), cinsiyetleri, yalnızlık, başarı ve sınıf düzeyleri farklı, yatılı ve yatılı olmayan meslek lisesi öğrencilerinin stresle başa çıkma stratejilerini karşılaştırmalı bir şekilde incelemiştir. Araştırma örneğine, Ankara ili belediye sınırları içinde olan meslek liselerinde yatılı okuyan 249 öğrenci alınırken; karşılaştırma grubuna ailesinin yanında kalarak bu okullara devam eden 270 kişilik bir öğrenci grubu alınmıştır. Araştırmanın veri toplama araçlarını, The Ways of Coping Checklist (VCCCL)'den yararlanılarak hazırlanan ve Türkçe'ye çeviri çalışması Ferda Aysan (1988) tarafından yapılan “Stresle Başa çıkma Stratejileri Ölçeği” (SYBSÖ) ile Russel, Peplau ve Ferguson (1978) tarafından geliştirilen, Demir (1989) tarafından Türkçe'ye çeviri çalışması yapılan “UCLA Yalnızlık ölçeği” ve Kişisel Bilgi Formu oluşturmuştur.

Araştırma sonunda elde edilen bulgular şöyle özetlenebilir: Öğrencilerin cinsiyetine göre problem çözme, kendini suçlama, hayal etme puanlarına bakıldığında kızlar lehine; kaçınma puanlarına bakıldığında erkekler lehine anlamlı farklılıklar bulunurken; sosyal davranış arama ile cinsiyet arasında anlamlı bir fark olmadığı bulunmuştur. Öğrencilerin yalnızlık düzeylerine göre kendini suçlama puanlarına bakıldığında, yalnızlık düzeyi yüksek yatılı öğrenciler lehine anlamlı farklar bulunmuştur. Öğrencilerin başarı düzeylerine göre, problem çözme, sosyal destek arama, hayal etme ve kaçınma puanlarına bakıldığında, başarı düzeyi yüksek olanlar lehine farklar bulunurken; başarı düzeyi ile kendini suçlama arasında anlamlı bir fark olmadığı bulunmuştur, öğrencilerin sınıf düzeylerine göre problem çözme puanlarına bakıldığında, 3. sınıflar lehine anlamlı farklar bulunmuştur.

Şahin (1995) tarafından gerçekleştirilen araştırmada, yetiştirme yurtlarında ve aileleri yanında yaşayan 15-17 yaşlarındaki ergenlerin, stresle başa çıkma davranışları kaldıkları yer, yaş ve cinsiyet değişkenleri göz önüne alınarak incelenmiştir. Araştırma kapsamına giren denekler, Burdur, Isparta yetiştirme yurtlarında barınan 89 genç ile Burdur Lisesi, Cumhuriyet Lisesi ve Burdur Anadolu Lisesine devam eden, ana-babalarıyla yaşayan 150 gençten oluşmaktadır. Her iki gruba araştırmacı tarafından geliştirilen “Kişisel Bilgi Formu” ile “Folkman ve Lazarus’un geliştirdiği, Nesrin Şahin ve arkadaşları tarafından kısaltılmış, geçerlik ve güvenilirlik çalışması yapılmış “Stresle Başa çıkma Tarlan Ölçeği” uygulanmıştır.

Araştırma sonuçlarında yetiştirme yurtlarında kalanlarla ailesi yanında yaşayanların, kızlarla erkeklerin, yetiştirme yurdunda kalan erkeklerle ailesi yanında kalan erkeklerin ve yetiştirme yurdunda kalan yaşça küçük olanlarla ailesi ile kalan akranlarının kullandıkları başa çıkma stratejileri arasında fark bulunmamıştır. Buna karşın yurtda kalan kızlar ailesi yanında kalanlardan, yurtda kalan yaşça büyük gençler ailesi yanında kalan akranlarından daha başarılı stratejiler kullanmışlardır. Başarısız strateji kullanımı yönünden erkekler ve kızlar arasında, yaşça büyük ve küçük olanlar arasında bir fark görülmezken; yetiştirme yurdunda kalanların ailesi yanında , kalanlardan, yetiştirme yurdunda kalan kızların ve erkeklerin ailesi yanında kalan kızlardan ve erkeklerden daha başarısız başa çıkma stratejileri kullandıkları görülmüştür.

Şahin ve Durak (1995), “Stresle Başa çıkma Tarzları ölçeği”ni üniversite öğrencileri için uyarladıkları çalışmada, ölçeğin üç farklı araştırma çerçevesinde psikometrik özelliklerini irdemişler ve sunmuşlardır. Elde edilen sonuçlar, 30 maddelik ölçeğin literatürdeki bulgularla tutarlı biçimde probleme yönelik etkili yollar ile uygulamaya yönelik etkisiz yollar olarak isimlendirilebilecek iki boyutu olduğunu istemiştir. Bu iki boyut faktör analizlerinde tutarlı olarak, “kendine güvenli”, “iyimser”, “çaresiz”, “boyun eğici” ve “sosyal desteğe başvurma” adı verilen beş faktörde ışıkmaktadır. Cinsiyetler arası farklılık, yalnızca “sosyal desteğe başvurma” alt iğinde ortaya çıkmıştır. Kadınlar, erkelere göre “sosyal desteğe başvurma” taşımını daha çok kullanmaktadırlar.

Anıl (1999), askerlikte ruhsal bozukluk belirtisi gösteren ve göstermeyen erleri, sosyal destekler ve başa çıkma yöntemleri açısından karşılaştırdığı çalışmada, hasta olmak üzere iki ayrı örnekleme sırasıyla, Bireysel Bilgi Formu, Katz Uyum Ölçeği (KAS-S), Stresle Başa Çıkma Yöntemleri Ölçeği, Sosyal Ağ Listesi ve Algılanan ve Arkadaş Ölçeklerini uygulamıştır.

Araştırma sonucunda sosyal destek ve başa çıkma yöntemlerinin, stres verici ortamlarda kişinin ruh sağlığı ve uyumunu destekleyen önemli kişisel kaynaklar olduğunu gösteren bulgular elde edilmiştir.

Doğan (1999), öğrencilerin stresle başa çıkma davranışlarının barınma burumlarına, cinsiyetlerine, sınıf düzeylerine, burslu olup olmamalarına, yaşamlarının çoğunu geçirdikleri yerleşim merkezine, benlik algısına ve kayıtlı oldukları lisans ve ön lisans programına göre farklı olup olmadığını incelemiştir. Araştırmanın evrenini Başkent Üniversitesi öğrencileri oluşturmaktadır. Örnekleme grubu ise hazırlık, 1. ve 2. sınıflarda okuyan, toplam 1214 öğrenciden oluşmaktadır. Veri toplama aracı olarak Vitaliano ve arkadaşları tarafından geliştirilen ve Ferda Aysan tarafından Türkçe'ye adapte edilen "Stres Yaşantılarında Kullanılan Başa çıkma Stratejileri ölçeği" (SYKBSÖ) kullanılmıştır.

Araştırma sonuçları şu şekilde özetlenebilir: ailelerinin yanında kalan öğrencilerle, ailelerinin yanında kalmayan öğrencilerin problem çözme ve sosyal destek arama düzeyleri arasında anlamlı bir fark yoktur. Ailelerinin yanında kalmayan öğrencilerin kendini suçlama düzeyleri ile hayal etme düzeyleri ailelerinin yanında kalanlara göre

daha yüksek bulunmuştur. Cinsiyet açısından bakıldığında, kızların eklere göre problem çözme davranışını daha çok kullandıkları ve daha çok sosyal istek arama davranışı gösterdikleri sonucuna varılmıştır. Erkeklerin ise kızlardan daha çok kaçınma eğiliminde oldukları saptanmıştır. Sınıf düzeyi incelendiğinde, birinci sınıf öğrencilerinin, ikinci sınıf öğrencilerine göre kendini suçlama ve hayal etme stratejilerini daha fazla kullandıkları sonucuna varılmıştır. Burs durumu incelendiğinde, burslu olmayan öğrencilerin, burslu öğrencilere göre sosyal destek arama, kendini suçlama, hayal etme ve kaçınma davranışlarını daha çok gösterdikleri saptanmıştır, öğrencilerin yaşamlarının çoğunu geçirdikleri yerleşim merkezlerine bakıldığında, yaşamının çoğunu küçük şehirde geçiren öğrencilerin, büyük şehirde geçirenlere göre kendini suçlama ve hayal etme davranışlarını daha çok kullandıkları saptanmıştır. Öğrencilerin stresle başa çıkma stratejileri benlik algılarına göre incelendiğinde, herkes tarafından sevildiklerini düşünen öğrencilerin, problem çözme ve sosyal destek arama etkili stratejiler) düzeyleri, sevenleri olduğu gibi sevmeyenleri de olduğunu düşünen öğrencilere göre daha yüksek bulunurken; kendini suçlama, hayal etme ve kaçınma davranış düzeyleri (etkisiz stratejiler) daha düşük bulunmuştur. Son olarak da ön lisans programında okuyan öğrencilerin, lisans programında okuyan öğrencilere göre kendini suçlama stratejisini daha fazla kullandıkları saptanmıştır.

Akbağ (2000), üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkma tarzları ile sahip oldukları olumsuz otomatik düşünce düzeyleri ve ego durumları arasındaki ilişkiyi sınamıştır. Araştırma ilişkisel tarama modeline göre hazırlanmış olup, Marmara Üniversitesi'nin farklı fakültelerinde okumakta olan birinci ve son sınıf öğrencilerinden 1382 kişi örnekleme oluşturmuştur. Araştırmada verileri toplamak için; araştırmacı tarafından geliştirilen "Kişisel Bilgi Formu", Folkman ve Lazarus tarafından geliştirilen ve Şahin ve Durak (1995) tarafından kısaltılarak geçerlik ve güvenirlik çalışması yapılan "Stresle Başa çıkma Tarzları Ölçeği- SBTÖ", Aydın ve Aydın (1990) ve Şahin ve Şahin (1992) tarafından adapte edilen "Otomatik Düşünceler Ölçeği- ODÖ", Arı (1989) tarafından geliştirilen "Ego Durumları ölçeği- EDÖ" olmak üzere dört ayrı ölçme 'aracından yararlanılmıştır.

Araştırma sonuçlarına göre, öğrencilerin stresle başa çıkma tarzları ile olumsuz otomatik düşünce düzeyleri arasında anlamlı ilişkiler olduğu tespit edilmiştir. Olumsuz

otomatik düşünce düzeyi arttıkça, stresle başa çıkma tarzlarından kendine güvenli yaklaşım, iyimser yaklaşım ve sosyal destek arama davranışının azaldığı; çaresiz ve boyun eğici yaklaşımın arttığı saptanmıştır. Diğer taraftan, öğrencilerin stresle başa çıkma tarzlarından iyimser yaklaşım, çaresiz yaklaşım ve sosyal desteğe başvurma davranışı cinsiyet değişkeninden etkilenmektedir, iyimser yaklaşım en çok öğrenciler tarafından tercih edilirken; çaresiz yaklaşım ve sosyal desteğe başvurma en çok kız öğrenciler tarafından tercih edilmektedir. Sınıf düzeyinin stresle başa çıkma tarzları üzerinde etkili bir değişken olmadığı saptanmıştır. Kendine güvenli yaklaşım, çaresiz yaklaşım, boyun eğici yaklaşım ve sosyal desteğe başvurma gelir düzeyi değişkeninden etkilenmektedir. Annenin eğitim düzeyine göre; kendine güvenli yaklaşım, çaresiz yaklaşım, boyun eğici yaklaşım ve sosyal desteğe başvurma puanlarında anlamlı bir farklılaşma bulunurken; babanın eğitim düzeyi açısından sadece kendine güvenli yaklaşım ve boyun eğici yaklaşım puanlarında farklılaşma kaydedilmiştir. Algılanan ebeveyn tutumunun da stresle başa çıkma tarzları üzerinde etkili bir değişken olduğu tespit edilmiştir.

Oğul (2000), stres yaratan olaylarla ilgili kontrol algısının, ergenlerin başa çıkma yöntemleri ve semptom düzeylerine olan etkisini araştırmıştır. Çalışmaya katılanlar Ankara'daki üç farklı okulun 6-10. sınıflarına devam eden 396 öğrencidir. Başa çıkma Tarzları Ölçeği, Beck Kaygı Envanteri, Çocukluk Depresyonu Ölçeği ve Ergen Sorunları Ölçeği uygulanmıştır.

Katılımcıların kendilerinin tanımladıkları stres yaratan olaylar, dört genel kategori altında toplanmıştır: Aile, okul, arkadaşlar ve kendisiyle ilgili alanlar. Soruna odaklı başa çıkma, duygu odaklı başa çıkma ve sosyal destek arama, çalışmada ortaya çıkan başa çıkma faktörleridir. Problem türü, kontrol algısı ve cinsiyetin başa çıkma yöntemlerinin seçimini etkilediği görülmüştür. Sorun odaklı yöntemlerin duygu odaklı yöntemlere göre daha fazla kullanıldığı durumların, depresyon semptomlarını yordayıcı etkisi bulgular arasındadır.

Palancı (2000), kişilerin farklı kontrol düzeylerinde ne tür başa çıkma davranışları sergilediklerinin ve kişisel bir faktör olarak kontrol algısının başa çıkma davranışlarını nasıl etkilediğini incelemiştir. Araştırma grubu, K.T.Ü Fatih Eğitim Fakültesi, İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi ve Fen - Edebiyat Fakültesi'nden tesadüfen seçilmiş 300

öğrencidir. Araştırmanın veri toplama araçları, Özbay ve Şahin tarafından geliştirilmiş, “Stresle Başa çıkma Tutumları Envanteri”, Özbay ve -Palancı tarafından geliştirilen “Kontrol Değerlendirme Ölçeği” ve araştırmacının hazırladığı bilgi toplama formudur (Palancı, 2000:67).

Araştırma sonucunda, araştırmaya katılan öğrencilerin algılamalarına dayalı olarak ortaya konan bulgulara göre, başa çıkma seçimleri üzerinde cinsiyet ve kontrol düzeyinin etkileşim etkisine bağlı manidar istatistiksel sonuçlar elde edilmiştir. Kontrol algısı başa çıkma seçimlerini belirlemede kullanılan bilişsel bir faktördür. Kontrol düzeyi yükseldikçe, aktif başa çıkmaya yönelik seçimler artmaktadır. Kontrol düzeyinin düşük olması, özellikle kaçış (duygusal) odaklı başa çıkma seçimleri üzerinde etki göstermektedir. Başa çıkma seçimlerinin belirlenmesinde, cinsiyet farklılığından kaynaklanan etkiler vardır. Kontrol algısı yükseldikçe bayanlarda, aktif başa çıkma seçimlerine ilişkin puanların ortalaması yükselmektedir.

Gündüz (2000), hemşirelerde stresle baş etme biçimi ile tükenmişlik arasındaki ilişkiyi bazı değişkenleri de dikkate alarak incelemiştir. Araştırma grubunu, Trabzon ilindeki hastanelerden Karadeniz Teknik Üniversitesi Tıp Fakültesi-Farabi Hastanesinde görevli 96, Numune hastanesinde görevli 75, Sigorta Hastanesinde görevli 94 olmak üzere toplam 265 hemşire oluşturmuştur. Hemşirelere Stresle Başa çıkma Tazları Envanteri ve Maslach Tükenmişlik Envanteri (MBI) uygulanmıştır.

Bulgular; hemşirelerin çoğunda stresle baş etme biçimi olarak birinci sırada sosyal destek arama yaklaşımının bulunduğu (%44), kendine güvenli yaklaşımın birinci sırada stresle baş etme biçimi olarak bulunma yüzdesinin 33 olduğu, iyimser yaklaşımın (%15), kendine güvensiz yaklaşımın (%7) ve boyun eğici yaklaşımın (%1) olduğu görülmektedir. Bulgulara göre, iyimser yaklaşımın hem duygusal tükenmeyi hem de kişisel başarısızlık şeklinde görülen tükenmişliği; boyun eğici yaklaşımın, duygusal tükenmeyi ve hizmet süresi değişkeninin de duyarsızlaşma şeklinde görülen tükenmişliği manidar olarak yormadığı bulunmuştur.

Özer (2001), ergenlerin stres yaşantılarında kullandıkları başa çıkma stratejileri ve benlik imgelerinin, cinsiyet, doğum sırası, sosyo-ekonomik düzey ile sınıf düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma, 2000-2001 öğretim yılında, Adana il merkezindeki genel liselerin I. ve II. sınıflarından seçilen 145'i kız 137'si erkek olmak

üzere toplam 282 öğrenci üzerinde yapılmıştır. Araştırmada öğrencilerin genel olarak stres yaşantılarında kullandıkları başa çıkma stratejilerini ölçmek üzere “Başa çıkma Stratejisi ölçeği” (BSÖ), benlik imgesini ölçmek için ise “Offer Benlik İmgesi Ölçeği” (OBİÖ) kullanılmıştır.

Araştırma sonuçlarında, benlik imgesi ile stresle başa çıkma stratejilerinden kaçınma stratejisi arasında ilişki bulunmuştur. Ayrıca tüm örnekleme erkekler, kızlar, alt sosyo- ekonomik düzeyde olanlara göre de orta sosyo- ekonomik düzeyde olanlar daha olumlu benlik imgesi sergilemektedirler. Ergenlerin doğum sırası ve sınıf düzeyi, benlik imgelerinde farklılık yaratmamaktadır. Ergenlerin doğum sırası ile sosyoekonomik düzey, stresle başa çıkma stratejilerinde farklılık yaratmamaktadır. Kızlar erkekler göre sosyal destek ve kaçınma stratejilerini, II. sınıfta olanlar ise I. sınıfta Halanlara göre problem çözme ve kaçınma stratejilerini daha fazla kullanmaktadırlar.

Çoruhlu (2001), deprem bölgesinde yaşayan ilköğretim birinci kademe öğretmenlerinin, deprem sonrası uzun dönemdeki stres tepkileri ile başa çıkma yollarını incelemiştir. Araştırmanın örneklemini 2000-2001 eğitim öğretim yılında Sakarya ili Akyazı ve Hendek ilçelerinin merkez ve köy okullarında çalışan ilköğretim birinci kademe öğretmenlerinden, random olarak seçilen 200 öğretmen oluşturmaktadır.

Öğretmenlere “Durumluluk ve Sürekli Kaygı Envanteri” ile “Stresle Başa çıkma Yolları Ölçeği” (WCQ) uygulanmıştır.

Araştırmanın bulgularına göre, çalışma kapsamına alınan kadın öğretmenler en yüksek ortalama puanı kadereci yaklaşımdan alırken, erkek öğretmenler en yüksek puanı problem çözme iyimser yaklaşımdan almışlardır. Görev yaptıkları okulun, olası depremlere karşı güvenilir olmadığına inanan öğretmenlerin çaresiz yaklaşımı, depremde aile ya da yakın akrabasını kaybeden öğretmenlerin ise problem çözme yaklaşımını en fazla kullandıkları belirlenmiştir. Durumluluk ve sürekli kaygı ile duygulara yönelik başa çıkma stratejileri arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Aydın (2003)’nın yaptığı "ergenlerde stresle başa çıkma tarzları ile cinsiyet ve cinsiyet rolleri arasındaki ilişki" konulu araştırmada şu sonuçlara ulaşılmıştır:

-Stresle başa çıkma tarzları ve cinsiyet arasındaki ilişki: Kızlar, kendine güvenli yaklaşım, iyimser yaklaşım ve sosyal destek arama yaklaşımını erkekler göre daha

fazla tercih etmektedirler. Buna karşın kızlar ve erkeklerin, çaresiz ve boyun eğici yaklaşımı kullanma davranışları arasında anlamlı bir farklılık yoktur.

-Stresle başa çıkma tarzları ile cinsiyet rolleri arasındaki ilişki: Androjen bireyler, feminen ve cinsiyet rolü farklılaşmamış bireylere göre, daha fazla kendine güvenli yaklaşımı, cinsiyet rolü bireylere göre ise, daha fazla iyimser yaklaşımı tercih etmekte; feminen bireyler, maskülen bireylere göre daha fazla çaresiz yaklaşımı, cinsiyet rolü farklılaşmamış bireylere göre ise sosyal destek arama yaklaşımım daha fazla sergilemektedir. Bunun yanı sıra boyun eğici yaklaşım cinsiyet rolü değişkeninden etkilenmemektedir.

1.20. Stresle Başa Çıkma İle İlgili Yurtdışında Yapılmış Araştırmalar

Stresle başa çıkma stratejileri ile psikopatoloji arasındaki ilişkilerin incelenmesi geniş bir araştırma alanı oluşturmaktadır. Yapılan çalışmaların bazılarında, başa çıkma davranışlarıyla psikolojik yönden belirtili olma arasında pozitif ilişkiler bulunmuştur (Demir, 1998,s:43).

Strese ilişkin araştırmalar, stresle baş etmede olumlu stratejilerin kullanılabilmesi ya da stresin kontrol altında alınabilmesi durumunda, stresten daha az etkilenildiğini göstermektedir.

Joffe ve Naditch (1977), başa çıkma stratejilerinin kullanımını cinsiyet değişkenine ilişkin olarak ele aldıkları çalışmada, erkeklerin ifade edebilme güçleri ile başa çıktıkları ve yansıtma, izolasyon, ilkel savunma gibi savunma tepkileri geliştirdikleri; kadınların ise inkar, yer değiştirme ve yansıtma gibi savunma tepkilerini daha çok kullandıkları ortaya konmuştur (Demir, 1998).

Folkman ve Lazarus (1980), orta yaş erkeklerin probleme odaklanan başa çıkmaları, durumsal ve bağlamsal faktörlerin de etkileşimiyle daha fazla kullandıklarını gözlemişlerdir. Ancak, kültürel kalıp-yargılara rağmen duyguya odaklanan başa çıkmada herhangi bir cinsiyet farkı olmadığı anlaşılmıştır. Başka bazı araştırmalarda da başa çıkma stratejilerinin kullanılmasında cinsiyet farkları bildirilmiştir (Tanck ve, Robbins 1979). Aynı konuyu araştıran Hamilton ve Fagot (1988) ise başa çıkma stratejilerinde herhangi bir cinsiyet farkı bulamamışlardır. Tsacoumis (1989), yaptığı

araştırmada, geleneksel ve kalıp yargısal cinsiyet rollerinin kendisini başa çıkma stratejilerinin tercihinde de gösterdiğini bulmuştur (Dağ,1990).

Evli iftler üzerinde depresyon, stresle başa çıkma stratejilerinin incelendiği bir araştırmada (Mitchell, Cronkite ve Moss 1983), negatif yaşam olayları, başa çıkma ve aile desteği, depresyonla birincil olarak ve doğrudan ilişkili bulunmuştur (Dağ, 1990).

Flieshman (1984) kişisel karakteristikler ve başa çıkma süreçlerini incelediği araştırmasında, özellikle bayanların, seçtikleri aktif başa çıkma tutumlarını, stres veren durumların olumsuz etkilerinin gittikçe artması ve yoğunlaşması neticesinde, erkeklerden anlamlı düzeyde farklı bir biçimde, kaçınma türü başa çıkmaya doğru değiştirdiklerini belirtmektedir. Bu anlamda iki sonuca varılabilir: 1.Başa ıkma tarzları cinsiyetler açısından, ortak yönlerde tayin edilse bile, süreç içinde “meydana” gelen değişiklikler cinsiyet değişkeninden etkilenmektedir. 2. Başa ıkma tarzları istenilen sonuca ulaşmada, cinsiyete zđ farklı yapılandırmalarla kullanılabilir.

Strother ve Jacobs (1984), 13-18 yaşlarındaki ergenlerle yaptıkları çalışmada, stres düzeyinin ortalamasının en yüksek olduğu alanın, disiplin olduğunu saptamışlardır. Bu durumun ergenlik dönemi gelişim özelliklerinden olan, otonomiyle ilgili olduğu düşünülmüştür. En az stres verici alan olarak “sosyal değerlendirme” bulunmuştur. Bu alan içerisinde daha çok, ergenin çevresi tarafından kendisinin nasıl değerlendirildiği ele alınmıştır.

Lazarus ve Folkman (1986), Kaliforniya’da yaptıkları araştırmada 85 evli çiftle ay boyunca, bir önceki haftanın yoğun stresli olaylarını ve bunlara ilişkin başa çıkma tarzlarını incelemişlerdir. Bu çalışmada 8 ayrı başa çıkma mekanizması belirlemişlerdir:Yüzleşme (confrontative), sosyal destek arama (seeking social support), planlanmış problem çözme (planful problem solving), faktörleri problem odaklı başa çıkmanın boyutları olarak ilişkilendirilmiştir. Diğer başa çıkma stratejileri (z kontrol (self- control), Uzaklaşma (distancing), Pozitif değerlendirme (positive reappraisal), Kaçınma (escape/avoidance), daha çok duygusal düzenlemeye odaklanmıştır.

Schier, Weintraub ve Carver (1986) tarafından yapılan araştırmada, iyimserlik-kötümserlik kişilik faktörlerinin, başa çıkma stratejilerine etkisi incelenmiştir. Elde edilen bulgulara göre; iyimserlik ile probleme odaklanan başa çıkma , sosyal destek

arama ve stresli durumun olumlu yönlerine odaklanma arasında anlamlı düzeyde pozitif ilişkiler bulunmaktadır. Kötümserlik ise inkar, uzaklaşma, stres verici duygularla odaklanma ile bağlantılı görülmüştür (Dağ, 1990).

Patterson ve Mc Cubin (1987), ergenlerde başa çıkma tarzları ve davranışlarını inceledikleri çalışmada, kızların daha çok sosyal destek, problem çözme, yakın arkadaşlarla konuşma gibi başa çıkma stratejilerini kullanıp, kendilerine daha fazla güvendiklerini; erkeklerin daha çok eyleme yönelik başa çıkma stratejilerini kullandıklarını belirtmişlerdir.

Hamilton ve Fagot (1988), yaptıkları çalışmada probleme odaklanan ve duyguya odaklanan başa çıkma stratejilerinin kullanılmasında, cinsiyet açısından farklılıklar bulamamışlardır. Başka bazı araştırmalarda ise bu başa çıkma stratejilerinin kullanılmasında, cinsiyet farklılıkları bildirilmiştir (Dağ, 1990).

Omizo, Omizo ve Suzuki (1988), yaptıkları çalışmada ilkokul, ortaokul ve lise Öğrencilerindeki stres kaynaklarını ve stres karşısında gösterdikleri semptomları incelemişlerdir. Örnekleme 20 ilkokul, 20 ortaokul ve 20 lise olmak üzere toplam 60 öğrenci oluşturmaktadır. Sonuçta, farklı okul düzeylerinde yer alan öğrencilerin, stres kaynakları ve gösterdikleri semptomlar da benzedik olduğu kadar, farklılıklar da olduğu bulunmuştur. Lise öğrencilerinde stres yaratan durumlar:

1. Gelecek: Kariyerle ilgili kararlar alma, sorumluluk alma, geleceğe yönelik karar alırken yaşanan problemler, yüksek eğitimle ilgili kararlar alma gibi geleceğe dönük sıkıntıları içermektedir.
2. Okulla ilişkili problemler. İyi not almak istemenin yarattığı endişe, koleje hazırlık, öğretmenlerle yaşanan problemler gibi sorunları içermektedir.
3. Akran baskısı: Kabul görme, yaptıklarıyla akranları tarafından onay görme gibi istekleri içermektedir.
4. Madde bağımlılığı: Sigara, alkol, hap kullanımı gibi bağımlılıkları içermektedir.
5. Ailevi problemler. Ebeveynlerinden farklı amaçlar oluşturmak, ebeveynlerin desteğinden yoksun olmak, ebeveynler tarafından anlaşılmamak, ebeveynlerle çatışma yaşamak gibi sorunları içermektedir.

Mc Intyre (1987), laboratuvar koşullarında yaptığı bir araştırmada, stres sũrecinin değerlendirme ve başa çıkma aşamalarında, bilgi sağlayıcı sosyal desteğin etkin olmadığını; buna karşın duygusal sosyal desteğin değerlendirme aşamasında kaygıyı arttırmasına rağmen, başa çıkma aşamasında etkili olduğunu gũzlemiřtir (Dağ,1990).

Clarc ve Hovanitz (1989) 18-25 yaşları arasındaki 90 kız ũniversite ũđrencisinde psikopatoloji ve başa çıkma ilişkisini incelemişlerdir. Araştırmada ۆlme aracı olarak MMPI ve Başa ıkma Yolları ۆleđi uygulanmış; ancak ۆleđin uygulanmasında iki farklı yũnerge kullanılmıştır. Deneklerin gerçekte kullandıkları başa çıkma stratejileri ile başa çıkma stratejilerine ilişkin yetenekleri karşılaştırılmıştır. Araştırma sonuçlarına gũre, her iki başa çıkma yolları ۆlũmũnũn bağımsız olarak psikopatolojiye katkılarının olduğu ve kendi aralarında da ۆnemli ۆlũde binişiklik gũsterdiđi belirlenmiştir.

Towbes, Cohen ve Glyshawk (1989) yaptıkları araştırmada, ergenlerde yaşanan stresin, anksiyete, depresyon ile ilişkisi, ۆz saygı ۆzerindeki etkisi ve başa çıkma becerilerini incelemişlerdir. Araştırmaya 396 ergen katılmıştır. Araştırma sonuçlarında bireysel ۆzelliklerin stresle başa çıkma tarzlarında etkili olduğu; benlik kavramı ile kişisel kontrolũn stres karşısında gũsterilen tepkileri etkilediği bulunmuştur. Stres yaşamayan bireylerde daha yũksek ۆz saygı olduğu, ۆzgũveni yũksek ergenlerde aktif problem odaklı başa çıkma yolunun daha sık kullanıldığını gũzlemiřlerdir.

Jerusalem ve Schvvarzer (1989), Alman ve Tũrk ergenlerinin dũřũk benlik saygısı olanlarının probleme odaklanan stratejileri daha az; duyguya odaklanan stratejileri daha çok kullandıklarını gũzlemlemiřlerdir (Dağ, 1990).

Jampol (1989), ũniversiteye yeni başlayan ۆđrenciler ۆzerinde yaptığı araştırmasında, başa çıkma stratejilerini incelemiş ve ۆ ay sonra aldığı bazı ۆlũmlerle bunun ũniversiteye uyum, kaygı ve depresyon ۆzerindeki etkilerini araştırmıştır. Sonuçta, hayalci dũřũnme, kendini izole etme, doyum beklentilerini sınırlama, uzaklaşma ve kendini suçlama stratejilerinin az kullanımı ile olumluya odaklanma, iyimser karşılaştırmalar yapma ve probleme odaklanmış başa çıkma stratejilerinin çok kullanımının daha iyi uyumu, daha az kaygı ve depresyonu yordadığı gũzlenmiřtir (Dağ,1990).

Bree ve arkadaşları (1990), 13-18 yaşları arasında değişen 194 erkek öğrenci üzerinde, baş ağrısının şiddeti ve stresle başa çıkma mekanizması arasındaki ilişkiyi değerlendirmişlerdir. Araştırma sonuçlarına göre, yoğun baş ağrısı çeken öğrencilerin, daha çok pasif başa çıkma davranışını (kaçma ve kaçınma tepkileri) gösterdikleri ve diğer okul arkadaşlarına göre daha az sosyal destek aradıkları saptanmıştır.

Baum ve Grunberg (1991), kadın ve erkeklerin stresle başa çıkmak için kullandıkları stratejileri inceledikleri araştırmalarında, her iki cins arasında farklılık olduğunu, kadınların sosyal destek arama stratejisini daha çok kullandıklarını, yaşadıkları problemin çözümü için bir kişi ya da arkadaş grubundan destek almaya yöneldiklerini saptamışlardır.

Halstead,Johnson ve Cunningham (1993), araştırmalarında Başa çıkma Yolları Listesi (Ways of Coping Checklist)nin ergen popülasyonundaki geçerliğini incelemişlerdir. Liste toplama 306 ergene uygulanmıştır. Ölçek, Sosyal Destek Arama, Kuruntulu Düşünce, Probleme Odaklanma, Kaçınma ve Kendini Suçlama olarak toplama beş boyuttan oluşmuştur. Araştırma sonucunda, yetişkin popülasyonunda geçerli olan: faktörlerin, ergen popülasyonunda da geçerli olduğu, fakat genel olarak Kendini Suçlama alt boyutunun ergenler tarafından fazla kullanılmadığı belirtilmiştir.

Frydenberg ve Lewis (1994), ergenlerin başa çıkma stratejilerinin probleme farklılaşıp farklılaşmadığını incelemişlerdir. Araştırmada 178 öğrencinin başarı, sosyal konular ve ilişkiler açısından yaşadıkları problemlerle başa çıkma tarzlarını belirlemek üzere, öğrencilere “Başa çıkma Yolları Tarama Listesi” (Ways of Coping Checklist) uygulanmıştır. Bulgular, öğrencilerin sosyal konularla ilgili yaşadıkları problemlerle başa çıkma yollarının, başarı ve ilişkilerde yaşadıkları problemlerle başa çıkma yollarından farklı olduğunu göstermektedir. Bununla birlikte, öğrencilerin problem türlerine bakılmaksızın, genelde her durumda dağarcıklarında bulunan başa çıkma süreçlerini tercih ettikleri bulunmuştur.

Ptacek ve arkadaşları (1994), başa çıkmada cinsiyet farklılıklarının olaydan kaynaklanıp kaynaklanmadığını tespit etmek üzere 59 kız, 55 erkek üniversite öğrencisinin, kontrollü laboratuvar ortamında aynı stres uyaranı ile karşı karşıya bırakıldığı bir araştırma gerçekleştirmişlerdir. Sonuç olarak, kızların ve erkeklerin Suruma ilişkin bilişsel değerlendirmeleri aynı olmakla birlikte, başa çıkma tepkilerinde farklılıklar

olduğu bulunmuştur. Araştırmacılar, kızların daha çok sosyal destek arama duygu odaklı başa çıkma yollarına yönelirken, erkeklerin kızlara kıyasla problem tekli stratejileri daha fazla tercih ettiklerini belirtmişlerdir

Steiffge-Krenke (1996), ergen ilişkileri, stres ve başa çıkma stratejilerini incelediği araştırmasında, 1000'den fazla ergen üzerinde, günlük problemler ve bu problemlerle başa çıkma yollarını incelemiştir. Araştırma sonuçlarına göre, yedi problem alanı saptanırken; ergenlerin yaşadığı bu problemlerle baş edebilmek için aktif, içsel ve geri çekilme stratejilerini kullandıkları belirlenmiştir. Ergenler tarafından stres verici olarak nitelendirilen olayların %75'i iç çatışmalardan kaynaklanmaktadır.

Baldvvin ve arkadaşları (1997), ergenlerde stres- hastalık ilişkisini, bireysel farklılıklar (cinsiyet-ırk) açısından incelenmiştir. Örneklemi 54 kız, 65 erkek toplam 119 ergen oluşturmuştur. Araştırma sonucunda, stres hastalık ilişkisinde ırk ve cinsiyet değişkeni açısından bir fark bulunamamıştır.

Kaygı ve Stresle Başa Çıkma Tarzlarının Birlikte İncelendiği Araştırmalar:

Crowley ve Clodfelter (1986) tarafından yapılan araştırma da, sınav kaygısına karşı kendi kendine kognitif yöntemle baş etmenin etkileri, iş ortamı, altı oturumluk yöntem ve kontrol grubundan oluşan üç farklı gruptaki bireyler üzerinde incelenmiş ve gruplar arasında önemli düzeyde farklılık olduğu belirlenmiştir.

Pruitt (1986)'ın 51 sınav kaygılı 9. sınıf öğrencisi üzerinde yaptığı çalışmada, sınav kaygısını önlemeye yönelik stres azaltma eğitimi, sistematik duyarsızlaştırma ve plasebo kontrolünün etkileri incelendi ve kullanılan yöntemler arasında sınav kaygısına etkisi yönünden önemli bir farklılık bulunmadı.

1.21. Sınav Kaygı ile İlgili Yurt Dışında Yapılmış Olan Araştırmalar

Sınav kaygısı hakkında, pek çok araştırma bulguları yer almaktadır. Bu araştırmaların çoğu; çok düşük ya da yüksek sınav kaygısının olumsuz yönlerini kanıtlar nitelikte görünmektedir.

Alpert ve Haber (1960), öğrencilerin Akademik Yetenek Testi(Scholastic Aptitude Test) puanları ve Psikolojiye Giriş dersi notlarının, başarı kaygısı testinin "geriletici

kaygı" bölümü puanlan ile negatif yönde,"kolaylaştırıcı kaygı" bölümü puanlarıylaysa, pozitif yönde manidar ilişki verdiğini saptamıştır (Erkan, 1991:25-26).

Sarason (1961); üniversite öğrencilerinin lise dönemine ait altı dersteki basan puanlan ve üniversiteye girerlerken uygulanan yedi yetenek testine ait puanlan ile aralarında sınav kaygısının da bulunduğu çeşitli kişilik özellikleri arasındaki ilişkileri araştırmıştır. Sonuçlara göre, sınav kaygısı puanlan, toplam on üç yetenek ve basan puanlarından on biri ile negatif yönde manidar ilişki göstermektedir.Öte yandan sınav kaygısı puanlarının yetenek testlerine ait puanlarla olan ilişkileri, basan puanlan ile olan ilişkilerinden daha güçlüdür (Sarason,1960,Anastasi, 1988, Erkan, 1991:26-Gregory71992).

Mechanic (1962) in; doktora sınavlarına hazırlanan öğrencilerle yaptığı çalışmada, öğrencilerin sınava üç ay kala, şakalaşmalara arttığını, sınavlar hakkında çokça konuştuklarını, kaygılanın artıran bazı kimselerden özellikle sakındıklarını görmüştür. Karın ağrıları, astım ve genel bitkinlik hissi en önde gelen şikayetler olmuştur.. Ve uyku hapları ile sakinleştiricilerin kullanımının da fazlaştığı görülmüştür. Sınava bir ay kala ise; ciddi psikosomatik semptomlar görülmeye başlanmıştır. Bazı öğrenciler, büyük ölçüde, çalışmanın ve geç saatlere kadar ayakta durmanın neden olduğu fiziksel ve zihinsel yorgunluktan artan kırılğınlıktan dolayı gerçekten hastalanmıştır.Birçok öğrenci, karın ağrıları, kaygı atakları, artan astım problemleri ve bazı döküntü ve alerjileri olduğunu belirtmiştir. İştah ve yeme biçimlerinin de etkilendiğı görülmüştür. Ve bazı öğrenciler de uyumada zorluk çektiklerini belirtmişlerdir. Sınav sabahı ise; birçok öğrencinin karın ağrısı ve ishal şikayetlerinde artış gözlemlenmiştir. Sınav çıkışı ise, öğrencilerin büyük çoğunluğunda ferahlama hissi olmuş ve kaygılarının da önemli ölçüde azaldığını belirtmişlerdir (Lazarus&Folkman,1984:142-162-163)

Paul ve Eriksen (1964) sınav kaygısı puanlan ile biri deneysel olarak düzenlenmiş, iki "psikolojiye giriş" dersi sınavına ait puanlar ve bir yetenek testine (Cooperative School and College Ability Test) ait puanlar arasındaki ilişkileri-araştırmışlardır.Araştırmanın bulgularına göre, sınav kaygısı puanlan, değerlendirme ortamı yaratılmaya çalışılan deneysel sınavdan alınan puanlar hariç, diğer yetenek ve sınav puanlan ile negatif yönde manidar ilişki göstermektedir (Anastasi,1988, Aaastasi &Urbina,1997, Erkan,1991).

Doctor ve Altman(1969) kuruntu düzeyi yüksek olan üniversite öğrencilerinin genel psikoloji final sınavında kuruntu düzeyi düşük olanlara göre, daha başarısız olduklarını saptamışlardır. Heyecan ögesi ise kuruntu düzeyi yüksek olduğunda performans üzerinde etkili olmamakta, kuruntu düzeyinin düşük olduğu durumlarda ise heyecan düzeyi düşük olan öğrenciler, yüksek olan öğrencilere göre daha başarılı olmaktadır.

Morris ve Liebert'in (1970) çalışmaları ise iki bölümden oluşmaktadır. Birinci bölüm üniversite öğrencileri üzerinde gerçekleştirilmiş ve kuruntu ögesi ile performans arasında negatif yönde manidar ilişki bulunmuştur. Heyecan ögesi ve performans arasındaki negatif ilişki ise manidar değildir. Lise öğrencileri üzerinde gerçekleştirilen ikinci bölümde ise bir farklılaşma görülmemiştir. Sınav kaygısının her iki ögesi de performans ile negatif yönde manidar ilişki vermekte ve bu ilişkilerin güçleri de farklılaşmamaktadır.

Wine (1971); “dikkat hipotezi” yaklaşımında, sınav kaygısının, dikkatli yorumlama ile olan yakın ilişkisinden söz etmiştir. Dikkatin sınavla ve kişinin kendine uygun değişkenler(kendini aşılayan düşünceler, kendini değerlendirme v.b.) arasında bölünmesine bağlı olarak performansı olumsuz etkilediğini varsayar.

Sınav kaygısının kognitif (bilişsel) ögesinin gelecek başarısızlık beklentisi oluşturduğunun ve performansı zayıflattığının kanıtı için geniş araştırma delilleri bulunmaktadır. Örneğin Liebert ve Morris (1967,1970),sınav kaygısının tasa (endişe) ögesinin öğrenciler üzerinde, sınav performansında olumsuz bir etkisini bulmuşlardır.

Deffenbacher(1978);sınav kaygısının “kuruntu” ve “heyecansallık” faktörüne kaygının dürtü işlevi teorisinden (Spence, 1966, Spielberger, 1966); esinlenen “sınav(iş) kaynaklı müdahale” (task generated interference) faktörünü eklemiştir. Sınav kaynaklı müdahale; sınav için birbiriyle rekabet eden tepkiler üretme eğilimi olarak tanımlanır. Yüksek sınav kaygılı bireyler; yüksek güdü gerektiren koşullarda, hassaslık dereceleri yüksek olduğu için, iş (sınav) için rekabet eden tepkiler üretirler. Örneğin;öğrencilerin sınav sırasında çözümlenemeyen bir probleme tekrar geri dönme düşüncesi, bir problem üzerinde gereksiz zaman harcamak,.. gibi.

Deffenbacher; araştırma bulgularında yüksek sınav kaygılı öğrencilerin stresi yüksek sınav koşullarında; kaygı düzeylerinin yükseldiği, yeteneklerine ve sınava olumsuz

değer biçtikleri, performanslarının düştüğü, sınav üzerinde harcanan zamanın azaldığı, heyecansallık, kuruntu, sınav kaynaklı müdahale öğelerinin dikkat üzerinde bozucu etkisi olduğunu saptamıştır (Cülen, 1993,s. 12).

Kozacıoğlu (1982); düşük, orta ve yüksek sosyo ekonomik düzeyi temsil eden üç İstanbul lisesinden, 150 öğrenci ve bu öğrencilerin ebeveynleri ile yaptığı bir çalışmada; öğrencilerin kaygı düzeylerini Durumluk - Sürekli Kaygı Envanteri ile ölçmüştür. Bulgularda, öğrenci grupları arasında, kaygı ortalamaları arasında önemli farklar olmasına karşılık, düşük sosyo ekonomik düzeyden gelen bireylerin sürekli kaygı puanlarının daha yüksek olduğu saptanmıştır.

Paulman ve Kennelly(1984) sınav kaygısının ve sınav olma yeteneğinin bağımsız olarak bilişsel problem çözümede etkili olduğunu bulmuşlardır (Gregory 1993, Cülen 1994).

Lazarus ve Folkman ise; sınav kaygısı hakkındaki araştırmalarında iki önemli kavramdan söz eder: *Değer biçme (appraisal)* ve *başta çıkma (coping)*. Çalışmalarında, bu ikisi arasındaki ilişki üzerinde durmuşlardır. Bu çalışmanın sonucunda en çok öne çıkan nokta, bireyin, üzerinde uğraşması gerektiğini hissettiği bir durumla karşılaşması, onun problem odaklı bir başta çıkma davranışı içinde olması ile ilgilidir (Lazarus&Folkman, 1984:44).

Benzer bir çalışmada, Kiecolt ve Glaser adlarındaki araştırmacılar(1986); bir grup birinci sınıf tıp öğrencisinden, sınav süreçleri içindeki dönemde, sınavlarından bir ay önce ve son sınavlarından önce, kan örnekleri almıştır. Analiz sonuçlarına göre; hastalık yaratan organizmalara karşı, vücut savunmasına yardım eden hücrelerde anlamlı bir düşüş olduğu görülmüştür. Bu araştırmada, olası dış etkileri azaltmak için önlemler de alınmıştır.Örneğin, düşük gıda, yoğun kafein alımı gibi. Bunun anlamı öğrencilerin, yoğun sınav kaygısından dolayı, bağışıklık sistemlerinin normalden çok daha yavaş çalıştığıdır. Yani hastalıklara açık durumdadırlar. Şunu da belirtmek gerekir ki, bu deneye katılan öğrenciler, nispeten sağlıklıydı, çeşitli semptomları yoktu ve hatırı sayılır bir sınav deneyimleri vardı. Çalışmanın devamında, bu öğrencilerden bir grupla çeşitli gevşeme tekniklerini içeren on oturum yapılmıştır.Bu teknikler, onların kendi kendilerine de uygulayabilecekleri türden tekniklerdi. Bunun sonucunda, çalışmayı

yapmayan deneklerin, yapanlara göre, daha anlamlı bir zayıflama içinde olduğunu görmüştür (Bootzin ve diğ., 1991:619).

Hembree(1988); sınav kaygısı ve performans ilişkisini araştıran 371 Çalışmayı incelemiştir. Burada, özellikle, sınav kaygısının kuruntu ögesine ait korelasyonlar, heyecansallık ögesine göre, daha yüksek olarak göze çarpmıştır. Yüksek sınav kaygılı bireyler, düşük sınav kaygılı bireylerden daha az olumlu gelişmeler göstermektedirler. Ahrens ve Heaga(1993), olumsuz bir olayın özellikle kaygıya yardımcı olduğunu bulmuşlardır.

Diğer bazı araştırmalar, kaygı düzeyindeki değişikliklerle sınav performansı değişiklikleri arasında, ters bir orantı olduğunu göstermektedir. Bu gibi bulgular, şüphesiz ki, nedensel ilişkileri göstermekte yeterli olmazlar. Öğrencilerin sınav kaygısını keşfetmiş olmalarının nedenleri, sınavlarda zayıf bir performans sergilemeleri sonucu, başarısızlık ve engellenme duygusu deneyimleri yaşamış olmaları ile ilgili olabilir. Bu görüşü destekleyen araştırmalara bakarak denilebilir ki, özellikle zeka testlerinde en yüksek puanları almış olanlar için, kaygı düzeyi ile sınav performansı arasındaki ilişki kaybolmuştur (Denny, 1966; Feldhusen&Klausmeier 1962).

Sınav kaygısı ile ilgili bir diğer çalışmada; Beer(1991) tarafından yapılmıştır.Bu çalışma, AB.D.'de Kansas'ta gerçekleştirilmiştir. Buranın kuzey bölgesindeki merkez okuldaki (orta ve lise kısımları); yirmi yedi üstün yetenekli öğrenciye, Çocuklar için Depresyon Envanteri(Children's Depression Inventory), Beck Depresyon Ölçeği (Beck Depression Scale), Genel Kaygı Ölçeği (General Anxiety Scale) ve Breskin Katılık Ölçeği (Breskin's Rigidity Scale) verilmiştir. Bu çalışmada cinsiyet, yaş ve sınıf, örneklem büyüklüğü küçük olduğu için göz önünde tutulmamıştır. Asıl önemli nokta, öğrencilerin üstün yetenekli olmasıydı. Tüm bu çalışmalar ve ölçümler şu şekilde sonuçlar verdi: Bu üstün yetenekli öğrenciler, depresyona eğilimli değillerdi ve sınav kaygısı ve genel kaygıyla ilgili de rahatsız bir durum içinde yer almıyorlardı. Bununla birlikte, geçmiş araştırmalara bakıldığında, üstün yetenekli öğrencilerinde bir takım sınavlarda zorlanabilecekleri durumların olduğu da görülmüştür. Mevcut analizlerin göstergeleri; üstün yetenekli öğrencilerin, kendi akranlarına veya kendilerinden daha az yetenek ve zekaya sahip öğrencilere göre, bu durumu daha iyi ayarlayabildiklerini göstermektedir (Davis & Rimm, 1985). Bu olay, belki de şuna atfedilebilir: Genel

olarak üstün yetenekli öğrenciler, zihinsel esnekliğe sahiptir, yetenekleri, olumlu düşünebilmeyi ve duygusal elastikiyeti sağlar (Albrecht, 1983). Bu durumu güçlendiren özellikler gibi, üstün yetenekli çocuklar, uygun seçimleri doğru ve çabuk şekilde yapabilmekte ve gerektiği gibi tepki verebilmektedir.

1.22. Yurt İçinde Yapılan Araştırmalar

Yurdumuzda da henüz yeni yeni ele alınmaya başlanan “sınav kaygısı” konusunda çeşitli araştırmalar bulunmaktadır.

Öner tarafından Sınav Kaygısı Envanteri Türkçe formunun geliştirilmesi ile ilgili yürütülen çalışmada (Kaymak, 1985, Öner, 1986); sınav kaygısı ve akademik başarı arasındaki ilişkilere bakılmıştır. Araştırmanın bulgularına göre, ortaokul ve lise erkek öğrencilerinin sınav kaygıları ve akademik başarıları arasında negatif yönde anlamlı ilişki görülmüştür.

Süleyman (1979); dokuzuncu sınıf öğrencilerinde sınav kaygısı yüksek olanların sınav kaygısını azaltmada bilişsel (kognitif) davranış değiştirme, bilişsel tedavi ve duyarsızlaştırma tekniği biçiminde uygulanan tedavi yöntemlerinin etkililiğini incelediği araştırmasında, öğrencilerin kaygı düzeyini Durumluk-Sürekli Kaygı Envanteri ile saptamıştır. Bu yöntemlerin (bilişsel yöntemler), kaygının azalmasında, diğer yöntemlere oranla daha etkili olduğu görülmüştür.

Özkan (1984); ergenlik dönemindeki korku ve kaygıyı incelemiştir. Araştırma sonunda; ergenlerin korku ve kaygılı olduğu alanlar içinde, ölümle ilgili kaygılar, savaş korkusu, benlikle ilgili kaygılar, fiziksel çekicilikle ilgili kaygıların yanı sıra, üniversiteye girme kaygısı da yer almaktadır.

Üniversite giriş sınavlarına katılan öğrencilerin kaygı düzeylerine ilişkin çalışmalar da vardır. Örneğin Baltaş ve ark., (1986) üniversiteye giriş sınavlarına hazırlanan öğrencilerin kaygı düzeylerinin ameliyat edilmeyi bekleyen genel cerrahi hastalarının kaygı düzeylerinden bile yüksek olduğunu saptamışlardır. Doğan'da (1988) üniversiteye giriş sınavının kaygı düzeyine etkisini araştırmış ve sınav öncesinde öğrencilerin durumluk kaygılarının arttığını saptamıştır.

Aydın(1987); üniversite öğrenciliğine adaylarda, sürekli anksiyete ve tercihleri ile ilgili bir araştırma gerçekleştirmiştir. Çalışma, İstanbul'da üç özel dershaneye devam eden 380 öğrenci üzerinde yapılmıştır. Bu öğrencilerin, sürekli anksiyete düzeyleri ile bildirdikleri ilk tercihleri arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığına bakılmıştır. Elde edilen bulguların bir kısmı şu şekildedir: Risk alma ile başarısızlık korkusunun bir göstergesi olarak, ele alınan yüksek anksiyeteli bireylerin, örneklem grubunda en düşük puanlı yerleri seçerek, risk almaktan en çok kaçman kesim oldukları görülmüştür. Bu da, adayların bir kişilik göstergesi olan sürekli anksiyete puanlarının mesleğe yönelmede bağımsız bir faktör olmadığını göstermektedir. Çalışmanın amacını sınamak için adaylara Spielberger'in Sürekli Anksiyete Skalası uygulanmıştır. $m= 43.58$ bulunmuştur. Adayların ilk tercihleri ise kılavuz kitapçığında bir önceki yıldaki öğrenci ve girme şansına göre gruplara ayrılmıştır. Kazanma şansı düşük, riskli ve çok başvuru alan fakülteler veya girme şansı orta ve yüksek daha az kişinin tercih ettiği fakülteler olmak üzere gruplara ayrılmıştır. Çalışmaya katılan öğrenciler bu üç grupta değerlendirilirken Sürekli Anksiyete düzeyleri ile tercihlerini kazanma şansı, Khi Kare tekniğinden yararlanılarak değerlendirilmiştir. $X=9.41, p<0.01$ düzeyinde anlamlı bulunmuştur.

Cengiz (1988);lise üçüncü sınıf öğrencilerinin ÖSS öncesi ve sonrası kaygı düzeylerini bazı faktörler yönünden karşılaştırdığı bir çalışma yapmıştır. Burada, öğrencilerin durumluk ve sürekli kaygılarına bakılmıştır. Araştırmada toplam 113 öğrenci yer almıştır. Bulgulara göre; ÖSS öncesi öğrencilerin hem durumluk hem de sürekli kaygı düzeyleri hemen hemen aynı düzeydedir. ÖSS sonrası, durumluk kaygılarında azalma olmasına karşın, sürekli kaygılarında önemli bir azalma olmamıştır. Ayrıca; kız öğrencilerin kaygı düzeyi, erkek öğrencilere göre, daha yüksek bulunmuştur. Ancak, sınav sonrası her iki cinsin de kaygı düzeyleri azalmıştır. Bir başka bulgu da, akademik olarak başarısız olan öğrencilerin, başarılı öğrencilere kıyasla, durumluk ve sürekli kaygılarının daha yüksek olduğudur. Elde edilen bulgular doğrultusunda, söylenebilecek bir başka önemli nokta da; ÖSS'nin tüm öğrenciler üzerinde kaygılarını yükseltici bir rolü olduğudur. Araştırma; 1986-1987 öğretim yılında Ankara İli Çankaya Lisesi'nde gerçekleştirilmiştir. Örneklem grubunu oluşturan öğrencilere "Durumluk - Sürekli Kaygı Envanteri" uygulanmıştır. Bu uygulama iki aşamalı olarak gerçekleştirilmiştir. Araştırma deseni; öntest ve sontest ölçmelerine yer veren "tek grup

öntest – sontest” desenidir. İki uygulamanın yapıldığı bu araştırmada ÖSYM 1. Basamak sınavı öncesi ve sonrası öğrencilerin kaygı düzeyleri “Durumluk ve Sürekli Kaygı Envanteri” ile ölçülmüştür. Gruplararası ortalama puan farklarının karşılaştırılmasında .05 hata payı esas alınarak t testi kullanılmıştır.

Kuzgun (1989) ise, psikolojik gereksinimlerin orta öğretim basan puanları ve ÖSS puanları ile ilişkisini araştırmıştır. Sonuçlara göre; “uyarlık” gereksinimi puanları ile ÖSS puanları arasında olumsuz yönde, “saldırganlık” gereksinimi puanları ile ÖSS puanları arasında ise, olumlu yönde anlamlı ilişki vardır. Ve kızlarda "kendini suçlama" gereksinimi ile ÖSS puanları arasında olumsuz, erkeklerde “başat-egemen olma” ve “başarma” ile ÖSS puanları arasında (ÖSS sözel hariç) olumlu yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. Özellikle “kendini suçlama” gereksinimi ile kaygı arasında açık bir ilişki bulunmaktadır. Baykul, (1990) matematik ve fen derslerine karşı tutumlardaki değişimlerle, ÖSS başarısı ile ilişkili olabilecek bazı değişkenleri incelediği bir araştırma gerçekleştirmiştir. Bu araştırmanın bazı bulguları oldukça çarpıcıdır. Örneğin; öğrencilerin %29'u “ÖSS’de nasıl bir puan alacağımıza ilişkin düşüncemiz sınavdaki durumunuzu ne yönde etkiledi?” sorusuna, “Büyük bir telaşa kapıldım ve ne yapacağımı şaşırtdım” ve “Heyecanlandım ve telaşlandım, bu durum basanımı düşürdü” şeklinde yanıtlar vermişlerdir.

Erkan(1991); Sınav kaygısının ÖSS başarısı ile ilişkisine bakmıştır. 1988-89 öğretim yılında Ankara il merkezindeki 9 lisenin son sınıf öğrencilerinden 881’i üzerinde gerçekleştirilmiş bir çalışmadır. Bulgulara göre; genel olarak sınav kaygısı ile(özellikle de *kuruntu* faktörü ile) ÖSS ham puanları arasında negatif yönde ilişki olduğu saptanmıştır. Sınav kaygısının kuruntu ve heyecan faktörleri ayrıca ÖSS başarısını etkileyeceği düşünülen öğrencilerin, lise akademik başarıları, verimli çalışma alışkanlıkları, başarı güduları, genel akademik yetenekleri ve sınava hazırlanma düzeyleri bağımsız değişken olarak ele alınmıştır. Bu değişkenlerden sınav kaygısının kuruntu ve heyecansallık faktörleri, geçerlilik ve güvenilirlik çalışmaları Kaymak-Albayrak (1987) ve Öner (1986) tarafından yapılan Spielberger’in Sınav Kaygısı Envanteri ile, genel akademik yetenekleri geçerlilik ve güvenilirlik çalışması Kutlu (1987) tarafından yapılan Raven’in Düşünme Gücü Ölçeği İlerlemeli Matrisler Dizili formu ile, verimli çalışma alışkanlıkları, Uluğ (1981) tarafından geliştirilen Çalışma

Alışkanlıkları Envanteri ile, başarı güdöleri, Kuzgun (1988) Kendini Değerlendirme Envanteri'nde yer alan başarı güdüsüne ilişkin "ustalık" ve "yükselme" faktörlerine ait maddelerden araştırmacı tarafından oluşturulan Başarı Güdüsü Envanteri ile, sınava hazırlanma düzeyi ise yine araştırmacı tarafından oluşturulan bir beşli dereceleme ölçeği ile ölçölmüştür. Lise akademik başarılarını gösteren ortaöğretim basan puanlan ve araştırmada bağımlı değişken olarak kullanılan ÖSS sözel, ÖSS sayısal ve toplam ham puanlarsa ÖSYM'den sağlanmıştır. Öğrenciler, cinsiyet ve kollarına göre altı alt gruba ayrılmıştır. Her alt grup için tüm değişkenler arası korelasyonlar hesaplanmış daha sonra yedi kestirici değişkenin ÖSS sözel, ÖSS sayısal ve ÖSS toplam ham puanlarını kestirme güçleri belirlenmiştir.

Ök (1990); 13-15 yaş grubu ortaöğretim öğrencilerinde kaygı düzeyi ve okul Rehberlik servisine başvuran ve vurmayanlarda kaygıyı incelediği bir çalışma gerçekleştirmiştir. Araştırmaya, Denizli Cumhuriyet Lisesi öğrencilerinden 471 kişi katılmıştır. Elde edilen sonuçlara göre; yaş ile kaygı arasında, yaş arttıkça kaygının yükseldiği, cinsiyet ile kaygı arasında, erkeklere göre kızlarda kaygının daha yüksek olduğu, aile tutum ve davranışları ile kaygı arasında, olumsuz tutum ve davranışlarda olan ailelerin çocuklarında kaygının yüksek olduğu görölmüştür. Öğrencinin kendini kabul edişiyle kaygı arasında da anlamlı bulguların elde edilmiş, kendini olduğu gibi kabul etmeyen öğrencilerde kaygı yüksek bulunmuştur. Araştırmada, Spielberger'in Durumluk Sürekli Kaygı Envanteri kullanılmıştır. Örnekleme grubunun durumluk ve sürekli kaygı puanlan arasındaki ilişki ile uygulanmış diğer teknik olan anket sorularına verilen yanıtların varyans analizi ve Khi-Kare sonuçları değerlendirilmiştir. Durumluk kaygı puanı ortalaması 41.791, sürekli kaygı puanı ortalaması 45.518 olarak bulunmuştur.

Sargın(1990); lise 1 ve lise 3. Sınıf öğrencilerinin durumluk-sürekli kaygı düzeyini belirleyip karşılaştırmıştır. Araştırmada, lise birinci sınıflardaki durumluk-sürekli kaygı ortalamaları, lise son sınıf ortalamalarından yüksek bulunmuştur. Araştırma sırasında, ölçekler uygulanırken, ÖSS yapılmış ve sonuç öğrencilere bildirilmiştir. Yani, araştırma süreci içinde, öğrenciler, ÖSS'ye girmiş ve sonucu öğrenmişlerdi. Lise birinci sınıflar ise; bu sınava bir yıl daha yaklaşmış durumdaydılar. Ayrıca; lise birinci sınıf öğrencilerinin gelişimleri (örneğin, fizyolojik değişimler...) halen sürmekte, oysa lise son sınıf öğrencilerinde bu durum hızını yitirmiş bulunmaktaydı. Araştırmacı, bu

nedenlerden ötürü, lise birinci sınıf öğrencilerinin kaygılarının daha yüksek olduğu görüşünü ileri sürmüştür. Sargın'ın bu araştırmasında, İzmir Gaziemir ve Eşref Paşa liselerinden rastlantısal olarak seçilen sınıflarda Öğrenci bilgi formu ve Durumluk-Sürekli Kaygı envanteri uygulanmıştır. Araştırma örneklemini 411 öğrenci oluşturmuştur. Sonuçların değerlendirilmesinde varyans analizi ve ki kare teknikleri kullanılmıştır.

Boyacı (1990); teknik ve endüstri meslek lisesi son sınıf öğrencilerinin mesleğe yönelik beklenti ve kaygı düzeylerini incelemiştir. Çalışmaya göre; bazı değişkenler ile öğrencilerin kaygı düzeyi arasında ilişki olduğu belirlenmiştir. Bunlar Öğrencilerin oturdukları evin büyüklüğü, öğrenci ailelerinde tüm kararlar kimin aldığı, öğrencinin kendisi ile ilgili karalan kimin aldığı, ailedeki geçimsizlik yada huzursuzluk durumu, öğrencinin okuduğu bölümü sevip sevmediği,... gibi değişkenlerdir. Yine araştırmanın sonuçlarına göre;geçmişteki okul başarısızlıkları kaygıyı artırmaktadır. Annelerin büyük çoğunluğu ev kadınıdır, öğrenci ailelerinin büyük çoğunluğunu çekirdek tipi aile oluşturmaktadır. Öğrencilerin sürekli kaygı düzeyleri cinsiyete göre farklılık göstermektedir.Kız öğrencilerin sürekli kaygı düzeyleri!, erkek öğrencilere göre yüksek bulunmuştur. Ailelerinde geçimsizlik yada huzursuzluk olan öğrencilerin sürekli kaygı düzeyleri, olmayanlara göre, yüksek düzeyde bulunmuştur. Üniversiteye giriş konusunda sorunları olan öğrencilerin sürekli kaygı düzeyleri, sorunları olmayanlara göre daha yüksek olarak görülmüştür. Araştırmada, Sürekli-durumluk kaygı envanteri ve kişisel bilgi formu kullanılmıştır.

Öğrencilerin kaygı düzeyini etkileyebileceği düşünülen 43 değişken ile kaygı puanları arasında ilişki olup olmadığı Ki kare ve F testi uygulanılarak saptanmıştır. Ayrıca sürekli kaygı ölçeği kesme noktalarını saptamak için Hisli'nin 1986 yılında yaptığı araştırmadaki normlar kullanılmıştır. Buna göre,0-37 puan arası “düşük”, 38-43 puan arası “normal”, 44 ve yukarısı “yüksek” kaygı düzeyi olarak belirlenmiştir.

Girgin (1990)'in araştırması, farklı sosyo ekonomik kesimden 13-15 yaş Grubu öğrencilerde kaygı alanları ve kaygı düzeyinin başarı ile ilişkisidir.Toplam 300 öğrencinin yer aldığı çalışmada, sosyo ekonomik düzey ve cinsiyetin öğrencinin sorunları, kaygı düzeyi ve başarısı üstünde önemli etki yaptığı belirlenmiştir. Kız öğrencilerin kaygı puanı ortalaması, erkek öğrencilere göre yüksek bulunmuştur. Sosyo

ekonomik düzeylere göre de, kaygı puanları farklılık göstermiştir. Ayrıca, üç farklı sosyo ekonomik düzeyde (düşük-orta-yüksek), kız öğrencilerin sürekli kaygı puanı ortalaması, erkeklerden yüksek bulunmuştur. Bu çalışmada, öğrencilerin sosyo-ekonomik düzeyini belirlemek üzere bir anket, sürekli kaygı düzeylerini saptamak için Sürekli Kaygı Envanteri ve sorunlarını belirlemek için de Problem Tarama Envanteri 0 Takımı kullanılmıştır. Uygulanan sürekli kaygı envanterinin bulgularına göre, çalışmaya katılan tüm öğrencilerin kaygı puanı ortalaması 42.570 tir. Kız öğrencilerin kaygı puanı ortalaması 44.124 ken, erkek öğrencilerin ortalaması 41.126 olarak belirlenmiştir.

Cülen (1993); Anadolu liseleri seçme sınavına giren ilköğretim son sınıf öğrencilerinin sınav kaygısının performanslarına etkisini ortaya koymayı amaçlayan bir çalışma gerçekleştirmiştir. Araştırma, İzmir ilinde gerçekleştirilmiştir. Araştırmanın hipotezleri, sınav kaygısının “kuruntu” ve “heyecansallık” boyutundan hareket etmiştir. Bu çalışmada sınav kaygısı kuruntu boyutu süreklilik katsayısı(.55), sınav kaygısı heyecansallık boyutu süreklilik katsayısı(.77) olarak saptanması, heyecansallık skorlarının kuruntu skorlarına göre daha yüksek süreklilik gösterdiği şeklinde yorumlanmıştır. Yine bu çalışmada, “sınav kaygı düzeyleri ile seçme performans düzeyleri arasında anlamlı ilişki vardır” hipotezi .05 düzeyinde desteklenmiştir. Gerçekleştirilen bu araştırmanın diğer önemli bir bulgusu da; kız öğrencilerin heyecansallık alt puanları ile seçme sınavı puanları arasında anlamlı ilişki katsayısı görülmezken erkek öğrencilerin sadece ölçeğin ikinci uygulamasında elde edilen kuruntu ham puanları ile seçme sınavı puanları arasındaki ilişkinin (-.21) anlamlı olduğudur.

Gündoğdu (1994); ilköğretim okulu altıncı sınıf öğrencilerinde öğrenilmiş Çaresizlik, sınav kaygısı ve akademik başarı arasındaki ilişkiyi ele almıştır. Buna ek olarak, gerek öğrenilmiş çaresizlik ve gerekse sınav kaygısının öğrencilerdeki görülme sıklığına bakmıştır. Araştırma, 348 öğrenci üzerinde gerçekleştirilmiştir. Bulgular; bu yaş grubu öğrencilerde öğrenilmiş çaresizliğe özgü açıklama biçiminin görünüm sıklığının %15.52 ve sınav kaygısının da % 69.25 olduğunu göstermektedir. Ayrıca, öğrenilmiş çaresizliğe özgü açıklama biçimine sahip olan öğrencilerin değerlendirilme durumlarında daha çok sınav kaygısı yaşadıkları görülmüştür. Çalışmada, deneklere, sınıf ortamında, Öğrenilmiş Çaresizliğe Özgü Açıklama Biçimi Ölçeği (Children’s Attributional Style

Questionnaire-[CASQ]) ve Sınav Kaygısı Envanteri(Test Anxiety Inventory [TAI]) uygulanmıştır. CASQ ve TAI puanları, CASQ ve akademik başarı puanları, ve TAI ve akademik basan puanları arasındaki ilişki Pearson Product Moment Korelasyonu tekniği ile hesaplanmıştır. Bulgular, CASQ ve TAI puanları arasında manidar bir pozitif ilişkinin CASQ ve akademik başarı arasında manidar bir negatif ilişkinin varlığını göstermiştir. CASQ puanlarına 2 (cinsiyet) x 2 (düşük-yüksek akademik başarı) ve 2 (cinsiyet) x 2 (düşük- yüksek sınav kaygısı) faktörlü, seçkisiz deney desenine uygun iki ayrı varyans analizi uygulanmıştır. TAI puanlarına ise, 2(cinsiyet)x 2 (düşük-yüksek akademik basan) faktörlü, seçkisiz deney desenine uygun varyans analizi uygulanmıştır.

Erkan,Z. (1994)'nın yaptığı bir diğer çalışma, grup rehberliğinin, öğrencilerin sahip olduğu, yüksek sınav kaygısı üzerindeki etkisini incelemek amacıyla taşımaktadır. Araştırma, 190 öğrenci içinden seçilen 32 yüksek sınav kaygılı olanıyla yürütülmüştür. Deney grubunu oluşturan ve yüksek sınav kaygılı olduğu belirlenen 16 öğrenciye haftada bir kez, 90 dakika olmak üzere on hafta süre ile, sınav kaygısını azaltmaya yönelik grup çalışması yapılmıştır. Sonuç olarak araştırma bulguları; yüksek sınav kaygısını azaltmaya yönelik olarak uygulanan grup çalışmasının, öğrencilerin, yüksek sınav kaygılarını azaltmada etkili olduğunu göstermiştir.Bu araştırmadaki denencelerle ilgili bulgular t testi ile değerlendirilmiştir.Tüm bu araştırmaların bulgularından yola çıkarak; yüksek sınav kaygısının bireylerin sınavlardaki performanslarını olumsuz yönde etkilediği; özellikle ergenlik döneminde, korku ve kaygılar arasında sınav kaygısının önemli bir yer tuttuğu, yüksek sınav kaygısının yalnızca duygu durum değil; somatik düzeyde olumsuz etkiler de yarattığı söylenebilir.

BÖLÜM 2: YÖNTEM

Bu bölümde araştırmanın modeli, örnekleme, araştırmada kullanılan ölçme araçları, araştırmanın işlem yolu ve araştırmada kullanılan veri analiz teknikleri tanımlanacaktır.

2.1. Araştırmanın Modeli

Bu çalışma, ‘karşılaştırmalı ilişkisel tarama modeline’ uygun olarak düzenlenmiştir. İki veya daha çok değişken arasında birlikte değişim varlığını ve/veya derecesini belirlemeyi amaçlayan araştırma desenlerinin tümü ‘ilişkisel tarama modelleri’ olarak tanımlanır. Bu modellerden biri olan ‘karşılıklı ilişkisel tarama’ gerçek bir neden sonuç ilişkisi vermeyen, ancak o yönde bazı ipuçları vererek, bir değişkendeki durumun bilinmesi halinde diğerinin kestirebilmesinde yararlı sonuçlar sağlayan bir araştırma düzenidir. Modelde, en olası çözümden başlayarak ilişkilerin sınanması yani karşılaştırma yolu ile belli bir sonucun oluşma nedenleri ‘tek’ e indirgenmeye çalışılır.

2.2. Araştırmanın Örnekleme

Bu araştırmanın örneklemini İstanbul’un Anadolu ve Avrupa yakasında üniversiteye hazırlık dershanelerin de üniversite sınavına hazırlanan öğrenciler oluşturmaktadır. Bu dershaneler Küçük Çekmece Yüksel Dershanesi, Bakırköy Yavuzlar ve Med Dershanesi, Bahçelievler Pi Analitik Dershanesi, Levent Fem Dershanesi, Kadıköy Dil Fem, Dilko Fen, Ekol ve Rota Dershaneleri, Beşiktaş Uğur dershanesi ve Mef Dershanesi, Maltepe Final Dershanesi gibi birbirinden farklı olarak seçilmiş dershanelerdir. Bu random olarak seçilen 471 üniversiteye hazırlık öğrencisinden oluşmaktadır. Araştırmaya 319’u kız, 152’si erkek öğrenci katılmıştır. Katılımcıların 121’i sınava Sayısal Alandan hazırlanırken, 58 öğrenci Sözel Alandan, 162 öğrenci Eşit Ağırlık Alanından, 130 öğrenci ise Dil Alanından sınava hazırlanmaktadır. Katılımcılardan 180’i bir üniversiteye hazırlık dershanesine ilk defa gelirken, 182 kişinin ikinci, 79 kişi üçüncü defa dersane eğitimi almaktadır. Öğrencilerin sınava giriş sayılarına bakıldığında 202 öğrenci sınava ilk defa girerken, 190 öğrenci ikinci defa, 63 öğrenci üçüncü defa girmektedir. Sınava dördüncü defa girenler ise 10 öğrencidir. Araştırmaya katılan öğrencilerin demografik özellikleri ile ilgili bilgiler tablolar halinde verilmiştir.

2.3. Araştırmada Kullanılan Veri Toplama Araçları

Bu araştırmaya katılan öğrenciler, stresle başa çıkma tutumları ve sınav kaygıları açısından değerlendirilmiştir. Araştırmada kullanılan veriler iki ölçme aracı ile toplanmıştır. Katılımcıların stresle başa çıkma tutumları Stresle Başa çıkma Tutumları Ölçeği (SBTÖ) ile sınav kaygıları da Sınav Kaygısı Ölçeği (SKÖ) ile elde edilmiştir.

2.3.1. Bilgi Formu

Araştırmacı tarafından hazırlanan bilgi toplama formu katılımcılar hakkında sosyo-demografik bilgiler elde etmek için kullanılmıştır. Bu formda katılımcıların cinsiyet, alan, kaçınıcı kez dersane eğitimi aldıkları, üniversite sınavına kaçınıcı defa girdikleri ve ailenin kaçınıcı çocuğu olduklarını belirlemeye yönelik beş soru bulunmaktadır.

2.3.2. Stresle Başa Çıkma Tutumları Envanteri (Sbte)

Araştırmaya katılan üniversiteye hazırlık öğrencilerinin stresle başa çıkma tutumlarını ölçmek amacıyla Stresle Başa Çıkma Tutumları Envanteri kullanılmıştır. Orijinali Özbay (1993) tarafından Amerika Birleşik Devletlerinde üniversitede öğrenim gören yabancı uyruklu öğrencilere yönelik geliştirilmiş olan stresle başa çıkma yolları ölçeğidir. Yine Özbay & Şahin (1997) tarafından testin Türkçe uyarlaması yapılmıştır. Geliştirilen bu testin amacı, farklı stres durumlarında bireylerin başa çıkma çabalarına ölçmeye yöneliktir. Türkçe uyarlama çalışmasında faktör analizi sonucunda 56 maddelik orijinal başa çıkma ölçeğinden 43 madde 6 faktör altında toplanmıştır. Test 5'li likert tipi derecelendirmeye düzenlenmiştir. Faktör analizi ile belirlenen 6 faktör aktif planlama, dış yardım arama, dine sığınma, kaçma-soyutlama (duygusal-eylemsel), kaçma soyutlama (biyo-kimyasal) ve kabul-bilişsel yeniden yapılanma olarak adlandırılmıştır. Yapı faktör analizinin yanında ölçüt geçerliği de benzer ölçek yardımı ile testin geçerliğine ilişkin bulgular elde edilmiştir. Şahin & Durak (1995) tarafından Türkçe'ye uyarlanan Stresle başa çıkma tarzları ölçeği ölçüt olarak alınmıştır. S.B.T.Ö ile S.B.T.E arasında genel olarak .54 ($p < .001$) düzeyinde bir ilişki bulunmuştur. Testin güvenilirlik hesapları Cronbah Alfa iç tutarlılık yöntemiyle gerçekleştirilmiştir. Testin genel güvenilirlik katsayısı .81 olarak bulunmuştur. Alt test içerikleri aşağıda sıralanmıştır:

Aktif Planlama: Daha çok aktif olarak bir şeyler yapma, doğrudan işleme başlama, aktif çabaları artırma, eylem planları oluşturma, şu an üzerinde odaklaşma ve problem çözme sistematığı içerisinde olmayı içeren rasyonel adımlar ve yöntemleri kapsayan 10 maddeden oluşmaktadır.

Dış Yardım Arama: Sosyal desteğe başvurma iki açıdan söz konusu olabilmektedir. Bunlar somut çözüme yönelik (enstrümental) dış yardım talebi ve duygusal dış yardım arama eğilimidir. Bu alt ölçek yardım arama tutumlarının duygusal, bilişsel ve fiziksel boyutta ölçümünü amaçlayan 9 maddeden oluşmaktadır.

Dine Sığınma (Dine Yönelme): Bu faktör altında toplanan maddeler daha çok bir ilahi güce sığınmayı, dua etmeyi ve inançlardan güç almayı vurgulamaktadır. Bu faktör 6 madde ile temsil edilmektedir.

Kaçma-Soyutlama (Duygusal-Eylemsel): Kaçma-Soyutlama iki boyutlu olarak faktöriyel yapıda yer almıştır. Bu maddeler kişinin stresle başa çıkma tutumlarını pasif anlamda durumdan kendisini soyutlama biçiminde ele almaktadır ve 7 maddeden oluşmaktadır.

Kaçma-Soyutlanma (Biyokimyasal): Bu boyut duygusal-eylemsel kaçma ve soyutlamadan farklı ve pasif bir başa çıkma stratejisi olarak metabolizmada fizyolojik değişiklik yapma eğilimi şeklinde değerlendirilebilir. Sigara içme, alkol alma, ilaç kullanma ve uyuşturucuya yönelme gibi biyokimyasal bu boyut kapsamındaki başa çıkma yollarıdır. Faktör 4 madde ile temsil edilmektedir.

Kabul-Bilişsel Yeniden Yapılanma: Problemin kabul edilip kendince bilişsel olarak yeni çözüm yollarının aranmasıdır. Bu alt ölçek 7 maddeden oluşmaktadır ve başa çıkmada kişisel olarak durumun değiştirilmesine yönelik bir işlemde çok kişinin bakış açısını vurgulamaktadır.

2.3.3. Sınav Kaygısı Ölçeği

Üniversite adaya ergenlerin sınav kaygılarını ölçmek amacıyla Prof..Dr Acar Batlaş tarafından hazırlanan sınav kaygısı ölçeği kullanılmıştır. Ölçeğin güvenilirliği .86 olarak belirlenmiştir. Ölçek aşağıdaki 7 alt boyuttan oluşmuştur ve her gruptan (D) doğru olarak işaretlenen soru sayısı o gruptan alınabilecek puanı belirlemektedir.

1-Başkalarının sizi nasıl gördüğü ile ilgili endişeler:

3, 14, 17, 25, 32, 41, 46, 37

2-Kendinizi nasıl gördüğünüzle ilgili endişeler:

2, 9, 16, 24, 31, 38, 40

3-Gelecekle ilgili endişeler:

1, 8, 15, 23, 30, 49

4-Yeterince hazırlanamamakla ilgili endişeler:

6, 11, 18, 26, 33, 42

5-Bedensel tepkiler:

5, 12, 19, 27, 34, 39, 43

6-Zihinsel tepkiler:

4, 13, 20, 21, 28, 35, 36, 37, 48, 50

7-Genel sınav kaygısı:

7, 10, 22, 29, 44, 45

2.4. Araştırmanın İşlem Yolu

Stresle Başa çıkma Tutumları Envanteri Özbay (1993), Sınav Kaygısı Ölçeği Baltaş (1990) ve Bilgi Formu İstanbul'un Anadolu ve Avrupa Yakasındaki çeşitli dersanelerde eğitim gören ve random olarak belirlenen 1000 öğrenciye dağıtılmış, 654 öğrenciden geri dönüşüm alınmıştır.Yapılacak çalışmalar ve ölçeğin uygulamasına ilişkin ilgili bölüm başkanlıklarından gerekli izinler alınmıştır.Ölçeklerin uygulanması sırasında gerekli açıklamalar yapılmış ve uygulamalar sınıflarda gurup halinde gerçekleştirilmiştir. Uygulamalar sonucunda boş bırakıldığı veya ciddi bir biçimde doldurulmadığı tespit edilen veriler analizlerden çıkarılmıştır.Bu nedenle istatistiksel analizlerin yapıldığı araştırma örneklemini 471 öğrenciyle gerçekleştirilmiştir. Araştırmanın uygulama boyutu yaklaşık üç hafta sürmüştür.Araştırmada ölçeklerden

daha sağlıklı sonuçlar almak için, ölçekler niversite giriş sınavına üç hafta kala uygulanmıştır.

2.5. Veri Analiz Teknikleri

Kullanılan lme araçları ile elde edilen veriler, amaçlarda verilen durumlara uygun istatistiksel tekniklerle analiz edilmiştir.Araştırma sonucunda elde edilen veriler kodlanarak bilgisayara yüklenmiştir.Elde edilen verilerin zmlenmesinde SPSS (Statistical Package for Social Sciences) istatistik programı kullanılmıştır.öğrencilerin demografik özellikleri,stresle başa çıkma tutumları ve sınav kaygıları frekans dağılımıyla;demografik özellikler açısından stresle başa çıkma tutumları ve sınav kaygıları arasındaki farklılıklar Tek yönlü varyans analizi ile; kız ve erkek öğrencilerin stresle başa çıkma sınav kaygısı ve demografik özellikleri açısından sergiledikleri farklılıklar t-testi ile ;stresle başa çıkma tutumları ve sınav kaygısı arasındaki ilişkiler de korelasyonla incelenmiştir.

BÖLÜM 3: BULGULAR

Bu bölüm araştırmanın hipotezleri doğrultusunda yapılan analizlerin detaylı sonuçlarını içermektedir. Araştırmada elde edilen bulgular temel olarak yedi grup altında sınıflandırılabilir. Bunlar:

- 1-Üniversite adaylarının demografik özelliklerinin dağılımına ilişkin bulgular.
- 2 -Üniversite adaylarının stresle başa çıkma tutumlarına ilişkin bulgular.
- 3-Üniversite adaylarının sınav kaygılarına ilişkin bulgular.
- 4-Üniversite adaylarının stresle başa çıkma ve sınav kaygısı açısından cinsiyet farklılıklarının incelenmesine ilişkin bulgular.
- 5-Demografik özellikler açısından adayların stresle başa çıkma tutumları arasında farklılıklara ilişkin bulgular.
- 6-Demografik özellikler açısından adayların sınav kaygıları arasında farklılıklara ilişkin bulgular.
- 7-Sınav kaygısıyla stresle başa çıkma tutumları ve demografik özellikler arasında ilişkilere yönelik bulgular.

3.1. Üniversite Adaylarının Demografik Özelliklerinin Dağılımına İlişkin Bulgular

Tablo 1: Frekanslar

Cinsiyet		
	Frekans	Yüzde
Kadın	319	68
Erkek	152	32
Toplam	471	100
Kaçıncı Çocuk		
	Frekans	Yüzde
Birinci	48	10
İkinci	170	36
Üçüncü	140	30
Dördüncü	70	15
Beşinci	27	6
Altıncı	11	2
Yedinci	5	1
Toplam	471	100
Kaçıncı Yıl		
	Frekans	Yüzde
Birinci	180	38
İkinci	182	39
Üçüncü	79	16
Dördüncü	20	4
Beşinci	10	3
Toplam	471	100
Alan		
	Frekans	Yüzde
Sayısal	121	26
Sözel	58	12
Eşit Ağırlık	162	34
Dil	130	28
Toplam	471	100
Sınava Giriş Sayısı		
	Frekans	Yüzde
Bir	202	43
İki	190	40
Üç	63	13
Dört ve Üstü	10	2
Toplam	471	100

Öğrencilerin cinsiyet dağılımları incelendiğinde, yüzde altmış sekizi bayan, yüzde otuz ikisi erkek öğrencilerden oluşmaktadır. Genel olarak öğrencilerin çoğunluğunun cinsiyet olarak bayanların oluşturduğu görülmektedir.

Öğrencilerin ailede kaçınıcı çocuk oldukları dağılımları incelendiğinde, yüzde onu birinci, yüzde otuz altısı ikinci, yüzde otuzu üçüncü, yüzde on beşi dördüncü, yüzde altısı beşinci, yüzde ikisi altıncı, yüzde biri ise yedinci çocuk öğrencilerden oluşmaktadır. Genel olarak öğrencilerin çoğunluğunun ikinci çocuk öğrencilerden oluştuğu görülmektedir

Öğrencilerin dershanedeki kaçınıcı yılları oldukları dağılımları incelendiğinde, yüzde otuz sekizi birinci, yüzde otuz dokuzu ikinci, yüzde on altısı üçüncü, yüzde dördü dördüncü, yüzde ikisi beşinci, yüzde biri ise altıncı yıllarını okuyan öğrencilerden oluşmaktadır. Genel olarak öğrencilerin çoğunluğunun dershanede ikinci yıllarını geçiren öğrencilerden oluştuğu görülmektedir.

Öğrencilerin hangi alandan sınava girecekleri dağılımları incelendiğinde, yüzde yirmi altısı SAY, yüzde on ikisi SÖZ, yüzde otuz dördü EA, yüzde yirmi sekizi DİL öğrencilerinden oluşmaktadır. Genel olarak öğrencilerin çoğunluğunun EA öğrencilerinden oluştuğu görülmektedir.

Öğrencilerin sınava giriş sayıları dağılımları incelendiğinde yüzde kırk üçü birinci, yüzde kırkı ikinci, yüzde on üçü üçüncü, yüzde ikisi dördüncü, yüzde biri ise yedinci kez sınava giren öğrencilerden oluşmaktadır. Genel olarak öğrencilerin çoğunluğunun ilk kez üniversite sınavına giren öğrencilerden oluştuğu görülmektedir.

3.2. Üniversite Adaylarının Stresle Başa Çıkma Tutumlarına İlişkin Bulgular.

Tablo 2: Öğrencilerin Stresle Başa Çıkma Tutumlarına Göre Dağılımları

	Frekans	Ortalama
Dine Sığınma	471	3,837
Dış Yardım Arama	471	3,543
Aktif Planlama	471	3,666
Kaçma Soyutlama	471	2,906
Kaçma Soyutlama (Biyokimyasal)	471	1,485
Kabul-Bilişsel Yeniden Yapılanma	471	3,313

Öğrencilerin ortalama olarak dine sığınma eğilimleri 3,837 düzeyindedir. Buradan öğrencilerin stresle başa çıkmak için dine sığınmayı bir seçenek olarak gördükleri söylenebilir.

Öğrencilerin ortalama olarak dış yardım arama eğilimleri 3,543 düzeyindedir. Buradan öğrencilerin stresle başa çıkmak için bazen dış yardım aramayı bir seçenek olarak gördükleri söylenebilir.

Öğrencilerin ortalama olarak aktif planlama yapma eğilimleri 3,666 düzeyindedir. Buradan öğrencilerin stresle başa çıkmak için sık sık aktif planlamayı yapmayı bir seçenek olarak gördükleri söylenebilir.

Öğrencilerin ortalama olarak durumdan kendilerini soyutlama eğilimleri 2,906 düzeyindedir. Buradan öğrencilerin stresle başa çıkmak için bazen kaçma soyutlama (Duygusal eylem) yapmayı bir seçenek olarak gördükleri söylenebilir.

Öğrencilerin ortalama olarak sigara içme, alkol alma, ilaç kullanma ve uyuşturucuya yönelme gibi biyokimyasal faaliyet eğilimleri 1,485 düzeyindedir. Buradan öğrencilerin stresle başa çıkmak için çok nadir olarak biyokimyasal kaçma-soyutlama faaliyetlerini bir seçenek olarak gördükleri söylenebilir.

Öğrencilerin ortalama olarak problemi kabul edip kendince bilişsel olarak yeni çözüm yollarını araması eğilimleri 3,313 düzeyindedir. Buradan öğrencilerin bazen stresle başa çıkmak için problemleri çözüm amacıyla yeni bilişsel çözüm yolları düşünmeleri bir seçenek olarak gözükmektedir.

3.3. Üniversite Adaylarının Sınav Kaygılarına İlişkin Bulgular.

Tablo 3: Öğrencilerin Sınav Kaygılarına Göre Dağılımları

	Frekans	Ortalama
Başkalarının Görüşü	471	1,528
Kendi Görüşü	471	1,538
Gelecek İle İlgili Endişeler	471	1,653
Hazırlanmak İle İlgili Endişeler	471	1,618
Bedensel Tepkiler	471	1,527
Zihinsel Tepkiler	471	1,625
Genel Sınav Kaygısı	471	1,629

Öğrencilerin sınav kaygı düzeylerinin bir alt faktörü olan başkalarının görüşü faktörü öğrencilerden ortalama olarak 1,528 düzeyinde bir puan almıştır. Buradan öğrencilerin yarıdan fazlasının başkalarının kendileri hakkındaki ne düşündüklerini önemsedikleri ortaya çıkmaktadır.

Öğrencilerin sınav kaygı düzeylerinin bir alt faktörü olan kendilerinin görüşü faktörü öğrencilerden ortalama olarak 1,538 düzeyinde bir puan almıştır. Buradan öğrencilerin yarıdan fazlasının sınavlarda aldıkları puanların kendilerine olan öz saygılarını bir göstergesi olarak düşündükleri ortaya çıkmaktadır.

Öğrencilerin sınav kaygı düzeylerinin bir alt faktörü olan gelecek ile ilgili endişeler faktörü öğrencilerden ortalama olarak 1,653 düzeyinde bir puan almıştır. Buradan öğrencilerin diğer alt faktörlere nazaran en fazla gelecekte endişe duydukları ortaya çıkmaktadır.

Öğrencilerin sınav kaygı düzeylerinin bir alt faktörü olan hazırlanmak ile ilgili endişeler faktörü öğrencilerden ortalama olarak 1,618 düzeyinde bir puan almıştır. Buradan öğrencilerin çoğunluğunun sınavlara hazırlanırken belirli bir stres altında oldukları ortaya çıkmaktadır.

Öğrencilerin sınav kaygı düzeylerinin bir alt faktörü olan bedensel tepkiler faktörü öğrencilerden ortalama olarak 1,527 düzeyinde bir puan almıştır. Buradan öğrencilerin çoğunluğunun diğer alt faktörlere nazaran bedensel tepki olarak uykusuzluk, iştahsızlık gibi faaliyetleri daha az gösterdikleri ortaya çıkmaktadır. Ancak yine de cevap verenleri yarıdan fazlası bedensel tepkiler gösterdiğini açıklamaktadır.

Öğrencilerin sınav kaygı düzeylerinin bir alt faktörü olan zihinsel tepkiler faktörü öğrencilerden ortalama olarak 1,625 düzeyinde bir puan almıştır. Buradan öğrencilerin yarıdan fazlasının zihinsel tepki olarak dikkat kaybı, kendini hazır hissetmeme gibi faaliyetleri gösterdikleri ortaya çıkmaktadır.

Öğrencilerin sınav kaygı düzeylerinin bir alt faktörü olan genel sınav kaygısı faktörü öğrencilerden ortalama olarak 1,629 düzeyinde bir puan almıştır. Buradan öğrencilerin yarıdan fazlasının sınavlarda kendilerine güvenemedikleri, sınavları varlıkları ve gelecekleri için bir tehdit olarak gördükleri anlaşılmaktadır.

3.4. Üniversite Adaylarının Stresle Başa Çıkma ve Sınav Kaygısı Açısından Cinsiyet Farklılıklarının İncelenmesine İlişkin Bulgular.

Tablo 4:Cinsiyet Değişkeni T-Testi Sonuçları

Sorular	Cinsiyeti	N	X	SS.	Sd	t	P
1. Dine Sığınma (SBÇ)	Kadın	319	3,907	0,876	469	2,501	0,012
	Erkek	152	3,690	0,871	298,534		
2.Dış Yardım Arama (SBÇ)	Kadın	319	3,678	0,634	469	5,456	0,000
	Erkek	152	3,258	0,843	235,154		
3. Aktif Planlama (SBÇ)	Kadın	319	3,696	0,876	469	1,529	0,127
	Erkek	152	3,601	0,661	253,260		
4. Kaçma Soyutlama (Duygusal – Eylemsel) (SBÇ)	Kadın	319	3,002	0,648	469	4,157	0,000
	Erkek	152	2,706	0,754	260,505		
5. Kaçma Soyutlama (Biyokimyasal) (SBÇ)	Kadın	319	1,415	0,686	469	2,629	0,009
	Erkek	152	1,631	0,896	238,401		
6. Kabul – Bilişsel Yeniden Yapılanma (SBÇ)	Kadın	319	3,351	0,589	469	1,931	0,053
	Erkek	152	3,234	0,658	269,492		
7. Başkalarının Görüşü (SK)	Kadın	319	1,532	0,222	469	0,886	0,375
	Erkek	152	1,513	0,219	300,591		
8. Kendi Görüşünüz (SK)	Kadın	319	1,548	0,230	469	1,464	0,143
	Erkek	152	1,515	0,216	313,523		
9. Gelecek İle İlgili Endişeler (SK)	Kadın	319	1,671	0,218	469	2,444	0,015
	Erkek	152	1,617	0,226	287,885		
10. Hazırlanmak İle İlgili Endişeler (SK)	Kadın	319	1,647	0,239	469	3,857	0,000
	Erkek	152	1,557	0,232	305,505		
11. Bedensel Tepkiler (SK)	Kadın	319	1,561	0,290	469	3,959	0,000
	Erkek	152	1,455	0,259	329,913		
12. Zihinsel Tepkiler (SK)	Kadın	319	1,655	0,222	469	4,437	0,000
	Erkek	152	1,561	0,202	324,302		
13. Genel Sınav Kaygısı (SK)	Kadın	319	1,675	0,234	469	5,973	0,000
	Erkek	152	1,536	0,237	293,599		

Stresle başa çıkma düzeyi faktörü altındaki “Dine Sığınma” alt faktöründe cinsiyet değişkeni açısından $P<0,05$ düzeyinde anlamlı bir fark bulunmuştur. Bu sonuca göre bayanların erkeklere nazaran dine sığınma eğilimlerinin daha fazla olduğu söylenebilir.

Stresle başa çıkma düzeyi faktörü altındaki “Dış Yardım Arama” alt faktöründe cinsiyet değişkeni açısından $P<0,05$ düzeyinde anlamlı bir fark bulunmuştur. Bu sonuca göre bayanların erkeklere nazaran dış yardım arama eğilimlerinin daha fazla olduğu söylenebilir.

Stresle başa çıkma düzeyi faktörü altındaki “Kaçma Soyutlama – Duygusal Eylem” alt faktöründe cinsiyet değişkeni açısından $P<0,05$ düzeyinde anlamlı bir fark bulunmuştur. Bu sonuca göre bayanların erkeklere nazaran pasif anlamda durumdan kendisini soyutlama eğilimlerinin daha fazla olduğu söylenebilir.

Stresle başa çıkma düzeyi faktörü altındaki “Kaçma Soyutlama – Biyokimyasal” alt faktöründe cinsiyet değişkeni açısından $P<0,05$ düzeyinde anlamlı bir fark bulunmuştur. Bu sonuca göre erkeklerin bayanlara nazaran sigara içme, alkol alma, ilaç kullanma ve uyuşturucuya yönelme gibi biyokimyasal eğilimlerinin daha fazla olduğu söylenebilir.

Sınav kaygısı faktörü altındaki “Gelecekle İlgili Endişeler” alt faktöründe cinsiyet değişkeni açısından $P<0,05$ düzeyinde anlamlı bir fark bulunmuştur. Bu sonuca göre bayanların erkelere nazaran gelecek ile ilgili endişelerinin daha fazla olduğu söylenebilir.

Sınav kaygısı faktörü altındaki “Hazırlanmakla İlgili Endişeler” alt faktöründe cinsiyet değişkeni açısından $P<0,05$ düzeyinde anlamlı bir fark bulunmuştur. Bu sonuca göre bayanların erkelere nazaran sınavlara hazırlanmak ile ilgili endişelerinin daha fazla olduğu söylenebilir.

Sınav kaygısı faktörü altındaki “Bedensel Tepkiler” alt faktöründe cinsiyet değişkeni açısından $P<0,05$ düzeyinde anlamlı bir fark bulunmuştur. Bu sonuca göre bayanların erkelere nazaran iştahsızlık, uykusuzluk, gerginlik gibi birçok bedensel rahatsızlıkla mücadele etmek zorunda kaldıkları söylenebilir.

Sınav kaygısı faktörü altındaki “Zihinsel Tepkiler” alt faktöründe cinsiyet değişkeni açısından $P<0,05$ düzeyinde anlamlı bir fark bulunmuştur. Bu sonuca göre bayanların erkelere nazaran çevrelerinde olup bitenden fazlasıyla etkilendikleri ve dikkatlerini toplamada güçlük çektikleri söylenebilir.

Sınav kaygısı faktörü altındaki “Genel Sınav Kaygısı” alt faktöründe cinsiyet değişkeni açısından $P<0,05$ düzeyinde anlamlı bir fark bulunmuştur. Bu sonuca göre bayanların erkelere nazaran kendilerine güvenemediklerini, sınavları varlıkları ve gelecekleri için bir tehdit olarak gördükleri söylenebilir.

3.5. Demografik Özellikler Açısından Adayların Stresle Başa Çıkabilme Tutumları ve Sınav Kayguları Arasında ki Farklılıklara İlişkin Bulgular.

Kaçıncı Çocuk Anova Sonuçları

Tablo 5: Öğrencilerin Kaçıncı Evlat Olduklarının Stresle Başa Çıkma ve Sınav Kaygı Düzeyleri Üzerindeki Etkisine Yönelik Varyans Analiz Değerleri

Sorular	Evlat Sırası	N	X	SS		Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	P
1. Dine Sığınma	1	48	3,39	1,14	Gruplar arası	16,93	6	2,82	3,77	,001
	2	170	3,88	,83						
	3	140	3,77	,88	Grup içi	346,64	464	,74		
	4	70	4,02	,76						
	5	27	4,06	,75	Toplam	636,57	470			
	6	11	3,80	,58						
	7	5	4,56	,45						
2. Dış Yardım Arama	1	48	3,46	,71	Gruplar arası	,64	6	,10	,19	,978
	2	170	3,58	,70						
	3	140	3,53	,79	Grup içi	253,10	464	,54		
	4	70	3,53	,74						
	5	27	3,52	,74	Toplam	253,74	470			
	6	11	3,47	,57						
	7	5	3,48	,49						
3. Aktif Planlama	1	48	3,65	,71	Gruplar arası	1,55	6	,26	,74	,612
	2	170	3,72	,71						
	3	140	3,60	,63	Grup içi	161,11	464	,34		
	4	70	3,70	,59						
	5	27	3,55	,63	Toplam	162,66	470			
	6	11	3,60	,58						
	7	5	3,70	,43						
4. Kaçma Soyutlama (Duygusal/Eylemsel)	1	48	3,03	,75	Gruplar arası	6,91	6	1,15	2,41	,026
	2	170	2,84	,66						
	3	140	2,97	,69	Grup içi	221,76	464	,47		
	4	70	3,01	,70						
	5	27	2,53	,66	Toplam	228,67	470			
	6	11	2,72	,71						
	7	5	2,94	,68						
5. Kaçma Soyutlama (Biyo-kimyasal)	1	48	1,42	,72	Gruplar arası	3,73	6	,62	1,06	,386
	2	170	1,43	,76						
	3	140	1,58	,84	Grup içi	272,16	464	,58		
	4	70	1,41	,57						
	5	27	1,40	,71	Toplam	275,89	470			
	6	11	1,77	,98						
	7	5	1,70	1,0						
6. Kabul/Bilişsel Yeniden Yapılanma	1	48	3,44	,71	Gruplar arası	2,27	6	,37	1,00	,422
	2	170	3,34	,58						
	3	140	3,28	,61	Grup içi	174,96	464	,37		
	4	70	3,26	,61						
	5	27	3,29	,59	Toplam	177,23	470			
	6	11	3,01	,58						
	7	5	3,37	,39						

7.Başkalarının Görüşleri İle İlgili Endişeler	1	48	1,51	,24	Gruplar arası	,12	6	,02	,43	,856
	2	170	1,51	,21						
	3	140	1,52	,22	Grup içi	22,93	464	,04		
	4	70	1,56	,19						
	5	27	1,51	,19	Toplam	23,05	470			
	6	11	1,54	,21						
	7	5	1,52	,35						
8.Kendini Nasıl Gördüğü İle İlgili Endişeler	1	48	1,45	,23	Gruplar arası	,50	6	,08	1,66	,128
	2	170	1,54	,22						
	3	140	1,55	,22	Grup içi	23,54	464	,05		
	4	70	1,54	,22						
	5	27	1,49	,21	Toplam	24,04	470			
	6	11	1,62	,18						
	7	5	1,57	,36						
9.Gelecekle İle İlgili Endişeler	1	48	1,62	,30	Gruplar arası	,17	6	,02	,58	,741
	2	170	1,65	,20						
	3	140	1,67	,19	Grup içi	23,13	464	,05		
	4	70	1,65	,24						
	5	27	1,61	,24	Toplam	23,30	470			
	6	11	1,63	,14						
	7	5	1,63	,13						
10.Yeterince Hazırlanmamak İle İlgili Endişeler	1	48	1,56	,24	Gruplar arası	,59	6	,09	1,72	,114
	2	170	1,61	,22						
	3	140	1,62	,26	Grup içi	26,71	464	,05		
	4	70	1,68	,22						
	5	27	1,55	,25	Toplam	27,30	470			
	6	11	1,54	,24						
	7	5	1,53	,13						
11.Bedensel Tepkiler	1	48	1,48	,29	Gruplar arası	,92	6	,15	1,92	,075
	2	170	1,52	,28						
	3	140	1,50	,28	Grup içi	37,25	464	,08		
	4	70	1,61	,27						
	5	27	1,45	,23	Toplam	38,17	470			
	6	11	1,58	,25						
	7	5	1,48	,37						
12.Zihinsel Tepkiler	1	48	1,56	,22	Gruplar arası	,59	6	,09	2,04	,058
	2	170	1,60	,20						
	3	140	1,63	,22	Grup içi	22,27	464	,04		
	4	70	1,69	,24						
	5	27	1,60	,19	Toplam	22,88	470			
	6	11	1,70	,19						
	7	5	1,60	,22						
13.Genel Sınav Kaygısı	1	48	1,60	,20	Gruplar arası	,12	6	,02	,33	,918
	2	170	1,64	,23						
	3	140	1,63	,25	Grup içi	27,94	464	,06		
	4	70	1,63	,27						
	5	27	1,58	,26	Toplam	27,06	470			
	6	11	1,62	,15						
	7	5	1,66	,28						

Tablo 6: Öğrencilerin Dine Sığınma Alt Faktörüne Ait LSD Testi Sonuçları

				Ortalama Fark	p
Dine Sığınma	Çocuk Sayısı	2	1	,4885	,001
		3	1	,3756	,010
		4	1	,6327	,000
		4	3	,2574	,043
		5	1	,6659	,001
		7	1	1,1708	,004
		7	6	,7952	,044

LSD testi sonucunda ailelerinde 2.evlat olan öğrenciler 1. çocuk göre (Ort Frk=,4885, p<,001), 3.çocuk olan öğrenciler 1. çocuk göre (Ort Frk=,3756, p=,010), 4.çocuk olan öğrenciler 1. çocuk göre (Ort Frk=,6327, p=,000), 4.çocuk olan öğrenciler 3. çocuk göre (Ort Frk=,2574, p=,043), 5.çocuk olan öğrenciler 1.çocuk göre (Ort Frk=,6659, p=,001), 7. çocuk olan öğrenciler 1. çocuklara göre (Ort Frk=,1,1708, p=,004), 7.çocuk olan öğrenciler 6. çocuklara göre (Ort Frk=,3756, p=,010) p<0,05 düzeyinde anlamlı olarak dine sığınma faktörünü daha çok gerçekleştirdikleri görülmüştür..

Tablo 7: Öğrencilerin Kaçma Soyutlama (Duygusal – Eylemsel) Alt Faktörüne Ait LSD Testi Sonuçları

				Ortalama Fark	p
Kaçma Soyutlama	Çocuk Sayısı	1	5	,5013	,003
		2	5	,3101	,031
(Duygusal - Eylemsel)		3	5	,4381	,003
		4	5	,4758	,003

LSD testi sonucunda ailelerinde 1.çocuk olan öğrenciler 5. çocuklara göre (Ort Frk=,5013, p=,003), 2.çocuklara olan öğrenciler 5. çocuklara göre (Ort Frk=,3101, p=,031), 3.çocuk olan öğrenciler 5. çocuklara göre (Ort Frk=,4381, p=,003), 4.çocuk olan öğrenciler 5. çocuklara göre (Ort Frk=,4758, p=,003) p<0,05 düzeyinde anlamlı olarak kaçma soyutlama (duygusal-eylemsel). faktörünü daha çok gerçekleştirdikleri görülmüştür.

Deshanedeki Yıl Anova Sonuçları

Tablo 8: Öğrencilerin Dershanede Geçirdiği Yıl Sayısının Stresle Başa Çıkma ve Sınav Kaygı Düzeyleri Üzerindeki Etkisine Yönelik Varyans Analiz Değerleri

Sorular	Yıl Sayısı	N	X	SS		Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	P
1. Dine Sığınma	1	180	3,85	,89	Gruplar arası	1,04	4	,26	,33	,855
	2	182	3,82	,88						
	3	79	3,78	,89	Grup içi	362,53	466	,77		
	4	20	3,90	,74						
	5	10	4,08	,68	Toplam	363,57	470			
2. Dış Yardım Arama	1	180	3,52	,65	Gruplar arası	1,77	4	,44	,82	,511
	2	182	3,59	,76						
	3	79	3,54	,82	Grup içi	251,96	466	,54		
	4	20	3,38	,80						
	5	10	3,25	,58	Toplam	253,74	470			
3. Aktif Planlama	1	180	3,65	,58	Gruplar arası	1,26	4	,31	,91	,454
	2	182	3,70	,56						
	3	79	3,65	,60	Grup içi	161,40	466	,34		
	4	20	3,59	,50						
	5	10	3,39	,97	Toplam	162,67	470			
4. Kaçma Soyutlama (Duygusal Eylemsel)	1	180	3,01	,66	Gruplar arası	3,77	4	,94	1,95	,100
	2	182	2,85	,71						
	3	79	2,84	,64	Grup içi	224,89	466	,48		
	4	20	2,69	,71						
	5	10	2,87	1,00	Toplam	228,67	470			
5. Kaçma Soyutlama (Biyokimyasal)	1	180	1,41	,68	Gruplar arası	3,16	4	,79	1,35	,249
	2	182	1,47	,72						
	3	79	1,64	,95	Grup içi	272,72	466	,58		
	4	20	1,51	,81						
	5	10	1,57	1,04	Toplam	275,89	470			
6. Kabul Bilişsel Yeniden Yapılanma	1	180	3,30	,63	Gruplar arası	1,02	4	,25	,67	,609
	2	182	3,36	,65						
	3	79	3,25	,49	Grup içi	176,21	466	,37		
	4	20	3,18	,54						
	5	10	3,32	,45	Toplam	177,23	470			
7. Başkalarının Görüşleri İle İlgili Endişeler	1	180	1,53	,20	Gruplar arası	,06	4	,01	,34	,845
	2	182	1,51	,23						
	3	79	1,53	,22	Grup içi	22,99	466	,04		
	4	20	1,50	,22						
	5	10	1,55	,26	Toplam	23,06	470			
8. Kendini Nasıl Gördüğü İle İlgili Endişeler	1	180	1,56	,23	Gruplar arası	,25	4	,06	1,24	,290
	2	182	1,52	,22						
	3	79	1,50	,22	Grup içi	23,79	466	,05		
	4	20	1,50	,21						
	5	10	1,60	,16	Toplam	24,04	470			
9. Gelecekle İle İlgili Endişeler	1	180	1,66	,22	Gruplar arası	,25	4	,06	1,27	,279
	2	182	1,66	,23						
	3	79	1,60	,21	Grup içi	23,06	466	,04		
	4	20	1,63	,17						
	5	10	1,71	,19	Toplam	23,31	470			

10. Yeterince Hazırlanmamak İle İlgili Endişeler	1	180	1,64	,22	Gruplar arası	,57	4	,14	2,52	,040
	2	182	1,60	,24		Grup içi	26,73	466		
	3	79	1,58	,25						
	4	20	1,54	,25						
	5	10	1,75	,19	Toplam	27,31	470			
11. Bedensel Tepkiler	1	180	1,56	,27	Gruplar arası	,45	4	,11	1,40	,233
	2	182	1,50	,28		Grup içi	37,72	466		
	3	79	1,52	,29						
	4	20	1,47	,30						
	5	10	1,45	,27	Toplam	38,17	470			
12. Zihinsel Tepkiler	1	180	1,67	,20	Gruplar arası	,86	4	,21	4,56	,001
	2	182	1,61	,22		Grup içi	22,00	466		
	3	79	1,56	,22						
	4	20	1,54	,16						
	5	10	1,60	,25	Toplam	22,86	470			
13. Genel Sınav Kaygısı	1	180	1,66	,22	Gruplar arası	,64	4	,16	2,73	,028
	2	182	1,63	,24		Grup içi	27,42	466		
	3	79	1,57	,25						
	4	20	1,62	,25						
	5	10	1,50	,29	Toplam	28,06	470			

Tablo 9: Öğrencilerin Yeterince Hazırlanmamak İle İlgili Endişeler Alt Faktörüne Ait LSD Testi Sonuçları

				Ortalama Fark	p
Yeterince Hazırlanamama	Dershanedeki Yıl Sayısı	1	3	,0671	,039
		5	3	,1698	,035
İle İlgili Endişeler		5	4	,2083	,025

LSD testi sonucunda dershanedeki 1.senesi olan öğrenciler 3. senesi olanlara göre (Ort Frk=,0671, p=,039), 5.senesi olan öğrenciler 3. senesi olanlara göre (Ort Frk=,1698, p=,035), 5.senesi olan öğrenciler 4. senesi olanlara göre (Ort Frk=,2083, p=,025) $p < 0,05$ düzeyinde anlamlı olarak yeterince hazırlanmamakla ilgili endişeler faktörünü daha çok gerçekleştirdikleri görülmüştür.

Tablo 10: Öğrencilerin Zihinsel Tepkiler Alt Faktörüne Ait LSD Testi Sonuçları

				Ortalama Fark	p
Zihinsel Tepkiler	Dershane'deki Yıl Sayısı	1	2	,0574	,012
		1	3	,1095	,000
		1	4	,1278	,013

LSD testi sonucunda dershane'deki 1.senesi olan öğrenciler 2. senesi olanlara göre (Ort Frk=,0574, p=,012), 1.senesi olan öğrenciler 3. senesi olanlara göre (Ort Frk=,1095, p=,000), 1.senesi olan öğrenciler 4. senesi olanlara göre (Ort Frk=,1278, p=,013) $p < 0,05$ düzeyinde anlamlı olarak zihinsel tepkiler faktörünü daha çok gerçekleştirdikleri görülmüştür.

Tablo 11: Öğrencilerin Genel Sınav Kaygısı Alt Faktörüne Ait LSD Testi Sonuçları

				Ortalama Fark	p
Genel Sınav Kaygısı	Dershane'deki Yıl Sayısı	1	3	,0922	,005
		1	5	,1639	,038

LSD testi sonucunda dershane'deki 1.senesi olan öğrenciler 3. senesi olanlara göre (Ort Frk=,0922, p=,005), 1.senesi olan öğrenciler 5. senesi olanlara göre (Ort Frk=,1095, p=,000), $p < 0,05$ düzeyinde anlamlı olarak genel sınav kaygısı faktörünü daha çok gerçekleştirdikleri görülmüştür

Alan Anova Sonuçları

Tablo 12: Öğrencilerin Alanlarının Stresle Başa Çıkma ve Sınav Kaygı Düzeyleri Üzerindeki Etkisine Yönelik Varyans Analiz Değerleri

Sorular	Alan	N	X	SS		Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	P
1. Dine Sığınma	Say	121	3,73	,84	Gruplar arası	8,098	3	2,69	3,54	,015
	Söz	58	3,93	,75	Grup içi	355,47	467	,76		
	EA	162	3,98	,76			470			
	Dil	130	3,70	1,04	Toplam	363,57			**	
2. Dış Yardım Arama	Say	121	3,34	,71	Gruplar arası	13,28	3	4,42	8,59	,000
	Söz	58	3,45	,86	Grup içi	240,46	467	,51		
	EA	162	3,52	,67			470			
	Dil	130	3,78	,69	Toplam	253,74			**	
3. Aktif Planlama	Say	121	3,55	,60	Gruplar arası	4,54	3	1,51	4,47	,004
	Söz	58	3,66	,58	Grup içi	158,13	467	,33		
	EA	162	3,63	,58	Toplam	162,67	470			

	DİL	130	3,81	,55						**
4. Kaçma Soyutlama (Duygusal–Eylemsel)	Say	121	2,77	,69	Gruplar arası	5,48	3	1,82	3,82	,010
	Söz	58	2,78	,81	Grup içi	223,19	467	,47		
	EA	162	2,93	,68			470			
	DİL	130	3,04	,62	Toplam	228,67				
5. Kaçma Soyutlama (Biyo-kimyasal)	Say	121	1,57	,88	Gruplar arası	3,67	3	1,22	2,10	,099
	Söz	58	1,61	,91	Grup içi	272,22	467	,58		
	EA	162	1,38	,62			470			
	DİL	130	1,46	,72	Toplam	275,89				
6. Kabul Bilişsel Yeniden Yapılanma	Say	121	3,22	,56	Gruplar arası	2,17	3	,72	1,93	,123
	Söz	58	3,24	,63	Grup içi	175,06	467	,37		
	EA	162	3,34	,63			470			
	DİL	130	3,39	,61	Toplam	177,23				
7. Başkalarının Görüşleri İle İlgili Endişeler	Say	121	1,52	,23	Gruplar arası	,63	3	,21	4,38	,005
	Söz	58	1,57	,21	Grup içi	22,43	467	,04		
	EA	162	1,55	,22			470			
	DİL	130	1,47	,19	Toplam	23,06				
8. Kendini Nasıl Gördüğü İle İlgili Endişeler	Say	121	1,52	,22	Gruplar arası	,17	3	,05	1,12	,338
	Söz	58	1,58	,19	Grup içi	23,87	467	,05		
	EA	162	1,53	,23			470			
	DİL	130	1,53	,22	Toplam	24,04				
9. Gelecekle İle İlgili Endişeler	Say	121	1,62	,25	Gruplar arası	,24	3	,08	1,64	,179
	Söz	58	1,68	,24	Grup içi	23,06	467	,04		
	EA	162	1,67	,20			470			
	DİL	130	1,64	,19	Toplam	23,12				
10. Yeterince Hazırlanmamak İle İlgili Endişeler	Say	121	1,58	,24	Gruplar arası	,41	3	,13	2,39	,068
	Söz	58	1,59	,24	Grup içi	26,89	467	,05		
	EA	162	1,65	,23			470			
	DİL	130	1,61	,24	Toplam	27,31				
11. Bedensel Tepkiler	Say	121	1,47	,27	Gruplar arası	1,84	3	,61	7,92	,000
	Söz	58	1,56	,28	Grup içi	36,33	467	07		
	EA	162	1,60	,27			470			
	DİL	130	1,46	,28	Toplam	38,17				
12. Zihinsel Tepkiler	Say	121	1,56	,20	Gruplar arası	1,70	3	,56	12,56	,000
	Söz	58	1,66	,21	Grup içi	21,16	467	,04		
	EA	162	1,69	,20			470			
	DİL	130	1,57	,21	Toplam	22,86				
13. Genel Sınav Kaygısı	Say	121	1,57	,24	Gruplar arası	,61	3	,20	3,47	,016
	Söz	58	1,64	,24	Grup içi	27,45	467	,05		
	EA	162	1,66	,23			470			
	DİL	130	1,64	,24	Toplam	28,06				

Tablo 13: Öğrencilerin Dine Sığınma Alt Faktörüne Ait LSD Testi Sonuçları

				Ortalama Fark	P
Dine Sığınma	Alan	EA	SAY	,2569	,015
		EA	DİL	,2884	,005

LSD testi sonucunda alanı EA olan öğrenciler SÖZ olan öğrencilere göre (Ort Frk=,2569, p=,015), alanı EA olan öğrenciler DİL olan öğrencilere göre (Ort Frk=,2884,

p=,005) $p < 0,05$ düzeyinde anlamlı olarak dine sığınma faktörünü daha çok gerçekleştirdikleri görülmüştür.

Tablo 14: Öğrencilerin Dış Yardım Arama Alt Faktörüne Ait LSD Testi Sonuçları

				Ortalama Fark	P
Dış Yardım Arama	Alan	DİL	SAY	,4473	,000
		DİL	SÖZ	,3368	,003
		DİL	EA	,2601	,002

LSD testi sonucunda alanı DİL olan öğrenciler SAY olan öğrencilere göre (Ort Frk=,4473, $p=,000$), alanı DİL olan öğrenciler SÖZ olan öğrencilere göre (Ort Frk=,3368, $p=,003$), alanı DİL olan öğrenciler EA olan öğrencilere göre (Ort Frk=,2601, $p=,002$) $p < 0,05$ düzeyinde anlamlı olarak dış yardım arama faktörünü daha çok gerçekleştirdikleri görülmüştür

Tablo 15: Öğrencilerin Aktif Planlama Alt Faktörüne Ait LSD Testi Sonuçları

				Ortalama Fark	P
Aktif Planlama	Alan	DİL	SAY	,2619	,000
		DİL	EA	,1759	,011

LSD testi sonucunda alanı DİL olan öğrenciler SAY olan öğrencilere göre (Ort Frk=,2619, $p=,000$), alanı DİL olan öğrenciler EA olan öğrencilere göre (Ort Frk=,1759, $p=,011$) $p < 0,05$ düzeyinde anlamlı olarak aktif planlama faktörünü daha çok gerçekleştirdikleri görülmüştür

Tablo 16: Öğrencilerin Kaçma Soyutlama Duygusal Eylemsel Alt Faktörüne Ait LSD Testi Sonuçları

				Ortalama Fark	P
Kaçma Soyutlama (Duygusal-Eylemsel)	Alan	DİL	SAY	,2658	,002
		DİL	SÖZ	,2618	,017

LSD testi sonucunda alanı DİL olan öğrenciler SAY olan öğrencilere göre (Ort Frk=,2658, $p=,002$), alanı DİL olan öğrenciler SÖZ olan öğrencilere göre (Ort

Frk=,2618, p=,017) $p < 0,05$ düzeyinde anlamlı olarak kaçma soyutlama (duygusal-eylemsel) faktörünü daha çok gerçekleştirdikleri görülmüştür.

Tablo 17: Başkalarının Kendilerini Nasıl Gördüğü Alt Faktörüne Ait LSD Testi Sonuçları

				Ortalama Fark	P
Başkalarının Kendilerini Nasıl Gördüğü	Alan	SÖZ EA	DİL DİL	,1045 ,0794	,002 ,017

LSD testi sonucunda alanı SÖZ olan öğrenciler DİL olan öğrencilere göre (Ort Frk=,1045, p=,002), alanı EA olan öğrenciler DİL olan öğrencilere göre (Ort Frk=,0794, p=,017) $p < 0,05$ düzeyinde anlamlı olarak başkalarının kendilerini nasıl gördüğü faktörünü daha çok gerçekleştirdikleri görülmüştür.

Tablo 18: Bedensel Tepkiler Alt Faktörüne Ait LSD Testi Sonuçları

				Ortalama Fark	P
Bedensel Tepkiler	Alan	SÖZ SÖZ EA EA	SAY DİL SAY DİL	,0930 ,0959 ,1321 ,1350	,037 ,030 ,000 ,000

LSD testi sonucunda alanı SÖZ olan öğrenciler SAY olan öğrencilere göre (Ort Frk=,0930, p=,037), alanı SÖZ olan öğrenciler DİL olan öğrencilere göre (Ort Frk=,0959, p=,030), alanı EA olan öğrenciler SAY olan öğrencilere göre (Ort Frk=,1321, p=,000), alanı EA olan öğrenciler DİL olan öğrencilere göre (Ort Frk=,1350, p=,000) $p < 0,05$ düzeyinde anlamlı olarak bedensel tepkiler faktörünü daha çok gerçekleştirdikleri görülmüştür.

Tablo 19: Zihinsel Tepkiler Alt Faktörüne Ait LSD Testi Sonuçları

				Ortalama Fark	P
Zihinsel Tepkiler	Alan	SÖZ SÖZ EA EA	SAY DİL SAY DİL	,0969 ,0915 ,1306 ,1252	,005 ,007 ,000 ,000

LSD testi sonucunda alanı SÖZ olan öğrenciler SAY olan öğrencilere göre (Ort Frk=,0969, p=,005), alanı SÖZ olan öğrenciler DİL olan öğrencilere göre (Ort Frk=,0915, p=,007), alanı EA olan öğrenciler SAY olan öğrencilere göre (Ort Frk=,1306, p=,000), alanı EA olan öğrenciler DİL olan öğrencilere göre (Ort Frk=,1252, p=,000) $p < 0,05$ düzeyinde anlamlı olarak bedensel tepkiler faktörünü daha çok gerçekleştirdikleri görülmüştür.

Tablo 20: Genel Sınav Kaygısı Alt Faktörüne Ait LSD Testi Sonuçları

				Ortalama Fark	P
Genel Sınav Kaygısı	Alan	EA DİL	SAY SAY	,0902 ,0721	,002 ,019

LSD testi sonucunda alanı EA olan öğrenciler SAY olan öğrencilere göre (Ort Frk=,0902 , p=,002), alanı DİL olan öğrenciler SAY olan öğrencilere göre (Ort Frk=,0721 , p=,019), $p < 0,05$ düzeyinde anlamlı olarak bedensel tepkiler faktörünü daha çok gerçekleştirdikleri görülmüştür.

Sınava Giriş Sayısı Anova Sonuçları

Tablo 21: Öğrencilerin Sınava Giriş Sayılarının Stresle Başa Çıkma ve Sınav Kaygı Düzeyleri Üzerindeki Etkisine Yönelik Varyans Analiz Değerleri

Sorular	Alan	N	X	SS		Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	P
1.Dine Sığınma	1	202	3,69	,99	Gruplar arası	9,34	3	3,11	4,10	,007
	2	190	3,97	,73	Grup içi	354,22	467	,75		
	3	63	3,94	,77			470		**	
	4 ...	16	3,61	,99	Toplam	363,57				
2.Dış Yardım Arama	1	202	3,59	,74	Gruplar arası	3,00	3	1,00	1,86	,134
	2	190	3,53	,68	Grup içi	250,73	467	,53		

	3	63	3,37	,83			470			
	4 ...	16	3,73	,66	Toplam	253,74				
3.Aktif Planlama	1	202	3,70	,61	Gruplar arası	2,42	3	,80	2,35	,071
	2	190	3,60	,54	Grup içi	160,25	467	,34		
	3	63	3,63	,60			470			
	4 ...	16	3,96	,66	Toplam	162,67				
4.Kaçma Soyutlama (Duygusal–Eylemsel)	1	202	2,91	,71	Gruplar arası	,49	3	,16	,33	,801
	2	190	2,90	,66	Grup içi	228,18	467	,48		
	3	63	2,85	,77			470			
	4 ...	16	3,03	,56	Toplam	228,67				
5. Kaçma Soyutlama (Biyokimyasal)	1	202	1,50	,81	Gruplar arası	2,03	3	,67	1,15	,325
	2	190	1,42	,67	Grup içi	273,85	467	,58		
	3	63	1,55	,79			470			
	4 ...	16	1,73	,88	Toplam	275,89				
6. Kabul Bilişsel Yeniden Yapılanma	1	202	3,29	,61	Gruplar arası	,31	3	,10	,27	,842
	2	190	3,34	,59	Grup içi	176,92	467	,37		
	3	63	3,29	,64			470			
	4 ...	16	3,27	,77	Toplam	177,23				
7. Başkalarının Görüşleri İle	1	202	1,48	,21	Gruplar arası	,63	3	,21	4,37	,005
	2	190	1,56	,22	Grup içi	22,43	467	,04		

İlgili Endişeler	3	63	1,53	,22			470			**
	4 ...	16	1,47	,21	Toplam	23,06				
8.Kendini Nasıl Gördüğüle İlgili Endişeler	1	202	1,51	,23	Gruplar arası	,80	3	,26	5,39	,001
	2	190	1,58	,22	Grup içi	23,24	467	,05		
	3	63	1,50	,18			470		**	
	4 ...	16	1,42	,20	Toplam	24,04				
9. Gelecekle İle İlgili Endişeler	1	202	1,62	,21	Gruplar arası	,30	3	,10	2,07	,103
	2	190	1,67	,21	Grup içi	23,00	467	,04		
	3	63	1,67	,26			470		**	
	4 ...	16	1,68	,22	Toplam	23,31				
10.Yeterince Hazırlanmamak İleİlgili Endişeler	1	202	1,59	,24	Gruplar arası	,58	3	,19	3,41	,017
	2	190	1,65	,24	Grup içi	26,72	467	,05		
	3	63	1,58	,20			470		**	
	4 ...	16	1,53	,25	Toplam	27,31				
11.Bedensel Tepkiler	1	202	1,47	,27	Gruplar arası	1,95	3	,65	8,41	,000
	2	190	1,60	,29	Grup içi	36,22	467	,07		
	3	63	1,48	,22			470		**	
	4 ...	16	1,44	,28	Toplam	38,17				
12.Zihinsel Tepkiler	1	202	1,57	,21	Gruplar arası	1,59	3	,53	11,65	,000
	2	190	1,69	,20	Grup içi	21,27	467	,04		

	3	63	1,59	,21			470			
	4 ...	16	1,60	,22	Toplam	22,86				*
13.Genel Sınav Kaygısı	1	202	1,60	,24	Gruplar arası	,56	3	,18	3,16	,024
	2	190	1,67	,23	Grup içi	27,50	467	,05		
	3	63	1,60	,21			470		**	
	4 ...	16	1,56	,30	Toplam	28,06				

Tablo 22: Dine Sığınma Alt Faktörüne Ait LSD Testi Sonuçları

				Ortalama Fark	P
Dine Sığınma	Sınava	2	1	,2824	,001
	Giriş Sayısı	3	1	,2514	,001

LSD testi sonucunda 2 kez sınava giren öğrencilerin 1 kez sınava giren öğrencilere göre (Ort Frk=,2824 , p=,001), 3 kez sınava giren öğrencilerin 1 kez sınava giren öğrencilere göre (Ort Frk=,2514 , p=,001), $p<0,05$ düzeyinde anlamlı olarak dine sığınma faktörünü daha çok gerçekleştirdikleri görülmüştür.

Tablo 23. Başkalarının Kendini Nasıl Gördüğü Alt Faktörüne Ait LSD Testi Sonuçları

				Ortalama Fark	P
Başkalarının Kendisini Nasıl Gördüğü	Sınava Giriş Sayısı	2	1	,0769	,001

LSD testi sonucunda 2 kez sınava giren öğrencilerin 1 kez sınava giren öğrencilere göre (Ort Frk=,0769 , p=,001) $p<0,05$ düzeyinde anlamlı olarak başkalarının kendisini nasıl gördüğü faktörünü daha çok gerçekleştirdikleri görülmüştür.

Tablo 24: Kendini Nasıl Gördüğü Alt Faktörüne Ait LSD Testi Sonuçları

				Ortalama Fark	P
Kendini Nasıl Gördüğü	Sınava Giriş Sayısı	2	1	,0722	,001
		2	3	,0793	,015
		2	4	,1564	,007

LSD testi sonucunda 2 kez sınava giren öğrencilerin 1 kez sınava giren öğrencilere göre (Ort Frk=,0722, p=,001), 2 kez sınava giren öğrencilerin 3 kez sınava giren öğrencilere göre (Ort Frk=,0793, p=,015), 2 kez sınava giren öğrencilerin 4 kez sınava giren öğrencilere göre (Ort Frk=,1564, p=,007) $p < 0,05$ düzeyinde anlamlı olarak kendini nasıl gördüğü faktörünü daha çok gerçekleştirdikleri görülmüştür.

Tablo 25: Hazırlanmak İle İlgili Endişeler Alt Faktörüne Ait LSD Testi Sonuçları

				Ortalama Fark	P
Hazırlanmak İle İlgili Endişeler	Sınava Giriş Sayısı	2	1	,0631	,009
		2	3	,0688	,048
		2	4	,1275	,041

LSD testi sonucunda 2 kez sınava giren öğrencilerin 1 kez sınava giren öğrencilere göre (Ort Frk=,0631, p=,009), 2 kez sınava giren öğrencilerin 3 kez sınava giren öğrencilere göre (Ort Frk=,0688, p=,048), 2 kez sınava giren öğrencilerin 4 kez sınava giren öğrencilere göre (Ort Frk=,1275, p=,041) $p < 0,05$ düzeyinde anlamlı olarak hazırlanmak ile ilgili endişeler faktörünü daha çok gerçekleştirdikleri görülmüştür.

Tablo 26: Bedensel Tepkiler Alt Faktörüne Ait LSD Testi Sonuçları

				Ortalama Fark	P
Bedensel Tepkiler	Sınava Giriş Sayısı	2	1	,1307	,000
		2	3	,1245	,002
		2	4	,1588	,029

LSD testi sonucunda 2 kez sınava giren öğrencilerin 1 kez sınava giren öğrencilere göre (Ort Frk=,1307, p=,000), 2 kez sınava giren öğrencilerin 3 kez sınava giren öğrencilere göre (Ort Frk=,1245, p=,002), 2 kez sınava giren öğrencilerin 4 kez sınava giren öğrencilere göre (Ort Frk=,1588, p=,029) $p < 0,05$ düzeyinde anlamlı olarak bedensel tepkiler faktörünü daha çok gerçekleştirdikleri görülmüştür.

Tablo 27: Zihinsel Tepkiler Alt Faktörüne Ait LSD Testi Sonuçları

				Ortalama Fark	P
Zihinsel Tepkiler	Sınava Giriş Sayısı	2 2	1 3	,1240 ,1016	,000 ,001

LSD testi sonucunda 2 kez sınava giren öğrencilerin 1 kez sınava giren öğrencilere göre (Ort Frk=,1240, p=,000), 2 kez sınava giren öğrencilerin 3 kez sınava giren öğrencilere göre (Ort Frk=,1016, p=,001) $p<0,05$ düzeyinde anlamlı olarak zihinsel tepkiler faktörünü daha çok gerçekleştirdikleri görülmüştür.

Tablo 28: Genel Sınav Kaygısı Alt Faktörüne Ait LSD Testi Sonuçları

				Ortalama Fark	P
Genel Sınav Kaygısı	Sınava Giriş Sayısı	2 2	1 3	,0646 ,0705	,009 ,046

LSD testi sonucunda 2 kez sınava giren öğrencilerin 1 kez sınava giren öğrencilere göre (Ort Frk=,0646, p=,009), 2 kez sınava giren öğrencilerin 3 kez sınava giren öğrencilere göre (Ort Frk=,0705, p=,046) $p<0,05$ düzeyinde anlamlı olarak zihinsel tepkiler faktörünü daha çok gerçekleştirdikleri görülmüştür.

3.6. Sınav Kaygısı Stresle Başa Çıkabilme Tutumları ve Demografik Özellikler Arasında İlişkilere Yönelik Bulgular.

Faktörler Arası Korelasyonlar

Tablo 29: Dine Sığınma ve Diğer Alt Faktörler Arasındaki Korelasyon

	Dış Yardım Arama	Aktif Planlama	Kaçma Soyutlama	Kendini Nasıl Gördüğü	Kabul Bilişsel Yeniden Yapılanma	Gelecek İle İlgili Endişeler	Bedensel Tepkiler	Zihinsel Tepkiler	Genel Sınav Kaygısı
Dine Sığınma	0,327** 0,000 471	0,240** 0,000 471	-0,191** 0,000 471	0,162** 0,000 471	0,256** 0,000 471	0,164** 0,000 471	0,211** 0,000 471	0,121** 0,009 471	0,139** 0,003 471

** $P<0,001$

Stresle başa çıkma ölçeği ve sınav kaygısı ölçeğinin alt faktörleri arasında anlamlı bir ilişki bulunup bulunmadığı Pearson korelasyon katsayısına bakılarak analiz edilmiştir. İlişkili çıkan alt faktörler aşağıdaki gibi sıralanmaktadır:

Yapılan analiz sonucunda dine sığınma ve dış yardım arama faktörleri arasında yüksek düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. ($r=0,327$, $p<0.01$) Buna göre dine sığınma ve dış yardım arama faktörleri arasında aynı yönde bir ilişki mevcuttur.

Yapılan analiz sonucunda dine sığınma ve aktif planlama faktörleri arasında yüksek düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. ($r=0,240$, $p<0.01$) Buna göre dine sığınma ve aktif planlama faktörleri arasında aynı yönde bir ilişki mevcuttur.

Yapılan analiz sonucunda dine sığınma ve kaçma-soyutlama (biyokimyasal) faktörleri arasında yüksek düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. ($r=-0,191$, $p<0.01$) Buna göre dine sığınma ve kaçma-soyutlama (biyokimyasal) faktörleri arasında ters yönde bir ilişki mevcuttur.

Yapılan analiz sonucunda dine sığınma ve kendini nasıl gördüğü faktörleri arasında yüksek düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. ($r=0,162$, $p<0.01$) Buna göre dine sığınma ve kendini nasıl gördüğü faktörleri arasında aynı yönde bir ilişki mevcuttur.

Yapılan analiz sonucunda dine sığınma ve kabul – bilişsel yeniden yapılanma faktörleri arasında yüksek düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. ($r=0,256$, $p<0.01$) Buna göre dine sığınma ve kabul – bilişsel yeniden yapılanma faktörleri arasında aynı yönde bir ilişki mevcuttur.

Yapılan analiz sonucunda dine sığınma ve gelecek ile ilgili endişeler faktörleri arasında yüksek düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. ($r=0,164$, $p<0.01$) Buna göre dine sığınma ve gelecek ile ilgili endişeler faktörleri arasında aynı yönde bir ilişki mevcuttur.

Yapılan analiz sonucunda dine sığınma ve bedensel tepkiler faktörleri arasında yüksek düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. ($r=0,211$, $p<0.01$) Buna göre dine sığınma ve bedensel tepkiler faktörleri arasında aynı yönde bir ilişki mevcuttur.

Yapılan analiz sonucunda dine sığınma ve zihinsel tepkiler faktörleri arasında yüksek düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. ($r=0,121$, $p<0.01$) Buna göre dine sığınma ve zihinsel tepkiler faktörleri arasında aynı yönde bir ilişki mevcuttur.

Yapılan analiz sonucunda dine sığınma ve genel sınav kaygısı faktörleri arasında yüksek düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. ($r=0,139$, $p<0.01$) Buna göre dine sığınma ve genel sınav kaygısı faktörleri arasında aynı yönde bir ilişki mevcuttur.

Tablo 30: Dış Yardım Arama ve Diğer Alt Faktörler Arasındaki Korelasyon

	Aktif Planlama	Kaçma Soyutlama	Kabul-Bilişsel Yeniden Yapılanma	Kendini Nasıl Gördüğü	Gelecek İle İlgili Endişeler	Hazırlanmak İle İlgili Endişeler	Bedensel Tepkiler	Zihinsel Tepkiler	Genel Sınav Kaygısı
Dış Yardım Arama	0,351** 0,000 471	0,289** 0,000 471	0,338** 0,000 471	0,097** 0,000 471	0,142** 0,000 471	0,122** 0,000 471	0,142** 0,002 471	0,140** 0,000 471	0,182** 0,000 471

**P<0,001

Yapılan analiz sonucunda dış yardım arama ve aktif planlama faktörleri arasında yüksek düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. ($r=0,351$, $p<0,01$) Buna göre dış yardım arama ve aktif planlama faktörleri arasında aynı yönde bir ilişki mevcuttur.

Yapılan analiz sonucunda dış yardım arama ve kaçma soyutlama (duygusal – eylemsel) faktörleri arasında yüksek düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. ($r=0,289$, $p<0,01$) Buna göre dış yardım arama ve kaçma soyutlama (duygusal – eylemsel)faktörleri arasında aynı yönde bir ilişki mevcuttur.

Yapılan analiz sonucunda dış yardım arama ve kabul – bilişsel yeniden yapılanma faktörleri arasında yüksek düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. ($r=0,338$, $p<0,01$) Buna göre dış yardım arama ve kabul – bilişsel yeniden yapılanma faktörleri arasında aynı yönde bir ilişki mevcuttur.

Yapılan analiz sonucunda dış yardım arama ve kendini nasıl gördüğü faktörleri arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. ($r=0,097$, $p<0,05$) Buna göre dış yardım arama ve kendilerini nasıl gördüğü faktörleri arasında aynı yönde bir ilişki mevcuttur.

Yapılan analiz sonucunda dış yardım arama ve gelecek ile ilgili endişeler faktörleri arasında yüksek düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. ($r=0,142$, $p<0,01$) Buna göre dış yardım arama ve gelecek ile ilgili endişeler faktörleri arasında aynı yönde bir ilişki mevcuttur.

Yapılan analiz sonucunda dış yardım arama ve hazırlanmak ile ilgili endişeler faktörleri arasında yüksek düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. ($r=0,122$, $p<0,01$) Buna göre dış yardım arama ve hazırlanmak ile ilgili endişeler faktörleri arasında aynı yönde bir ilişki mevcuttur.

Yapılan analiz sonucunda dış yardım arama ve bedensel tepkiler faktörleri arasında yüksek düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. ($r=0,142$, $p<0.01$) Buna göre dış yardım arama ve bedensel tepkiler faktörleri arasında aynı yönde bir ilişki mevcuttur.

Yapılan analiz sonucunda dış yardım arama ve zihinsel tepkiler faktörleri arasında yüksek düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. ($r=0,140$, $p<0.01$) Buna göre dış yardım arama ve zihinsel tepkiler faktörleri arasında aynı yönde bir ilişki mevcuttur.

Yapılan analiz sonucunda dış yardım arama ve genel sınav kaygısı faktörleri arasında yüksek düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. ($r=0,182$, $p<0.01$) Buna göre dış yardım arama ve genel sınav kaygısı faktörleri arasında aynı yönde bir ilişki mevcuttur.

Tablo 31: Aktif Planlama ve Diğer Alt Faktörler Arasındaki Korelasyon

	Kabul-Bilişsel Yapılanma	Yeniden	Kendini Nasıl Gördüğü	Hazırlanmak İle İlgili Endişeler
Aktif Planlama	0,378** 0,000 471		-0,097** 0,035 471	-0,090** 0,047 471

** $P<0,001$

Yapılan analiz sonucunda dış yardım arama ve kabul – bilişsel yeniden yapılanma faktörleri arasında yüksek düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. ($r=0,378$, $p<0.01$) Buna göre dış yardım arama ve kabul – bilişsel yeniden yapılanma faktörleri arasında aynı yönde bir ilişki mevcuttur.

Yapılan analiz sonucunda aktif planlama ve kendini nasıl gördüğü faktörleri arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. ($r=0,097$, $p<0.05$) Buna göre aktif planlama ve kendini nasıl gördüğü faktörleri arasında ters yönde bir ilişki mevcuttur.

Yapılan analiz sonucunda aktif planlama ve hazırlanmak ile ilgili endişeler faktörleri arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. ($r=-0,090$ $p<0.05$) Buna göre aktif planlama ve hazırlanmak ile ilgili endişeler faktörleri arasında ters yönde bir ilişki mevcuttur.

Tablo 32: Kaçma (Duygusal Eylemsel) ve Diğer Alt Faktörler Arasındaki Korelasyon

	Kaçma Soyutlama	Kabul-Bilişsel Yeniden Yapılanma	Başkalarının Nasıl Gördüğü	Kendini Nasıl Gördüğü	Gelecek İle İlgili Endişeler	Hazırlanmak İle İlgili Endişeler	Bedensel Tepkiler	Zihinsel Tepkiler	Genel Sınav Kaygısı
Kaçma (Duygusal Eylemsel)	0,230** 0,000 471	0,232** 0,000 471	0,218** 0,000 471	0,147** 0,001 471	0,196** 0,000 471	0,261** 0,000 471	0,272** 0,000 471	0,298** 0,000 471	0,264** 0,000 471

**P<0,001

Yapılan analiz sonucunda kaçma (duygusal – eylemsel) ve kaçma-soyutlama (biyokimyasal) faktörleri arasında yüksek düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. (r=0,230, p<0.01) Buna göre kaçma (duygusal – eylemsel) kaçma-soyutlama (biyokimyasal) faktörleri arasında aynı yönde bir ilişki mevcuttur.

Yapılan analiz sonucunda kaçma (duygusal – eylemsel) ve kabul – bilişsel yeniden yapılanma faktörleri arasında yüksek düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. (r=0,232, p<0.01) Buna göre kaçma (duygusal – eylemsel) ve kabul – bilişsel yeniden yapılanma faktörleri arasında aynı yönde bir ilişki mevcuttur.

Yapılan analiz sonucunda kaçma (duygusal – eylemsel) ve başkalarının nasıl gördüğü faktörleri arasında yüksek düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. (r=0,218, p<0.01) Buna göre kaçma (duygusal – eylemsel) ve başkalarının nasıl gördüğü faktörleri arasında aynı yönde bir ilişki mevcuttur.

Yapılan analiz sonucunda kaçma (duygusal – eylemsel) ve kendini nasıl gördüğü faktörleri arasında yüksek düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. (r=0,147, p<0.01) Buna göre kaçma (duygusal – eylemsel) ve kendini nasıl gördüğü faktörleri arasında aynı yönde bir ilişki mevcuttur.

Yapılan analiz sonucunda kaçma (duygusal – eylemsel) ve gelecek ile ilgili endişeler faktörleri arasında yüksek düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. (r=0,196, p<0.01)

Buna göre kaçma (duygusal – eylemsel) ve gelecek ile ilgili endişeler faktörleri arasında aynı yönde bir ilişki mevcuttur.

Yapılan analiz sonucunda kaçma (duygusal – eylemsel) ve hazırlanmak ile ilgili endişeler faktörleri arasında yüksek düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. ($r=0,261$, $p<0.01$) Buna göre kaçma (duygusal – eylemsel) ve hazırlanmak ile ilgili endişeler faktörleri arasında aynı yönde bir ilişki mevcuttur.

Yapılan analiz sonucunda kaçma (duygusal – eylemsel) ve bedensel tepkiler faktörleri arasında yüksek düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. ($r=0,272$, $p<0.01$) Buna göre kaçma (duygusal – eylemsel) ve bedensel tepkiler faktörleri arasında aynı yönde bir ilişki mevcuttur.

Yapılan analiz sonucunda kaçma (duygusal – eylemsel) ve zihinsel tepkiler faktörleri arasında yüksek düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. ($r=0,298$, $p<0.01$) Buna göre kaçma (duygusal – eylemsel) ve zihinsel tepkiler faktörleri arasında aynı yönde bir ilişki mevcuttur.

Yapılan analiz sonucunda kaçma (duygusal – eylemsel) ve genel sınav kaygısı faktörleri arasında yüksek düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. ($r=0,264$, $p<0.01$) Buna göre kaçma (duygusal – eylemsel) ve genel sınav kaygısı faktörleri arasında aynı yönde bir ilişki mevcuttur.

Tablo 33: Kabul Bilişsel Yeniden Yapılanma ve Gelecekle İlgili Endişeler Arasındaki Korelasyon

	Gelecek İle İlgili Endişeler
Kabul Bilişsel Yeniden Yapılanma	0,114*
	0,013
	471

* $P<0,005$

Yapılan analiz sonucunda kabul- bilişsel yeniden yapılanma ve gelecek ile ilgili endişeler faktörleri arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. ($r=0,114$, $p<0.05$) Buna göre kabul- bilişsel yeniden yapılanma ve gelecek ile ilgili endişeler faktörleri arasında aynı yönde bir ilişki mevcuttur.

Tablo 34: Başkalarının Nasıl Gördüğü ve Diğer Alt Faktörler Arasındaki Korelasyon

	Kendini Nasıl Gördüğü	Gelecek İle İlgili Endişeler	Hazırlanmak İle İlgili Endişeler	Bedensel Tepkiler	Zihinsel Tepkiler	Genel Sınav Kaygısı
Başkalarının Nasıl Gördüğü	0,435**	0,241**	0,399**	0,467**	0,441**	0,317**
	0,000	0,000	0,000	0,001	0,000	0,000
	471	471	471	471	471	471

**P<0,001

Yapılan analiz sonucunda başkalarının nasıl gördüğü ve kendini nasıl gördüğü faktörleri arasında yüksek düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. ($r=0,435$, $p<0.01$) Buna göre başkalarının nasıl gördüğü ve kendini nasıl gördüğü faktörleri arasında aynı yönde bir ilişki mevcuttur.

Yapılan analiz sonucunda başkalarının nasıl gördüğü ve hazırlanmak ile ilgili endişeler faktörleri arasında yüksek düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. ($r=0,122$, $p<0.01$) Buna göre başkalarının nasıl gördüğü ve hazırlanmak ile ilgili endişeler faktörleri arasında aynı yönde bir ilişki mevcuttur.

Yapılan analiz sonucunda başkalarının nasıl gördüğü ve hazırlanmak ile ilgili endişeler faktörleri arasında yüksek düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. ($r=0,399$, $p<0.01$) Buna göre başkalarının nasıl gördüğü ve hazırlanmak ile ilgili endişeler faktörleri arasında aynı yönde bir ilişki mevcuttur.

Yapılan analiz sonucunda başkalarının nasıl gördüğü ve hazırlanmak ile ilgili endişeler faktörleri arasında yüksek düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. ($r=0,467$, $p<0.01$) Buna göre başkalarının nasıl gördüğü ve hazırlanmak ile ilgili endişeler faktörleri arasında aynı yönde bir ilişki mevcuttur.

Yapılan analiz sonucunda başkalarının nasıl gördüğü ve hazırlanmak ile ilgili endişeler faktörleri arasında yüksek düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. ($r=0,441$, $p<0.01$) Buna göre başkalarının nasıl gördüğü ve hazırlanmak ile ilgili endişeler faktörleri arasında aynı yönde bir ilişki mevcuttur.

Yapılan analiz sonucunda başkalarının nasıl gördüğü ve hazırlanmak ile ilgili endişeler faktörleri arasında yüksek düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. ($r=0,317$, $p<0,01$) Buna göre başkalarının nasıl gördüğü ve hazırlanmak ile ilgili endişeler faktörleri arasında aynı yönde bir ilişki mevcuttur.

Tablo 35: Kendini Nasıl Gördüğü ve Diğer Alt Faktörler Arasındaki Korelasyon

	Gelecek İle İlgili Endişeler	Hazırlanmak İle İlgili Endişeler	Bedensel Tepkiler	Zihinsel Tepkiler	Genel Sınav Kaygısı
Kendini Nasıl Gördüğü	0,283** 0,000 471	0,443** 0,000 471	0,426** 0,000 471	0,413** 0,001 471	0,411** 0,000 471

** $P<0,001$

Yapılan analiz sonucunda kendini nasıl gördüğü ve hazırlanmak ile ilgili endişeler faktörleri arasında yüksek düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. ($r=0,283$, $p<0,01$) Buna göre kendini nasıl gördüğü ve hazırlanmak ile ilgili endişeler faktörleri arasında aynı yönde bir ilişki mevcuttur.

Yapılan analiz sonucunda kendini nasıl gördüğü ve hazırlanmak ile ilgili endişeler faktörleri arasında yüksek düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. ($r=0,443$, $p<0,01$) Buna göre kendini nasıl gördüğü ve hazırlanmak ile ilgili endişeler faktörleri arasında aynı yönde bir ilişki mevcuttur.

Yapılan analiz sonucunda kendini nasıl gördüğü ve hazırlanmak ile ilgili endişeler faktörleri arasında yüksek düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. ($r=0,426$, $p<0,01$) Buna göre kendini nasıl gördüğü ve hazırlanmak ile ilgili endişeler faktörleri arasında aynı yönde bir ilişki mevcuttur.

Yapılan analiz sonucunda kendini nasıl gördüğü ve hazırlanmak ile ilgili endişeler faktörleri arasında yüksek düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. ($r=0,413$, $p<0,01$) Buna göre kendini nasıl gördüğü ve hazırlanmak ile ilgili endişeler faktörleri arasında aynı yönde bir ilişki mevcuttur.

Yapılan analiz sonucunda kendini nasıl gördüğü ve hazırlanmak ile ilgili endişeler faktörleri arasında yüksek düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. ($r=0,411$, $p<0,01$) Buna göre kendini nasıl gördüğü ve hazırlanmak ile ilgili endişeler faktörleri arasında aynı yönde bir ilişki mevcuttur.

Tablo 36: Gelecek İle İlgili Endişeler ve Diğer Alt Faktörler Arasındaki Korelasyon

	Hazırlanmak İle İlgili Endişeler	Bedensel Tepkiler	Zihinsel Tepkiler	Genel Sınav Kaygısı
Gelecek İle İlgili Endişeler	0,303**	0,266**	0,278**	0,284**
	0,000	0,000	0,001	0,000
	471	471	471	471

** $P<0,001$

Yapılan analiz sonucunda gelecek ile ilgili endişeler ve hazırlanmak ile ilgili endişeler faktörleri arasında yüksek düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. ($r=0,303$, $p<0,01$) Buna göre gelecek ile ilgili endişeler ve hazırlanmak ile ilgili endişeler faktörleri arasında aynı yönde bir ilişki mevcuttur.

Yapılan analiz sonucunda gelecek ile ilgili endişeler ve hazırlanmak ile ilgili endişeler faktörleri arasında yüksek düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. ($r=0,266$, $p<0,01$) Buna göre gelecek ile ilgili endişeler ve hazırlanmak ile ilgili endişeler faktörleri arasında aynı yönde bir ilişki mevcuttur.

Yapılan analiz sonucunda gelecek ile ilgili endişeler ve hazırlanmak ile ilgili endişeler faktörleri arasında yüksek düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. ($r=0,278$, $p<0,01$) Buna göre gelecek ile ilgili endişeler ve hazırlanmak ile ilgili endişeler faktörleri arasında aynı yönde bir ilişki mevcuttur.

Yapılan analiz sonucunda gelecek ile ilgili endişeler ve hazırlanmak ile ilgili endişeler faktörleri arasında yüksek düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. ($r=0,284$, $p<0,01$) Buna göre gelecek ile ilgili endişeler ve hazırlanmak ile ilgili endişeler faktörleri arasında aynı yönde bir ilişki mevcuttur.

Tablo 37: Hazırlanmak İle İlgili Endişeler ve Diğer Alt Faktörler Arasındaki Korelasyon

	Bedensel Tepkiler	Zihinsel Tepkiler	Genel Sınav Kaygısı
Hazırlanma İle İlgili Endişeler	0,537**	0,552**	0,502**
	0,000	0,001	0,000
	471	471	471

**P<0,001

Yapılan analiz sonucunda hazırlanmak ile ilgili endişeler ve hazırlanmak ile ilgili endişeler faktörleri arasında yüksek düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. ($r=0,537$, $p<0.01$) Buna göre hazırlanmak ile ilgili endişeler ve hazırlanmak ile ilgili endişeler faktörleri arasında aynı yönde bir ilişki mevcuttur.

Yapılan analiz sonucunda hazırlanmak ile ilgili endişeler ve hazırlanmak ile ilgili endişeler faktörleri arasında yüksek düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. ($r=0,552$, $p<0.01$) Buna göre hazırlanmak ile ilgili endişeler ve hazırlanmak ile ilgili endişeler faktörleri arasında aynı yönde bir ilişki mevcuttur.

Yapılan analiz sonucunda hazırlanmak ile ilgili endişeler ve hazırlanmak ile ilgili endişeler faktörleri arasında yüksek düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($r=0,502$, $p<0.01$). Buna göre hazırlanmak ile ilgili endişeler ve hazırlanmak ile ilgili endişeler faktörleri arasında aynı yönde bir ilişki mevcuttur.

Tablo 38: Hazırlanmakla İlgili Endişeler ile ,Zihinsel Tepkiler Ve Genel Sınav Kaygısı Arasındaki Korelasyon

	Zihinsel Tepkiler	Genel Sınav Kaygısı
Hazırlanma İle İlgili Endişeler	0,569**	0,497**
	0,001	0,000
	471	471

**P<0,001

Yapılan analiz sonucunda bedensel tepkiler ve hazırlanmak ile ilgili endişeler faktörleri arasında yüksek düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($r=0,569$, $p<0.01$). Buna göre bedensel tepkiler ve hazırlanmak ile ilgili endişeler faktörleri arasında aynı yönde bir ilişki mevcuttur.

Yapılan analiz sonucunda bedensel tepkiler ve hazırlanmak ile ilgili endişeler faktörleri arasında yüksek düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($r=0,497$, $p<0.01$). Buna göre bedensel tepkiler ve hazırlanmak ile ilgili endişeler faktörleri arasında aynı yönde bir ilişki mevcuttur.

Tablo 39: Zihinsel Tepkiler ve Genel Sınav Kaygısı Arasındaki Korelasyon

	Genel Sınav Kaygısı
Zihinsel Tepkiler	0,477** 0,000 471

Yapılan analiz sonucunda zihinsel tepkiler ve hazırlanmak ile ilgili endişeler faktörleri arasında yüksek düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. ($r=0,477$, $p<0.01$) Buna göre zihinsel tepkiler ve hazırlanmak ile ilgili endişeler faktörleri arasında aynı yönde bir ilişki mevcuttur.

Tablo 40: Demografik Özelliklere Göre Korelasyon

	Stresle Başa Çıkma	Sınav Kaygısı	Dine Sığınma	Dış Yardım Arama	Aktif Planlama	Kaçma Soyutlama Duy. Ey.	Kaçma Soyutlama Biy. Kim.	Kabul-Bil. Yen. Yap.	Başkalarının Nasıl Gör.	Kendini Nasıl Gördüğü	Gelecek İle İlgili Endişeler	Hazırlanmak İle İlgili Endişeler	Bedensel Tepkiler	Zihinsel Tepkiler	Genel Sınav Kaygısı
Cinsiyet	-,218**	-,202**	-,115*	-,268**	-,075	-,199**	,132**	-,089	-0,41	-,067	-,114*	-,175**	-,173**	-,201**	-,266**
P	,000	,000	,013	,000	,000	,001	,004	,054	,376	,000	,014	,000	,000	,000	,000
N	471	471	471	471	471	471	471	471	471	417	471	471	471	471	471
Çocuk Sayısı	-,001	-,056	,145**	-,009	-,040	-,049	,043	-,088	,039	,065	,003	,011	,047	,110*	-,014
P	,980	,221	,002	,842	,842	,284	,352	,056	,398	,158	,951	,812	,313	,017	,768
N	471	471	471	471	471	471	471	471	471	417	471	471	471	471	471
Dersha. Yıl	-,047	-,117*	,007	-,038	-,037	-,108*	,087	-,028	-,017	-,062	-,047	-,068	-,085	-,176**	-,135**
P	,305	,011	,885	,411	,423	,019	,060	,537	,713	,177	,305	,141	,067	,000	,003
N	471	471	471	471	471	471	471	471	417	471	471	471	471	471	471
Sınav G. S.	,012	,071	,087	-,053	-,001	-,006	,032	,009	,081	-,005	,099*	,000	,047	-,097*	,008
P	,794	,123	,060	,250	,982	,902	,482	,851	,078	,914	,033	,996	,304	,035	,858
N	471	471	471	471	471	471	471	471	417	471	471	471	471	471	471

Yapılan analiz sonucunda cinsiyet değişkeni ile stresle başa çıkma, sınav kaygısı, dine sığınma, dış yardım arama, aktif planlama, kaçma soyutlama duygusal eylemsel, gelecek ile ilgili endişeler, sınav hazırlık ile ilgili endişeler, bedensel tepkiler, zihinsel tepkiler, genel sınav kaygısı alt faktörleri arasında zıt yönde; kaçma soyutlama biyokimyasal alt faktörlü arasında aynı yönde bir ilişki bulunmuştur.

Yapılan analiz sonucunda ocuk sayısı değişkeni ile dine sığınma, zihinsel tepkiler alt faktörleri arasında aynı yönde bir ilişki bulunmuştur.

Yapılan analiz sonucunda dershanedeki yıl değişkeni ile sınav kaygısı, kaçma soyutlama duygusal eylemsel, zihinsel tepkiler, genel sınav kaygısı alt faktörleri arasında zıt yönde bir ilişki bulunmuştur.

Yapılan analiz sonucunda sınav girişi sayısı gelecek ile ilgili endişeler alt faktörü arasında aynı yönde; zihinsel tepkiler alt faktörü arasında zıt yönde bir ilişki bulunmuştur.

3.7. Bulguların Özeti

Bu çalışmada üniversite adayı ergenlerde stresle başa çıkma ve sınav kaygısını bazı değişkenler açısından incelemek için yedi temel araştırma sorusu kullanılmıştır. İlk araştırma sorusunda araştırmaya katılan öğrencilerin demografik özelliklerine bakılmıştır. Araştırmaya katılan öğrencilerin çoğunluğunu bayanlar oluştururken, öğrencilerin ailenin ikinci çocuğu olduğu görülmüştür. Öğrencilerin çoğu dershaneye ikinci kez gelirken yine çoğunun sınavı ilk defa girdiği görülmüştür. Alanlara bakıldığında da EA öğrencilerini çoğunlukta ilk sırayı alırken bunu DİL ve SAY alan öğrencileri takip etmiştir.

İkinci araştırma sorusunda öğrencilerin stresle başa çıkma düzeylerine bakılmıştır. Bu araştırma sorusunun cevaplarında stresle en çok dine sığınarak başa çıkılmaya çalışıldığı gözlenirken bunu aktif planlama ve dış yardım aramanın takip ettiği görülmüştür. Kaçma soyutlamanın (bio kimyasal) ise stresle başa çıkma en az kullanılan yöntem olduğu sonucuna varılmıştır.

Üçüncü olarak öğrencilerin sınav kaygı durumlarına bakılmıştır. ıkan sonuçlarda öğrencilerin büyük çoğunluğunun kaygı yaşadığı görülmüştür. Bu kaygıların neden

kaynaklandığına bakıldığında ise öğrencilerin en çok geleceğe yönelik kaygı yaşadıkları, bunu zihinsel tepkilerin ve daha sonrada hazırlanamamakla ilgili endişelerin takip ettiği belirlenmiştir.

Dördüncü araştırma sorusunda üniversite adayı ergenlerin stresle başa çıkma tutumları ve sınav kaygısı düzeylerinin cinsiyetlere göre farklılıkları incelenmiştir.Bu araştırma sorusunu cevaplamak için yapılan analiz sonucunda stresle başa çıkma açısından bakıldığında bayan öğrencilerin dine sığınma,dış yardım arama ve kaçma soyutlama (duygusal) benimsedikleri gözlenirken; erkek öğrencilerin kaçma soyutlama (bio kimyasal) benimsedikleri görülmüştür.Sınav kaygısının nedenlerine ilişkin çoğu alt başlığı bayanların baskın yaşadığı belirlenmiştir.

Beşinci araştırma sorusunda üniversite adayı ergenlerin demografik özellikleri açısından stresle başa çıkma tutumları arsında farklılıklar incelenmiştir.Bu araştırmada ailenin büyük çocuğu olanların küçük çocuğu olanlara göre dine sığınma eğilimini daha çok gösterdiği,alanlara bakıldığında ise EA alanında olanların SÖZ ve DİL alanlarındaki öğrencilere göre daha çok dine sığındığı, DİL alanındaki öğrencilerin SAY ve SÖZ alanlarındaki öğrencilere göre daha çok dış yardım aradığı ve aktif planlamayı daha çok yaptıkları belirlenmiştir.Sınava giriş sayısına bakıldığında ise sınava ikinci ve üçüncü girenlerin ilk defa sınava girecek adaylara göre daha çok dine sığındıkları görülmüştür.

Altıncı soru olarak üniversite adayı ergenlerin demografik özellikleri açısından sınav kaygıları arasında ki farklılıklar ele alınmıştır. Dershane yıllarına baktığımızda sınava ilk defa katılan öğrencilerin daha çok kaygı yaşadığı görülmüştür.Alanlarla ilgili farklılıklarda ise kaçma soyutlamayı (duygusal) DİL alanlarının daha çok benimsediği görülürken,SÖZ öğrencilerin en çok zihinsel ve bedensel tepkiler veren alanlar olduğu görülmüştür.Genel sınav kaygısında ise SAY alan öğrencilerinin genel olarak diğer diğer alanlara göre daha rahat oldukları sonucuna varılmıştır.

Yedinci ve son araştırma sorusu üniversite adayı ergenlerin stresle başa çıkma tutumları, sınav kaygıları ve demografik özellikler arasındaki ilişki incelenmiştir.Yapılan inceleme sonucunda stresle başa çıkma ile sınav kaygısı arasında pozitif yönde bir ilişki olduğu görülmüştür.Demografik özelliklere bakıldığında da kendi aralarında anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir.

SONUÇ VE TARTIŞMA

Bu bölümde araştırma sonucunda elde edilen bulguların sonuçlarına bakılacak araştırma hipotezleri rehberliğinde sonuçlar tartışılacaktır. Bu araştırmanın temel amacı üniversite adayı ergenlerin stresle başa çıkma tutumları ve sınav kaygılarının bazı değişkenlere göre incelenmesidir. Araştırmaya yön veren denenceler aşağıda sırayla verilmiştir.

H1-Üniversite adaylarının demografik özellikleri arasında farklılıklar vardır.

Bu hipotezde üniversite adaylarının cinsiyetleri, sınava giriş yılları, sınava kaçınıcı defa girdiği, cinsiyetleri gibi başlıklarda aralarında farklılıklar olduğu öne sürülmüştür.Bu farklılıkları tespit etmek için aşağıdaki alt denenceler geliştirilmiştir.

H1a.Üniversite adaylarından dershaneye ilk gelenlerin sayısı sonraki gelenlere göre daha yüksektir.

Bu alt denence de dershaneye giden öğrencilerin çoğunun ilk yılları olduğu varsayılmıştır.Ülkemizdeki eğitim sisteminde üniversite sınavı gibi zor bir sınavı kazanmak bir çok öğrenci için oldukça zordur.Gerek mevcut eğitim sisteminin sınavı kazanmak için yeterli bilgi ve becerileri kazandıramamasından,gerekse üniversite sınav sisteminin bir çok sıkıntıyı bünyesinde barındırmasından bu açıkları kapatacak bir çok kurs çalışmasını beraberinde getirmiştir.Bunların başında üniversiteye hazırlık dersaneleri gelmektedir.Öğrenciler daha orta okul ve lise yıllarından başlayarak bu zorlu maratona iyi bir şekilde hazırlanmak için dersanelere gitmektedirler.Bu gerçeklerden hareketle özellikle sınava gireceği yıl dershaneye gitme tercihi neredeyse mecburiyet gibidir.Öğrencilerin demografik özellikleri incelendiğinde bu denence de kısmen doğrulanmaktadır.Dershaneye giden öğrencilerin çoğunluğunu sınava ilk defa girenlere en yakın olan ikinci defa girenler oluşturmaktadır.

H2.Üniversite adaylarının stresle başa çıkma tutumları arasında anlamlı farklılıklar vardır.

Bu hipotez üniversite adaylarının, stresle başa çıkma tutumlarından dine sığınma, kaçma/soyutlanma (duygusal),kaçma soyutlanma(bio kimyasal),aktif planlama, dış yardım arama gibi tutumlar arasındaki farklılıkları incelemek amacıyla geliştirilmiştir.Bu hipotez aşağıdaki denenceler ile sınanmıştır.

H2.a.Üniversite adayların stresle başa çıkma tutumları arasında en çok benimsedikleri tutum dine sığınmadır.

Bu denence de en çok benimsenen tutumun dine sığınma olduğu varsayılmış, araştırma sonucunda çıkan sonuçlar bu denence yi doğrulamıştır. Yaşanılan bir stres durumunda bir kişinin farkında olarak ya da olmayarak daha fazla dua etme eğilimi gösterdikleri; ya da yaşanılan stresin kaynağını kadere atfetmesi başa çıkma sürecinde dine sığınma tutumunun açıklayıcısı olarak düşünülebilir.Bununla birlikte dine sığınma eğilimi daha çok kişisel inançlılık ve duygularla ilişkilide olabilir.Sorulan sorulara bu şekilde cevap veren adayların kaçma/soyutlanma(bio kimyasal) tutumunu daha az benimsemeleri bu durumu doğrulayıcı olduğu düşünülebilir.

H2.b. Üniversite adaylarının stresle başa çıkma tutumları arasında en az benimsedikleri tutum kaçma soyutlama (bio kimyasal) dır.

Üniversite adaylarının en az kullandıkları stresle başa çıkma tutumunun kaçma/soyutlanma (bio kimyasal) sonucunun çıkması denence yi doğrulamıştır.Stres verici durumlarda sigara alkol ya da diğer maddeleri kullanarak kurtulmaya çalışmak sağlıklı bir yöntem değil.İnsanlara ilk zamanlarda olayın sıkıntısını unutturuyor gibi gelse de ileride daha büyük sıkıntılara ve sorunlara yol açacak olan pasif bir başa çıkma yöntemidir.Literatürdeki bilgiler ışığında kaçma tutumunun problemin çözümünü sağlamayacağı açıktır.

H3.Üniversite adaylarının sınav kaygıları arasında anlamlı farklılıklar vardır.

Üniversite adaylarının yaşadıkları sınav kaygısının nedenlerinden genel sınav kaygısı, kendilerini nasıl gördükleri, başkalarının sizi nasıl gördüğü, gelecekle ilgili endişeler, ve bedensel ve zihinsel tepkiler açısından nasıl farklılaştıklarını araştırmak amacıyla aşağıda ki alt denenceler geliştirilmiştir.

H3a.Üniversite adayları en çok kaygıyı gelecekle ilgili endişeler den dolayı yaşamaktadırlar.

Bu denence de üniversite adaylarının geleceklere adına önemli etkiye sahip olan üniversite sınavına ilişkin kaygıyı da en çok geleceğe ilişkin yaşayacakları var sayılmıştır.Endişe sınav kaygısının ayrı bir boyutudur.Endişe sınav sonucuna ilişkin

olumsuz düşünce inanç ve beklentilerden dolayı oluşur.Gireceği sınav da iyi sonuç alamama endişesi ve bununla birlikte gelişen gelecekte iyi bir meslek sahibi olamama, maddi sıkıntı, saygınlık, değer atfında zedelenme gibi bir takım düşünceler bu kaygıya neden olur.bu bilgiler ışığında denence yi destekleyen sonuçlar bu şekildedir.Literatürdeki diğer araştırmalar da kaygı beren durumun kişiyi etkileme düzeyi ve buna yüklenilen anlamlar arttıkça kaygı düzeyinin de arttığı destekler içeriktedir.

H3b. Üniversite adayları en az kaygıyı bedensel tepkiler olarak yaşamaktadırlar.

Bu denence de çıkan sonuçlar hipotezi doğrular niteliktedir.Üniversite adaylarının sınava hazırlanırken iştahsızlık uykusuzluk gerginlik gibi tepkiler bedensel tepkileri oluşturur.Bu tepkiler sınavlarla ilgili hazırlığı güçleştirmekte ve başarıyı olumsuz yönde etkilemektedir.Bedensel tepkiler heyecanın kontrol edilemediği zamanlarda ortaya çıkan bir durumdur.Sınav kaygısında zihinsel tepkilerin bedensel tepkilerden daha çok yaşandığı gözlenmektedir.Bedensel tepkilerin kaygının çok yüksek olduğu zamanlarda ortaya çıkması daha muhtemeldir.Kişilerin kişilik yapılarının farklılıklarıyla birlikte bu kaygıyı çok içselleştirmeleri de buna sebebiyet verir. Bu durumlarda bu bedensel tepkiler daha sık gözlenir.

H4.Kız ve erkek üniversite adaylarının arasında stresle başa çıkma tutumları ve sınav kaygıları açısından anlamlı bir farklılık vardır.

Üniversite adayları ergenlerin stresle başa çıkma tutumları ve sınav kaygıları açısından cinsiyete göre anlamlı farklılıklar sergileyip sergilemediklerini belirlemek adına aşağıdaki denenceler öne sürülmüştür.

H4a.Erkek üniversite adaylarının sınav kaygıları bayanlardan daha düşüktür.

Bu alt denence de erkeklerin bayanlara göre daha az sınav kaygısı taşıdıkları, bayanların sınav kaygısı oranlarının daha yüksek olduğu belirlenmiştir.Bunun temelinde bayanların erkeklere göre daha duygusal olmaları gerçeği görülmüştür.Öner'e göre kuruntu kaygının bilişsel yönüdür.Bireyin kendi ile ilgili olumsuz değerlendirmeleri kaygıya dönüşür.Kendine yönelik bilişsel değerlendirmeyi erkeklerden daha çok yapan bayanlar bu nedenle kaygı duygusunu daha yoğun yaşamaktadırlar.Araştırmalar sonucunda kaygı yoğunluğunun gelecekle ilgili endişeler ve hazırlanmakla ilgili

endişelerden kaynaklandığı ve bunların bedensel ve zihinsel tepkiler şeklinde ortaya çıktığı görülmüştür. Gelecekle ilişkili yaşanan kaygıları göz önünde bulundurursak ülkemiz kültür ve şartlarında bayanların ekonomik özgürlüğünü elde etme, başarılı olma, kendi başına ayakta kalma gibi gerçeklerli erkeklere oranla daha zor şartlarda kazanabilmektedirler. Bu durumda ülkemizde üniversite sınavı gibi kişilerin hayatını ilgilendiren bir sınavda bayan öğrencilerin kaygıyı daha çok yaşamaları anormal değildir. Erkekler için bakacak olursak üniversite sınavını kazanamayan bir erkeğin meslek edinme adına bayanlardan daha çok alternatifleri vardır. Buda erkeklerin üniversite sınavını gelecekleri için tehdit olarak görmedikleri anlamına gelir. Bu denence literatür ışığında ve çıkan sonuçlarla desteklenmektedir.

H4b. Bayan üniversite adaylarının stresle başa çıkma tutumlarını benimsemeleri erkek adaylardan daha yüksektir.

Strese yönelik başa çıkma bayanların stresle başa çıkma tutumlarını hipoteze paralel olarak daha çok benimsedikleri görülmüştür. Başa çıkma sürecinde gözlenen erkeklerin kendilerini daha rahat güvenli ve kaygısız hissettikleridir. Genel bir eğilim olarak bayanlar başa çıkma tutumlarını daha çok benimseyip dine sığınma, dış yardım arama, kaçma/soyutlanma (duygusal eylemsel) ve kabul bilişsel yeniden yapılanma eğilimi sergilemektedirler. Tutumları benimseme de bayanların dine sığınarak ve dış yardım arayarak güç bulma eğilimi gösterdiklerini, daha sonrada daha sakin düşünerek bilişsel değerlendirmeyi süreçlendirdiklerini görüyoruz. Erkeklerin başa çıkma tutumlarında pasif bir başa çıkma stratejisi olan metabolizmada fizyolojik değişiklik yapma eğilimi gösterdikleri, bunun içinde sigara içme, alkol kullanma, uyuşturucu ve ilaç kullanma gibi başa çıkma yollarını kullandıkları görülmüyor. Bu tarz başa çıkma yönteminin bayanların en az kullandığı yöntem olduğu görülmektedir. Bu sonuçlar hipotezi destekler mahiyettedir. Literatür ışığında erkeklerin daha çok aktif başa çıkma, bayanların ise duygusal odaklı başa çıkma seçimlerini sergileme eğilimi daha yüksektir. Bilindiği gibi aktif başa çıkma seçimlerinde ve kaçma (duygusal odaklı) başa çıkma seçimleri arasında cinsiyet kaynaklı bir ayırt edicilik vardır. (Folkman&Lazarus, 1984).

H5. Üniversite adaylarının demografik özellikleri açısından stresle başa çıkma tutumları arasında anlamlı bir farklılık vardır.

Üniversite adaylarının demografik özellikleri olan cinsiyet,sınava giriş sayısı, dershanede ki kaçınıcı yılı,ailenin kaçınıcı çocuğu oldukları arasında anlamlı farklılıkları araştırmak amacıyla aşağıdaki denenceler öne sürölmüştür.

H5a.Say alan öğrencilerinin stresle başa çıkma tutumları söz ve dil alan öğrencilerinin stresle başa çıkma tutumlarından daha düşüktür.

Bu alt denence de sayısal alan öğrencilerinin üniversite sınavda başarılı olma ihtimallerinin daha yüksek olmasından dolayı daha az strese girecekleri ve stresle başa çıkma tutumlarını daha az benimseyecekleri varsayılmıştır.Aynı şekilde ölkemizde ki üniversite sınav sisteminde eşit ağırlık,dil ve sözel alan öğrencileri sayısal alan öğrencilerine göre daha dezavantajlı durumdadırlar.Sonuçlara baktığımızda aktif planlamayı dil öğrencilerinin sayısal öğrencilerden daha çok benimsedikleri görölmüştür. Bu durumun genel sınav kaygısında zihinsel ve bedensel tepkilerde de benzer olduğu görölmüştür.

H5b.Ailenin ilk çocuklarının stresle başa çıkma tutumları sonraki çocuklara göre daha düşüktür.

Bu denence stresle başa çıkma tutumlarını benimsemede ailelerin ilk çocuklarının daha pasif olacakları varsayılmıştır.Araştırmanın sonuçları bu hipotezi doğrular niteliktedir Literatür incelendiğinde ilk çocukların ailenin sürekli ilgi merkezinde olması yaşadığı bir çok problemde kendisi problemin çözümü için çok uğraşmadan çevreden yardım görmüşlerdir.İkinci üçüncü ve sonraki çocuklar ise çok çocuktan dolayı ailenin ilgisi ve desteğinin dağılmasıyla bir çok problemlerini kendileri çözmeye alışmışlardır.Bu durum onların özgüvenlerini arttırırken problem çözme becerilerini de geliştirir.Dolayısıyla sonraki çocukların stresle başa çıkma tutumlarını benimseme düzeyi daha yüksektir.Araştırmada göröldüğü üzere özellikle dine sığınmada ikinci çocukların birincilere göre, dördüncülerin üçüncülere göre stresle başa çıkma tutumlarını benimsedikleri görölmüştür.Kaçma/soyutlanma (duygusal)ya baktığımızda hipotezimizi destekler mahiyette ilk çocukların sonraki çocuklara göre pasif olan bu yöntemi kullandıkları sonraki çocukların aktif başa çıkma yöntemlerini kullandıkları görölmüştür.

H6.Üniversite adayları demografik özellikleri açısından sınav kaygıları arasında anlamlı farklılıklar vardır.

Üniversite adaylarının sınav kaygılarının sınava kaçınıcı girişı olduğu, dershaneye kaç yıldır gittiği, ailenin kaçınıcı çocuğu olduğu,ve alanlarına ilişkin yaşadıkları kaygıları arasında ki farklılıkları araştırmak amacıyla aşağıdaki hipotez ve alt denenceler öne sürülmüştür.

H6.a.Üniversite adaylarının sınava giriş sayısı arttıkça sınav kaygıları da artmaktadır.

Bu denence de adayların sınavı kazanamadığı her yıl yıldan dolayı, bir sonraki yıl daha kaygılı olacağı var sayılmıştır.Araştırma sonuçlarına bakınca başkalarının kendini nasıl gördüğü hakkında kişilerin sınava girdiği yıl arttıkça kaygılarının da arttığını görüyoruz.Bu da kişilerin sınavı kazanamamalarından dolayı dışarıdaki insanların kişi için olumsuz duygular geliştireceği kanaatinden kaynaklanmaktadır.Hazırlanmakla ilgili endişelerde, bedensel ve zihinsel tepkilerde ve genel sınav kaygısında ise görülen bu kaygıları en çok sınava ikinci defa girenlerin birinci ,üçüncü ve dördüncü girenlere göre hissetmeleridir.Bunun sebebi olarak da gerek kişinin kendisinin gerek başkalarının sınava ikinci girilmesinde muhakkak kazanılması gerektiği düşüncesinin ağırlık kazandığını görüyoruz.Dolayısıyla sınava giren adaylardan en çok kaygıyı sınava ikinci girenlerin yaşadığı görülmüştür.Üçüncü ve dördüncü girenlerin kaygıyı daha az hissetmeleri ise sınavı kazanacaklarına dair olan inançlarını yitirmiş olmalarından kaynaklandığı düşünülmektedir

H6.b.Üniversite adaylarının dershaneye gitme yılı azaldıkça sınav kaygıları da artmaktadır.

Bu alt denence de üniversite sınavına hazırlanmanın önemi adına adayların dershane eğitimi aldıkça başaracaklarına olan inançlarının artmasıyla sınav kaygılarının daha da az olacağı varsayılmıştır.Araştırma sonuçlarına bakıldığında zihinsel tepkiler ve genel sınav kaygısında dershaneye ilk yıl gidenlerin sonraki yıllarda gidenlere göre daha çok kaygı yaşadıkları görülmüştür. Dershaneye ilk gidenlerin sınava ilk defa girdiklerini kabul edersek bu kaygı bununla da ilişkili olabilir.Sonraki gidenlerin daha az kaygı hissetmeleri kazanacaklarına olan inançlarını yavaş yavaş kaybetmeleri ve artık sınava çok önem atfetmemelerinden de kaynaklanabilir. Diğer bir sonuçta yeterince

hazırlanamamadan dolayı hissedilen sınav kaygısını sınava birinci girenler üçüncü girenlere göre daha çok hissederken; beşinciler üçüncü girenlere ve dördüncülere göre daha çok hissetmektedirler. Bu da kişinin sınavı bunca yıl kazanamayışının yeterince hazırlanamamasından dolayı kanaati geliştirdiğinden hissettiği düşünülebilir.

H7. Üniversite adaylarının stresle başa çıkma tutumları, sınav kaygıları ve demografik özellikleri arasında anlamlı bir ilişki vardır.

Üniversite adaylarının stresle başa çıkma tutumlarından dine sığınma, dış yardım arama, aktif planlama, kaçma/soyutlanma (duygusal), ve (bio kimyasal) ve kabul bilişsel yeniden yapılanma; sınav kaygısının nedenlerinden de başkalarının görüşü, kendi görüşü, gelecekle ilgili endişeler, hazırlanamamakla ilgili endişeler, bedensel tepkiler, zihinsel tepkiler ve genel sınav kaygısı arasındaki ilişkileri incelemek için aşağıdaki alt denenceler geliştirilmiştir.

H7.a. Üniversite adaylarının genel olarak sınav kaygıları arttıkça stresle başa çıkma tutumlarını benimsemeleri arasında anlamlı bir ilişki vardır.

Yaptığımız araştırmanın sonuçlarına baktığımızda bu denencenin doğrulandığını görüyoruz.

Araştırma sonucunda öğrencilerin en çok kaygılarına neden olan gelecekle ilgili endişelerin artmasıyla stresle başa çıkma tutumlarından dine sığınma arasında aynı yönde bir ilişki görülmüştür. Kaygı oranı arttıkça başa çıkma tutumlarının da daha benimsendiğini görüyoruz. Sadece sınav kaygısının nedenlerinden kişinin kendisini nasıl gördüğünde ve hazırlanamamakla ilgili endişelerde, stresle başa çıkma tutumlarından aktif planlama arasında ters yönde bir ilişki görülmüştür. Bu sonucu inceleyecek olursak hazırlanamamakla ilgili kaygı yaşayan öğrencilerin zaten planlı bir çalışma yapamadıkları için bu sonucu yaşadıklarını söyleyebiliriz. Bu kişilerin kaygıda daha ziyade bedensel ve zihinsel tepkiler verdikleri görülmüştür. Bu kişilerin genel sınav kaygıları da yüksektir ve stresle başa çıkma tutumlarında çok başarılı değillerdir. Bu kişilerin kendileri nasıl gördükleri de benzer sonuçlar taşımaktadır.

H7.b. Üniversite adaylarının dine sığınma ile dış yardım arama tutumlarını benimsemeleri arasında anlamlı bir ilişki vardır.

Bu denence de dış yardım eğilimi gösteren öğrencilerin stresle başa çıkma tutumlarından dine sığınma eğilimini daha çok gösterecekleri varsayılmıştır.Dış yardım aramaya ilişkin başa çıkma tutumları ile dine sığınma arasındaki yoğun ilişki denenceyi desteklemektedir.Problemlerini çözmede dışardan yardım arayan öğrencilerin pasif olan stresle başa çıkma dışındaki tutumları kullandıkları görülmüştür.Dış yardım aramaya ilişkin tutumları olan öğrenciler olayları görmezden gelmeyip problemi çözme çabası içinde oldukları ve ilahi bir güce sığınarak inançlarından güç almaya çalıştıkları görülmüştür.

H7.c.Üniversite adaylarının kendilerini nasıl gördükleri ile gelecekle ilgili endişeler arasında anlamlı bir ilişki vardır.

Bu denence de üniversite adayı öğrencilerin sınava iyi hazırlanamaması veya kazanamaması halinde kendi başarılarına yüklemeler yapacakları varsayımıyla bu öğrencilerin sınavda başarılı olamadıklarında geleceğe yönelik ciddi endişe içinde olacakları düşünülmüştür.Sınavı gelecekleri için tek kriter olarak gören öğrencilerin genelde bu tutum içinde oldukları görülmüştür.Bu öğrenciler başarılı olamadıkları zaman kendilerine yetersiz başarısız gibi yüklemeler yapmaktadırlar.Yine sonuçlara baktığımızda kişinin kendisini nasıl gördüğüyle; yeterince hazırlanamamakla ilgili endişeler,bedensel tepkiler,zihinsel tepkiler ve genel sınav kaygısı arasında aynı yönde ilişki görülmüştür.

7.d. H8.a.Üniversite adaylarının ailede kaçınıcı çocuk olduğu ile dine sığınma tutumlarını benimsemesi arasında anlamlı bir ilişki vardır.

Bu denence de stresle başa çıkma tutumlarından dine sığınma tutumunu ailenin sonraki çocuklarının ilk çocuklarına göre daha çok benimseyeceği düşünülmüştür.Araştırmamız sonucunda çıkan sonuçlar stresle başa çıkma tutumlarını ailenin sonraki çocuklarının daha çok benimsediği ve en çok benimsenen stresle başa çıkma tutumunun dine sığınma tutumu olması bilgisiyle pozitif yönde bir ilişki göstererek örtüştüğünü görüyoruz.

ÖNERİLER

Bu çalışmanın amacı üniversite adayı ergenlerin stresle başa çıkma ve sınav kaygılarının; cinsiyet,alan, dershaneye gittiği yıl, sınava giriş sayısı,ailenin kaçınıcı çocuğu gibi bazı değişkenler açısından incelenmiştir.

Çalışmada elde edilen sonuçlara dayanarak hem eğitim ortamları hem de bu alanda daha sonra yapılacak olan çalışmalar için aşağıdaki öneriler sunulabilir.

Eğitim Ortamları İçin Öneriler

1.Ergenlik sürecinde gençlerin bir çok alanda problem yaşadıkları bilinmektedir. Ergenler stres yaşantıları konusunda en riskli grubu oluşturmaktadırlar. Bu noktada öğretmen, psikolojik danışman,ve anne babalara düşen görev bu dönemde gençlerin yaşadıkları problem alanlarını doğru tespit etmek ve onların problem çözme becerilerini geliştirmektir.

2.Yine okullarda görev yapan rehberlik ve psikolojik danışmanlar, okul personeli ile (idareci öğrenci veli) işbirliği sağlayarak, gençlerin kendilerini yeteneklerini potansiyellerini daha iyi tanımalarına yardımcı olmalı ergenlerin stres ve sınav kaygısı karşısında başarısız stratejiler kullanan ve bunlardan kaynaklanan problemleri yoğun yaşamamaları için; stresle başa çıkma, kişilik gelişimi, kendini gerçekleştirme, kendine güven kazanma gibi becerileri grup çalışmaları düzenleyerek öğrencilere kazandırmaları gerekmektedir.

3.Sınav kaygısı çeşitli araştırmacıların ifade ettiği gibi öğrenilmiş bir güdüdür. Öğrencilerin sınav ortamını olumsuz görebileceği gibi, kendileri hakkında bir şeyler öğrenebilecekleri ilginç bir ortam olarak ta algılayabilirler. Bu durumda öğretmen ve anne babaların ilkokuldan itibaren öğrencilerin sınav ortamını kendileri için bir tehdit ortamı olarak algılamalarını sağlayacak yaklaşımları benimsemeleri,bu önemli problemin ortaya çıkmasını önleyecektir.

4.Üniversiteye giden öğrencilerin tamamına yakınının sınava hazırlık döneminde dershaneye gittiğini biliyoruz.Sınav kaygısının ve stres yoğunluğunu daha aza indirmek için dershanelerin rehberlik çalışmalarını bu yönde daha da arttırmaları gerekmektedir.Özellikle sınava ilk ve ikinci girişinde en çok kaygı yaşandığını

düşünürsek bu öğrencilere daha farklı çalışmalar yapılırken aileleri de daha bilinçli hale getirilebilir .

5.Sınav kaygısının giderilmesi ve performansının artırılmasını sağlayacak terapi yöntemleri mevcuttur. Okul rehberlik servislerine eleman yetiştiren programların öğrencilerini bu konuda eğitmeleri, sınav kaygılı öğrencilerin tespiti ve onların bu sorunlarının giderilerek performanslarının artırılmasına katkıda bulunabilirler.

6.Öğrencilerin yetenekleri ile ilgili gerçekçi bilgilere sahip olması ve beklentilerini de buna göre ayarlamaları, öğrencilerin üniversite sınavındaki kaygılarını azaltacaktır. Bu nedenle mesleki rehberlik faaliyetlerinin yaygınlaştırılması yararlı olacaktır.

7.Üzülerek gözlemlenmiştir ki sesli ve görüntülü medyamız ÖSS sınavının zorluğunu estekler mahiyette sınava ilişkin olumsuz haberlere sıkça yer vermektedirler.Bu şekilde yapılan haberler öğrencilerin mevcut olan heyecan ve kaygılarını arttırmaktadır.Basınımız ülkemizin ve gençlerimizin geleceği adına sorumluluk bilinciyle yaklaşp daha yapıcı haberler yapmaya gayret göstermelidirler.

8.Cinsiyet rollerinin ,hayatımızın pek çok alanında önemli bir kavram, stresle başa çıkma ve sınav kaygısın da etkili bir değişken olması sebebiyle bu konuda öğretmen ve velilere yeteri derecede bilgi verilmesi gerekmektedir.Cinsiyet rolleri eğilimi, bireylerin kendilerini daha iyi tanıyabilmeleri ve sağlıklı bir cinsel kimlik oluşturabilmeleri için gereklidir.Bu bağlamda okul rehberlik çalışmalarında cinsiyet rolleriyle ilişkili farkındalık kazandırmaya yönelik grup çalışmaları yapılabilir.Okul aile çalışmalarıyla da velilerinde çocuklarının cinsiyet kimlikleri adına daha da bilinçli hale gelmeleri sağlanabilir.

Gelecek Araştırmalar İçin Öneriler

1.Bu araştırmanın örneklemini dershaneye giden öğrencilerle sınırlıdır.Elde edilen bulguların dershaneye gitmeyen diğer öğrenciler ve tüm öğrenciler için genellenebilmesi oldukça zordur. Ancak üniversite dışındaki öğrenci popülasyonları üzerinde buna benzer çalışmaların yapılması, bu alandaki sorunların belirlenmesi ve çözüm yolları geliştirilmesi noktasında önemli katkılar sağlayabilir.

2.Araştırmanın sonucunda öğrencilerin stresle başa çıkma tutumlarında dine sığınma tutumunu en çok benimsedikleri belirlenmiştir.Çıkan bu sonuç dine sığınma eğiliminin kaynağının kişilerin inançlılıklarından mı yoksa kültürden mi etkilenildiği bilinmemektedir.Bu nedenle bu konuda yurt dışında da buna benzer çalışmaların yapılmasına ihtiyaç vardır. Sağlıklı sonuçlara ulaşıldığında stresle başa çıkma becerileri kazandırmaya çalışan terapilerde de gelişme sağlanmış olunur.

3.Araştırma sınav kaygısının ve stresle başa çıkma tutumlarının daha sağlıklı belirlenebilmesi adına sınava iki hafta kala yapılmıştır.Bu zamanlamanın kimi yönden bizi sağlıklı sonuçlara ulaştırabileceği gibi kaygı oranı, dine sığınma tutumunu daha çok benimseme gibi sınav zamanının yakınlığına eş değer artabileceği düşünülen bu başlıklarda daha objektif sonuçlar almak için ölçeğin yılın başında ortasında ve sonunda uygulanmasının daha sağlıklı olabileceği düşünülebilir.

4.Ülkemizde genel olarak stresle başa çıkma tutumları arasındaki ilişkileri inceleyen daha çok çalışmaya ihtiyaç vardır.Bu çalışmalar yapıldığı takdirde asrımızda en büyük hastalık olarak kabul edilen stresle başa çıkma konusunda bireylere daha yeterli beceriler kazandırılabilir.

KAYNAKLAR

- ABRAMSON,L.ve M. Seligman, (1978),”Leuned Helplessness in Human: Crituque and Reformulation”, journal of Abnormal Psycholgy, Vol 87, 49-74,
- AKBAĞ, Müge, (2000) Stres ile Başa Çıkma Tarzlarının Üniversite Öğrencilerinde Olumsuz Otomatik Düşünceler, Transaksiyonel Analiz Ego Durumları ve Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi, Doktora Tezi, Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- AKRONOFF.D. (1986),” A.Comparasion of The Coping and Restructuring Compomentsof Cognitive Restructuring”, Coqnative Therapy and Resarch, Vol 10 , 146-158.
- ALTMAYER, M. Elizabeht (1995) “Linking Stres Experiences With Coping Reources and Responses.”, Journal of Counselling Phychology, No3, Vol 42 304-306.
- ALDWIN, M Revenson, T.a. (1987) “Does Coping Help? A Reexmination of the Relation Between, Coping and Mental Halth”, Journal of Personality and Social Pscholgy Vol 53, 337 – 348.
- ALKAN, Lewis R, JR(1974), Psychological Testing and Assement, Boston.
- ANASTASI, Anne (1988), Testing. Mc Millan Pub Psychological lishing Company, New York.
- ANASTASI, Anne ve Susana Ubrina (1997), Psychological Testing, Prentice Hall, New Jorsey.

- ANIL, Latif, (1999), Askerlikte Ruhsal Bozukluk Belirtisi Gösteren ve Göstermeyen Erlerin Sosyal Destekler ve Başa Çıkma Yöntemleri Açısından Karşılaştırması, Yüksek Lisans Tezi, Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- ANNOTOVSKY.A(1987) “How People Menage Strage and Stay Well”, Jossey Boss San Fransisco.
- ATKINSON, Rita , RICHARD, Atkinson, ERNEST, R. Hilgard(1995), “ (Kemal Atakay ve Diğ Aktaran) Psikolojiye Giriş, Sosyal Yayınları, İstanbul.
- ATKINSON, Rita,L., Richard, C.Atkinson Ernest& Hilgard, (1995) Psikolojiye Giriş II. Sosyal Yayınları , İstanbul.
- ATKINSON, Rita,(2000), Hilgard, Richard ve Ernest (1999), Psikolojik Giriş, Sosyal Yayınları, İstanbul
- ATKINSON R. L., Atkinson R. C., Smith, E., Bem, D., Nolen-Hoeksema, S. (1999), Psikolojiye Giriş, Çev., Yavuz Aloğan, Arkadaş Yayınevi, Ankara.
- AYDIN, B. (1997), Çocuk ve Ergen Psikolojisi, Marmara Üniversitesi Basımı, İstanbul
- AVERILL, J.R,(1977) “ The Influnce of Response Effectivenness on the Prefencefor Warning and on Psychological Stres Reactions”, Journal Of Personality, Vol45, 395-418.
- AVŞAROĞLU, Selahattin ve Y. Barbaros, (2001) “Sınav Kaygısı”, <http://www.opdm.selcuk.edu.tr> (10.09.2006).
- AYDIN, Sinem, (2003), Ergenlerde Stresle Başa çıkma Tarzları ile Cinsiyet ve Cinsiyet Rollerini Arasındaki İlişki, Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

- AYDIN. BETÜL (1987), Üniversite Öğrenciliğinde Adaylarda Sürekli Anxiyete ve Tercihleri, Yeni Symposium, İ.U. Cerrahpaşa Tıp Fakültesi Psikiatri Kliniği Vakfı Yayınları, İstanbul.
- AYDIN, Ayşe, Sinem (2003) Ergenlerde Stresle Başa Çıkma Tarzları ile Cinsiyet ve Cinsiyet Rollerini Arasındaki İlişki , Yüksek Lisans Tezi Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- AYSAN, Ferda, (1998), Lise Öğrencilerinin Stres Yaşantılarında Kullandıkları Başa Çıkma stratejilerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi, Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Akademisi.
- BALDWIN,D.R., HARRIS. S.M. and CHAMBLISS. L.N. (1997), “ Stres And ness İn Adolescence”, Adolescence, 32 (128), 839-853.
- BALTAŞ,A., ZEYREK, E.. & UYSAL, D.(1986),”Üniversiteye Giriş Sınavlarına Hazırlanan Öğrencilerde Kaygı Düzeyi”, IV Ulusal Psikoloji Kongresinde Sunulan Bildiri, ANKARA
- BALTAŞ, Acar ve B. ZUHAL , (1997), Stres ve Stresle Başa Çıkma Yolları, Remzi Kitapevi, İstanbul.
- BANAURA, Albert (1982) “ Self- Efficacy Mechanism in Human Agency”, American Psychology ist, No2, Vol 32, 122-147.
- BANDURA, A(1987), Pensamiento , Accion. Editorial Martinez Roca, Espana.
- BANNOURA, About (1977) “Analysis of Self-Efficacy Theory of Behavioral Change”, Cognitive Therapy and Resarch .1 287-310.
- BARON,L. E., Eisman, M. Scuello, A. Veyzer, M. LIEBERMAN,(1996)” Stres Resilience Locus of Control, and Religion in Children of Holocaust Victims”, Journal of Psychology, No5, Vol 22, 513-525.

- BAUM, A And GRUNGBERG, N.E. (1991), “ Gender, Stres And Healty”. Health Psychology. 10 (2), 80-85.
- BAYMUR, Feriha(1994) Genel Psikoloji, İnkılap Kitapevi, İstanbul.
- BAYKUL, Y (1990), İlkokul Beşinci Sınıftan Lise ve Dengi Okulların Son Sınıflarına Kadar Matematik ve Fen Derslerine Karşı Tutumda Görülen Değişmeler ve Öğrenci Seçme Sınavındaki Başarı ile İlişkili Olduğu Düşünülen Bazı Faktörler, ÖSYM Yayınları, ANKARA
- BEER, John(1991),”Depression, General Anixety, Test Anixety and Rigidity of Giffed Jonior High and High School Children “, Psychological Reports, Kansas, Vol 69, No:3 , Pt.2, December.Billing, A.G & Moos, R.H.(1982)concepttualization and measuring copion resorces and processes, ,n Breznitz, New York
- BİLLİNG, A.G ve R.H. Moos, (1984),”Copping Stress, and Social Resources Among Adults with Bipolar Depression”,Journal of Personality an Social Psycholgy, 46, 871-891.
- BİLGİN, Şebnem, (2001) Ergenlerde kaygı ile Benlik Kaygısı Arasındaki İlişki, Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- BOOTZİN, R.,G. Bower ,d. Crocher, E. Hall (1991), Pschology Today (An İntrodüction), Mc Graw, new York.
- BOWMAN, D. Glen ve Mariliyn Stern, (1995),” Addusment to Occupational Stres: The Relationship of Perceived Control to Effectiveness of Coping in Strategies”, Journal of Counseling Pschology, No3, Nol42 , 294-239.

- BOYACI, Servet, (1990) Teknik ve Endüstri Meslek Lisesi Öğrencilerin Mesleğe Yönelik Beklenti ve Kaygı Düzeyleri Üzerine Bir araştırma, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- BREE, Van Den M.B.M., Passchier, J., and EMMEN, h.h. (1990), “Influence Of Quality Of Life And Stres Coping Behaviour On Headaches İn Adolescent Male Students: An Explorative Study”, *Headache*, 30(3), 165-168.
- BUDAK, S. (2003), Psikoloji Sözlüğü, Bilim ve Sanat Yayınları, Ankara.
- BURGER, M(1989),” Negative Reactions to Increases in Perceived Personal Control”, *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol56, 246-256.
- BURNS, L.R ve Y.D. D’zurilla, (1999),” İndividual Differences in Perceived Informations- Processing styles in Stres and Copping Situations”,
- CARVER, S.Charles. ve F.Micheal., Scheier , Kumari Weintruub, (1998),” Asseing Coping Strategies: A Theoretically Based Approach”, *Journal of Personality and Social Psychology*, No 2, Vol 56, 267-283.
- CATANZORO ,J. F. Horaney, G.Creasey, (1995)” Hassles, Copping and Depressieve Symptoms in a Elderly Community Sample: The Role Of Mood Requlation Expectanties”, *Journal of Counseling Psychology*, No3, Vol 42, 259-265.
- CENGİZ, Hlise F, (1988), Lise III. Sınıf Öğrencilerinin OSYM I. Basamak Sınavı Öncesi ve Sonrası Kaygı Düzeylerinin Bazı Faktörler Yönünden Karşılaştırılması, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü.

- CHANG, C. Edward ve B. Will Bridewell, (1998) "Irrational Beliefs, Optimism, Pessimism, and psychological Distress: A Preliminary Examination of Differential Effect in a College Population", Journal of Clinical psychology, Vol54, 953-962.
- CHANG, C. Edward (1996), "Cultural Differences in Optimism, and Pessimism, and Coping: predictors of Subsequent Adjustment in Asian American and Caucasian American College Students" Journal of Counseling psychology, No1 , Vol 43, 113-123.
- CLARK, A. A., C.A. Hovantz, (1989), "Dimensions of coping That Contribute to Psychopathology," journal of Clinical Psychology, 45, 28-36.
- CORUH, Yaşar, (2003) , Denetim Odağı ile Stresle Başa Çıkma Arasındaki İlişki, Yüksek Lisans Tezi, Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü
- COVINGTON, M.V. (1985), "Anatomy of Failure – Induced Anxiety . The Role of Cognitive Mediators. İnr. Schwarzer (ED)," Self- Related Cognitions In Anxiety and Motivation. Hills dale , Nd: Lawrence Erlbaum Associates.
- COYNE, C. James., Carolyn Aldwin,., LAZARUS, S. Richard (1981) " Depression and Coping in Stressful Episodes", Journal of Abnormal Psychology No5 , Vol 90, 439-447.
- CROSS, E.Susan (1995), " Self-Constructs, Coping and Stress in Cross-Cultural Adaption", Journal of Cross- Cultural psychology , No 6, Vol26, 673-495.
- CULEN, Halil,(1993), Bazı Psikososyal Faktörler Açısından Çocukların Anadolu Lisesi Sınavı Öncesi Kaygı Düzeyi, Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Üniversitesi.

- CULUER, R.R ve CJ. Holahan, (1980),” Test Anxiety and academic performance :
The Effects of Study-Related Behaviors.” Journal of Educational Psychology,
72, 16-20.
- CÜCELİOĞLU, Doğan (1996) İnsan ve Davranışı, 6.Basım, Remzi Kitabevi, İstanbul
- CÜCELİOĞLU, Doğan (1991), İnsan ve Davranışı, Remzi Kitabevi, İstanbul.
- DAĞ İhsan, (1990) Kontrol Odağı, Stresle Başa Çıkma Stratejileri ve Psikolojik Belirti
Gösterme İlişkileri, Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal
Bilimler Enstitüsü, ANKARA.
- DAVİD, James, Jerry Suls, (1999),” Coping Efforts in Daily Life : Role of Big Five
Traits and Problem Appraisals”, Journal of Personality, Vol 67, 265-293.
- DEFFENBACHER, S.L. ve S.R., Deitz, (1978), Effects of Test Anxiety on
Performange, Worry and Emotionality in Naturally Occurring Exams,
psychology in the school,15, 446-450.
- DEFFENBACHER, J.L. (1987) “ Worry Emotionality and Task Generated İnterference
in Test Anxinity: An Empirical Test of Attentional Theory”, journal of
Educatioal Pschology, 70, 248-254.
- DEMİR, Nivide, (1998) Stresle Başa Çıkma Stratejileri ile İlgili Denetim Odağı Düzeyi
Arasındaki İlişki: Bir Grup Lise Öğrencisi Üzerinde Yapılan Bir Araştırma,
Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- DEMİR, Nivide (1998) Stresle Başa Çıkma Stratejileri ile Denetim Odağı Düzeyi
Arasındaki ilişki Bir Grup Lise Öğrencisi Üzerinde Yapılan Bir Araştırma,
Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

- DENNEY, d.R (1966),” Self Kontrol Approaches to the Treatment of Test Anxiety”,
Test Anxiety: Therogy, Resarch and Applications, ED:: I.G. Sarason.
Hillsdale, New Jersoy 209-244.
- DOCTOR, R.M. ve F. Altman, (1969) WORRY and Emotionality as Compoments of
test Anxiety: Replication and Further Buta , psycholgal Reports, 24,, 563-
586.
- DOĞAN, Türkan, (1999), Başkent Üniversitesi Öğrencilerinin Stresle Başa Çıkma
Stratejilerinin Bazı Değişkelere Göre İncelenmesi, Yüksek Lisans Tezi,
Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- DOĞAN, O. (1988),” Üniversite Giriş Sınavının Bunaltı Düzeyinde Etkisi”,XXIV.
Ulusal Psikiatri ve Nerolojik Bilimler Kongresine Sunulan Bildiri,
ANKARA.
- DOĞAN, Türkan, (1999), Başkent Üniversitesi Öğrencilerinin Stresle Başacıkma
Stratejilerinin Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi, Yüksek Lisans Tezi
Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- DÖNMEZ, ALİ(1983),” Denetim Odağı ve Cevre Büyüklüğü”, Ankara Üniversitesi
Eğitim Bilimleri fakültesi Dergisi, Cilt 16, Sayı”.
- D’ZURİLLA, ve Thomas ve Chance , C. Edward (1995),”The Relactions Between
Social Problem Solving and Coping “, Coqnitve Therapy and Resarch, No
5, Vol 19, 547-562.
- D’ZURİLLA, ve T.,Burns, R. Lawrence(1999),” İndividual Differences in Perceived
İnformation- Processing Style in Stres and Copping Sitiations Deveploment
and Vilidation of the Perceived Modes old Processing İnvertory”,Cognitive
Therapy Resarch Vol23, 345-371.

- EKŞİ, Pınar, (1998), Sınav Kaygısının Üniversite Adaylarında İncelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, Çukurova.
- ENUDER, N, (Parker, J.d (1990) “Multidimensional Assessment of Coping : A Critical Evolution”, Journal of Personality and Social Psychology, Vol58, 982-906.
- EPSTEİN, Symeor ve Lori Kantr, ,(1992) “ Coping ağabeylity, Stres, Proctive Load, and Symptoms”, journal of Personalty and Social Psycholgy, NO:5 VOL62, 813-825.
- EPSTEIN, Seymour (1992) “Coping ağabeylity, Negative Self-Evaluation, and Overganaralization Experiment, Theory”, Journal of Personality and Social Psychology, No5, Vol 62, 826-836.
- ERİKSON, E. (1984), İnsanın Sekiz Çağı, Birey ve Toplum Yayıncılık, Ankara
- ERKAN, Serdar, (1991), Sınav Kaygısının Öss Başarısı ile ilişkisi, yayınlanmış Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- ERKAN, Zülal, (1994), Grup Rehberliğini Yüksek Sınav Kaygısına Etkisine Yönelik Deneysel Bir Çalışma, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Adana Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- FLEISHMAN, John (1984), “Personal Characteristic and Copying Patterns”, *Journal of Health and Social Behavior*, Vol:25, 229-244.
- FLİSEHMAN, J.A. (1984).”Personallity Charectteristichs and Coping pattens”, *Journal of Health and Social Behavior*, 25, 229-244.
- FLEİSHMAN, John (1984),” Personal Characteristic and Coping partners”, *Journal Of Health Social Behavior*, Vol 25, 229-244.
- FOLKMAN, Susan Richard Lazarus, (1980),” An Analysis of Coping in a Middle-aged Community sample “ *Journal of Health and Social Behavior*, Vo21, 219-239.

- FOLKMAN, Susan Richard Lazarus, (1987), “ Transactional Theory and Research on Emotions an Coping”, European Journal Of Psychology, No.1, 141-169.
- FOLKMAN, Susan (1984),”Personal Control and Stres and Coping Processes: A Theoretica Analysis”, Journal of Personalaty and Socail Psycholgy, No4, Vol46, 839-852.
- FOLKMAN, Susan, S.Richard, Lazarus, “Appraisal, Copping. Health Status, and Psychological Symptoms”, Journal of Personality and Social Pscyholgy No3, Vol50, 571-579.
- FOLKMAN,S ve R. Lazarus, (1988), Ways of Coping Questionnaire rewiew set, manuel test bookler, scoring key, Redwood City CA:M,nd Garden.
- FRYDENBERG, Erica and lewis, RAMON. (1994)” Coping with Bifferent Concerns: Consistency and Variation in Coping Strategies Used By Adolescents”, Australian Psycholgyist, Vo:29, No:1, 45-48.
- GENÇTAN, Engin(1990) İnsan Olmak, Remzi Kitapevi, İstanbul.
- GENÇTAN, Engin (1993) Çağdaş Yaşam ve Normal Dışı Davranışlar, Remzi Kitapevi, İstanbul.
- GELDER, M.D., Galth, R. Mayou, P. Cowen. (1996) Oxford Text Book of Psychatry, Oxford Univercity Pres, New York.
- GİRGİN, Günseli (1990), “Farklı Sosyo Ekonomik Kesimden 13-15 Yaş Grubu Öğrencilerde Kaygı Alanları ve Kaygı Düzeyinin Başarıyla İlişkisi”, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İzmir Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

- GLASSİ. D., H. Friersın, ve R. Sharer, (1981) “ Behaviors of High Moderate and Low Test Anxiety Students During an Actual Test Situation, “ Journal of Consuting and Clinical Psycholgy, 49, 51-62.
- GREGORY, Robert d. (1992), Psychological Testing: History, Principles and Applications. Allny & Bacon, Boston.
- GÜNDÜZ, Bülent , (2000), Hemşirelerde Stresle Başa Çıkma Biçimleri ile Tükenmişlik Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, Karadeniz Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- GÜNDOĞDU, Mehmet , (1994) The Relationship Beetween Helpless Explanatory Style, Test Anxiety and Academic Achievement Among 6th Grade Basic Education Students, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi.
- HAHN,Andre ve Mattias JOURSALEM, (1999),” Wory and Emotionality as Predictors of Fear and Danger Control Processes “, The 20th International Conference of the Society For Stres and Anicety Research (STAR), Cracow, Poland 12-14 July.
- HALTSEAD, M., S.B. Johnson, cuningham, w. (1993), “Measuring Coping İn Adolescents: An Application Of The Ways Of Coping Checklis”, Journal Of Clicinal Child Psychlogy, 22(3), 337-344.
- HARRİSON, W. Allison, Rinner, Kelly, H., AWayne, THOMPSON, Kanneth(1997),” Testing the Self- Effeicary Performance Linkaye of Social-Cognitive Theory”, The journal of Social Psycholgy, Vol 137, 79-87.
- HEMBRE, R. (1988),” Correelates, Causes, Effects, and Treatment of Test Anxiety”, Riview of Educatinal Resarch, 58, 47-77.

- HERSEN, Irena (1999) "Copping Style: A Need of including Personal Variables into Studies of Coping", The 20th International Conference of the Society for Stress and Anxiety Research (STAR) Cracaw, Poland 12-14 July
- HOBFALL, S, ve R. Swindle, "Conservation of Resources: a New Attempt at conceptualizing Stress", American Psychologist, 44, 513-524.
- HOLAHAN, Charles ve H. Moos, Rudolf (1987) "Personal and Contextual Determinants of Coping Strategies", Journal of Personality and Social Psychology, No5, Vol,52, 946-955.
- HOLAHAN, J. Charles ve H. Moos, Rudolf (1985), "Life Stress and Health : Personality, Coping and Family Support in Stress Resistance "Journal of Personality and Psychology, No3, Vol 49, 739-747
- KAHRAMAN, Sibel (1995), Cinsiyetleri, Yalnızlık, Başarı ve Sınıf Düzeyleri Farklı Yatılı Olan ve Olmayan Meslek Lisesi Öğrencilerinin Stresle Başa Çıkma Stratejilerinin İncelenmesi, Yüksek Lisans Tezi Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- KAPLAN, R.M., ve D.P. Saccuzo (1993) Psychological Testing: Principles, Applications and Issues, Brooks / Cole Publishing, California.
- KARDAM, F., Y. Akman, Ş. Özvarış, Ş. Çağlar, (2000), Çocuktan Genç Kızlığa Değişim, Veri Araştırma Yayınları, İstanbul.
- KAYMAK, Deniz Albayrak, (1985) The Development of the Turkish of the Spielberger Test Anxiety inventory: A Study Translational Equivalence and Reliability", Thesis. M.A. Boğaziçi Üniversitesi Institute for Graduate Studies in Social Sciences, İstanbul.

- KAYMAK-ALBAYRAK, D.(1987),”Sınav Kaygısı Envanterinin Türkçe Formunun Oluşturulması ve Güvenilirliği”, Psikoloji Dergisi, 21, 55-62.
- KAYMAK Deniz A, (1985), The Development of the Turkish Form of the Spielger’s Test Anxiety Inventory: A study of Translational Equivalence and Reliability, Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi, Boğaziçi Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü
- KENDLER, Howard, (1963), Basic Psychology, Division of Meredith Publishing Company, New York.
- KIKLAND , K, ve J. Hollandsworth, (1980).” Effective Test Taking: Skills Acquisition Verses Anxiety Reduction Techniques, Journal of Consulting and Clinical Psychology, 48, 431-439.
- KİMBAL, C. Patterson (1982), “ Stress and Psychological Illness”, Journal of Psychosomatic Research “, No1, Vol 26 , 63-71.
- KİTİŞ, M. Nazmi, (1991) Stres Yöntemi ile Yüksek Okul Öğrencilerinin Stresle Başa Çıkma Yöntemlerine İlişkin Bir Araştırma, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Üniversitesi İşletme Fakültesi Davranış Bilimleri Anabilim Dalı.
- KOKNİEL,O (1998), Zorlanan, Kaygı Çağında Stres, Altın Kitaplar Yayınevi, İstanbul
- KORKUT, Fidan (1991)” İlkokul Öğrencilerinin Kendilerine İlişkin bazı Değişkenlerin Denetim Odakları Üzerine Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, Sayı 61, Ankara
- KOSOBA,S. C. (1982) “Commitment and Coping in Stress Resistance Among Lawyers”, Journal of Personality and Social Psychology, Vol42, 168-177.
- KOZACIOĞLU, G,(1992), Çocukların Anksiyete Düzeyleri ile Annelerinin Tutumları Arasındaki İlişki, Yayınlanmamış Doktora Tezi, İstanbul Üniversitesi.
- KÖKNEL, Özcan (1982), Kaygıdan Mutluluğa Kişilik, Altın Kitapları, İstanbul.

- KÖKNEL, Özcan (1982), Kaygıdan Mutluluğa Kişilik . 1. Baskı, Altın Kitaplar Matbaası, İstanbul.
- KÖKNEL, Ö (1985) Kişilik, Altın Kitaplar Yayınevi İstanbul.
- KÖKNEL, Özcan (1989), Genel Klinik Psikiatri, Remzi, Kitabevi, İstanbul.
- KÖKNEL, Özcan (1989), Genel Klinik Psikiatri, Nobel Tıp Kitapevi, İstanbul.
- KULAKSIZOĞLU, A. (2001) , Ergenlik Psikolojisi, Remzi Kitapevi, İstanbul.
- KUTLU A, (1987), Düşünme Gücü Ölçeğinin Güvenilirlik ve Geçerliliğine İlişkin Bir Çalışma, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- KUZGUN, Y(1988) “Kendini Değerlendirme Envanteri”, ÖSYM.
- KUZGUN, Y(1988),”Psikolojik İhtiyaçların Orta Başarı Puanları ve Öğrenci Seçme Sınavı Puanları İle İlişkisi”, Psikoloji Dergisi,22, 104-112.
- KUYUCU, Sevda(2001) “Kaygısız Ne Durumda”, Bilim ve Teknik Dergisi, Cilt 34, sayı 402, 50-52.
- LAZARUS, S.Richard ve Susan Folkman , (1984), Stres, Appraisal and Coping, Springer Publishing Company, New York.
- LAZARUS, Richard. S., FOLKMAN, S., GRUEN, R.D., DE LONGIS, A. (1986), “Appraisal, Eoping, Healt Status And Psychological Symptoms,” journal of Personality Social Psychological Symptoms,” dornual of Personality Social psychology, 50(3), 571-579.
- LAZARUS, R.S.ve S. Folkman, (1987),”Transactional Theogy and Resarch on emotions and coping”, European journal of Personality 1, 141-143.

- LAZARUS, R.S.(1993), "From Psychological stress to the emotions: A History of changing Outlooks", Annual Review of Psychology (pp,1-21)Palo Alto CA Annual Reviews, inc.
- LENNON, C.Mary, DOHRENWEND, A. Bruce, ZAUTRA, J. Alex, MARBACH & JOSEPH (1990)" Coping and Adaptation to Facial Pain in Contrast to Other Stressful Life Events", journal of Personality and Social Psychology, No5, Vol 59, 1040-1050.
- LEON, GLORIA, KANFER,Ruth, HOFFMAN, G.Richard, Lonnie (1991), "interrelationships of Personality and Coping in a Challenging Extreme Situation," Journal of Research in Personality Vol 25, 357-371.
- LEVITT, Eugene(1967) The Psychology of Anxiety, London.
- LIEBERT, R.M.ve L.W. Morris, (1967), Cognitive and Emotional Components of Test Anxiety: A Distinction and Some Initial Data, psychological Report, 20, 975-978.
- LOGAN, C.H. (1990) Private Prisons: Conditions and Prospects, Oxford University Press, New York.
- LOGAN, Henrietta,LOW, Alan., BARON,S. Robert (1994),"Desire For Control and Stress Inoculation Training During Dental Treatment", Journal of Personality And Social Psychology, No5, Vol 67, 926-936.
- LONG.C.Bonita(1990) Relation Between Coping Strategies of Sex-Typed Traits, and Environmental Characteristics: Comparison of Male and female Managers", Journal of Counseling Psychology, NO2, VI 37, 185-194.
- MARLOWE, Nicholas, (1998) " Stressful Events Appraisal, Coping Recurrent Headache", Journal of Clinical Psychology, Vol 247-256.

MAVİŞ, Adil ve Oğuz Saygın (2003), Sınavlara Hazırlananlar için Başarı Rehberi.
Hayat Yayınları, İstanbul.

McCARTY, Christopher, Lamberd, G, Richard, Brack Greck (1997) Structural Model Of Copping, Apprassional and Emotions After Relationship Breackup”, Journal of Counseling 8 Deveploment, Vol76. 53-63.

MEDVEDOVA, Luba(1999)”.Coping Strategies and Personality Factors in Early Adolescence”, The 20 th İnternational Conference of the Society for Stres and Anixety Research (STAR) Cracow, Poland 12-24 July.

MENEGHAN, E (1982), “Massurng Coping Effecticennes: A Panel Analysis of Moritial Problems and Coping Efforts”, Journal of health and Social Behavior, Vol 23, 220-234.

MORGAN, Clifford T. (1991), (Arıcı ve Dig Aktaran) Psikolojiye Giriş, Hacettepe Üniversitesi Pisikolji Bölümü Yayınları, Ankara.

MORGAN, D. (1993),” You to Can Have o Body Like Mine: Reflections on the Male Body and Marculinities”, in : Body Matters: Es says on the Sociolgy of the Body, Washington Dc. 69-88.

MORRİS, L.W. ve R.M. LİEBERT (1970), Relationship of Cognnitive and Emotional Compoments Of Test Anxiety to Physiological Arousal and Academic Performence, Journal of consulting and clinical Psyhology, 35, 332-337.

MORRİS, L.W. FULMER, ALTMAN. F (1976), Test Anxiety (Worry and Emotionality) Changes Durring Academic Testing as a Function of Feedback and Test İmportance, Journal of Consulting and Clinical Pschholgy, 35, 322-337.

MOSS, R, ve R. Swindle , (1990),” Stressful Life Circumstansces: Concepts and measures,” Stres Medicine, 6, 171-178.

- OMIZO M. M., S. A. Omizo, L. A. Suzuki, (1988), “Children and Stress: An Exploratory Study of Stressors and Symptoms,” The School Counselor 35(4), 267-273.
- ONUR, B. (1987), Ergenlik Psikolojisi, Hacettepe Taş Kitapçılık, Ankara
- ORAL, A. (1994), Ergenlikte Stres Kaynakları ve baş etme Yolları, Yüksek Lisans Tezi, Ortadoğu Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- OSOWIECKI, D.M ve B.E. Compaş, (1999), “ A Prespective Study of Coping, PLceived Control and Psychological adjustment to breast cancer”, Cognitive Therapy and Resarch, 23, 169-180.
- ÖK, Muharrem,(1990), 13-15 yaş Grubu Ortaöğretim Öğrencilerinde Kaygı Düzeyi, Yayınlanmamış- Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal ilimler Enstitüsü.
- ÖNER, İlkay,(2001), Ergenlerin Stres Yaşantılarında Kullandıkları Başa Çıkma Stratejilerinin Benlik İmajı ile ilişkisi, Yüksek Lisans Tezi, Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- ÖNER, Necla Ayhan LA Comte (1986), (süreksiz) Drumluk/ Sürekli Ksaygı El Kitabı, Boğaziçi Üniversitesi Yayınları,İstanbul.
- ÖNER, N (1986), “Deveploment of The Turksih From of The Test Anxiety İnventory”, Uluslar arası Sınav Sempozyumun da Sunulmuş Bildiri, San Fransisco
- ÖNER Necla,(1990) Sınav Kaygısı Envarteri, El Kitabı , Yüret Yayınları, İstanbul.
- ÖNER, Necla ve Ayhan le Comte, (1998) Süreksiz Durumluluk/Sürekli Kaygı Envanteri El Kitabı, Boğaziçi Üniversitesi Yayınları, İstanbul.

- ÖZBAY, Yaşar, (1993), An Investigation of the Relationship Between Adaptational Coping Process and Self-Perceived Negative Feeling on International Students, Unpublished Dissertation, Texas Tech University, TX. USA.
- ÖZBAY, Yaşar (1998), "Relationship Between Affective Experiences and Coping Efforts in the Acculturation Process", 19. International Conference of the Society for Stress Anxiety Research (STAR) Türkiye- İstanbul.
- ÖZBAY, Yaşar, Mustafa, Koç, Mehmet Palancı, Yazıcı; Hikmet, Arabacı, Ramazan (1999) "The Effects of Control Appraisal and Gender on Coping with Daily Stress", The 20th International Conference of The Society for Stress and Anxiety Research (STAR) Cracow, Poland, 12-14 July.
- ÖZER, Kadir (1997), Kaygı Sınama Duygusuyla Başa Çıkabilme, Varlık Yayınları, İstanbul.
- ÖZER İlkay, (2001) Ergenlerin Stres Yaşantılarında Kullandıkları Başa Çıkma Stratejilerinin Benlik İmajı İle İlişkisi, Yüksek Lisans Tezi, Karadeniz Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- ÖZGÜVEN, İbrahim, Ethem (2000), Psikolojik Testler, POREM Yayınları, Ankara.
- ÖZKAN, Mahir (1984), 15-17 yaş Ergenlerde Görülen Korku ve Kaygılar, Ankara Üniversitesi, Ankara.
- PALANCI, Mehmet, (2000), Algılanan Kontrol Düzeyine Bağlı Olarak Farklılaşan Stresle Başa Çıkma Davranışları, Yüksek Lisans Tezi, Karadeniz Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- PATTERSON, J. M. H. I. Cubin, (1987), "Adolescent Coping Style and Behaviors: Conceptualization and Measurement", Journal of Adolescence, 10, 163-186.

- PAULMAN R. G. ve K.J. Kennely, (1984), “ Test Anxiety and ineffective Test Taking: Different Names Same Construct?”, Journal of Pducational Psychology, 76,279-288.
- PEARLIN, S (1978), “ The Struchture of Coping “, Journal og Health and Social Behavior, 19: 2-21.
- PEARLIN, Leonard, MENEGHAN, Elizabeth, LIEBERMAN, Morton, MULLAN, Joseph (1981),”The Stres Process”, Journal Of Health and Social Behavior, Vol 22, 337-356.
- PERSONS, A., E. Frdenberg, C. Poole, (1996) “Overachievement and Coping Strategies in Adolesant Males”, Journal Of Education Psychology, No1, Vol 66, 109-114.
- PTACEK, d. T., SMITH, Ronald E. ve Kenneth L. Dodge, (1994), “ GenderDifferencesin coping with Stres: When Stressor and Appraisal DONOT Differ”, personalty and social psycholgy Bulletin, Vol: 20, No:4, 421-430
- REYNOLDS, M.ve C.R. Brewin, (1998), “ INTRUSIVE Coqnitions, Coping Strategies and Emotional Responses in Dressionsi Post Taumatic Stres and a Non-Clinical Population”, Behaviour Resarch and Therapy, 36, 135-147.
- RİMM, Halliki (1999),”An impact of Negative AAfferctivity and Self-Efficacy on Coping Wiht Stres Related ness “. The 20 th İnternational Conference of the Society For Stres and Anixety Resarch (STAR), Cracow, Poland.
- ROBİNSON, S.Nancy., GABBER,dudy., HILSMAN, Rulth(1995),” Coqnitions and Stres: Direct and Moderating Effecks on Depressive Versus Externalizin Symptoms During the Junior High School Transiction”, Journal Abnormal Psycholgy, No3 Vol 104, 435-463.

- ROTHBOM, F., K.F. Weitz, S. Synder, (1982), "Changing the Self: A Two Process Model of Perceived Control", Journal of Personality and Social Psychology, Vol 42, 15-37.
- SARASON, B., SEYMOUR, Kenneth Davidson (1960), Anxiety Elementary School Children, John Wiley Sons, New York.
- SARASON, G (1975), Anxiety and preoccupation, Hemisphere, Washington.
- SARGIN, Nurten, (1990), Lise 1 ve Lise 3 sınıf Öğrencilerinin Durumluluk- Sürekli Kaygı Düzeylerinin Belirlenip Karşılaştırılması, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İzmir, Dokuz Eylül Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- SCHWARZER, R. (1993), "Measurement of Received Self- Efficacy", psychometric scales for cross- cultural Research. Free universitat Berlin.
- SKINNER, E. ELLEN (1996), "A Guide to Constructs of Control", Journal of Personality and Social Psychology, No 3, Vol 71, 549-570.
- SMITH, Woshusk (1995) "The Coping Styles of Alcoholics with Axis-11 Disorders", Journal of Health and Social Behavior, 425-435.
- SMITH, E. Ronald (1989), "Effects Of Coping Skills Training On Generalized Self Efficacy and Locus of Control", The Journal Personality and Social Psychology, No 2, Vol 56, 228-233.
- STEIFFGE-KRENKE, Inge, (1996), "Stress, Coping And Relationships In Adolescence", British Journal Developmental Psychology, 14 sep., 375-376.
- STROTHER, D., E. Jabocs, (1984), "Adolescent Stress As It Relates to Stepfamily Living: Implications For School Counselors," The School Counselor, 32(2), 97-103.

- STANTON, L.Annete, BRUG, Sharon., CEMERON, C. Christene., P. Andrew(1994), “
Copping Trough Emotional Approach: Problems of Conceptuzation and
ConFonding”, Journal of Personality and Social Psychology, No2, Vol 66,
350– 362.
- SÜLEYMAN, ALİ(1971), Compraasion of Cognitive Teraphy: Modifed
Desensitization, Coqnitve Behaviour Modification and Control A Groups
For Reducing Anxiety, Boğaziçi Üniversitesi İstanbul.
- SULS, J, MARTİN, R.ve J.P. David, (1998),”Person- Environmet fit and its limit:
Agreeableness, Neuroticism, and emotional reactivity to İnterpersonal
conflick”,
- SPIELBERGER. C.S (1996) Theory and Research on Anxiety. İn.C.S. Spielberger (ED)
Anxiety and Behavior, Academic Pres, New York. 3-20
- SPIELBERGER, C.U., R.L. Gorsuch ve R.E. Lushane (1970), Manuel For State-
Trait Anxiety İnventory.
- STONE, A. ve Neole,M(1984),”New Measures of Daly Coping: Deveploment and
Preliminary Result”, Journal of Personalty and Social Psychology, Vol 461,
892-906.
- SWENDSEN, D.Joel (1998),” The Helplessness Theory and Daily Mood Experience:
An Idiograpig and Cross-Situational Perspective”, Journal of Personality and
Social Psycholgy, No5, Vol 74, 1398-1408.
- ŞAHİN, Hülya, (1995), Yetiştirme Yurtlarında Kalan ve Aileleriyle Yaşayan Liseli
Gençlerin Stresle Başa Çıkma Stratejileri, Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe
Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- ŞAHİN, Nerin, Hisli, DURAK, Ayşegül(1995) “ Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği:
Üniversite Öğrencileri İçin Uygulaması”, Türk Psikologlar Dergisi.

- ŞAHİN, N. Hisli., Ayşegül. Durak, (1995), “Stresle Başa çıkma Tarzları Ölçeği: Üniversite Öğrencileri İçin Uyarlaması”, 10:34, s.56-73.
- TARHAN, Nevzat (2002), Stresi Mutluluğa Dönüştürmek, Timaş Yayınları, İstanbul.
- TÜRKÜM, A.Sibell (199..) Stresle Başa Çıkma ve İyimserlik, Anadolu Üniversitesi Yayınları, Eskişehir.
- TERRY,J.Depronh (1994),” Determinants of Coping : The Role of Stable and Situational Factors”, Journal of Personalty and Social of Psychology, No4, 895-910.
- TOMARA. Joe , BLOSSOVİH. Jim(1994),” Effects of justice Bliets on Cognitive Apprasial of an Subjective. Physiolicigal, and Behavioral Responses to Potential Stres”, Journal of Personality and Social Psychology No 4, Vol 67,3 732-740.
- TOWBES, L.S., L.H., Cohen, Glyshawk9 (1989),” İmstrumentaplity As a Life – Stres Moderator For Early Versus Middle Adolescents”, Journal Personelty Social Psychology, 57 (1) 109-119.
- ULUĞ;F (1981), Verimli Çalışma Alışkanlıkları Kazandırma Konusunda Yapılan Rehberliğin Okul Başarısına Etkisi,Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi, Atatürk Üniversitesi Eğitim Fakültesi.
- VALENTİNER D.P. , MOUNTS, N.S. & BEACON, B.D. (2004),” Nonclinical panic Attacks and Substance Use Behaviors Durring Late Adolescence,” journal of Anxiety Disorders, 18, s.573-585.

VALENTİNER, D.P., M.J. Telch, , D. Petruzzi , M. Bolte, (1996),”

Cognitive Mechanisms in claustrophobia: An Examination of Reis and Mc Nall’s Expectancy Model and Bandura’s Self- Efficacy Theory and Research ,20, 593-612.

VALENTİNER, P. David. HOLAHAN, Charles & moos. H.Rudolf (1994),” Copping

Through Emotional Appraisals of Event Controllability, and Coping, An Intergative Model”, Journal of Personality and Social Psychology, No6 , Vol66, 1094-1102.

WEATON, Blair (1983) “Stres Personal Coping Resources and Psychiatric Syptoms:

An Investigation of Interactive Models”, Journal of Health and Social behavior, Vol24, 208-229.

WİNE, J. (1971), Test Anxiety and Direction of Attention, Psychological Bulletin, 76,

92-104.

WRIGHT, J ve W. Mischel, (1982), “Influence of Affect on Cognitions Social Learning

Person Variables”, journal of Personality and Social Psychology, Vol 43, 901-914.

YAVUZER, H. (1996), Çocuk Psikolojisi, Remzi Kitapevi, İstanbul.

YILMAZ, Nurgül. Erseven, (1993) Üniversite Öğrencilerinde Stres Düzeyleri, Psikopatoloji ve Stresle Başa Çıkma, Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

YÖRÜKOĞLU (2000), Gençlik Çağı, Özgürlük Yayınları, İstanbul.

ZAUTRA, J ALEX ve B.Amy Wrabet2, (1991), “Coping Scusses and its Relationship to Psychological Distress for Older Adults “, Journal of Personality and Social Psychology. No 5, Vol61, 801-810.

EK I KİŞİSEL BİLGİ FORMU

Bilimsel bir araştırmada kullanılmak üzere hazırlanan bu formda çeşitli sorular bulunmaktadır.Ad,soyad ve numara gibi kimliğinizi tanıtıcı bilgiler vermeden formda yer alan tüm soruları doğru ve samimi bir şekilde cavaplamanız önemle rica olunur.

Katkılarınız İçin Teşekkürler

Sevil Beyza ANKIROğLU

1)Cinsiyetiniz?

Bay() Bayan()

2)Ailenizin Kaçıncı ocuğusunuz?

Tek () Birinci() İkinci() Üçüncü() Dördüncü()

Beşinci() Diğer ()

3)Kaç Yıldır Dershane Eğitimi Alıyorsunuz?

Bir() İki() Üç() Dört() Beş() Daha ok()

4)Alanınız?

Say() Sözü() Eşit Ağırlık() Dil()

5)Sınava Kaçınıcı Girişiniz?

İlk() İkinci() Üçüncü()
Dördüncü() Beşinci() Altıncı() Daha Çok()

STRESLE BAŞA ÇIKMA TUTUMLARI ÖLÇEĞİ

Yönerge: Aşağıda günlük yaşantılarınız içerisinde karşılaştığınız değişik problem durumlarıyla nasıl başa çıktığınızı ile ilgili ifadeler bulacaksınız. Kafanızda bazı problemleri somutlaştırarak bunlar üzerinde bir süre odaklaşıp cevaplamalarınızı somut durumlara yönelik olarak gerçekleştiriniz. Lütfen aşağıda verilen derecelendirmeyi kullanarak sizin durumunuz için en uygun olan sayıyı yuvarlak içine alınız veya üzerini X ile işaretleyiniz.

Hiçbir zaman	0 (%0)	Bazen	2 (%25-50)	Genellikle	5 (%75-100)
Arasına	1 (% 1-25)	Sık sık	3 (% 50-75)		

1	Arkadaşlarım ve yakınlarımdan duygusal destek almaya çalışırım	0	1	2	3	4
2	Asıl problemim üzerinde yoğunlaşıp, gerekirse başka şeyleri bir kenara bırakırım	0	1	2	3	4
3	Attığım her adımı ve yapacağım her hareketi çok iyi düşünürüm	0	1	2	3	4
4	Başta gelenin çekileceğine inanırım	0	1	2	3	4
5	Başıma gelenden bir şeyler öğrenmeye çalışırım	0	1	2	3	4
6	Başıma gelenlere inanmak istemem	0	1	2	3	4
7	Başka şeylerden ziyade o problem üzerinde daha çok odaklaşıyorum	0	1	2	3	4
8	Başkalarından ne yapabileceğim konusunda tavsiyeler alırım	0	1	2	3	4
9	Başkalarından şefkat ve anlayış beklerim	0	1	2	3	4
10	Benden yaşlı birine danışırım	0	1	2	3	4
11	Benzer şeyleri yaşayan insanların tecrübelerinden yararlanırım.	0	1	2	3	4
12	Dini aktivitelere katılırım	0	1	2	3	4
13	Dini inançlarımdan güç alarak kendimi güvende hissederim.	0	1	2	3	4
14	Durum ile ilgili daha çok bilgi edinmek için başkalarına danışırım	0	1	2	3	4
15	Duruma olduğu gibi alışmaya çalışırım	0	1	2	3	4
16	Enerjimi yaptığım işler üzerinde yoğunlaştırırım	0	1	2	3	4
17	Eskisinden daha fazla ibadet / dua ederim	0	1	2	3	4

18	Gerginliğimi azaltmak için sigara içerim	0	1	2	3	4
19	Her ne yapacaksam zamanında yaparım	0	1	2	3	4
20	Her şeyimle ilahi bir güce sığınırım	0	1	2	3	4
21	Huzuru dinimde bulmayı denerim	0	1	2	3	4
22	Kendime bunun gerçek olmadığını söylerim	0	1	2	3	4
23	Kendimi daha iyi hissedebilmek için uyuşturucu alırım	0	1	2	3	4
24	Kendimi daha iyi hissetmek için ilaç alırım	0	1	2	3	4
25	Ne yapacağım konusunda bir plan hazırlarım	0	1	2	3	4
26	Olanlara daha iyimser bir gözle bakmaya çalışırım	0	1	2	3	4
27	Olayın daha olumlu gözükmesini sağlamak için farklı bir bakış açısı ile yaklaşırım	0	1	2	3	4
28	Problem hakkında daha az düşünmek için içki içerim	0	1	2	3	4
29	Problem hakkında hissettiklerimi başkaları ile tartışırım	0	1	2	3	4
30	Problemi bütün geçekliğiyle olduğu gibi hissederim	0	1	2	3	4
31	İlahi bir güçten yardım isterim	0	1	2	3	4
32	Problemi çözmemi engelleyen diğer şeylerden kendimi alıkoymaya çalışırım	0	1	2	3	4
33	Problemim hakkında somut bir şeyler yapabilecek birileri ile konuşurum	0	1	2	3	4
34	Problemimden kurtulmak için değişik işlerle ilgilenirim	0	1	2	3	4
35	Problemimden kurtulmak için üzerine direkt olarak giderim	0	1	2	3	4
36	Problemimi daha az düşünmek için sinemaya giderim veya TV seyredirim	0	1	2	3	4
37	Problemimi en iyi nasıl çözebileceğimi düşünürüm	0	1	2	3	4
38	Problemim ile ilgili duygularımı başkalarıyla paylaşıyorum	0	1	2	3	4
39	Problemimle yaşamayı öğrenirim	0	1	2	3	4
40	Problemimi unutmak için ders çalışır veya başka farklı şeylerle ilgilenirim	0	1	2	3	4
41	Rahatlamak için ağlarım	0	1	2	3	4
42	Müzik dinleyerek bir çok şeyi unuturum	0	1	2	3	4
43	Sanki hiçbir şey olmamış gibi davranırım	0	1	2	3	4

SINAV KAYGISI ÖLÇEĞİ

Okuduğunuz cümle sizin için her zaman veya genellikle geçerliyse sağdaki boşluğa " doğru " anlamına gelen D harfinin altına X işareti; her zaman veya genellikle geçerli değilse " yanlış " anlamına gelen Y harfinin altına X işareti koyunuz. Sınav kaygınızla ilgili gerçekçi bir değerlendirme ancak sizin gerçekçi olmanızla mümkündür.

D Y

1	Sınava girmeden de sınıf geçmenin ve başarılı olmanın bir yolu olmasını isterdim		
2	Bir sınavda başarılı olmak, diğer sınavlarda kendime güvenimin artmasına sebep olmaz		
3	Çevremdekiler (ailem, arkadaşlarım) başaracağım konusunda bana güveniyorlar		
4	Bir sınav sırasında, bazen zihnimin sınavla ilgili olmayan konulara kaydığını zannediyorum		
5	Önemli bir sınavdan önce / sonra canım bir şey yapmak istemez		
6	Öğretmenin sık sık küçük yazılı veya sözlü yoklamalar yaptığı derslerden nefret ederim		
7	Sınavların mutlaka resmi, ciddi ve gerginlik yaratan durumlar olması gerekmez		
8	Sınavlarda başarılı olanlar çoğunlukla hayatta da iyi pozisyonlara gelirler		
9	Önemli bir sınavdan önce veya sınav sırasında bazı arkadaşlarımın çalışırken daha az zorlandıklarını ve benden daha akıllı olduklarını düşünürüm		
10	Eğer sınavlar olmasaydı dersleri daha iyi öğreneceğimden eminim		
11	Ne kadar başarılı olacağım konusundaki endişeler, sınava hazırlığımı ve sınav başarıyı etkiler		
12	Önemli bir sınava girecek olmam uykularımı bozar		
13	Sınav sırasında çevremdeki insanların gezinmesi ve bana bakmalarından sıkıntı duyarım		
14	Her zaman düşünmesem de, başarısız olursam çevremdekilerin bana hangi gözle bakacaklarından endişelenirim		
15	Geleceğimin sınavlarda göstereceğim başarıya bağlı olduğunu bilmek beni üzüyor		
16	Kendimi bir toplayabilsem, bir çok kişiden daha iyi notlar alacağımı biliyorum		
17	Başarısız olursam, insanlar benim yeteneğimden şüpheye düşecekler		
18	Hiçbir zaman sınavlara tam olarak hazırlandığım duygusunu yaşayamam		
19	Bir sınavdan önce bir türlü gevşeyemem		
20	Önemli sınavlardan önce zihnim adeta durur kalır		
21	Bir sınav sırasında dışarıdan gelen gürültüler, çevremdekilerin çıkardıkları sesler, ışık, oda sıcaklığı, vb. beni rahatsız eder		
22	Sınavdan önce daima huzursuz, gergin ve huzursuz olurum		
23	Sınavların insanın gelecekteki amaçlarına ulaşması konusunda ölçü olmasına hayret ederim		
24	Sınavlar insanın gerçekten ne kadar bildiğini göstermez		
25	Düşük not aldığımda hiç kimseye notumu söylemem		
26	Bir sınavdan önce çoğunlukla içimden bağırarak gelir		
27	Önemli sınavlardan önce midem bulanır		
28	Önemli bir sınava hazırlanırken çok kere olumsuz düşüncelerle peşin bir yenilgiyi yaşarım		
29	Sınav sonuçlarını almadan önce kendimi çok endişeli ve huzursuz hissederim		

30	Bir sınav veya teste başlarken ihtiyaç duyulmayan bir işe girebilmeyi çok isterim		
31	Bir sınavda başarılı olamazsam, zaman zaman zannettiğim kadar akıllı olmadığımı düşünürüm		
32	Eğer kırık not alırsam, annem ve babam müthiş hayal kırıklığına uğrar		
33	Sınavlarla ilgili endişelerim çoğunlukla tam olarak hazırlanmamı engeller ve bu durum beni daha çok endişelendirir		
34	Sınav sırasında, bacağımı salladığımı, parmaklarımı sıraya vurduğumu hissediyorum		
35	Bir sınavdan sonra çoğunlukla yapmış olduğumdan daha iyi yapabileceğimi düşünürüm		
36	Bir sınav sırasında duygularım dikkatimin dağılmasına neden olur		
37	Bir sınava ne kadar çok çalışırsam, o kadar çok karıştırıyorum		
38	Başarısız olursam, kendimle ilgili görüşlerim değişir		
39	Bir sınav sırasında bedenimin belirli yerlerindeki kaslar kasılır		
40	Bir sınavdan önce ne kendime tam olarak güvenebilirim, ne de zihinsel olarak gevşeyebilirim		
41	Başarısız olursam arkadaşlarımdan gözünde değerimin düşeceğini biliyorum		
42	Önemli problemlerimden biri, bir sınava tam olarak hazırlanıp hazırlanmadığımı bilememektir		
43	Gerçekten önemli bir sınava girerken çoğunlukla bedensel olarak panik halinde olurum		
44	Testi değerlendirenlerin, bazı öğrencilerin sınavda çok heyecanlandıklarını bilmelerini ve bunu testi değerlendirirken hesaba katmalarını isterdim		
45	Sınıf geçmek için sınava girmektense, ödev hazırlamayı tercih ederdim		
46	Kendi notumu söylemeden önce arkadaşlarımdan kaç aldığını bilmek isterim		
47	Kırık not aldığım zaman, tanıdığım bazı insanların benimle alay edeceğini biliyorum ve bu beni rahatsız ediyor		
48	Eğer sınavlara yalnız başıma girsem ve zamanla sınırlanmamış olsam çok daha başarılı olacağımı düşünüyorum		
49	Sınavdaki sonuçların hayat başarımla ve güvenliğimle doğrudan ilişkili olduğunu düşünürüm		
50	Sınavlar sırasında bazen gerçekten bildiklerimi unutacak kadar heyecanlanıyorum		

ÖZGEÇMİŞ

Sevil Beyza ÇANKIROĞLU, 1981 Bayburt doğumludur. İlk ve orta öğrenimini Tokat'ta tamamladı. Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Okul Öncesi Eğitim Öğretmenliği Bölümü'nden 2002 yılında mezun oldu. 2004 yılında Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Eğitim Bilimleri Bölümü Eğitimde Psikolojik Hizmetler Anabilim Dalı'nda yüksek lisans eğitimine başladı. Üniversite mezuniyetinden sonra özel bir eğitim kurumunda iki yıl öğretmenlik yaptı. Üç yıldır da özel bir eğitim kurumunda idarecilik yaptıktan sonra akademik çalışmalarına devam etmek için ABD'ye gitmiştir