

T.C.
HASAN KALYONCU ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK
TEZLİ YÜKSEK LİSANS PROGRAMI

LİSE ÖĞRENCİLERİNİN COVID-19 DÖNEMİNDE STRESLE BAŞAÇIKMA
DÜZEYLERİ VE AZİMLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

HAZIRLAYAN
BÜŞRA GÜMÜŞ

GAZİANTEP-2021

**T.C.
HASAN KALYONCU ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK
TEZLİ YÜKSEK LİSANS PROGRAMI**

**LİSE ÖĞRENCİLERİNİN COVID-19 DÖNEMİNDE STRESLE BAŞAÇIKMA
DÜZEYLERİ VE AZİMLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

**HAZIRLAYAN
BÜŞRA GÜMÜŞ**

**TEZ DANIŞMANI
DOÇ. DR. RAMİN ALİYEV**

GAZİANTEP-2021

TEZ ETİK VE BİLDİRİM SAYFASI

Yüksek Lisans Tezi olarak sunduğum “**Lise Öğrencilerinin Covid-19 Döneminde Stresle Başa Çıkma Düzeyleri ve Azimleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi**” ’adlı çalışmanın tarafımda, bilimsel etik ve ahlaka ters düşecek bir yardıma dayanmadan yazıldığını ve tezin oluşturulmasında yararlanılan eserlerin kaynakçada belirtilenlerden oluştuğunu, atıflar yapıldığını belirtir ve şerefimle doğrularım. 14.03.2021

Gaziantep, 2021

Büşra GÜMÜŞ

ÖNSÖZ

Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık alanında ilerleme sağlamamın başlangıçlarından olan bu eserimde akademik dünyanın kapılarını bir nebze aralamış oldum. Emek ve çaba isteyen bu yolda azim ile devam ederek eserimi ortaya koymaktan mutluluk duyarım.

Eserimi oluştururken beni her konuda destekleyen, tez danışmanımın ötesinde bana bir ağabey olan, zorlu ve karmaşık yollara girdiğimde bana hep rehber olabilen, dinleyebilen kıymetli, saygıdeğer Hocam... Ramin ALİYEV'e desteklerinden ötürü çok ama çok teşekkür ederim.

Her zaman kendi ayaklarımın üzerinde durmam gerektiğini söyleyen, eğitimim için hiçbir fedakârlıktan kaçınmayan, bütün ahlaki değerlerimde idolüm olan babam Ramazan GÜMÜŞ, annem Nafise GÜMÜŞ ve ağabeyim Abdullah GÜMÜŞ'e sonsuz teşekkürler.

Tez yazım sürecinde benden asla yardımlarını esirgemeyen Ahmet AYAZ hocama çok teşekkür ederim. Tezimin ana şeklini almasında, değerli katkılarını esirgemeyen kıymetli jüri üyeleri; İsmail Hakkı TOMAR ve Bünyamin ÇETİNKAYA hocalarıma teşekkürü borç bilirim.

Bu dönemde beni asla yalnız bırakmayan, tez oluşturma sürecimde yardımlarını hep üzerimde hissettiğim sevgili çalışma arkadaşlarıma teşekkür ederim.

Tezimin oluşturulma sürecinde yardımlarını esirgemeyen Fatih Muhammed OĞUSKAN'a teşekkür ederim.

Bu çalışmayı Anneme ve Babama ithaf ediyorum...

Gaziantep, 2021

Büşra GÜMÜŞ

ÖZET

Bu araştırmanın amacı Covid-19 pandemi sürecinde lise öğrencilerinin azim ve stresle başa çıkma düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemektir. Araştırmanın evrenini 2020-2021 eğitim öğretim yılında Güneydoğu Anadolu ve Doğu Anadolu Bölgesinde öğrenim gören lise öğrencileri, örneklemini ise 541 lise öğrencisi oluşturmaktadır. Araştırmada veri toplama aracı olarak Kişisel Bilgi Formu, Stresle Başa Çıkma Ölçeği (SBÖ) ve Azim Ölçeği kullanılmıştır. Verilerin analizinde SPSS (Statistical Package for the Social Sciences) 20.0 istatistik programı kullanılmıştır. İkili grupların karşılaştırılmasında bağımsız gruplar için t testi, ikiden fazla grup ortalamaların karşılaştırılmasında ise tek yönlü varyans analizi (One way ANOVA) kullanılmıştır. Stresle başa çıkma düzeyinin azimi yordamasına ilişkin basit doğrusal regresyon analizi yapılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre stresle başa çıkma düzeyleri cinsiyet, yakın çevrede Covid-19 tedavisi gören/ görmeyen, Covid-19 sürecine ilişkin yaşantılara tanık olma/olmama, kardeş sayısı, sınıf değişkenlerine göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir. Öte yandan stresle başa çıkma, soruna yönelme alt boyutu ile baba eğitim düzeyi arasında anlamlı düzeyde farklılık gösterdiği bulunmuştur. Azim düzeyleri, cinsiyet, Covid-19 sürecine ilişkin yaşantılara tanık olma/ olmama, anne ve baba eğitim düzeyi, salgın bitiş tahmini değişkenlerine göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir. Ayrıca stresle başa çıkma düzeyleri ile azim arasında orta düzeyde, pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Azim düzeyinin toplam varyansın %18'nin stresle başa çıkma düzeyi ile açıklandığı görülmüştür.

Anahtar Kelimeler: Covid-19, Pandemi, Stresle Başa Çıkma, Azim.

ABSTRACT

The aim of this study is to examine the relationship between high school students' grit level and their ability to cope with stress levels during the Covid-19 pandemic. The study's sample consists of 541 high school students studying in the South-eastern Anatolia and Eastern Anatolia Regions in the 2020-2021 academic year. Personal Information Form, Coping with Stress Scale, and Grit Scale were used as data collection tools in the study. SPSS (Statistical Package for the Social Sciences) 20.0 statistical program was used in the analysis of the data. In the study, a t-test for independent groups was used to compare paired groups, and a one-way analysis of variance (One-way ANOVA) was used to compare the means of more than two groups. A simple linear regression analysis was performed on the predictor of grit by the level of coping with stress. According to the results of the research, the levels of coping with stress do not show a significant difference according to gender, whether or not they are treated for Covid-19 in the immediate environment, witnessing or not witnessing experiences related to the Covid-19 process, number of siblings and class variables. On the other hand, it was found that there was a significant difference between the sub-dimension of coping with stress and orientation to the problem and the education level of the father. Grit levels do not show a significant difference according to gender, witnessing or not witnessing experiences related to the Covid-19 process, mother and father education level, and prediction variables of the end of epidemic. Moreover, a moderate, positive, and significant relationship was found between levels of coping with stress and grit. It was seen that 18% of the total variance of grit level was explained by the level of coping with stress.

Keywords: Covid-19, Pandemic, Coping With Stress, Grit.

İÇİNDEKİLER

ÖNSÖZ	I
ÖZET	II
ABSTRACT	III
İÇİNDEKİLER	IV
TABLolar LİSTESİ	VI
BİRİNCİ BÖLÜM	1
GİRİŞ	1
1.1. Problem Durumu.....	1
1.2.Araştırmanın Amacı.....	5
1.3.Araştırmanın Önemi.....	6
1.4.Araştırmanın Varsayımları.....	6
1.5.Araştırmanın Sınırlılıkları.....	7
1.6. Tanımlar.....	7
İKİNCİ BÖLÜM	8
KAVRAMSAL ÇERÇEVE İLE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR	8
2.1. Stres ve Stresle Başa Çıkma Stratejileri.....	8
2.2. Stresle Başa Çıkma İle İlgili Kuramlar.....	12
2.3.Stresle Başa Çıkma İle İlgili Araştırmalar.....	20
2.4. Azim ve Kuramsal Temel.....	28
2.5. Azimle İlgili Araştırmalar.....	36
2.6. Covid-19 ve Stresle Başa Çıkma.....	41
2.7. Covid-19 Pandemisi ve Eğitim Süreci.....	43
2.8. Covid-19 Pandemisi ve Alınan Önlemler.....	45
2.9. Covid-19 Pandemisi ile İlgili Araştırmalar.....	46
ÜÇÜNCÜ BÖLÜM	50
YÖNTEM	50
3.1. Araştırmanın modeli.....	50
3.2. Evren ve Örneklem.....	50
3.3. Veri toplama araçları.....	50
3.4. Verilerin Analizi.....	51
DÖRDÜNCÜ BÖLÜM	53

BULGULAR.....	53
4.1. Demografik Veriler	53
4.2. Stresle Başa Çıkma Ölçeği Alt Boyutlarının Demografik Değişkenler Açısından İncelenmesi	56
Tablo 4. Sorunla Uğraşmaktan Kaçınma İle Cinsiyet, Okul Türü, Kardeş Sayısı, Yakın Çevre Covid-19 Tedavi, Pandemiye İlişkin Yaşantılara Tanık Olma Değişkenlerine Göre t-testi Sonuçları	56
4.3. Azim Toplam Puanının Demografik Değişkenler Açısından İncelenmesi.....	61
4.4. Stresle Başa Çıkma Alt Boyutlarının Azimi Yordamasına İlişkin Bulgular	64
BEŞİNCİ BÖLÜM	65
SONUÇ VE ÖNERİLER	65
5.1. Stresle Başa Çıkma İle Demografik Değişkenler Arasındaki İlişkinin İncelenmesine İlişkin Yorumlar.....	65
5.2. Azim Toplam Puanlarının Demografik Değişkenler Açısından İncelenmesine İlişkin Yorumlar	71
5.3. Covid-19 Pandemi Döneminde Lise Öğrencilerinin Stresle Başa Çıkma Düzeylerinin Azimlerini Yordamasına İlişkin Yorumlar	73
5.4. Öneriler	75
KAYNAKÇA	76
EKLER.....	93
EK-1: Kişisel Bilgi Formu	93
EK-2: Azim Ölçeği	94
EK-3: Stresle Başa Çıkma Ölçeği.....	94

TABLULAR LİSTESİ

Tablo 1. Cinsiyet, Kardeş sayısı, okul durumunun dağılımı	53
Tablo 2. Sınıf düzeyi, anne ve baba eğitim düzeyinin dağılımı	54
Tablo 3. Salgın bitiş tahmini, yakın çevre Covid-19 tedavi, Covid-19 süresine ilişkin yaşantıların dağılımı	55
Tablo 4. Sorunla Uğraşmaktan Kaçınma İle Cinsiyet, Okul Türü, Kardeş Sayısı, Yakın Çevre Covid-19 Tedavi, Pandemiye İlişkin Yaşantılara Tanık Olma Değişkenlerine Göre t-testi Sonuçları	56
Tablo 5. Soruna Yönelme İle Cinsiyet, Okul Türü, Kardeş Sayısı, Yakın Çevre, Covid-19 Tedavi, Pandemiye İlişkin Yaşantılara Tanık Olma Değişkenlerine Göre t-testi Sonuçları	57
Tablo 6. Sosyal Destek Arama İle Cinsiyet, Okul Türü, Kardeş Sayısı, Yakın Çevre, Covid-19 Tedavi, Pandemiye İlişkin Yaşantılara Tanık Olma Değişkenlerine Göre t-testi Sonuçları	58
Tablo 7. Sorunla Uğraşmaktan Kaçınma İle Sınıf Düzeyi, Anne-Baba Eğitim Düzeyi, Salgın Bitiş Tahmini Değişkenlerine Göre Anova Sonuçları	59
Tablo 8. Soruna Yönelme İle Sınıf Düzeyi, Anne-Baba Eğitim Düzeyi, Salgın Bitiş Tahmini Değişkenlerine Göre Anova Sonuçları	60
Tablo 9. Sosyal Destek Arama İle Sınıf Düzeyi, Anne-Baba Eğitim Düzeyi, Salgın Bitiş Tahmini Değişkenlerine Göre Anova Sonuçları	61
Tablo 10. Azim Toplam Puanının İle Cinsiyet, Kardeş Sayısı, Yakın Çevre, Covid-19 Tedavi, Pandemiye İlişkin Yaşantılara Tanık Olma Değişkenlerine Göre t-testi Sonuçları	62
Tablo 11. Azim Toplam Puanının İle Sınıf Düzeyi, Anne-Baba Eğitim Düzeyi, Salgın Bitiş Tahmini Değişkenlerine Göre Anova Sonuçları	63
Tablo 12. Stresle Başa Çıkma Alt Boyutlarının Azimi Yordamasına İlişkin Bulgular	64

KISALTMALAR

DSÖ	:	Dünya Sağlık Örgütü
EBA	:	Eğitimde Bilişim Ağı
TDK	:	Türk Dil Kurumu
TRT	:	Türkiye Radyo Televizyon Kurumu
MEB	:	Milli Eğitim Bakanlığı
SBÖ	:	Stresle Başa Çıkma Ölçeği



BİRİNCİ BÖLÜM

GİRİŞ

1.1. Problem Durumu

Çin'in Wuhan kentinde ortaya çıkan yeni tip Covid-19 virüsü 2019 yılı itibari ile dünyadaki yaşamın merkezine yerleşmiştir. Çin 31 Aralık 2019 tarihinde solunum yetmezliği vakaları bildirmiş ve bu durumu nedeni belli olmayan bir pnömani olarak kamuoyuna duyurmuştur. Yapılan araştırmalar sonucunda bu pnömanınin nedeni, koronavirüs ailesinden yeni bir virüse bağlı bir durum olduğunu ortaya çıkarmıştır. 11 Şubat 2020 Dünya Sağlık Örgütü Genel Müdürü olan Dr. Tedros Adhanom, “koronavirüs hastalığı 2019” u “Covid-19” olarak tanımlamıştır (Casella vd., 2020). DSÖ tarafından Covid-19, pandemi olarak 30 Ocak 2020 tarihinde tüm dünyaya ilan edilmiştir (Balcı vd., 2020). Türkiye’de ise ilk Covid-19 vakası 10 Mart 2020’de görülmüş ve Sağlık Bakanlığı tarafından kamuoyuna duyurulmuştur. Türkiye’deki Covid-19’dan kaynaklı ilk ölüm ise 15 Mart 2020 tarihinde olmuştur. 1 Nisan 2020 tarihinde ise Covid-19 hastalığının tüm Türkiye’yi etkisi altına aldığı Sağlık Bakanlığı tarafından duyurulmuştur (Vikipedi, 2020).

Pandemi “tüm dünyayı etkisi altına alan salgın” olarak ifade edilmektedir. Bunun dışındaki diğer tanımlara göre pandemi; “ülkeler, kıtalar arası yayılan salgın veya çok büyük orandaki nüfusa etki eden salgın” olarak tanımlanmıştır (Morens vd., 2009). Pandemilerin belli başlı özellikleri mevcuttur ve geniş bir alana yayıldığı görülmektedir. Alanyazında bir anti-pandemik güç olarak geçen minimum düzeyde nüfus bağışıklığı, pandeminin özellikleri arasında sayılabilir (Taubenberger ve Morens, 2009). Pandemiler kendilerini yenileyebilme, bulaşıcı olma, kişiden kişiye doğrudan veya dolaylı olarak bulaşma gibi özelliklere de sahip olabilmektedir. Kolera, grip, kara ölüm olarak bilinen 14.yüzyıl salgını gibi hastalıklar pandemiye verilebilecek örnekler arasında sayılabilesinin yanı sıra yukarıda bahsedilen pandemi özelliklerini de taşıdığı bilinmektedir. Bu sebeple pandemiler bölgesel veya küresel olarak nitelendirilmektedir (Morens vd., 2009).

Covid-19 pandemisi ve sonrasında yaşanan durumlar göz önüne alındığında pandeminin tüm dünyayı ve ülkeleri sadece sağlık alanında değil ekonomik, politik, açıdan da etkilediği bilinmektedir (Khan vd., 2020). Ülkelerin bu pandemiye hazırlıksız yakalanmaları kriz durumları yaratabilmektedir. Genel anlamda bu kriz durumlarını; rutin hayattaki ilerleyişin bozulması, kurulu düzenlerin değişmesi, toplumsal ve bireysel açıdan köklü değişimler yaşanması şeklinde sıralamak mümkündür (Alpago ve Oduncu Alpago, 2020). Gündelik yaşamın Covid-19 pandemisinden ciddi derecede etkilendiği, belirli alanlara

kısıtlamalar getirdiği olağandır. Eğitim-öğretim hayatına bir süre ara verilmesi, sosyal mesafeli yaşamın; toplumsal hareketliliği ve toplumsal iletişimi neredeyse minimum düzeye indirmesi, ekonomik anlamdaki faaliyetlerin yavaşlaması, spor etkinlikleri, mahkemelerdeki duruşmaların ertelenmesi, pandeminin günlük yaşam akışını değiştirdiğini açıkça gösterebilmektedir (Choi vd., 2020). Bireysel ve toplumsal açıdan bu köklü değişimlere ayak uydurmak amacıyla birtakım önlemler alınmıştır. Ülkeler arası seyahatler bir süre durdurulmuş, hastalığın daha fazla yayılımını önlemek amacıyla devletler tarafından belirli dönemlerde sokağa çıkma yasakları ve karantina uygulamaları başlatılmıştır (Malay, 2020).

İnsanların maskeleri stoklaması, pirinç, mercimek gibi bakliyat ürünlerini depolaması ve bir dönem marketlere akın etmeleri kişilerin pandemi döneminde yaşayabilecekleri genel kaygıları gösterebilmektedir (Chio ve Wan, 2020). Bu tarz kaygı yaratan durumların Covid-19 pandemisinin herhangi bir sınıf ayrımı yapmadan tüm kişileri hedef aldığı aşikârdır. Gençlerin, çocukların, yaşlıların, devlet başkanlarının Covid-19 hastalığına yakalanması, kişiler açısından Covid-19 pandemisinin ciddiyetini ve herkesin bu hastalığa yakalanabileceğini göstermektedir. Süreç içerisinde hastalık her ne kadar kontrol altına alınıp yeni normalleşme süreci başlasa da ruhsal açıdan kişilerin etkilenip stres yaşayabileceği kaçınılmaz olabilecektir (Atroz ve Lui, 2019).

Stres organizmanın denge durumunu bozacak etkenlerin bütünü olarak tanımlanabilir. Stres verici durumların etkenleri; kişinin sosyal çevresi (kültürel çatışmaları bulunduğu çevresel koşullar vb.), fizyolojik (yaşanan travmalar vb.) ve psikolojik durumları (duygusal çatışmalar, yaşanan içsel ve dışsal gerilimler vb.) şeklinde sıralanabilir (Balcıoğlu, 2005). Normal veya zamanında beklenen olaylar kişiler üzerinde genellikle bir stres yaratmamaktadır. Fakat zamansız gerçekleşen olayların bir stres kaynağı olduğu bilinmektedir. Neugarten, yaşam akışı içerisinde kişilerin bir bilişsel saati olduğu söylemektedir. Bu bilişsel saat dışında gerçekleşen olaylar gerginlik durumları yaratmaktadır (Lazarus ve Folkman, 1984). Salgın hastalık gibi aniden veya beklenmedik şekillerde ortaya çıkan yaşam olayları içerisinde yer alan durumlar da kişiler üzerinde stres yaratabilmektedir. Bu tarz durumlardan, özellikle eğitim hayatı bir nevi yarıda kalan öğrenciler etkilenmiştir. Pandemi sürecinde okulların kapatılmış olması, eğitim dışında birçok konuda öğrenciye destek olan eğitimcilerin öğrenciler üzerindeki etkisini ister istemez azaltmıştır. Okulların öğrenciye sunduğu akademik destek dışında, ruh sağlığı hizmetlerini de yerine getirdiği yadsınamaz bir gerçektir. Bu sebeple öğrencinin okul ortamından uzakta bulunmasının stres faktörünü tetikleyebileceği düşünülmektedir (Golberstein vd., 2020). İlgili araştırmalarda pandemi döneminin öğrencilerde stres gibi istenmeyen durumları yarattığına rastlanılmıştır.

Pandemi döneminde alınan tedbirler arasında sayılan karantina sürecinin psikolojik etkilerini araştıran bir çalışmada üç elektronik veri tabanından yararlanılarak bulunan 3166 makaleden 24'nün incelemeye dâhil edildiği görülmüştür. İncelenen çalışmalarda daha çok travma sonrası yaşanan stres semptomları, öfke, bilinmezlik gibi psikolojik etkilerin olduğu göze çarpmıştır. Stres yaratan durumların kaynağı olarak uzun karantina süreleri, hastalık kapma korkusu, ekonomik kayıp, etiketlenme korkusu, hayal kırıklığı göze çarpmıştır (Brooks vd., 2020). Öğrencilerin okula tekrar döndüklerinde stresle başa çıkmada birtakım zorluklar yaşadığını araştıran bir çalışmada ise bu durumun gençler üzerinde ciddi bir baskı yaratacağından bahsedilmiştir. Aynı zamanda öğrencilerin hemen hemen %79'u psikolojik sağlık durumlarının iyi olmadığı ortaya çıkmıştır (YoungMinds, 2020). Yine aynı şekilde okulların yeniden açılabilmesi için Covid-19 pandemisine değinen, öğrenci ve personel sağlıklarının desteklenmesini konu edinen bir çalışmada ise okulların yeniden açılması durumunda birtakım endişelerin ortaya çıkabileceğinden bahsedilmiştir. Öğrencilerin ve velilerin pandemi sürecinde belirli bir ölçüde anksiyete ve stres yaşadıklarına değinilmiştir. Belirsizliklerin, kayıpların ve hastalıkların kişiler üzerinde psikolojik anlamda olumsuz etkiler oluşturduğu bilinmektedir. Özellikle bazı öğrencilerin sosyal yaşama uzaklığı ve sürekli evde olma durumunu travmatik bir şekilde geçirdiği vurgulanmıştır. Okulların açıldığı anda bazı öğrencilerde duygusal ve davranışsal zorlanmalar olabileceği, stres durumlarının artabileceği ve bunun öğrenme sürecini etkileyebileceği düşünülmüştür (Kentucky Department of Education, 2020).

Atkinson ve diğerleri (1996), stres yaratan bir durum karşısında kişilerin farklı tepkiler veya başa çıkma tarzları geliştirdiğini söylemektedir (Tomar, 2002). Alanyazında ki başa çıkma stratejileri incelendiğinde problem ve duygu odaklı olmak üzere iki ana faktör etrafında hareket edildiği görülmektedir (Lazarus ve Folkman, 1984). Problem odaklı başa çıkma stratejilerinin kişinin stres yaratan durumu kontrol altında tutmasına olanak sağladığı bilinmektedir. Problem odaklı yaklaşımın benimsediği yöntemler, aktif stratejiler olarak kabul edilebilir. Duygusal odaklı yaklaşımda ise organizmanın daha pasif olduğu görülmektedir. Böylesi bir durumda kişi genelde stres yaratan durumundan uzaklaşmayı tercih edebilmektedir (Tomar, 2002). Stresle başa çıkma tarzlarının Covid-19 dönemindeki yansımalarında da problem ve duygu odaklı stratejilerin kullandığı görülmektedir. Nitekim Covid-19 pandemisinin oluşturduğu zorlu koşullar öğrencilerde stres faktörünü tetiklediği gibi başa çıkma tarzlarını etkilemiştir. Covid-19 salgınında bazı öğrencilerin başa çıkma süreçleri göz önüne alındığında; kendi duygularını tanımaya önem verdikleri, stresli, mutsuz, panik oldukları durumda biri ile konuşarak rahatladıkları yer almıştır. Aynı şekilde özellikle

kaygılarını veya stres düzeylerini arttıracak durumdan uzak kaldıkları, gerekirse akşam haberi izlemedikleri, meditasyon, yürüyüş gibi rahatlatıcı etkinliklere yöneldiklerini belirten öğrenciler de olmuştur. Bu sayılanlara ek olarak; herhangi bir hobi edinmenin, dengeli ve sağlıklı beslenmenin, bu süreçte yalnız olmadığını bilmenin, bu süreci büyüyebilmek adına olumlu bir fırsat olarak değerlendirmenin, minnettar olduğu şeylere dair bir liste oluşturmanın, zaman çizelgesi oluşturmanın ve kişinin kendi içindeki umuduna dair olan inancının, stresli bir durum karşısında rahatlatıcı faktörler olarak kişiler tarafından benimsenebilmektedir (YoungMinds, 2020).

Şiddet veya stres durumlarının önlenmesinde sorun odaklı yaklaşımlar yerini artık kişinin güçlü ve pozitif yanlarına odaklanan bir anlayışa bırakmıştır (Teoman, 2015). Bu yaklaşımlardan birisi olarak karşımıza çıkan pozitif psikoloji; bireylerde yanlış olan durumlar yerine doğru olan durumlara odaklanarak bu alanlara vurgu yapmaktadır (Kutunis ve Yıldız, 2014). Pozitif psikolojinin temel kavramları arasında umut, affetme, merhamet, şükür, azim ve mutluluk yer almaktadır (Dağcı, 2014). Bahadır (2007)'a göre güncel bir yaklaşım olan pozitif psikolojinin ulaşmak istediği hedef, kişilerin mutlu, psikolojik ve fiziksel anlamda sağlıklı bireyler olmasını istemesidir. Bu bağlamda değerlendirilecek olursa pozitif psikoloji belirli zaman dilimlerinde hedefler koymaktadır. Geçmişe yönelik hedeflerde; memnun olma hali, sükûnet ve gurur kavramlarının olduğu söylenebilir. Şu anda ki hedeflerde ise içinde bulunulan anı yaşayabilme ve memnun kalınan etkinlikleri çoğaltma yer almaktadır. Geleceğe dönük hedefler de ise iyimserlik, inanç ve içerisinde umudun yer aldığı azim kavramlarının genel yaşama yansımaları söz konusu olabilir (Tongar, 2020). Bu duruma göre kişilerin yaşanan zorluklar karşısında olumlu durumları göz önünde bulundurarak psikolojik dayanıklılık gücünü artırabilecekleri söylenebilir. Nitekim bireyin herhangi bir zorluk karşısında bir şeyi başaracağına dair olan inancı olarak bilinen öz yeterlilik, kişinin olumlu beklentileri, iyimserlik düzeyleri, kişinin amaçlarına ulaşmak için ortaya koyduğu azim seviyesi zorlu durumlar karşısında koruyucu faktörler arasında sayılabilir (Keleş, 2011). Sayılan bu durumların birleştirici bir pozitif kaynak olduğu söylenebilir (Avey, Luthans ve Jensen, 2009). Yaşamda ki hedeflere ulaşabilmek, başarıyı yakalayabilmek adına tahammül, azim ve psikolojik dayanıklılık düzeyinin yüksek olması gerekmektedir (Pappano, 2013). Bu bağlamda değerlendirilecek olursa pozitif psikolojinin bireylerde var olan doğru noktalara vurgulama yaparken, bireyin var olan kapasitesini yükseltmeyi ve potansiyelini ortaya çıkarabilecek bir bakış açısı kazandırmak istediği söylenebilir (Kararımak ve Siviş, 2016). Bu alanda ele alınan konulardan birisi azimdir. TDK (2019) sözlüğünde azim“Bir işteki engelleri yenme kararlılığı” olarak tanımlanmıştır.

Azım kavramının şükran, akademik başarı, umut, yaşamda anlam, benlik saygısı ile ilişkili olduğu bilinmektedir (Kleiman vd., 2013). Aynı şekilde akademik başarısızlık, özkıyım ve umutsuz olma kavramlarının azım ile negatif yönde ilişkili olduğu bilinmektedir (Lee vd., 2017). Bu çalışmada pandemi döneminde azım ve stres kavramları ile çalışılmasının nedeni; alanyazın incelendiğinde azımın stres, intihar gibi zorlu yaşam durumları ile negatif yönde ilişki göstermesidir (Kim, 2015). Bu bağlamda Kleiman, Young ve Blalock (2015) bir çalışmada olumsuz yaşam durumları ile azım arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma neticesinde, azimli öğrencilerin olumsuz yaşam durumlarından daha az etkilendikleri sonucuna ulaşılmıştır. Aynı zamanda azım seviyesi yüksek olan öğrencilerin kendine kıyım gibi düşünceleri daha az yaşadıkları görülmüştür. Azım kavramı ile ilgili yurt dışında araştırmalar olmasına karşın Türkiye’de hemen hemen yeni çalışılmaya başlanan bir konudur. Eğitim camiasında yer alan kişilerin ve araştırmacıların azım kavramı üzerinde çalışmaları yoğunlaştırması psikolojik sağlamlık açısından da fayda sunabilmektedir (Yıldız, 2019). Bu sebeple azımın zorlu yaşam olaylarında önleyici bir faktör olarak çalışılmasının yararlı olacağı düşünülmektedir (Boyacı ve Özhan, 2018).

Alan yazın taraması yapıldığında Covid-19 pandemi döneminde gerek yetişkinlerin gerekse çocukların istenmedik duyguları yoğun olarak yaşadığı bilinmektedir. Bu duyguların en başında koşulsuz stres bulunmaktadır. Stres beraberinde kaygı, endişe, korku, gerginlik gibi olumsuz duygular getirebilmektedir. Bu sebeple kişi bu olumsuzluklardan kurtulmak adına belirli durumlarla başa çıkmak zorunda kalabilmektedir. Burada devreye; stresi yönetebilmek, kontrol altında tutulabilmek için stresle başa çıkma stratejilerini kullanmak girer. Bu sebeple bu araştırmanın asıl problemi Covid-19 pandemi döneminde stresle başa çıkma durumları ile azım düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenerek, azımın stresle başa çıkma durumundaki etkisine bakılacaktır.

1.2. Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın temel amacı Covid-19 pandemi sürecinde lise öğrencilerinin stresle başa çıkma düzeyleri ile azımları arasındaki ilişkiyi incelemektir. Bu amaç doğrultusunda aşağıda belirtilen alt problemlere cevap aranacaktır.

1. Covid-19 pandemi döneminde lise öğrencilerinin stresle başa çıkma düzeyleri, bazı demografik değişkenlere (cinsiyet, kardeş sayısı, sınıf düzeyi, salgının ne zaman sona ereceği düşüncesi, yakın çevresinden koronavirüs nedeniyle hastanede tedavi gören bir yakınının olup olmama durumu, koronavirüs

nedeniyle tedavi görmüş bireylerin hastalığa ve tedavi sürecine ilişkin yaşantılarını dinleme veya izleme durumu) göre farklılaşmakta mıdır?

2. Covid-19 pandemi döneminde lise öğrencilerinin azim düzeyleri, bazı demografik değişkenlere (cinsiyet, kardeş sayısı, sınıf düzeyi, salgının ne zaman sona ereceğini düşüncesi, yakın çevresinden koronavirüs nedeniyle hastanede tedavi gören bir yakınının olup olmama durumu, koronavirüs nedeniyle tedavi görmüş bireylerin hastalığa ve tedavi sürecine ilişkin yaşantılarını dinleme veya izleme durumu) göre farklılaşmakta mıdır?
3. Covid-19 pandemi döneminde lise öğrencilerinin stresle başa çıkma düzeyleri alt boyutları azimin yordayıcısı mıdır?

1.3. Araştırmanın Önemi

Çin'in Wuhan kentinde ortaya çıkan ve daha sonra gitgide yayılan Covid-19 virüsü dünya genelinde ülkeleri çeşitli önlemler alınmaya zorlayan pandemiye neden olmuştur. Virüse karşı alınan önlemler beraberinde mecburi olarak kısıtlamalar meydana getirmiştir. Bu kısıtlamalar hem bireysel hem de toplumsal anlamda değişimler meydana getirmiştir. Bu değişimlerin başında kuşkusuz okulların eğitime belirli bir süre ara vermesi yer almaktadır. Eğitim sürecine ara verilmesi okul çağında olan birçok öğrencinin akademik, psikolojik, sosyal durumlarına etki etmiştir. Bu etkinin olumlu ve olumsuz yönlerini incelemek, bu dönemde artabileceği düşünülen stres düzeylerini ortaya koymak ve buna göre çalışma yapmak için bu araştırma önem teşkil etmektedir. Ayrıca öğrencilerin stresle başa çıkma tarzlarının pandemi döneminde nasıl ilerlediği, azimli veya azim düzeyi düşük öğrencinin pandemi döneminin olumsuz etkilerini nasıl aşabildiği merak edilmektedir. Araştırmadan elde edilen bulguların alanyazına katkı sağlayıp pandemi dönemlerinde öğrencilere sunulması gereken hizmetler noktasında birtakım etkinlikler ve çalışmaların yapılmasında öncü olabileceği düşünülmektedir. Ayrıca alan yazında daha önce Covid-19 pandemi döneminde lise öğrencilerin stresle başa çıkma düzeyleri ile azimleri arasındaki ilişkiyi ortaya koyan bir çalışmanın olmaması araştırmanın güncelliği noktasında oldukça önem arz etmektedir. Bunun yanı sıra bu çalışma Türkiye'de pandemi döneminde yoğun çalışmalar yapan kurumlara öğrencilerin yaşadıkları stresle başa çıkma ve azim düzeylerinin nedenlerinin saptanıp çalışmalarını doğru yere ulaştırması adına yol gösterici olabileceği düşünülmektedir.

1.4. Araştırmanın Varsayımları

Bu çalışma aşağıdaki varsayımlara dayanmaktadır:

1. Araştırma kapsamına alınan öğrencilerin Covid-19 pandemisi dışında başka bir zorlayıcı yaşam olayları yaşamadıkları varsayılmıştır.
2. Araştırmaya katılan öğrencilerin Covid-19 virüsü hakkında bilgi sahibi oldukları varsayılmıştır.
3. Araştırmaya katılan öğrencilerin stres, stresle başa çıkma ve azim kavramlarını bildikleri varsayılmıştır.
4. Araştırmaya katılan öğrencilerin Covid-19 virüsüne yakalanmamış oldukları varsayılmıştır.

1.5. Araştırmanın Sınırlılıkları

Araştırmada yapılan analizler sonucunda elde edilen bulguların bazı sınırlılıklar dâhilinde ele alınması yararlı olabilmektedir:

1. Öğrencilerde ölçülen özellikler, Kişisel Bilgi Formu, Azim Ölçeği ve Stresle Başa ıkma Ölçeği'nin içerdiği maddeler ile sınırlıdır.
2. Araştırmada elde edilen veriler "Google anket" üzerinden toplandığı için, araştırmacı yönergeyi açıklayamamış, ölçeğin doldurulması için gerekli fiziksel ortamı sağlayamamıştır. Bu durum araştırmada sınırlılık olarak görülmüştür.
3. Araştırma 2020-2021 eğitim öğretim yılında Güneydoğu ve Doğu Anadolu bölgesinde öğrenim görmekte olan 541 lise öğrencisinin ölçeklere verdikleri cevaplarla sınırlıdır.

1.6. Tanımlar

STRES: Stres organizmanın denge durumunu bozacak etkenlerin bütünü olarak tanımlanabilir. Stres verici durumların etkenleri; kişisinin sosyal çevresi(kültürel çatışmaları bulunduğu çevresel koşullar vb.), fizyolojik(yaşanan travmalar vb.) ve psikolojik durumları (duygusal çatışmalar, yaşanan içsel ve dışsal gerilimler vb.) şeklinde sıralanabilir (Balcıoğlu, 2005).

AZİM: TDK (2019) sözlüğünde azim "Bir işteki engelleri yenme kararlılığı" olarak tanımlanmıştır.

SARS-CoV-2: İnsanlarda basit düzeyde bir solunum yetmezliğinden ağır düzeyde solunum yetmezliğine kadar varan, Covid-19 pandemisine neden olan coronavirüs familyasından zarflı bir RNA virüsüdür (TÜBA, 2020).

İKİNCİ BÖLÜM

KAVRAMSAL ÇERÇEVE İLE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

2.1. Stres ve Stresle Başa Çıkma Stratejileri

Stres organizmanın denge durumunu bozacak etkenlerin bütünü olarak tanımlanabilir. Stres verici durumların etkenleri; kişinin sosyal çevresi(kültürel çatışmaları bulunduğu çevresel koşullar vb.), fizyolojik (yaşanan travmalar vb.) ve psikolojik durumları (duygusal çatışmalar, yaşanan içsel ve dışsal gerilimler vb.) şeklinde sıralanabilir (Balcıoğlu, 2005).

Stres kelimesinin tarihsel kökeni araştırıldığında Latince'den türediği ve İngilizce'de kullanılan bir terim olduğu görülmektedir. İnsanlar ve canlılar ile ilgili durumları ifade etmeden önce daha önceleri stres kelimesinin fizik, mühendislik alanlarında kullanıldığı bilinmektedir. Stres kelimesi Fransızca'da estrece, Latince'de estrectia olarak kullanılmaktadır. Stres kelimesinin isim olarak anlamları incelendiğinde farklı tanımlar ile karşılaşılmıştır. 17. yüzyılda stres kelimesi, bela, elem, keder, musibet, felaket, dert anlamlarında kullanılmıştır. 18. ve 19. yüzyılda ise anlam tamamen değişmiş güçlük, zorluk anlamında kullanılmaya başlanmış ve nesne, organ, insan, ruhsal yapıya dönük atıflar almıştır. Farklı bir anlamı olarak stres kelimesinin bütünlüğünü koruma ve mevcut durumuna dönmek için çaba harcama şeklinde tanımlandığı da görülmektedir. 19. yüzyıl ortalarında ve 20. yüzyıl başlarında stres kelimesinin tam olarak olmasa da kişinin ruhsal ve fizyolojik bütünlüğü bozan bir durum olduğu düşünülmüştür. Psikoloji alanyazınında ise stres kavramının 1950 yılı itibari ile Amerikan Psikoloji Derneği yıllık raporlarında yer almaya başladığı görülmektedir. Akademik çalışmalarda ise stres kavramının psikolojik bağlam içerisinde değerlendirilmesinin üç temel sebebi olduğu görülmektedir. İlk olarak stres kavramının toparlayıcı bir özelliğinin bulunması sıralanabilir. Çünkü stres kavramı alanyazın da engellenme, çatışmalar, gerginlik, endişe, benlik tehdidi gibi kavramların yerine de kullanılmıştır. İkinci olarak stresin yarattığı fiziksel durumlar ile psikolojik etkileri arasında kurulan bağlantı sayılabilir. Son olarak insanla ilgili her alanda alışılmamış tepkiler üzerinde çalışılması söylenebilir (Baltaş, 1982).

Organizmayı fiziksel veya psikolojik açıdan tehdit eden uyarıcılar bedensel tepkileri, korku ve öfke gibi durumları etkileyebilir. Stresin kalp atışlarını, kan basıncını ve başka tepkileri arttırarak fiziksel bir uyarılma yarattığı bilinmektedir. Stres durumlarında kan şekerinin düşmesi, kas geriliminin artması, iştah kaybının yaşanması, uykusuzluk, titreme baş dönmesi gibi durumlar yaşanabilmektedir. Stresin bedensel etkilerinin yanı sıra kişinin psikolojik yapısında da bazı değişiklikler yarattığı söylenebilir. Stresli olan bir kişi genel

olarak kaygı hali veya endişe durumları yaşamaktadır. Yaşanan bu kaygı ve endişe beraberinde gerginlik, öfke, üzüntü ve değersizlik hisleri oluşturabilmektedir. Kişi stresli olduğu zamanlarda yaşamdaki değerini sorgulamaya, varoluşsal ikilemlere girmeye veya kendini boşlukta hissetmeye dair olumsuz duygulara kapılabilmektedir. Aynı zamanda kişi depresyon belirtileri de gösterebilmektedir. Nitekim yoğun stres yaşayan kişilerin hayattan zevk alamama, umutsuzluk, suçluluk duyguları, duygusal dengesizlikler yaşadığı görülmüştür. Stresin sadece fiziksel ve psikolojik etkileri yoktur. Bunun dışında insanın düşünce yapısında farklılıklar yaratan etkileri de söz konusudur. Kişi stresli olduğu dönemlerde genellikle kendisini sürekli bir şekilde eleştirme eğilimi içerisinde olmaktadır. Herhangi bir duruma odaklanmada ve karar vermede birtakım zorluklar yaşadığı bilinmektedir. Stres faktörünün yoğun olması aynı zamanda kişide sık sık unutkanlık yaratabilmektedir. Bu durumda ise kişinin kendisi ile ilgili bilişsel şemaları genelde olumsuz olmakta ve kendini başarısız bir birey gibi algılayabilmektedir. Yaşanan bu olumsuzluklar karşısında kişi yoğun hayal kurma, hata yapmaktan korkma, en iyi olanı değil riske girmeyeceği durumları seçme gibi davranışlar sergileyebilmektedir. Çünkü bu dönemde kişinin yaşayabileceği herhangi bir başarısızlık yoğun üzüntü yaratabilmektedir. Aynı şekilde yoğun karamsarlıklar yaşayıp bunun bir sonucu olarak ölüm ve intihar düşüncelerine kapılabilmektedir. Stres durumun davranışsal yansımaları arasında ise sigara, alkol, uyuşturucu gibi maddelere yönelebilecek yer almaktadır. Her zaman yaptığı gündelik işlerde belirgin bir şekilde tutarsızlık yaşamayı, öfke ve kızgınlık durumları, diğer insanlara karşı güvensizlik duyguları, gürültü ve sese karşı duyarsızlık, ilgisizlik, duygusuzluk, uyku bozukluğu gibi durumlar yer alabilmektedir (Kavas, 2013).

Stres yaratan/yaratmayan durumların belirlenmesi stres kaynaklarının belirlenmesinde önemli bir rol oynamaktadır. Stresin sebepleri araştırıldığında birden fazla neden ile karşılaşılmaktadır. Belirsizlik, kişisel sınırların zorlanması, kontrol edilemezlik gibi durumların stresin kaynağı olabileceği ileri sürülmektedir (Lazarus ve Folkman, 1984). Kişilerin yaşam tarzları, yaşadıkları genel olaylar, iş ve ilişki sorunları, çevreden gelen birtakım faktörler stres düzeyini etkilemektedir. Dışsal faktörler stres durumlarını belirlerken aynı şekilde kişilerin içsel olarak yaşadığı bazı sorunlarda bu durumlara etki etmektedir. Stresin en büyük kaynağının yaşanan gündelik problemler olduğu görülmektedir. Yeni bir ortama girmek, ölüm gibi kişinin yeniden uyumunu gerektirecek olaylar bu problemlere örnek olarak verilebilir. Kişilerin hayatlarında yaşanan birtakım durumların onları sıkıntıya sokabileceği, streörlerin (stres kaynakları) incelenmesi, gerginlik yaratabilecek yaşam olaylarının araştırılmasını içermektedir. Yaşam içerisinde kontrol edilmeyen, planlanan

zamanlarda gerçekleşmeyen, zarar veren durumların kişilerde stres yarattığı bilinmektedir. Stresli yaşam olaylarının kişileri sosyal, psikolojik ve fiziksel yönden etkilediği bilinmektedir (Evans ve Cohen, 1987). Normal veya zamanında beklenen olaylar kişiler üzerinde genellikle bir stres yaratmamaktadır. Fakat zamansız gerçekleşen olayların kişiler üzerinde bir stres kaynağı yarattığı bilinmektedir. Neugarten, yaşam akışı içerisinde kişilerin bir bilişsel saati olduğu söylemektedir. Bu bilişsel saat dışında gerçekleşen olaylar gerginlik durumları yaratmaktadır (Lazarus ve Folkman, 1984). Yaşam olayları ile alakalı ilk çalışmaları Holmes ve Rahe (1967) gerçekleştirmiştir. Yaşam olaylarının kişiler üzerindeki etkisini incelemek isteyen araştırmacılar, kişiler yeniden uyumunu gerçekleştirmeye açık yaşam olayları listesi oluşturmuştur. Buna dayalı olarak yaşam olayları ile hastalık arasındaki ilişkiyi incelemeyi hedeflemişlerdir. Kayıp-yas, ayrılık, evlilik, hapse girme gibi 43 tane durumdan oluşan Yeniden Uyum Sağlama Dereceleme Ölçeğini geliştirmişlerdir. Ölçekten alınan puanlar genellikle depresyon, stres, hastalık gibi durumlarla ilintili bulunmuştur (Schwarzer ve Schulz, 2003). Stres yaratan durumlara verilen tepkilerde kişisel faktörlerin de etken olduğunu belirten birçok çalışma mevcuttur. Kişilerin psikolojik özellikleri, davranışları stresli bir durum ile karşılaştıklarında stres tepkisi geliştirip geliştirmediklerini ortaya çıkarmaktadır (McCaffery, 2011). Kişilik özelliklerinin bireylerin stres düzeylerini doğrudan etkiledikleri görülmektedir. Kişilik kavramı bireyin dış görünümünü, benliği yansıtmaya biçimini, ölçülebilen iç, dış etmenlerini ve davranışlarını kapsar. Kişiliğin kapsadığı bu yapılar ile stres faktörü ilişkilendirilebilir (Ardıç, 2009).

Yaşamın gerekliliği açısından minimum düzeyde stres gereklilik göstermektedir. Stres genel olarak kötü ve istenmedik bir durum olarak algılanmaktadır. Kişisel olarak zarar veren ve sıkıntılı bir durum yaratan, olumsuz duygusal ve fiziksel belirtileri olan stres durumu “negatif stres” olarak adlandırılmaktadır. Pozitif stres ise kişinin yaşama direnç göstermesinde ve gelişmesinde etkili olan faktördür. İstendik stres seviyesi başarının maksimumuna ulaştığı noktadır. Bu noktanın sınırında aşağı veya yukarı doğru herhangi bir değişim olursa başarı da ve doyumda azalma olabilir (Ceylan, 2006). Özellikle eğitim ortamlarında stresin oluşmaması ve engellenmesi eğitim verimliliği açısından son derece önemlidir. Öğrencilerin kaygı düzeylerinin yoğun olması öğrenme performansını olumsuz etkilemektedir. Aynı zamanda bu durum hafıza ile bağlantılı nöral sistemlerin öğrenme performansını düşürmektedir. Bu bağlam incelendiğinde öğrenme de cesaretlendirmenin önemi anlaşılmaktadır (Ardıç, 2009).

Stres kişinin çevresi ile olan iyi uyumunu bozabilen bir durumdur. Bu sebeple baş etme yolları, başa çıkma stratejileri, baş etme yöntemleri şeklinde de geçen “başa çıkma” stres veren uyarıcılara karşı direnme, onlar ile bir mücadeleye girme durumu olarak adlandırılabilir.

Başa çıkmada kişinin davranışsal, duygusal, bilişsel olarak tüm yönleri ile hareket ettiği görülmektedir. Başa çıkma stratejileri problem ve duygu odaklı olmak üzere iki ana faktör etrafında toplanmıştır. Problem odaklı stresle başa çıkma stratejilerine göre problem çözme ve doğrudan stresi yaratan durumu ortadan kaldırmayı amaçlayan bir yaklaşım vardır. Problem odaklı stresle başa çıkma stratejisini belirleyen insanlarda çoğunlukla kendini kontrol altında tutma, sorumluluk alma, planlama, karar verme ve olumluya odaklanarak hareket etme gibi becerilerinin var olduğu söylenebilir. Duygu odaklı stresle başa çıkma stratejisini kullanan kişiler ise stresin ortaya çıkardığı duygusal faktörleri azaltmaya yönelik davranışlarını devreye sokmaktadır. Ayrıca bu stratejiyi kullanan kişilerde kaçma-kaçınma, sorunlar ile yüzleşmeme, sosyal destek ile hareket etme, paranoyak düşüncelerin var olması gibi durumların olduğu söylenebilir (Lazarus ve Folkman, 1984).

Strese karşı verilen tepkilerde bireysel farklılıklar olduğundan dolayı stresle başa çıkma stratejilerinde de birbirinden farklılıklar söz konusu olmaktadır. Kişinin yaşadığı çevre, sosyoekonomik durumlar, sosyal paylaşımları, düşünce tarzı, yaşam stil ve rolleri, ekonomik durumları strese verilen tepkileri belirleyebilir (Aydın ve İmamoğlu, 2001). Kişilik yapısının stresle başa çıkma tarzlarında büyük rol oynadığını görülmektedir. Stres yaratan durumların kişiler üzerinde neşe, anksiyete, öfke, hayal kırıklığı, depresyon gibi tepkiler yarattığı söylenebilir. Bu sebeple kişi tepkileri dahilinde de başa çıkma yöntemleri geliştirebilmektedir (Düşmez ve Yayıcı, 2015). Dolayısıyla stresle başa çıkmada öncelikle olumsuz düşüncelerden kurtulmak gerektiği düşünülebilir. Sonrasında stresin kişi üzerinde yarattığı psikolojik, bedensel, duygusal, davranışsal etkilerin azalacağı bilinmektedir. Bu anlamda kişilere birtakım özgül beceriler kazandırılmalıdır (Özmen ve Önen, 2005). Çevresel uyarıcılara verilen saldırgan tepkiler, bilişsel çarpıtmalar ve savunma mekanizmaların sık sık kullanımı, uyuşturucu, madde, alkol kullanımı gibi durumların bazı kişilerin stresle başa çıkmada kullandığı yöntemler arasında olabilmektedir. Bu yöntemlerin stresle başa çıkmayı olumlu etkilemekten yana yaşam kalitesini düşürdüğü bilinmektedir. Stresle başa çıkmada etkili yöntemlerin de sonuç vermesi için stresi başlatan durumun ne olduğunun bilinmesi gerekmektedir (Ardıç, 2009).

Kişinin stresli bir durumla karşılaşmadan önce uyguladıkları içsel ve dışsal faktörler başa çıkma kaynaklarının temelini oluşturmaktadır (Compton'dan [2005] aktaran Doğru, 2018). Başa çıkma kaynaklarının tıpkı başa çıkma tarzları gibi kişisel farklılık gösterdiği bilinmektedir. Başa çıkma kaynaklarına bakıldığında; İyimserlik, sosyal yeterlilik, öz yetkinlik, yüksek benlik saygısı, kişisel kontrol, empati ve girişkenlik sayılabilmektedir. Lazarus ve Folkman (1984)'ın çalışmalarında en önemli stresle başa çıkma kaynağı olarak;

iyimserlik, sağlıklı olma hali, sosyal beceriler, araçsal kaynaklar gibi kavramlar gündeme getirilmiştir. Kronik stres gibi sürece gelen durumlarda özellikle sağlıklı olma halinin ve enerjik olmanın daha etkili olduğunu ileri sürülmüştür. Nitekim kişi sağlıklı olduğunda stresle başa çıkma kaynaklarını etkili kullanabilmek adına daha çok enerji harcayıp durumu olumlu sonuçlandırmak isteyecektir (Blonna, 2007). İyimserlik genel olarak kişinin yaşamında iyi şeyler olabileceğine ve kendi yaşamını kontrol edebileceğine dair olan inancıdır. İyimserlik kavramı genel olarak stresle başa çıkma kaynaklarının başında gelmektedir. Kişisel iyi oluşa ve sağlıklı bir yaşamın sürdürülmesinde iyimserlik büyük rol oynamaktadır (Taylor, 2010).

Alanyazına göre kontrol inancına sahip olan kişilerin uyum sağlayıcı stresle başa çıkma tarzlarını uyguladıkları bilinmektedir (Taylor ve Stanton, 2007). Kişinin problem çözme becerisi ne kadar yüksek ise başa çıkma sürecinin de buna paralel olarak daha olumlu geçtiği bilinmektedir. Kişinin var olan sorununu başarılı bir şekilde çözümülemesi stresle başa çıkma konusunda kişiye özgüven getirebilmektedir. Stresle başa çıkma kaynaklarından olan sosyal desteğin sosyal beceriler ile ilişkili olduğu söylenebilir. Yine stresle başa çıkma kaynaklarından olan araçsal kaynaklar kişiye ait olan araçlar ve kaynaklardır. Belirli durumlarda stresi çözebilecek imkânlarla ve hizmetlere sahip olan stres düzeyini gözle görülür şekilde azaltabilmektedir (Blonna, 2007). Kişilerin stresle başa çıkmada etkin olarak kullandıkları temel kaynaklardan biri de sosyal destektir. Sosyal destek hem duygu odaklı hem de problem çözme odaklı stresle başa çıkma stratejilerine hizmet edebilmektedir. Bunun dışında sosyal desteğin içerisinde kişi ile ilgilenme ve kişiye değer verme gibi durumlar mevcut olduğundan stresin azalması söz konusudur (Revenson ve Lepore, 2012). Stresle başa çıkma kaynaklarından sosyal olarak kabul görme ve sosyal desteğin, benlik saygısını arttırdığı bilinmektedir. Benlik saygısının olumlu olması stresle başa çıkmayı etkili bir şekilde destekleyebilmektedir. Benlik saygısı yüksek olan bireylerin psikolojik ve biyolojik stresi daha iyi atlatabildikleri bilinmektedir. İçsel ve dışsal stres kaynaklarına karşı kişi kendisini daha iyi bir şekilde savunabilmektedir (Doğru, 2002).

2.2. Stresle Başa Çıkma İle İlgili Kuramlar

2.2.1. Psikanalitik Kuram

Stresle başa çıkmada Psikanalitik kuramın genel anlamdaki bakış açısı, savunma ve kaçma davranışları ile durumu açıklamak olmuştur. Stres yaratan durumlardan kaçınmanın kişiyi bir noktada savunmaya götürdüğü bilinmektedir (Tomar, 2002). Aynı zamanda psikanalitik kurama göre stres Freud tarafından gündeme getirilen bakış açıları ile ele

alınmaktadır. Freud'un prensiplerinin hala gündemde olduğunu söylemek mümkün olacaktır. Psikanalitik kuram birçok duygu ve davranışların çocukluk döneminde şekillendiğini ifade etmektedir. Günlük hayatta yaşanan stres durumları kişiyi içsel çatışmalara sürüklemektedir. Bu içsel çatışmalar sonucunda kişi birtakım psiko-fizyolojik problemler ile karşı karşıya kalmaktadır. Selye'nin Genel uyum modeli ile Freud'un Psikanalitik kuramını ele alarak Psikanalitik açıdan stres yorumlanabilir. Selye'nin stres modeli ile Freud'un Psikanalitik kuramına dayalı olan stresin temel tepkilerde ve uyum biçimlerinde ortak kavramları benimsediği mümkündür. Selye Genel Uyum kuramında stresi üç farklı evreden geçirerek sunmuştur. Alarm, direnç ve tükenme tepkisi stresin üç farklı evresidir. Freud ise stres durumlarında kişilerde olumsuz duygular oluşabileceğinden bahsetmiştir. Bunları korku-kaygı, heyecan, savunma, direnç ve nevrotik durumlar olarak sıralamıştır. Freud'un açıkladığı nevroz ataklarını yaşayan kişilerin boğuluyormuş hissine kapılması nedeni bilinmeyen bunalma durumları, somut bir nedene bağlama savunma mekanizması olarak tanımlanabilir. Bunu organizmanın biyolojik olarak strese verdiği tepki olarak ifade etmek mümkündür (Özakkaş, 2004). Erken çocukluk döneminde birtakım zorlanmalara maruz kalan kişilerin, bebeklik veya çocukluk döneminde geliştirdiği başa çıkma yollarının etkili olduğu görülmüştür. Freud'a göre cinsel uyarım ve inkâr bir içgüdüyü etkilemekte dolaylı olarak diğer içgüdüler de bundan etki görmektedir. Freud temel korkulara dayanan biyolojik ihtiyaçları açıkladığında; ayrılık, açlık, terk etme, yakınlık-bağlılık, kastrasyon, süper ego korkularından bahsetmiştir. Sonrasında Freud normal gelişim içerisinde olağan olan içgüdüsel ihtiyaçların önemine vurgu yapıp narsistik ihtiyaçlara değinmiştir (Özok, 2018).

Psikanalitik kavramlardan olan ego-savunma mekanizmalarının aslında stres yaratan bir durum ile başa çıkmada etkili olduğu söylenebilir. Savunma mekanizmaları genellikle kişinin problemlerini çözmekten ziyade onun yaşadığı stres, kaygı gibi durumların etkisini azaltabilmek için kullanılmaktadır. Kişilik yapısı erken çocukluk döneminde şekillendiği için genellikle otomatik ve süreğen davranışlar şeklinde tekrarlandığı görülmektedir (Aldwin, 2009). Psikanalitikçilere göre kişiliğin yapılarından biri olan egonun görevi psikolojik ruh halini dengede tutmasıdır. Kişi dengeyi sağlamak ve olumsuz bir durumla baş edebilmek için savunma mekanizmalarını kullanmaktadır. Savunma mekanizmaları kişiyi hem çevresel tehditlere hem de içsel dengesizliğe karşı koruyabilmektedir (Yılmaz vd., 2007). Aynı şekilde Vaillant (2000) savunma mekanizmalarının ömür boyu gelişmekte olan bir durum olduğunu ifade etmiştir. Genetik faktörlerin ve öğrenmenin savunma mekanizmalarının kullanılmasında önemi büyüktür. Savunma mekanizmalarının orta düzey olması durumu kişiye iyi bir sağlık hali ve uyum katmaktadır. Bu uyum is doyumunu, sağlıklı ilişkilerin kurulması, psikolojik ve

öznel iyi oluş olarak görmek mümkündür. Savunma mekanizmalarının yaş ilerledikçe arttığı bilinmektedir (Doğru, 2018).

2.2.2. Bilişsel-Etkileşimsel Kuram

Etkileşimsel kurama yön veren Lazarus (1966)'a göre stres, dış çevreden organizmaya yönelik gelen veya gelecek olan herhangi bir tehdidin bilişsel olarak tehlike yaratan bir durum olarak algılanmasıdır. Etkileşimsel kuram kişilerde stres yaratabilecek durumların; kişiden bağımsız olmadığını, kişinin stresle başa çıkabilmede başvurduğu yolların veya yöntemlerin de etkili olabileceğini vurgulamaktadır. Aynı zamanda stres organizmayı harekete geçiren bir uyarıcıdır. Çünkü stresli bir durum karşısında kişi çevreye uyum sağlamakta zorlanmakta ve olumsuz duyguların sıklığını yaşayabilmektedir. Bu olumsuz duygular veya durumlar; depresyon, korku, kuşku, üzüntü ve öfke şeklinde olabilmektedir. Bu gibi durumlar kişilerde psikolojik stres yaratabilmektedir. Psikolojik stresin kişinin çevreye uyum sağlamasında, genel ilgi düzeyinin düşmesinde etkisi olduğu bilinmektedir. Bu sebeple stresli bir durum karşısında yeterli kaynaklara sahip olan bir kişi stresi yönetmede daha başarılı olabilmektedir. Aksi halde stresli bir durum karşısında kaynak yetersizliği yaşayan bir kişi bu durumun üstesinden gelmekte zorluk yaşayabilmektedir. Bu zorluklar duygusal boyutta da olabilir. Örneğin bir işe odaklanmada, ilgisini vermede, işin sürekliliğini sağlamada zorlanmalar yaşanabilir. Bir diğer sorun ise kişi asıl stres yaratan probleminden kaçınmak için kendisini tehlikeye sokacak diğer durumlar ile karşı karşıya kalabilir. Böylesi bir durumda ana problem ile uğraşmaktan kaçınan kişi daha zor durumlarda kalabilmektedir (Yöndem, 2006).

Stresli bir durumun gerçekleşebilmesi için kişinin hem o durumu stres yaratan bir faktör olarak algılaması hem de çevre ile kurduğu etkileşim sonucunda stres yaratabilecek bir durumun meydana gelmesi gerekmektedir. Kişilerin stres dereceleri bu duruma yükledikleri anlam ile ilintilidir. Bu anlamı değerlendirme süreci birincil ve ikincil değerlendirme aşamalarından oluşturmaktadır. Birincil değerlendirme sürecinde kişi eğer durumu kendisini tehlikeye sokan, onda zarar yaratan bir durum olarak görürse stres yaşama ihtimali yüksek olacaktır. Örneğin işini kaybeden bir kişinin ekonomik açıdan zarara uğrayıp ailesine bakamayacağını düşünmesi bu kişide stres yaratacaktır. Başka bir kişinin işini kaybetmesinin ardından farklı bir iş bulup orada çalışabileceğini düşünmesi, o kişinin işsizlik durumunu stres olarak algılamadığını gösterecektir (Lazarus, 1996). Kişinin stresli bir durumu tehdit olarak algılamasından sonra stres ile baş etme yöntemlerini değerlendirme süreci başlar. Bu süreçte kişi bir nevi zihinsel muhasebe yaparak stresli durum karşısında ne yapabileceğini

oluşturmaktadır (Baltaş ve Baltaş, 2016). Bilişsel-etkileşimsel süreç yaklaşımı, stresle baş edebilme yöntemlerini birincil ve ikincil değerlendirmelere bağlı olarak sunmuşlardır. Birincil ve ikincil değerlendirmenin birbirinden farklı kavramlar olduğunu söylemek mümkün değildir. Birincil ve ikincil değerlendirme sürecinde kişi, kendisi adına ne yapabileceğini sorgulamaktadır. Durumsal koşullar ikincil değerlendirme sürecini değiştirebilmektedir. Tehdit oluşturan herhangi bir durum karşısında ikincil değerlendirme koşullarının da değiştiği görülmektedir. Buna bağlı olarak strese verilen tepkilerde ve başa çıkma tarzlarında değişiklik olduğunu söylemek mümkündür (Aldwin, 2009).

Stres yaratan durumlar ile başa çıkmada oluşan sürecin temel ilkelerini Lazarus (1993, 1999) şöyle betimlemiştir. Stres yaratan durumlar ile başa çıkma süreci son derece karmaşıktır. Stresli durumlarda farklı başa çıkma stratejilerin kullanılması söz konusu olabilmektedir. Başa çıkma durumu stresli durumla alakalı yapılan değerlendirmelere bağlı olabilmektedir. Stres oluşturan durumla alakalı bir eylem yapılacağı yargısına varılırsa “problem odaklı”, herhangi bir şey yapılmayacağı düşünülüyorsa kişi tarafından “duygu odaklı” stratejilerin benimsendiği söylenebilmektedir. Problem odaklı yaklaşıma bakıldığında genel anlamda aktif bir başa çıkma stratejisi olduğu söylenebilir. Bunun sebebi olarak bu stratejiyi kullanmakta olan kişilerin stresli bir durum karşısındaki takındığı algıları olmaktadır. Stresle başa çıkmada problem odaklı stratejiyi kullanan kişiler stresli bir duruma karşı mantıksal ve bilinçli bir yol çizerek stresin kaynağı anlamaya ve değiştirmeye çalışarak bu durumu en az indirgemeye çalışmaktadırlar. Kısacası bu strateji mantıksal bir analizi kapsamaktadır (Koç ve Kara, 2009). Problem odaklı başa çıkma süreci stres yaratan durumun kaynağının fark edilmesi, stres kaynaklarının değerlendirilmesi, stresli durumu çözebilecek durumun değerlendirilmesi, stresli durumu çözebilecek yolların uygulamaya dökülmesi gibi bilişsel ve davranışlar aktiviteleri kapsamaktadır. Problem odaklı başa çıkma stratejisine örnek olarak kişinin durumun fark edip tedaviye başvurması verilebilir (Folkman ve Lazarus, 1980). Duygu odaklı yaklaşımda ise kişilerin stresli bir durum karşısında iç dünyalarında meydana gelen olumsuz etkiler ile uğraştığı bilinmektedir. Bu süreç de stresli bir durum karşısında kaçınılan durum belli bir süre kişiyi rahatsız etmeyebilir. Fakat belli bir süre madde kullanımına yönelme, görmezden gelme, stresli durumdan kaçınma, inkâr etme gibi davranışlar da görülebilir (Türküm, 1999). Duygu odaklı başa çıkma stratejilerinde genelde sosyal destek arama, durumdan uzaklaşma veya durumu kabullenme gibi süreçler yer almaktadır (Şahin ve Durak,1995).

Kişisel önyargıların haricinde sağlık, aile, ekonomik durumlarla alakalı yaşanan stresin süreklilik kazandığı durumlarda kadınlar ve erkeklerin benzer başa çıkma stratejilerini

kullanıldıkları söylenebilir. Bazı başa çıkma stratejileri kişilik bağlamı ile ilişkiliyken bazıları sosyal çevre kapsamında değerlendirilebilmektedir. Örnek olarak sosyal destek aramanın çevre ile bağlantılı bir başa çıkma tarzı olduğu bilinmektedir. Stresli bir durumun aşamaları olmaktadır ve kişi bu aşamalarda farklı başa çıkma stratejilerinden yararlanabilmektedir. Bazen bazı başa çıkma tarzları olumlu neticeler verirken bazıları ise olumsuz neticelendirilebilir. Bu sebeple başa çıkma tarzları duygusal durumların güçlü bir belirleyicisi olabilmektedir. Başa çıkma tarzları kişiliğe ve stres yaratan durumlara göre değişebilmektedir (Doğru, 2018).

2.2.3. Davranışsal Kuram

Davranışçı kurama göre stres yaratan durumlar dışsal uyarılardan kaynaklanmaktadır. Dış uyarılar genellikle kişiden bağımsız olarak kişiyi etkileyebilen uyarılardır. Stres, kişilerin yaşamında belirli konularda değişiklikler yaratabilen durum olarak görülmektedir. Davranışçı kuramın stres konusundaki odak noktası stresli olayların yaşanmasının gelecekte hastalık riskini araştırmaktır. Davranışçılar kişilik özelliklerinden ziyade kişinin yaşadıklarına odaklanırlar. Düşünce ve davranışlar içerisindeki temel örüntülerin kişilerde stres yaratabileceği düşünülmektedir. Bu sebeple davranışçı kuramın stresle başa çıkmada etkin olarak sunduğu düşünce şekli stres faktörünü minimal düzeye indirmektir. Kişinin stresli bir durum karşısında fiziksel olarak da bir gerginlik yaşadığı bilinmektedir. Yaşanan fiziksel gerginliği azaltmak adına dengeli beslenme, düzenli fiziksel egzersizler yapma, fizyolojik kontrol mekanizması stresli bir durum karşısında davranışçılığın sunduğu alternatifler olabilmektedir.

Öğrenilmiş çaresizlik kavramı davranışçı kuramın stres konusundaki en net örneği olabilmektedir. Öğrenilmiş çaresizlik, kişilerin daha önce deneyip de başarısız olduğu bir durum karşısında artık yapamayacağını düşünüp bir daha deneme girişiminde bulunmamasıdır. Böyle olaylar neticesinde özgüven kaybı veya psikolojik sıkıntılar yaşanabilmektedir. Geçmiş yaşantılardan ziyade şimdiki duruma odaklanan davranışçı ve bilişsel terapiler stres durumuna çözüm odaklı bakmaktadırlar. Davranışçıların genel olarak bu duruma sunduğu çözüm önerileri arasında; iyi bir şekilde işlemeyen yaşam biçimlerini değiştirmek, kişilerin kendi yaşamları üzerinde kontrol sahibi olmalarını sağlamaktır. Davranışçılar tekniklerinde sıklıkla nefes, gevşeme egzersizleri kullanarak kaygıyı ve stresi azaltmayı hedeflemektedirler. Gevşeme egzersizleri kişide yavaş yavaş bir rahatlama sağlayacağından stresi ve kaygıyı da zamanla azalttığı görülebilmektedir. Nefes egzersizlerin

kişisel kaygıyı, heyecanı, öfkeyi ve stresi azalttığı bilinmektedir. Aynı şekilde solunumun düzenli bir şekilde kontrol edilmesi de stresle başa çıkmada etkili yöntemlerden biri olabilmektedir (Özok, 2018).

2.2.4. Varoluşsal Kuram

Varoluşçu yaklaşıma göre insan özgür bir varlıktır. Kişi yaşamındaki eylemlerinden, seçimlerinden, davranışlardan kendisi sorumludur ve bu sorumluluğun getirilerini kabul etmelidir. Varoluşçu yaklaşım kişinin temel motivasyonunu anlam arayışı olarak görmektedir. İnsan olmanın ne olduğunu arayan varoluşçu yaklaşıma göre yine motivasyon kaynaklarından biri kişinin kim olduğuna dair kendisini sorgulayabilmesidir (Corey, 1990).

Yaşamın devamlılığına inanan ve kontrol mekanizmasının kendi elinde olduğunu düşünen kişi yaşama dair güven duygusu beslemek ister. Kaygı, stres durumları ile karşı karşıya kalmak istemeyen kişi anlam arayışında kendisine bir yol seçmek istemektedir. Bir yakının kaybı, herhangi bir hastalık durumu, kişinin yaşamındaki köklü değişiklikler dengesizlikler yaratabilmektedir. Bu yüzden varoluşçu yaklaşım kişinin dengesini korumasına ve sürdürmesine odaklanmaktadır. Fakat bu dengenin bozulması, kişinin strese karşı olan algısında ve stres düzeyinde bir artışa neden olabilmektedir. Kişinin çevresine uyum sağlaması ve dengesini koruması önemlidir. Genel anlamda varoluşçu yaklaşımın strese karşı bakış açısı özetlenecek olursa çatışmalar sonucunda kişinin bu durumu yaşadığı savunulmaktadır. Yaşamda dört temel kaygının çatışmaları yoğun olarak yaşanabilmektedir. Anlamsızlık, ölüm, yalıtım ve özgürlük kavramlarının belirli durumlar karşısında stres kaynağı olabileceği düşünülmektedir. Anlamsızlık durumunun yarattığı kaygı ve çatışma incelendiğinde, kişi hayatının elbet bir gün sonlanacağını bildiği halde yine de kendisine yaşamak için nedenler bulabilmesidir. Bu ikilem arasında kalan kişi aslında dönem dönem arada kalabilmekte, stres yaratan uyarıcılar ile karşılaştığında temelde yine bu ikileme dönebilmektedir. Ölümün meydana getirdiği çatışma durumunda ise yaşamın sonlanacağını bilmesi halinde yaşama devam etme arzusundan kaynaklanmaktadır. Yalıtım durumunda ise kişi her ne kadar yalnız olduğunu bilse de kişilerarası ilişkiler yolu ile yalnızlığından sıyrılma çabasını içermektedir. Bu sebeple varoluşçu kuram; yalıtımın farkında olma, bütün olma arzusu ve korunmanın da belirli noktalarda çatışmaya sebep olabileceğini ifade etmiştir. Özgürlüğün kişi üzerinde yarattığı çatışma durumunu varoluşçu kuram, kişinin kendi eylemlerinden sorumlu olduğu kadar bunların sorumluluğunu da taşıyabilmesi olarak açıklayabilmektedir (Yalom, 2001).

2.2.5. Biyolojik Yaklaşımlar

Biyolojik kuramın stresi tanımlama biçimi, organizmadaki iç salgı bezlerindeki dengesizlik durumunun ortaya çıkardığı süreçtir. Hücrenin kontrolü dışında gelişen durumlarda hücre bir şekilde kendini korumaya almaktadır. Genel anlamda bu durum içsel denge veya homeostatis olarak açıklanmıştır. Strese biyolojik açıdan bakan kuramcılar, stresle başa çıkabilmek adına vücudun daha çok salgıya ihtiyacı olduğunu belirtmişlerdir (Geven vd., 2006).

Selye ve Cannon organizmanın stresli bir durum karşısında tepki gösterdiğini söylemiş ve bunun üzerinde durarak “stres” kavramı ile çalışmışlardır. Genel anlamda bu tepkileri kan basıncında yükselme, bedenin gösterdiği tepkiler, kalp atışındaki hızlanma fiziksel tepkiler şeklinde sıralamışlardır (Yöndem, 2006). Stres organizmanın dengesini bozan bir durum olmakla beraber fiziksel ve psikolojik anlamda zorlanmalar yaşanmasına sebep olabilmektedir. Stres kaynaklı uyumu bozulan organizma yeni duruma uyum sağlamak maksadı ile durumla savaşmayı veya durumdan uzaklaşmayı tercih edebilmektedir (Baltaş ve Baltaş, 2004).

2.2.5.1. Selye'nin Genel Uyum Modeli

Selye stresin yıpranma, depresyona mahal yaratacak durumlara sebep olabilen bir faktör olduğunu söylemesine karşın stresin yaşamda güdüleyici ve olumlu etkilerinin olduğundan bahsetmiştir. Selye “distress” kavramını stresin olumsuz etkileri için kullanmış, “eustress” kavramını ise stresin olumlu etkilerini ifade etmek için kullanmıştır (Yöndem, 2006).

Stres kavramı ile ilgili ilk çalışmaları başlatan Hans Selye, stresli bir durum karşısında insanların verdiği tepkileri üç kademededen oluşan şekilde sıralamıştır. Bu kademeli tepkileri ise “Genel Uyum Sendromu” olarak adlandırmıştır. Selye’ye göre insanlar gerginlik, stres yaratacak herhangi bir durum ile karşı karşıya kaldıklarında verdikleri üç kademeli tepkiler şu şekilde gerçekleşmektedir: Alarm, direnme ve tükenme şeklindedir (Balcı, 2006).

Alarm Tepkisi: Canlının kendisinde stres yaratacak herhangi bir uyarıcıyı fark etmesi ve stres faktörünün canlı üzerinde yaratabileceği olumsuz etkileri hissetmesi ile başlamaktadır. Genel olarak bu durumda kalp atışlarında hızlanma, göz bebeklerinde büyüme, kaslarda gerilme görülebilmektedir. Alarm tepkisi stres yaratan duruma karşı baş edebilme

becerisi geliştirebilmektedir. Bu dönemin sonunda stres yaratan durumun kaynağı kaybolursa organizmada gevşeme, rahatlama gibi tepkiler gelişecektir. Fakat stres yaratan durum kişiye etkilemeye devam ettiği takdirde direnç dönemine geçilecektir (İkizler ve Karagözoğlu, 1997).

Direnme Tepkisi: Stresli bir durumun devam etmesi halinde canlının bu duruma karşi uyum veya bir savunma mekanizması geliştirmesi durumudur. Geliştirilen bu uyum bedensel bir direnç şeklinde de kendini gösterebilmektedir. Direnç aşamasında organizmanın dengesini koruyan işlevinde birtakım değişiklikler olabilmektedir. Böyle bir durumda özellikle ani kilo değişiklikleri, ağızda kuruluk, kaslarda ağrı, denge kaybı, konuşma güçlüğü gibi durumlar görülebilir. Bu dönemin sağlıklı bir şekilde atlatılması ile vücut normal haline dönebilmektedir (Acar, 2006).

Tükenme Tepkisi: Stresli bir durum karşısında eğer organizma kendisini korumayı sürdürmeyi başaramıyorsa fiziksel ve psikolojik anlamda tükenme durumu gerçekleşmektedir. Buna bağlı olarak birtakım mide rahatsızlıkları, migren ve baş ağrısı, duygu durum bozuklukları ve hayal kırıklıkları oluşabilir. Tükenme durumundan özellikle parasempatik sinir sistemi etkilenmektedir. Tükenme durumu stres kaynağının devamı durumunda gelmektedir (Toygar, 2016). Canlının stres yaşadığı bir durum karşısında var olan direnme gücünü ortaya koyduktan sonraki son aşamadır (Baltaş ve Baltaş, 2016).

Selye'nin savunma tepkisini genel olarak tanımlamasının sebebi stresörlerin bedenini farklı bölgelerini uyarmasıdır. Bunları; strese karşi geliştirilen uyum, strese karşi gösterilen mücadele olarak sıralamak mümkün olacaktır (Koç, 2020).

2.2.5.2. Walter Cannon'un "savaş ya da kaç" Modeli

Stres konusunda ilk çalışmalardan birini yürüten Walter Cannon, strese karşi verilen tepkilerin araştırılmasında önemli bir yol açmıştır (Baltaş ve Baltaş, 2016). Cannon (1935), stresi tanımlarken kişinin içsel dengesinin yaşadığı olumsuz evre uyaranları sonucu yerini dengesizlik haline bıraktığını söylemektedir. Cannon bu durumu savaş ya da kaç tepkisi ve içsel denge hali ile açıklamaktadır. Savaş ya da kaç tepkisinin, kişi için tehdit oluşturan bir durum ile karşi karşiya kaldığında ona uyum gösterip vereceği tepkileri öğrenmesi için önemli olabileceği söylemektedir. Öte yandan da stres halinin kişi üzerinde yarattığı gerginlik durumunun bedensel ve ruhsal birtakım etkiler yaratabileceğini söyleyerek kişinin sağlığını bozabileceğinden bahsetmektedir (Taylor, 2003). İnsanlarda ve hayvanlarda görülebilen savaş

ya da kaç tepkisi, herhangi bir tehlike durumunda kalıp mücadele etmeyi veya kaçma davranışını içermektedir (Rowshan, 2003).

2.3. Stresle Başa Çıkma İle İlgili Araştırmalar

Bu bölümde stresle başa çıkma ile ilgili yurt içinde ve yurt dışında yapılan araştırmalara yer verilmiştir. Araştırmalar kronolojik bir sıra şeklinde bulguları ile beraber sunulmuştur.

2.3.1. Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar

Billings ve Moos (1984) yaptıkları bir çalışmada stresle başa çıkma stratejilerine yatkınlık gösteren bireysel ve çevresel uyaranları tespit etmek amacıyla depresyon tanısı almış kişilerin sosyo-demografik değişkenlerle ilişkisini incelemiştir. Toplamda 424 erkek ve kadın üzerinde yapılan betimsel çalışma sürecinde deney ve kontrol grupları oluşturulmuştur. Elde edilen analiz sonuçlarına göre deney grubunun bilişsel stresle başa çıkma stratejileri ile aileden destek görme, kendine güvenme, sosyal bir gruba ait olma arasında pozitif yönde anlamlı düzeyde bir ilişki bulunmuştur. Aynı zamanda hem deney grubunda hem de kontrol grubunda aktif olarak davranışsal stresle başa çıkma stratejileri ile aileden destek görme, kendine güvenme ve eğitim düzeyi arasında pozitif yönde anlamlı düzeyde bir ilişki bulunmuştur. Elde edilen diğer sonuçlara göre hem deney hem de kontrol grubunda eğitim ve gelir seviyesi, kendine güvenme, olumlu mizaç özellikleri, aileden destek görme, olumsuz yaşam durumları ile aktif bilişsel stresle başa çıkma stratejileri arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Jampol (1989) bir çalışmasında üniversiteye yeni başlamış öğrencilerin stresle başa çıkma stratejileri ile kaygı, depresyon ve üniversiteye uyum sağlama arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma sonuçları öğrencilerin olumluyu çağırma, olaylara iyimser bakma ve durumları karşılaştırırken iyimserlik faktörünü ön plana çıkarma, soruna odaklanma gibi başa çıkma stratejilerini; kendini suçlu bulma, beklentileri en az düzeye indirme, kendini soyutlama, uzaklaşma gibi stresle başa çıkma stratejilerine göre daha çok kullandığını göstermiştir. Üniversiteye yeni başlamış olan öğrencilerin uyumlarının daha iyi olduğu ve depresyon, kaygı gibi olumsuz duyguları daha az yaşadığı sonucuna varılmıştır (Tekeli, 2010).

Davenport (1991) herhangi bir alanda yetersizliği olan öğrenciler ile yetersizliği bulunmayan öğrencilerin yaşadıkları stres durumunu ve stresle başa çıkma stratejilerini inceleyen bir araştırma yapmıştır. Yapılan deneysel çalışmanın sonucunda yetersizliği bulunan öğrencilerin daha çok strese maruz kaldıkları ve stresle başa çıkma stratejilerini kullanırken problem yaşadıkları sonucuna varılmıştır. Ortaöğretim kademesinde bahsedilen durum daha da ön plana çıkabilmektedir. Bunun yanı sıra araştırmacı sürekli bir şekilde devam eden ve okuldan kaynaklanan stresin yıkıcı etkileri olabileceğinden bahsetmiştir. Yine aynı şekilde araştırmacı tarafından stresle başa çıkma stratejilerin sağlıklı bir şekilde yerine ulaşılabilmesi adına stresten uzak bir okul ortamının oluşturulmasına vurgu yapılmıştır.

Higgins ve Endler (1995) araştırmalarında stresle başa çıkma tarzlarının psikolojik ve somatik faktörlerle ilişkisini ortaya koymayı amaçlayan bir çalışma yürütmüşlerdir. 205 üniversite öğrencisi üzerinde çalışılmıştır. Araştırmadan elde edilen analizler sonucunda kadın katılımcıların, erkek katılımcılara oranla duygusal stresle başa çıkma stratejilerini daha çok kullandıkları ortaya çıkmıştır. Bunun yanı sıra kadın katılımcılar stresli bir olayla karşı karşıya kaldığında daha fazla psikolojik ve somatik tepkiler verdiğini ifade etmişlerdir. Erkek katılımcıların ise görev odaklı stresle başa çıkma stratejilerini daha çok kullandıkları yine araştırmadan elde edilen sonuçlar arasında yer almaktadır. Erkek katılımcılar aynı zamanda görev odaklı stresle başa çıkma stratejilerini kullandıklarında daha düşük stres tepkileri verdiklerini ifade etmişlerdir. Psikolojik ve somatik tepkilerin daha çok duygu odaklı stresle başa çıkma stratejileri ile ilişkisi olduğu bulunmuştur.

Mallach (1996) bir çalışmasında, stresle başa çıkma tarzları ile cinsiyet değişkeni arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Verilerin analizi için Başa Çıkma ve Biyografik Kontrol Listesi, Sorunlar Ölçeği kullanılmıştır. Elde edilen analiz sonuçlarına göre erkek katılımcılar ile kadın katılımcılar arasında anlamlı olarak bir farklılık bulunmamıştır. Aynı zamanda hem erkek katılımcılar hem de kadın katılımcılar sosyal destek yöntemlerini sıklıkla kullanmaktadır.

Khosla (2006) duyguların, stresle baş etmede önemli bir işlevsel rolü olduğunu belirtmiştir. Hem olumlu yöndeki deneyimler hem de stresin yaşandığı deneyimler sırasında olumsuz etkilerin meydana geldiğini söylemiştir. Pozitif psikoloji yöntemlerinin stresle etkin bir şekilde başa çıkma ve stresin üstesinden gelmeye yardımcı olduğunu çalışmasıyla ortaya koymuştur. Olumlu etki eğer daha önce yaşanmış olan deneyimler tarafından tetiklenirse stresle başa çıkmanın kolaylaşacağını ve psikolojik sağlamlık, öz-denetim, aşkınlık gibi duygular uyandırarak stresle başa çıkılabileceğini söylemiştir.

Andover, Pepper ve Gibb (2007) üniversite öğrencileri üzerinde kendine zarar verme davranışları ile stresle başa çıkma stratejilerini incelemiştir. 88 öğrenci üzerinde betimsel çalışma yürüten araştırma, deney ve kontrol grupları şeklinde ikiye ayrılmıştır. Geçmişinde kendine zarar verme davranışında bulunan öğrenciler daha öncesinde kendine zarar verme deneyimi olmayan öğrencilere göre kaçınma başa çıkma stratejisini daha yoğun kullanmışlardır. Kendine zarar verme geçmişi olmayan öğrencilerin problem çözmede veyahut sosyal destek aramada daha başarılı olduğu sonucuna varılmıştır.

Donkoh ve Yelkperi (2011) UEW Winneba Kampüsü'nde rastgele seçilmiş 400 öğrenci üzerinde örnekleme tekniği ile yaptıkları araştırmada “Aktif Başa Çıkma” ve “Pozitif Yeniden Yorumlama ve Büyüme” yöntemlerini kullanarak probleme odaklanmış ve problemin duygu odaklı olması için baskın iki başa çıkma yöntemini de kullanmışlardır. Sonuç olarak stresi yönetmede sorun odaklı ve duygu odaklı stratejilerin diğer yöntemlere göre daha işlevsel olduğuna ulaşmışlardır. Çevresiyle konuşma ve sorunlarını paylaşma gibi destekleyici becerilerin geliştirilebileceğini ve öğrencilerin duygularını ortaya koymada daha rahat olabileceğini gözlemlemişlerdir.

Shahmohammadi (2011) çalışmasında lise düzeyindeki stresle başa çıkma konularını ele almıştır. Bu çalışma ile öğrencilerin akademik kaygılarını incelemeyi, öğrencilerin stres düzeyini analiz etmeyi, öğrencilerin kullandığı baş etme stratejilerini anlamayı amaçlamıştır. Örneklemini Tahran'daki devlet ortaöğretim okullarında eğitim gören 100 tane 11. ve 12. sınıf öğrencisi oluşturmuştur. Araştırmanın sonucunda ortaöğretim öğrencilerinin %26,1'i stres durumları yaşamaktadır. Strese dair tüm faktörlerin dersleri ile yani akademik kaygılarıyla ilgili olduğu sonucuna ulaşmıştır. 11. ve 12. sınıf öğrencilerinin zor durumlara karşı olgun bir tavır alarak stresle başa çıkabildikleri ancak yaşamlarında karşılaştıkları sorunlar söz konusu olduğunda geri çekilme eğiliminde oldukları gözlemlenmiştir.

Maccann, Lipnevich, Burrus ve Roberts (2012) 354 lise öğrencisi örnekleme olan bir çalışma yürütmüşlerdir. Çalışmanın ana problemi yaşam doyumu, akademik başarı, okula karşı olumlu ve olumsuz duyguların stresle başa çıkma tarzları ile ilişkisini araştırmaktır. Stresle başa çıkma tarzlarından olan problem odaklı, kaçınmacı ve duygu odaklı yaklaşımın temel sonuçları yordayıp yordamama durumuna bakılmıştır. Elde edilen bulgulara göre okula karşı olumlu veya olumsuz tutum içerisinde olmak stresle başa çıkmada pozitif olan duyguların varyansın %17,4'ünü açıklayabilmektedir. Aynı şekilde okula karşı olumsuz duyguların stresle başa çıkmada negatif olan duyguların varyansın %15,9'unu yordayabilmektedir. Problem odaklı, duygu odaklı ve kaçınmacı başa çıkma tarzları sonuçları yordamada önemli bir yere sahiptir. Problem odaklı yaklaşımın akademik başarıyı, yaşam

doyumunu ve okula karşı olumlu veya olumsuz tutum göstermeyi yordadığı görülmüştür. Yine aynı şekilde kaçınmacı stresle başa çıkma stratejilerinin ise okula karşı tutum ile ilgili hem olumlu hem de olumsuz duyguları yordadığı söylenebilir. Duygu odaklı yaklaşım ise okula karşı olumsuz tutum içerisinde olma değişkenini yordamaktadır. Sonuçlar okula karşı tutum açısından stresle başa çıkma tarzlarının kullanımının önemli bir yeri olduğunu göstermektedir. Farklı stratejilerinin kullanılması sonuca bağlı olarak değişebilmektedir.

Julal (2013) bir çalışmada üniversite öğrencilerinde zorluk deneyimleri, psikolojik problemler ve problemle baş edebilme yöntemleri ile öğrenciye destek hizmeti sunan yerleri kullanma derecelerini incelemiştir. 131 üniversite öğrencisi üzerinde yapılan bu çalışmada kişisel olarak zorlanma yaşayan ve yansıtıcı şekilde problemle başa çıkmayı bilen öğrencilerin, öğrenci destek hizmeti sunan yerleri daha çok kullandıklarını göstermiştir. Aynı şekilde baskılayıcı olabilen, yansıtma gücünü daha az içerisinde barındıran kısacası daha az etkili problem odaklı başa çıkma tarzlarını kullanan öğrencilerin psikolojik sorunlarının yoğun olduğu sonucuna varılmıştır. Yansıtıcı stresle başa çıkma tarzlarının psikolojik olarak kişiyi daha iyi hissettirdiği, akademik anlamda, potansiyel olarak kişiyi daha iyi seviyeye götürdüğü tartışma kısımları ile desteklenmiştir.

Paredes, Bachrach, Czerwinski, Roseway, Rowan, Hernandez (2014) yaptıkları çalışmada “Sosyal medya (akıllı telefonlar aracılığı ile) sayesinde grup terapisi yaparak stresle başa çıkma yöntemleri geliştirilebilir mi?” sorusunun cevabını bulmaya çalışmışlardır. Çalışmanın iki katkısı olduğunu bunlardan birincisinin popüler yeniden yapılandırmaya odaklı bir mikro müdahale sürecinin, ikinci olarak da akıllı cihazlar kullanımının öğrenimine dayalı müdahale ve tavsiye sisteminin olduğunu söylemişlerdir. Yapılan araştırma sonucunda bu grupsal terapilerin etkisinin olduğu ve başa çıkma davranışlarının arttığı gözlemlenmiştir.

Lam ve Wong (2015) problemleri internet kullanımını azaltabilmek için ergenlerde ve ailelerinde problemleri internet kullanımını araştırıp stres düzeylerini ele almayı amaçlamışlardır. Araştırmaya 263 ergen ve 62 aile katılmıştır. Rastgele örnekleme yönteminin seçildiği bu çalışmada ergenlerin stres durumu Depresyon Kaygısı Stres Ölçeği'nin stres alt ölçeği kullanılarak değerlendirilmiştir. Araştırma bulguları dikkate alındığında problemleri internet kullanma durumuna sahip olan ergenlerin stres düzeyleri ile ailelerin problemleri internet kullanımı arasında anlamlı düzeyde bir ilişki bulunmuştur. Bunun yanı sıra ailelerin problemleri internet kullanımı ile stres düzeyi yüksek olan ergenlerin problemleri internet kullanımları arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur.

Guerreiro, Figueira, Sampaio ve Cruz (2015)'un 1713 ergen ile yürüttüğü çalışmada stresle başa çıkma stratejileri ile kendine zarar verme arasındaki davranış

incelenmiştir. Genel olarak işlevsel olmayan stresle başa çıkma tarzlarının kız ve erkeklerde de kullanılabildiği sonucuna varılmıştır. Aynı zamanda kendine zarar verme davranışı düşük olan öğrencilerin, sosyal destek arama gibi olumlu stresle başa stratejilerini daha çok kullandığı ortaya çıkmıştır. Hem kız hem erkek için olumlu başa çıkma stratejilerinin kendine zarar verme davranışı ile negatif bir ilişkisi bulunmuştur.

Coiro, Bettis ve Compas (2017)'in çalışmasında kişilerarası stresle başa çıkmada kontrol temelli bir model incelenmiştir. Araştırma bulgularına göre stres faktörü ile daha az ilişkisiz olan stresle başa çıkma tarzlarını genellikle yaşamlarında aktif olarak kullanan öğrencilerin stres düzeyleri daha yüksektir. Örneğin inkâr, kaçınma gibi davranışları kullanan öğrencilerin stres düzeyleri daha yüksek iken stres faktörünü yaratan duruma karşı daha uyum sağlayıcı veya onu değiştirmeyi amaçlayan başa çıkma tarzları kullanan öğrencilerin kaygı, stres, depresyon belirtilerinin daha düşük olduğu sonucuna varılmıştır. Aynı zamanda inkâr, kaçma gibi işlevselliği bulunmayan başa çıkma tarzlarının da kişilerin ruh sağlığını olumsuz yönde etkilediği ortaya çıkmıştır. Bununla beraber stresle ilişkisiz başa çıkma davranışları depresyon ile ilgili iken kaygı ile ilişkisiz olduğu sonucuna varılmıştır.

2.3.2. Yurt İçinde Yapılan Araştırmalar

Ünal (2000) yürüttüğü bir çalışmada öğretmenlerin iş yerinde yaşadıkları stresi buna bağlı olarak geliştirdikleri stres belirtilerini ve stresle baş etmede kullandıkları davranışlarını incelemiştir. Araştırmadan elde edilen sonuçlara göre öğretmenlerin %68'nin iş yerindeki ortamdan ara sıra etkilendiğini, %4'nün hiçbir zaman etkilenmediğini ve %28'nin her zaman iş yerindeki ortamdan etkilendiğini ortaya çıkarmıştır. Bunun yanı sıra öğretmenlerin stresli bir durum karşısında verdikleri tepkilere veya belirtilere göre bazı öğretmenlerin kendilerine uygun olan baş etme stratejileri geliştirdiği, bazılarının kitap okuduğu, bir kısmının seminer ve panel tarzında bilgilendirici etkinliklere yönelerek bilgi sahibi olmaya çalıştığı görülmektedir. Öğretmenlerin stresli bir durum karşısında geliştirdikleri davranışlar ise arkadaş grubu ile kendisine stres veren durum hakkında konuşma, stresli olduğu dönemlerde hobiler edinebilme, kendine güvenme, stres veren durumu düşünmeme veya dua etme şeklinde olduğu sonucu ortaya çıkmıştır.

Ceyhan (2004) farklı düzeylerde bilgisayar kullanma kaygısı bulunan öğretmen adayının stres ile başa çıkma düzeylerini ve stresle başa çıkma biçimlerini ele almış ve bazı değişkenler karşısındaki farklılıklarını incelenmiştir. 800 öğretmen adayının örneklemini oluşturduğu araştırmada Stresle Başa Çıkma Ölçeği, Bilgi Formu, Bilgisayar Kaygısı Ölçeği

ile veriler toplanmıştır. Araştırma sonucunda ise öğretmen adayı kişilerin bilgisayar kullanma kaygı düzeylerinin, stres ile başa çıkma seviyeleri ve stresle başa çıkma stillerini değiştirdiği bulunmuştur. Bilgisayar kullanma kaygı düzeyi az olan öğretmen adaylarındaki stresle başa çıkma düzeyinin, bilgisayar kullanma kaygısı düzeyi fazla olanlarınkinden daha üst seviyede olduğu gözlemlenmiştir. Bilgisayar kullanma kaygısının stresle başa çıkma seviyesini olumsuz yönde etkilediği sonucuna varılmıştır. Kişilerin bilgisayarı kullanabilmeleri ile ilgili bilgileri çoğaldıkça probleme odaklı stratejileri kullanma eğilimlerinde de artış görülebileceği söylenebilir.

Oral (2004) ergenlik zamanında stresle başa çıkmada müdahale programı hazırlayarak alanyazına katkı sunmuştur. 14 lise öğrencisi üzerinde yapılan betimsel araştırmada öğrenciler, deney ve kontrol grupları şeklinde ikiye ayrılmıştır. Elde edilen sonuçlara göre hazırlanan stresle başa çıkma psikoeğitim programı stresle başa çıkma stratejilerinden duygusal- davranışsal boyutta etkili bulunmuştur.

Aydın (2005) bir çalışmasında 14-17 yaş aralığındaki ergenlerin akış kuramının baz alınarak hazırlandığı stresle başa çıkma programının etkililiği incelemek amacıyla araştırmalarını yürütmüştür. Araştırmadan elde edilen bulgulara göre akış kuramına dayalı stresle başa çıkma programına tabii olan deney grubunun kontrol grubuna göre genel başa çıkma düzeyi yükselmiştir. Aynı şekilde stresle başa çıkma stratejilerinde sıklıkla kullanılan mücadele etme durumunun deney grubunda artış gösterdiği ortaya çıkmıştır. Araştırmanın diğer bir bulgusu olarak kişisel kontrol stratejisinin deney grubunda yükseldiği sonucuna varılmıştır. Çevre ile etkili bir şekilde temas kurma stratejisinin deney grubunda daha yoğun olduğu söylenebilir.

Basut (2006) ergenler üzerindeki stresin etkisini ve stresle başa çıkma yöntemlerini konu alan birçok araştırmayı incelemiş ve bunun sonucunda ergenlik dönemlerinde yaşanan stresin etkenlerini ve etkili başa çıkma yöntemlerini ortaya koymaya çalışmıştır. Etkili başa çıkma yöntemlerinin kullanılamamasının birçok ruhsal, davranışsal, duygusal sıkıntılarla ilişkili olduğunu gözlemiştir. Küreselleşen dünyada çıkan yeni stres örüntüleriyle birlikte bu sıkıntıların yaşanmaması için ergenin, etkin bir stresle başa çıkma yöntemi belirlemesi gerektiğini, bunun sonucunda ise ruhsal ve davranışsal sorunların önlenebileceğini belirtmiştir.

Terzi ve Çankaya (2008) yaptıkları bir çalışmada bağlanma stillerinin stresle başa çıkma tutumlarını ve öznel iyi olmayıordamdaki gücünü araştırmışlardır. 159 kız, 155 erkek üniversite öğrencisi üzerinde yürütülen çalışmanın sonucuna göre korkulu bağlanmanın stresle başa çıkma tutumlarından olan kaçma/soyutlamayı yordadığını ortaya çıkarmıştır.

Bağlanma stillerinden olan kayıtsız bağlanmanın ise aktif planlama stresle başa çıkma tarzını yordadığı bulunmuştur. Diğer bulgular baz alındığında; güvenli bağlanmanın, aktif planlama tutumunu, saplantılı bağlanmanın ise yaşam doyumunu yordadığı açıkça görülmektedir.

Arslan (2010) öfkeyi ifade etme tarzlarının stresle başa çıkmada ve kişilerarası yaşanan sorunlarda problem çözmedeki rolünün incelendiği bir çalışmada probleme odaklanan stresle başa çıkma stratejilerinin öfke durumunu içe yansıtmakla alakalı olduğunu söylemiştir. Elde edilen analizlerin diğer sonuçlarına göre kaçınma davranışın genel anlamda öfke davranışının dışa yansıtma ile alakalı olduğu vurgulanmıştır. Probleme odaklanan stresle başa çıkma tarzları ile öfkenin dışavurumu ve içe yansıtılması arasında negatif yönde bir ilişki bulunmuştur.

Çoban (2013) 391 ergenle gerçekleştirdiği bir çalışmada genel olarak ilişkilerinde yer alan bilişsel çarpıtma düzeylerini hangi stresle başa çıkma tarzları daha çok kullandıklarını belirleyen bir konuya yer vermiştir. Elde edilen sonuçlarda; ilişkilerde kendini suçlu bulma, kaçınma veya sosyal olarak destek aramanın stresle başa çıkma stratejilerinin bilişsel çarpıtmalar boyutunda güçlü bir yordayıcısı olduğu görülmektedir. Araştırmadan elde edilen diğer bulgular ise kadınların sosyal destek arama tarzındaki stresle başa çıkma stratejileri erkek katılımcılara oranla daha fazladır. Erkek katılımcıların kendini suçlama boyutunda daha yüksek puanlara sahip olduğu görülmüştür. Genel olarak katılımcılar problem çözme ve sosyal olarak destek arama stratejilerini daha çok kullandıklarını belirtmişlerdir.

Demirci, Engin, Bakay ve Yakut (2013) anket tekniğini kullanarak yaptıkları çalışma ile ilköğretim okullarındaki öğrencilerin stres durumlarını belirlemeyi amaçlamışlardır. Stresin öğrenci üzerindeki etkisinin azaltılması için gereken önlemin öğrencinin bu strese maruz kalmadan önce alınması, eğitimin verimliliğini artırma açısından oldukça önemli olduğunu söylemişlerdir. Bu yönde stresle başa çıkma ve stres yönetiminin önemi ortaya konmaktadır. Eğitime dair değerlendirmeleri ortaya koyarken stresin ön plana alınması gerektiğini eklemişlerdir.

Kaya, Yıldız, Atsız ve Aghayeva (2017)'nin ortak çalışmasında yöntem olarak nicel araştırma yaklaşımı kullanılmış, anket tekniğinden yararlanmışlardır. Araştırmada kolayda örneklem yöntemini kullanmışlardır. Turizm İşletmeciliği ve Otelcilik bölümünde okuyan İstanbul Üniversitesi, Atatürk Üniversitesi öğrencilerine ve stajlarını turizm işletmelerinde yapmış olan öğrencilere anket uygulanmıştır. Bu araştırma ile stresle başa çıkma tarzları ile duygusal emek ilişkisini ortaya koymaya çalışmışlardır. Stresle başa çıkma tarzlarının, duygusal emek üstünde etkili olan bir bağlam olduğuna ancak ilişki düzeylerinin düşük düzeyde olduğu sonucuna ulaşılabilir.

Aktaş (2018) farklı sınav türlerinin öğrencilerin stresle başa çıkma tarzlarında farklılık gösterip göstermediğini araştırmıştır. Araştırmasında tarama modelini kullanan Aktaş, araştırmasının sonucunda demografik değişkenler yönünden cinsiyetlere göre anlamlı bir farklılığın olduğuna, sınav türleri değişkeninin de stres ile başa çıkma tarzında anlamlı farklılıklar oluşturduğuna, öğrencilerin velilerinin eğitim düzeyleri ele alındığında ortaya yine anlamlı bir farklılığın çıktığına ulaşmıştır. Ebeveynlerin haftalık çalışma saatleri ve ilgi durumlarındaysa stres ile başa çıkma tarzlarını anlamlı bir şekilde farklılaştırdığı gözlemlenmiştir.

Çetin (2019) psikolojik dayanıklılık ve stres ile başa çıkma tarzı arasındaki ilişkiyi öğretmenlerin penceresinden ele almıştır. Araştırmada ilişkisel tarama modeli kullanmış, İstanbul ilinin Pendik ilçesinde bulunan farklı okullarda ve kademelerde görev yapan 304 öğretmen ile örneklemini oluşturmuştur. Araştırma ile öğretmenlik mesleğini icra eden kişilerin psikolojik dayanıklılık seviyelerinin ortalamasının üzerinde olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Öğretmenlerin kendine güvenli yaklaşım tarzını daha fazla kullanmayı tercih ettikleri sonucu bulunmuştur. Stresli olaylar ya da durumlarla karşılaştıklarında özgüvenleriyle planlı bir yol çizip bu yolu izleyerek problemle başa çıktıkları görülmüştür. Psikolojik dayanıklılık seviyesi yükseldikçe, olumlu başa çıkma yaklaşımlarının kullanımının arttığı, çaresiz ve boyun eğici yaklaşımlarında azaldığı sonucuna ulaşılmıştır.

Coşkun (2019) belirsizliğe tahammülsüzlük ve duygusal zekânın stresle başa çıkma tarzlarına etkisini incelemiştir. Araştırmaya toplamda 349 üniversite öğrencisi katılım sağlamıştır. Elde edilen bulgulara göre duygusal zekâ, belirsizliğe tahammülsüzlük ve stresle başa çıkma tarzları arasında anlamlı yönde ilişkiler bulunmuştur. Araştırmanın diğer bulguları arasında duygusal zekânın stresle başa çıkma tarzlarından olan problem odaklı boyutunu etkilediği bulunmuştur. Belirsizliğe tahammülsüzlük durumunun ise duygusal başa çıkma tarzlarını etkilediği bulunmuştur.

Şahin (2019) benlik saygısı, stresle başa çıkma ve psikolojik açıdan iyi oluş değişkenleri arasında bir model denemesi yapmıştır. 523 lise öğrencisi üzerinde yapılan bu çalışmaya göre ergenlerin cinsiyetleri ile stresle başa çıkma tarzları arasında anlamlı bir farklılığın mevcut olduğu sonucuna varılmıştır. Bu durumda kız öğrenciler ile erkek öğrenciler arasında iyimser stresle başa çıkma tarzları arasında anlamlı düzeyde farklılık bulunmuştur. Yine aynı şekilde kız öğrencilerin sosyal olarak destek arama ve çaresiz olan stresle başa çıkma tarzlarının, erkek öğrencilere göre farklılaştığı araştırmanın bulguları arasında yer almaktadır. Sınıf düzeyine göre stresle başa çıkma tarzları arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Okul türü ile stresle başa çıkma tarzları arasında anlamlı bir farklılık

bulunmuştur. Benlik saygısı değişkeninin stresle başa çıkma tarzları ile psikolojik açıdan iyi olma değişkeninde tam aracılık rolünün olduğu tespit edilmiştir.

2.4. Azim ve Kuramsal Temel

Bireylere yönelik sorun odaklı yaklaşımlar yerini zamanla kişilerin güçlü yönlerine ve pozitif özelliklerine önem veren yaklaşımlara bırakmıştır (Teoman, 2015). Bu yaklaşımlardan birisi olarak karşımıza çıkan pozitif psikoloji; bireylerde yanlış olan durumlar yerine doğru durumlara odaklanarak bu alanlara vurgu yapmaktadır (Kutanis ve Yıldız, 2014). Vurgulama yaparken bireyin var olan kapasitesini yükseltmesini ve potansiyelini ortaya çıkarabilecek bir bakış açısı kazandırmayı amaçlamaktadır (Kararımak ve Siviş, 2016). Bu alanda ele alınan konulardan birisi azimdir.

Alanyazın taraması yapıldığında azim kavramına yönelik çeşitli tanımlamalar mevcut olmakla birlikte farklı bakış açıları yer almaktadır. Bunlar:

TDK (2019) sözlüğünde azime yönelik yapılan tanım “Bir işteki engelleri yenme kararlılığı” olarak yer almaktadır. Kararlılık bilişsel bir süreç olup, başarıya yönelik inançları kapsamakla birlikte azmin bilişsel boyutu olarak yer almaktadır (Sarıçam, Çelik ve Oğuz, 2016). Duckworth ve diğerleri (2007) tarafından kararlılık kavramı uzun süreli hedeflere yönelik gayretli bir çaba olarak tanımlanmış olup, aynı zekâ düzeyine sahip bireylerin aynı seviyede başarı göstermemelerini ayıran bir karakter özelliği olarak tanımlanmaktadır (Akın ve Arıcı, 2015). Bashant (2014) ise azimi uzun süreli olarak istenen herhangi bir hedefe karşı olan tutku olarak tanımlamaktadır. İstenen hedef konusundaki çaba, hedefe ayrılan zaman, cesaretli olma gibi kavramları azimle ilişkilendirmiş aynı zamanda tutkunun sürdürülmesi olarak azim kavramını açmıştır. Sherman ve diğerleri (2013) ise azimi uzun süren çalışmalar sonucunda kişilerin amaca ulaşması, engelleri aşabilmesi, zorluklar karşısındaki dayanıklılık düzeyi, sebat veya sabır olarak tanımlamıştır. Erkuş (1994)’a göre azim ve sebatkârlık başarısızlıklar karşısında yılmadan deneme süreçlerinin gerçekleştirilmesidir (Yıldız, 2019).

Sebat kavramının iki boyutta ele alındığı görülmektedir. Birinci boyut herhangi bir hedefe karşı kişinin ilgisini koruyabilmesi iken ikinci boyutta kişinin bir hedefe ulaşma noktasındaki azim ve kararlılığı yer almaktadır. Kişinin bir amaca yönelik ilgisini devam ettirebilmesi için kendisine dair farkındalığı bu bağlamla ilişkilidir. Kişinin bu noktadaki kararlılığı için bilgi, beceri düzeyleri, değerleri, gelişim alanları, beklentileri ve koyduğu hedefler önemli bir noktadır. Kişinin ne istediğini bilmesi, amaçlarına yönelik motivasyonlarını uzun süreli tutmasında etkilidir. Özellikle kişinin kendini bilerek koyduğu hedeflerin daha uzun süreli olduğu şartlar değişse de onu revize edebildiği görülmektedir.

Çünkü bu hedeflerin aniden, gelişigüzel değilde üzerinde uzun süreli düşünülerek, farkında olunarak konulduğu ve bireyin kendisini gerçekleştirmeye yönelik durumlar olduğu aşikârdır. Kişinin kendisini çok tanımadan, bilmeden, daha dürtüsel bir şekilde oluşturduğu hedefler bir zorlanma ile karşı karşıya kaldığında kolayca sönebilmektedir. Böyle bir durumda da kişi kendisini başarısız hissedebilir. İkinci boyuttaki durumlara bakılırsa kişinin varlığına yüklediği anlam doğrultusunda yaşamaya çalışıp aktiviteler üretilmesi azim ve kararlılık kavramları içerisinde yer almaktadır. İkinci boyutta motivasyon önemlidir. Motivasyon engellenme karşısında pes etmeme, alternatifler ile yola devam etmeyi kişiye sağlamaktadır. Genel olarak sebat hakkında azim, kararlılık, ilgide tutarlılık, çabada ısrar kavramları ile ilişkili olduğu söylenebilir (Ömürlü, 2018).

Muenks ve diğerleri (2017) ve Duckworth ve diğerlerinin (2007) alanyazına kazandırmış oldukları ilgi tutarlılığını tekrardan yorumlayıp; bir amaç doğrultusunda kişinin sürekli olarak göstermiş olduğu ilgi olarak nitelemek yerine, bireyin uzun süreçler boyunca göstermiş oldukları davranışlarını ve eylemlerini barındıran ilgi olarak nitelemişlerdir.

İş alanlarında farklı meslek gruplarıyla (resim, gazetecilik, akademi, tıp, hukuk ve yatırım bankacılığı gibi) yapılmış olan görüşmelerde azmin iş ortamında yüksek başarı ve verime ulaşmak için çok gerekli ve kıymetli olduğu önermesi gelişmiştir. Yapılan çalışmalarda bu meslek gruplarındaki kişilere iş ortamlarında en sıkı çalışan ve yaptığı işe dört elle sarılan kişiler sorulmuştur. Sorulan bu soruya kişiler yetenekleri kadar sık bir şekilde azim veya yakın bir eşanlamdan bahsetmişlerdir. Azim, kişinin kendisini yetersiz hissettiği ya da yaptığı işte geride olduğunu bildiği durumlarda dahi çok fazla çalışmayı, amacına ulaşana kadar sürekli emek göstermeyi gereken bir durum olarak nitelendirilmektedir (Duckworth vd., 2007).

2.4.1. Azim Kavramı ve Özdenetim

Genel anlamda azim ile öz denetim kavramının karıştırıldığı gözlenmektedir. Fakat öz-denetim memnuniyeti erteleme yeteneği olarak tanımlanmış olup, hedefe ulaşma kapsamında ödülleri ertelemek adına teşvik edici şeylere direnmeyi içermektedir (Aliyev, 2019). Özdenetim kişilerin hedeflerine ulaşabilmeleri için tepkilerini, eğilimlerini ve düşüncelerini denetleyebilmesidir. Bu durumda kişi kendini olumsuz dışsal uyarıcılara kapatarak tamamen hedeflerine veya isteklerine ulaşma düşüncesi taşımaktadır. Dışsal uyarıcılara kapatabilmesi için kendini kontrol edebilmesi, pozitif ve negatif duygularını yönetebilmesi, seçtiği kararların sorumluluğunu taşıyabilmesi gerekmektedir (Karataş, 2013).

Öz denetimi üç başlık altında açıklamak gerekirse onarıcı öz denetim; amaca yönelik davranışlara eşlik eden duyguları denetlemeyi içerirken, yenileyici öz denetim; değişim sürecine yönelik davranışları denetler. Deneyimleyici öz denetim ise denetim sürecinin sonuçlarının üstesinden gelerek keyif verici aktivitelere yönelmeyi içermektedir (Güloğlu ve Aydın, 2007). Buna göre azim kavramı ile öz denetim kavramının birbirinden farklılaştığı görülmektedir. Her iki durumda da amaca yönelik davranışlar mevcut iken azim bu süreçteki kararlılığı içermekte, öz denetim ise süreç içerisinde hedefe yönelik davranışları düzenlerken tercihleri ortaya koymayı içermektedir (Aliyev, 2019).

2.4.2. Azimin Eğitim ve Aile Ortamındaki Rolü

Azim kavramı okullarda uygulama bağlamında ele alınacak olursa öncelikle öğrencilerin okula yönelik olumlu bir tutum içerisinde olmaları, öğrenmeye yönelik istekli olmaları gerekmektedir. Öğrencilere azmi öğretmek için onları bazı hayal kırıklıklarına, olumsuz deneyimlere hazırlamak gerekmektedir; böylece hayatta karşılaşılabilecek problemlere yönelik baş etme gücü kazanılacaktır. Öğrenciler açısından değerlendirme yapıldığında azimi yok edebilecek etkenler içerisinde en önemlisi, öğrenciyi kolayca yok edebilecek bir okul sistemi gösterilmektedir. Birçok okul yapısı ve ebeveyn tutumları çocukların kendilerini iyi hissetmelerini sağlamanın büyük işlere yol açacağını düşünürken, uzmanlar bunun aksine çocukların büyük işler ortaya koyarak kendilerini daha iyi hissedeceklerini savunmaktadır. Seligman (1996) çocukların başarısızlığa da ihtiyacı olduğunu savunarak zorluklarla, güçlüklerle karşılaşmaları durumunda onların yanlışlarını azaltmaya çalışmanın bilgiye ulaşmalarını zorlaştıracığını savunmaktadır. Eğitimcilerin öğrencileri akademik başarıya hazırlamak kadar gerçek hayattaki başarılarla da hazırlamaları gerekmele birlikte bu yolda karşılaşılabilecek zorluklarla, olumsuzluklarla nasıl baş edilebileceğini öğretmeleri gerekmektedir (Aliyev, 2019). Herkesin zaman zaman karşılaştığı problemlere yönelik olumlu bakış açısı ve üstesinden gelebilme yeteneği kazanmaları bu anlamda önem arz etmektedir. Öğrencilerin de birçoğu eğitim yaşantıları boyunca pek çok zorlukla mücadele ederler. Eğitim yaşantıları boyunca gerek maddi zorluklar, gerek dikkat sorunları gerek ödev ve sorumluluk gibi konularda problemlerle karşı karşıya kalırlar Bu süreçte de öğrencilerin olumsuz deneyimlere açık olmaları ve kendilerine inanmaları gerekmektedir. Azim, kararlılık ve tahammül kavramlarının eğitim ortamlarında önemli rolleri vardır (Pellegino, 2012). Azim, kararlılık ve tahammül, öğrencilerin psikolojik dayanıklılık kaynakları, bilinçli bireyler olmaları ve çabaları desteklenerek geliştirilebilir.

Öğrencilerin tahammül seviyeleri okul çevresinde ve okul dışındaki çevrede de geliştirilebilir. Eğitim sadece bireylerin akademik düzeylerini değil azim, kararlılık ve tahammül gibi bilişsel olmayan yapılarını da geliştirmeyi hedeflemektedir (Aliyev, 2019).

Eğitim ortamlarında eğitimciler çoğunlukla kuramlar ve teori gibi eğitimin bilişsel olan kısımlarıyla ilgilenirler. Ancak öğrencilerin kişisel ve akademik gelişimleri için sadece eğitimin kuramsal yönlerine odaklanmak yeterli değildir. Yapılmakta olan çalışmaların çoğu bilişsel olmayan faktörlerin de öğrencilerin akademik gelişimleri açısından oldukça önemli ve işlevsel olduğunu öne sürmektedir. Hoerr'e (2012) göre azmi öğretmenin 6 yolu mevcuttur. Bu yol; gerekli ortamı oluşturmakla başlayıp, süreç içerisinde takdir edildiklerini hissetmeleri, azim kavramını öğrenmeleri, olumsuz bir durum karşısında sağlam adımlar atabilmeleri ile devam edip, süreç içerisinde onları iyi bir şekilde gözleme ve son olarak azim kavramını yaşamlarına yansıtılmaları sağlanarak sonlanmaktadır (Aliyev, 2019).

Yapılan çalışmalarda azmin tek başına başarıyı yordamada ki etkisinin zekâ seviyesinden daha büyük olduğu görülmekle birlikte; azimli öğrencilerin eğitim hayatını bırakıp işe başlama durumlarına yönelik isteklilik halleri kendilerinden daha az azimli olanlar göre isteksiz oldukları ve bu sayede okula devamlılığı sağlayarak başarıya ulaştıkları görülmektedir. Öğrencilerin azim düzeylerini arttırmak için gerek ebeveynlerinin gerekse okulda öğretmenlerinin yardımı ile uzun vadeli bir hedef belirlemeleri ardından bu hedefe ulaşmayı kolaylaştırıcı kısa vadeli hedefler belirlemeleri gerekmektedir (Yoncalık, 2018). Bu kapsamda okul psikolojik danışmanları kısa vadeli hedeflerine ulaşmaları kapsamında öğrencilerin küçük hedefler belirlemelerine yardım ederek ve süreç içerisinde rehberlik ederek azim kazandırmaya çalışılabilir. Her eğitimci azimi kazandırma aşamasında belirli şeylere ihtiyaç duymaktadır. Eğitimcilerin ihtiyaç duyduğu kadar öğrencilerinde bir takım özellikleri kazanmaya ihtiyacı olmaktadır. Azime yönelik kaynaklar ve bu kaynakların nasıl besleneceğine yönelik bir takım bilgiler mevcuttur. Öğrencilere azim ve azime yönelik bilişsel etkenleri öğretmeye yardımcı olarak üç ana kaynak belirlenmiş olup bunlar; akademik düşünme biçimi, çabaya dayalı kontrol ve stratejiler-taktikler olarak belirtilmiştir. Akademik düşünme biçimi olarak azimi destekleyici inançlar, davranışlar, değerler, kişilik özellikleri sayılabilir. Çabaya dayalı kontrol ise öğrencilere yönelik kısa vadeli hedefler için motive edici olmasa da uzun vadeli hedeflerde motive edici ödevler belirtilmiştir. Son olarak stratejiler-taktiklere yönelik durumlar, öğrencilerin zorluklarla karşılaştıklarında kullandıkları bilişsel stratejiler ve taktikler olarak belirtilmiştir. Belirtilen kaynaklara ek olarak akademik düşünme biçiminin sınıf ortamında geliştirilmesi gerektiği, verilen övgülerin ve benzeri şeylerin yeteneklere değil çabalara verilmesi gerektiği belirtilmiştir (Aliyev, 2019).

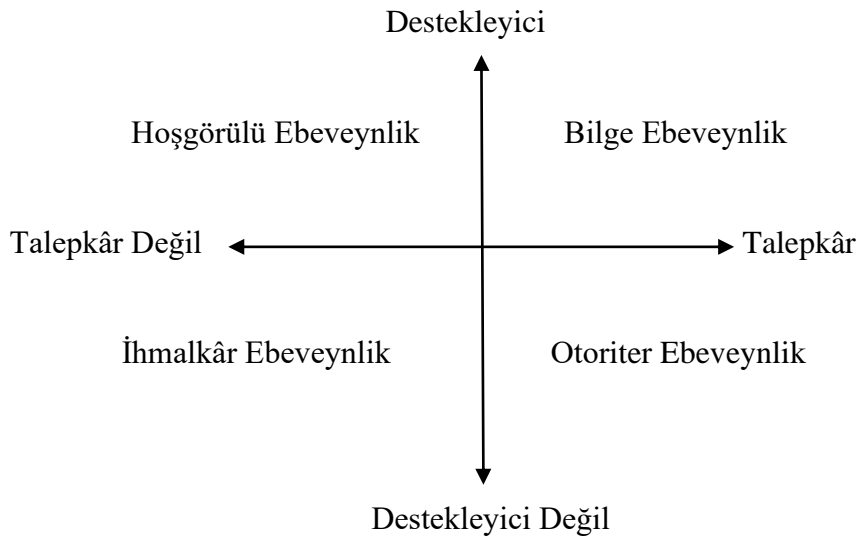
Hoerr (2012) azim kavramını öğretmek için birtakım aşamalar olduğundan bahsetmiştir.

- Ortam Oluşturmak
- Beklentileri Belirlemek
- Kavram Öğretmek
- Engel Oluşturmak
- Deneyim Gözlemlemek

Ortam oluşturmanın temelinde öğrenciler hata yaptığında onları desteklemek yer almaktadır. Eğitim-öğretim ortamları sevgi temelleri üzerine inşa edilmiştir. Bu sebeple öğrenciler hata yaptığında onlara değerli oldukları, sevildikleri, benimsedikleri hissettirilmelidir. Bu aynı zamanda öğrencideki azimi ve yetenekleri ortaya çıkartmada önemlidir. Kişi hata yapabildiği derece de kendisi özgür hissedebilir. Hatalara karşı sevgi ve hoşgörü tutumu benimsendiğinde azim gelişimin artacağından bahsedebilir (Hoerr, 2012). Beklentileri belirlemenin ana düşüncesinde öğrenciler ile başarı ve başarısızlık durumlarını konuşabilmek ve beklentilerin ne olduğunu açıkça ifade edebilmek yatmaktadır. Bu noktada öncelikli olarak öğrencilerin azmi nasıl algıladıkları önemlidir. Bunun için azim ölçeği uygulanabilir. Kavramı Öğretme aşamasında ise azim kavramının ne olduğunun tam olarak öğrenciye yansıtılması söz konusudur. Bunun için öğretmenler, idareciler azim kavramını sürekli olarak dile getirmeye, tartışmaya yönelik birtakım eylemler yürütebilir. Öğrencilere azimli oldukları veya azimsiz oldukları durumlar sorularak bunun etkileri konuşulabilir. Bunun ötesinde yine öğretmenler öğrencilerine “Azmini geliştirmek için neler yapıyorsun?” şeklinde sorular yönelterek azim kavramını öğretme yolunda düşünce oluşturabilirler (Aliyev, 2019). Engel oluşturmak ise bir nevi hayal kırıklığı yaratmaktır. Öğrenciler yaşadıkları stres, kaygı, adapte olamama, fiziksel ve psikolojik olarak duruma kendilerini hazır hissetmeme gibi nedenlerden ötürü başarısızlık yaşayabilirler (Keskin ve Yapıcı, 2008). Eğer kişilere önceden yapacakları eylemlerle ilgili net ifadelerde bulunulmamışsa belirsizlikten süregelen pes etme durumları yaşanabilir. Bu sebeple kişilere karşılarına herhangi bir engel çıktıklarında duygu ve davranışlarının farkında olması öğretilmelidir. Kişi bir engel ile karşılaştığında toparlanıp yoluna devam edebilmelidir (Hoerr, 2012). Deneyim gözleme aşamasında öğrencilerin yaşadıkları hayal kırıklığı karşısında verdikleri tepkileri ve çabaları gözlemlemek, takip etmek esas alınmaktadır. Bu aşamada öğrencilerin dikkatini onların belirlediği hedefe odak tutmak, mutlak yol olmaktadır. Öğrencinin başarısızlığı karşısında “Kendini bu süreçte nasıl hissettin?”, “Bu başarısızlığın sana göre nasıl?”, “Kendinle alakalı neler öğrenmeye devam ediyorsun?” gibi sorular sormak hem duygularının hem

davranışlarının farkında olmasını sağlayabilmektedir. Son olarak yansıtma aşamasında öğrenme faktörü devreye girmektedir. Yani kişilerin başarısızlık durumlarında nihayetinde kendilerine “Bu başarısızlık bana ne öğretti?”, “Tekrar yaşayacağım başarısızlık karşısında mücadeleyi neden bırakmamalıyım?” gibi soruları sorması hedeflenmektedir (Aliyev, 2019).

Azimi kazandırma ve besleme aşamasında sadece eğitimcilerin değil ebeveynlerinde üstlenmesi gereken şeyler mevcuttur. Ebeveynlerde daha önce bahsedildiği gibi çocuklarını destekleyici bir tavır içerisinde bulunarak onların çabalarını övmelidir. Elbette ki kusursuzluk beklenmemelidir fakat ebeveynlerde çocuklarıyla iletişim halinde olarak onlara yaptıkları ve yapamadıkları şeyleri nasıl becerdiklerini, neler hissettiklerini, bir sonraki adımda neler yapabileceğini sorarak çocuklarını desteklediklerini hissettirmelidir. Bazı psikologlar ebeveynlerin çocuklarına koşulsuz sevgi ve destek vererek azimin tohumlarını atabileceklerini düşünürken, bazıları ise esnek olmayan ebeveyn tutumları ile azimin oluşabileceğini belirterek bu durumu reddetmektedir. Watson’un ebeveynlere yönelik tavsiyeleri arasında çocukları asla öpmemeleri, onlara sarılmamaları, iyi geceler demek için alınlarından hafifçe öpmeleri ve günaydın demek için sabahları onlarla tokalaşmaları yer almaktadır. Bu durumun çocukların sorunlarıyla kendi başlarına baş etmelerini sağlayarak, dünyayı fethetmelerine olanak sağlayacağı düşünülmektedir (Duckworth, 2018). Bakıldığı zaman azimi geliştirmeye yönelik farklı ebeveyn tutumlarının yer aldığı görülmektedir. Günümüz psikologları ebeveynlik stillerini aşağıdaki tablodaki gibi belirtmiştir (Duckworth, 2018: 241);



Duckworth’a (2018) göre:

*İhmalkâr ebeveynler, kötü bir iklime yol açarak azime yönelik engel oluşmaktadır.

*Otoriter ebeveynler, talepkâr oldukları kadar destekleyici olamamaktadır Bu durum Watson'un savunmuş olduğu yaklaşım olarak karşımıza çıkmaktadır.

*Hoşgörülü ebeveynlik, destekleyici bir tutum sunarken talepkâr olmamaktadır.

*Bilge ebeveynlik ise aslında otoritarif ebeveynlik olarak belirtilmekle birlikte çocukların tam potansiyellerinin ortaya çıkması adına sevgi, sınır ve hoşgörü sunmaktadır. Bu durumda otoritenin temelini güç yerine bilge olmak oluşturmaktadır. Bilge ebeveynlik çocukların ebeveynlerine özenmesini sağlayarak azimle ilişkili görülmektedir.

2.4.3. Azimin Geliştirilmesi

Azimi geliştirmede ilginin büyük bir rolü bulunmaktadır. Azim bir kararlılık süreci iken bu süreç ilgi duyulmayan bir alanda kararlı bir şekilde kimsenin çalışmayacağını göstermektedir. Bir şeyi sevmek o alanda iyi olunacağı anlamına gelmemektedir. Herhangi bir alanda iyi olmak için durumu ilgi çekici hale getirmek önemlidir. Bu durum zaman alıcı bir süreçtir. Azimi geliştirmek için ilgi duyulan şeylere ihtiyaç vardır. Azimi geliştirme sürecinde teşvik edilmeye, keyif alınan şeyleri bulmak için özgürlük sunulmasına ve küçük galibiyetlere ihtiyaç olunacağını söylenmektedir. Fakat acele ettirilerek ilgilerin gelişmesinin engelleneceğini de bilinmektedir. Duckworth aynı zamanda azimi geliştirmek için ilginin de önemli olduğunu söylemekle beraber bunun ardından yapılan işe karşı bir tutku da oluşturduğunu söylemektedir. Buna bağlı olarak azimli kişilerin genel olarak yaptıkları işlerde önemli derecede çaba sarf ettikleri ve bu işlerle uğraşmaktan keyif aldıkları söylenmektedir. Aynı zamanda Duckworth azimi geliştirmek adına dört noktaya vurgu yapmıştır. İlgi, sebat, amaç ve umut kavramlarının birbirleri ile ilişkili olduğu ve azimi etkilediğini söylemiştir (Duckworth, 2018).

Azimin gelişimine katkı sağlayacak bir diğer noktaya değinilirse; umutlu olma, düzeyinin de etkisi olduğu görülmektedir. Umut kavramının duygusal ve bilişsel açıdan incelendiğini gösteren çalışmalar mevcuttur. Bu iki açıdan hareketle ortalama olarak umut hakkında hedefe ulaşmak için kişinin kendisini güçlü hissetmesi ve bunun için alternatifler üretme becerisine sahip olmanın önemi vurgulanabilir (Karcıoğlu ve Çınar, 2012). Bu alternatif yollar kişinin istediği bir hedefe karşı analiz ve formüle etme yeteneğini yansıtmaktadır. Buna göre kişinin herhangi bir engel ile karşı karşıya kalıp hala umutlu olmasını sürdürmesi sonucunda bu alternatif yollarını devreye sokabilmektedir. Alanyazında yüksek umut seviyesine sahip kişilerin daha çok alternatif yollar ürettiği söylenmektedir.

Ayrıca genel anlamda umut, amaca ulaşmak uğruna gösterilen eylemler ve çabalar bütünlüğü olarak tanımlanmıştır (Synder, 2000). Azimin yaşamın anlamı, benlik saygısı, şükran, umut gibi kavramlar ile pozitif ilişkili olduğu (Vela vd., 2015) umutsuzluk, özkıyım, akademik başarısızlık kavramları ile negatif ilişkili olduğu bulunmuştur (Lee vd., 2017).

Kişilerin ana hedeflerine ulaşabilmesi için öncelikle kendilerince belirlediği küçük hedeflere ulaşması gerekmektedir. Kişinin ulaştığı her küçük hedefi, onu ana hedefe götüren bir yol olabilmektedir. Ana hedefe ulaşmayı hayal ederek kişi bu sayede daha azimli bir şekilde ilerleyebilecektir. Bunun yanı sıra hedefe ulaşma yolunda kişinin kendisine bir liste hazırlaması ve tamamladığı her işin yanına işaret koyması yine azmi geliştirme yolunda önemli bir uygulama olabilmektedir. Kişi çevresindeki olaylara karşı bakış açısını iyimser tuttuğu ve sosyal destek aldığı zaman azmin gelişiminin daha kolay olduğu bilinmektedir. Kişinin herhangi bir hedefe tüm kararlılığı ile ulaşabilmesi için mümkün derece beceri ve çabası onun içi daha etkili olabilmektedir. (Wedding ve Niemiec, 2018). Aliyev'e (2019) göre hedeflenen durumlara göre azimi geliştirici beş küme belirtilmiş olup bunlar:

- *Yürütücü işlemlere hitap eden okul hazırlık programları: Bunlar okul öncesi veya ilkokulun ilk haftasında uygulanan bir program olmakla birlikte çocukların yürütücü işlevlerini geliştirmek adına duygusal, sosyal ve fiziksel gelişimine katkıda bulunan bir ortam yaratarak örgün eğitime yönelik gösterilmesi gereken çabayı geliştirmeyi amaçlar.
- *Zihin yapısı ve öğrenme stratejisine müdahaleler: Bu müdahaleler birden çok yaklaşımla birleşerek sorunları önceden tahmin ederek planlama yapmayı, bilişsel ihtiyaçları karşılamayı, genel bir çalışma becerisi ve çabayı kazandırmayı amaçlayarak üst bilişsel becerileri kapsamaktadır.
- *Alternatif okul modelleri ve okul seviyesinde yenilik yaklaşımları: Bu yaklaşımda üç tür bulunmakla birlikte bunlar; istenilen hedeflerin açıkça belirlenip bu yönde karakter eğitimi verilmesi, öğrencileri gerçek hayatla yüzleştirmek adına projeler, hedefler verilerek gerekli becerileri kazandırmayı amaçlayan proje tabanlı öğrenme ve tasarım düşünme, son olarak ise okullardan bağımsız olarak okulun yapısını geliştirmek adına yapılan müdahaleleri içeren destekleyici bir yaklaşım olan okul yenilik yaklaşımı belirtilmiştir.
- *İnformal öğrenme programları: Bu programlar okul hayatından kariyer hayatına kadar öğrencilerin devamlılığı adına destekleyici olan informal programlar olarak belirtilmiştir.

*Dijital öğrenme ortamları, internet kaynakları ve öğretmenler için araçlar: Bu araçlar azimi geliştirmek adına zor hedefleri başarmaya yönelik dijital araç, kaynak sağlayan motive edici ortamlardan oluşmaktadır.

2.5. Azimle İlgili Araştırmalar

2.5.1. Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar

Beck, Koons ve Milgrim (2000) akademik erteleme davranışının yordayıcıları üzerinde çalışmışlardır. 411 kişiden oluşan Deney 1 grubunda akademik erteleme davranışı mevcut olan katılımcıların, sınavlara hazırlık ve başarı kısmında daha düşük kaldıkları bulunmuştur. 169 kişiden oluşan Deney 2 grubunda ise yüksek benlik saygısına sahip katılımcıların daha az erteleme davranışı gösterdiği bulunmuştur. Erteleme davranışı azmin zıddı olarak değerlendirilmiştir. Bu sebeple yüksek düzeyde azme sahip olan öğrencilerin daha az erteleme davranışı gösterdiği söylenebilir.

Peterson ve diğerleri (2007) İsviçre’de yaşayan 445 katılımcı üzerinde yaşam doyumu ile ilgili güçlü yönlerin ilişkili olduğu bir araştırma yürütmüşlerdir. Yapılan nicel çalışma sonucunda azim düzeylerinin yaşam doyumu ile $r=0,4$ üstünde bir korelasyona sahip olduğu ortaya çıkmıştır. Bunun yanı sıra yaşam doyumu ile ilgili en güçlü karakter özellikleri arasında umut, merak, sevgi ve zevk arasında anlamlı düzeyde korelasyon bulunmuştur. Bu çalışmanın ABD örneğinde yaşam doyumunun en güçlü belirleyicisi olarak minnettarlık bulunmuştur.

Maddi, Matthews ve Kelly (2012) askeri lise öğrencilerinin performanslarını ve kalıcılığını belirlemede azim ve dayanıklılık düzeyinin etkililiğini incelemiştir. Yapılan regresyon analizi sonuçlarına göre azmin ilk yıl sınıf tekrarında etkisinin yüksek olduğu görülmüştür. Ancak dayanıklılık düzeyinin askeri lise öğrencilerinin ilk yıl performanslarını tahmin etmede başarılı olduğu sonucuna varılmıştır. Bu durumda dayanıklılık ve azmin askeri eğitimde performansı arttırmada önemli bir etkisinin olduğu söylenebilmektedir.

Adams, Riskind, Kleiman ve Kashdan (2013) intihara karşı direnç göstermenin bir faktörü olarak yaşamın anlamını inceleyen bir çalışma yürütmüşlerdir. 209 üniversite öğrencisinden oluşan boylamsal çalışmaya göre minnettarlık ve cesaretin intihar düşüncesini azalttığı sonucuna ulaşmışlardır. Azim ve minnettarlık faktörünün yaşam anlamını arttırdığı ve bu sayede intihar etme durumuna karşın dayanıklılık kazandırdığını söylemişlerdir. Cesaret faktörünün de intihar düşüncesini azaltmada önemli etkisinin olduğu da araştırmadan elde edilen bulgular arasındadır.

Ali ve Rahaman (2013) Manipur’de yaşayan 40 eskrimci üzerinde yapılan bir çalışma yürütmüşlerdir. Yaşları ortalama 17 ile 25 arasında değişen 20 kadın ve 20 erkek ekstrim yarışmacıya Duckworth ve Quinn tarafından geliştirilen Azim Ölçeği uygulanmıştır. Araştırma bulgularına göre hedefe ulaşmak için gereken azim düzeyleri kadın ve erkek yarışmacılar için bir farklılık göstermemiştir. Aynı zamanda sebat etme, ilgide tutarlılık değişkenleri de kadın ve erkek cinsiyetine göre farklılaşmamıştır.

Kraft ve Duckworth (2014) öğretmenler üzerinde azim düzeyini araştıran bir çalışmada ise azim düzeyi yüksek olan öğretmenlerin daha iyi bir performans sergiledikleri sonucuna ulaşmışlardır. Bunun haricinde azim düzeyi yüksek olan öğretmenler dönem içerisinde daha az izin kullanma ve sınıflarını bırakma davranışı göstermişlerdir. Meslek içerisinde yüksek performansın ve mesleğe bağlılık düzeylerin azimli öğretmenlerde daha çok olduğu bilinmektedir.

Kleiman, Young ve Blalock (2015) olumsuz yaşam durumları ile azim düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Toplamda 209 üniversite öğrencisi ile gerçekleştirilen araştırma bulgularına göre azim düzeyleri yüksek olan öğrencilerin olumsuz yaşam durumlarından daha az etkilendikleri sonucuna ulaşılmıştır. Aynı şekilde azim düzeyi yüksek olan öğrencilerin kendine kıyım gibi düşünceleri daha az yaşadıkları araştırma bulguları arasındadır.

Bronkema, Hill, Denson ve Bowman (2015) yürüttükleri bir çalışmada üniversite öğrencilerinin azim düzeylerini çeşitli değişkenler açısından incelemişlerdir. Araştırmadan elde edilen bulgulara göre üniversite öğrencilerinin azim düzeyleri var olan çaba seviyelerine göre etkilenebilir. Öğrencilerin çaba göstermesi; akademik uyumları, okula bağlılık durumları, meslek değişikliğine gitme isteği, genel başarı not ortalamalarını yordamaktadır.

Suzuki ve diğerleri (2015) azim ve iş bağlılığı üzerine kesitsel bir çalışma yürütmüşlerdir. ABD’deki önceki çalışmalar ile Japonya’daki çalışmaların karşılaştırılması yapılmıştır. Buna göre azim ile mutluluğa ilişkin yönelimlerin coğrafi olarak genellenebilir olup/olmaması test edilmiştir. Elde edilen sonuçlara göre anlam yönelimi ile azim arasında pozitif korelasyon bulunmuştur.

Vela ve diğerleri (2015) 128 Latin öğrencisi üzerinde yaşam anlamının, umut düzeyinin ve aile faktörlerinin psikolojik cesareti nasıl etkilediği üzerinde çalışmışlardır. Belirtilen özellikleri ölçmek adına Kısa Azim Ölçeği, Umut Ölçeği, Yaşamda Anlam Ölçeği, Pan- Hispanik Aile Ölçeği, Öznel Mutluluk Ölçeği kullanılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre umudun, azimin psikolojik sermaye üzerinde önemli bir yordayıcısı olduğunu bulmuşlardır. Çoklu regresyon analizi yapılarak elde edilen bulgulara göre umut ve anlam arayışının

psikolojik cesaretlendirme üzerinde olumlu bir etkisi olduğu görülmüştür. Yüksek düzeyde umut psikolojik sermayeyi olumlu yordamaktadır. Aynı şekilde yüksek düzeydeki anlam arayışı psikolojik cesareti olumsuz etkileyebilmektedir.

Guerrero, Dosanjh, Chung, Dudowitz ve Wong (2016) yılında yaptıkları bir çalışmada azimin ergenlerin riskli davranışlara yönelmesinde koruyucu olduğunu belirtmişlerdir. Araştırmadan elde edilen sonuçlara göre azim düzeyi yüksek olan öğrencilerin alkol ve madde kullanımına daha az yöneldikleri, yasal olmayan davranışları yapma oranının daha düşük olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Ayrıca azim düzeyi düşük olan ergenlerin riskli davranışlarda bulunma davranışları daha yüksek bulunmuştur.

Farrol (2016) bir çalışmasında atletizm sporu ile ilgilenen öğrencilerin azim ve bilinçli uygulamalar neticesinde sertifika başarılarını incelemiştir. Genel olarak araştırmacının amacı azim ve bilinçli olarak yapılan uygulamaların atletizm sporu ile ilgilenen öğrencilerin başarılarını yordayıp yormadığıdır. Toplamda 85 öğrenci üzerinde yapılan çalışmada azim ve cinsiyet değişkeni arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Erkek öğrencilerin azim düzeyleri kız öğrencilere göre daha düşük bulunmuştur. Ayrıca yüksek azim seviyesine sahip olan öğrencilerin atletizm sertifika başarıları daha yüksek olduğu bulunmuştur (Ekinci, 2019).

Lee (2017)'nin bir çalışmasında Hong Kong'da bulunan bir kolejlin 345 gönüllü öğrencisi araştırmaya katılmıştır. Stres düzeylerini ölçen ilgi ve azimi de kapsayan cesareti ölçen anketler ile öğrencilerden veri toplanmıştır. Çalışmada akademik performans, azim ve stres arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırma bulgularına göre ilgi ve sebatın stres ile negatif ilişkili olduğu ortaya çıkmıştır.

Bogin (2017) üniversite öğrencileri üzerinde boylamsal bir çalışma yürütmüştür. Üniversite öğrencilerinin bir akademik yıl boyunca azim düzeylerinin nasıl değiştiğini inceleyen araştırma sonucuna göre ikinci yarıyılıda gösterilen azim düzeylerinin birinci yarıyılı oranla daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Bunun yanı sıra öğrencilerin var olan azim seviyelerinin, akademik başarılarına nasıl etki ettiğini araştıran çalışma sonucunda azim düzeyleri ile akademik başarı arasında anlamlı düzeyde bir ilişki bulunmuştur. Yaşam doyumu ile azim düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi neticesinde elde edilen bulgular azim ile yaşam doyumu arasında düşük düzeyde anlamlı bir ilişki olduğunu göstermektedir. Ayrıca öğrencilerin geçmiş olumsuz yaşantıları ile azim seviyeleri arasında anlamlı düzeyde bir ilişki tespit edilmemiştir.

Steinbeck (2018) liseye giden özel eğitim öğrencilerinin azim, sosyal ve duygusal becerilerini ele alan bir çalışma yürütmüştür. Özel eğitim alanında hizmete muhtaç olan öğrencilerin sınıf içi davranışları, verilen görevi yerine getirip getirmeme ile azim düzeyleri

arasındaki ilişki incelenmiştir. Azim düzeylerini ölçmek adına bir ödev dizini ve azim dersleri oluşturulmuştur. Azim derslerinin içerisinde duygusal becerilerin gelişimi, motivasyon, sebat gibi kavramlar yer almaktadır. Uygulanan azim dersleri ve ödevleri sonrasında öğrencilerin notlarında herhangi bir anlamlı farklılık bulunmamıştır. Genel olarak öğrencilerin azim düzeylerinde artış olmakla beraber azim derslerini alan ve azim ödevlerini tamamlayan öğrencilerin sınıf içerisinde gösterdiği yıkıcı davranışlarda bir azalma bulunmamakla beraber, görev tamamlama durumlarında da bir değişiklik olmamıştır.

Borton ve Gretel'in 2014'de yapmış oldukları, amaçlarının yetişkin ve ayrıcalıklı çocuklarda azimin belirleyici rollerini tespit etmek olan araştırmaya göre azim, yetişkinlerde ve çocuklarda başarının belirleyicisi olarak karşımıza çıkmakla birlikte okula yönelik aidiyet duygusunu da pozitif yönde etkilediği ifade edilmektedir. Özellikle çalışmanın azınlıkta ve düşük sosyoekonomik statüde olan çocuklara yönelik uygulanması dikkat çekici bulunmuştur. (Aliyev, 2019).

Jiang, Xiao, Liu, Guo, Du ve Jiang (2019) azimin sürekli olarak incelendiği yeni araştırmalarda azim ve akademik başarı arasında anlamlı düzeyde ilişkinin olduğu ortaya çıkmıştır. Azmin süreç içerisinde farklılık gösterebildiği görülmektedir. Bu bulgu, Jiang ve diğerlerine (2019) göre azmin bir kişilik özelliği olmasından ziyade durumsal bir özellik olduğuna da işaret etmektedir. Bundan dolayı, alanyazın çalışmaları ve araştırmalardan elde edilen bulgular bütüncül bir biçimde ele alındığında azmin zaman içerisinde tutarlık gösterdiği kabul edilmekle birlikte değiştirilebilir yönünün de olduğunu göstermektedir.

Luthans ve diğerleri (2019) akademik performans, azim ve psikolojik sermaye arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırmadan elde edilen bulgulara göre azim ile akademik performans arasında anlamlı düzeyde ilişki bulunmuştur. Bakıldığında umut, dayanıklılık, iyimserlik, aktivite ve psikolojik kaynaklar gibi kavramlar ile ilişkili olan akademik performans, öğrencilerin azim düzeylerini etkilemektedir.

2.5.2. Yurt İçinde Yapılan Araştırmalar

Sarıçam, Çelik ve Oğuz (2016) Kütahya ve Ağrı illerinde eğitim gören yaş ortalamaları 18-27 arasında değişen 186 üniversite öğrencisi üzerinde çalışmalarını yürütmüştür. Kısa azim ölçeğini Türkçe'ye uyarlayarak psikometrik özelliklerini incelemiştir. Ölçek geçerliliği çalışmasında Motivasyon Kararlılık Ölçeği kullanılmıştır. Azim Ölçeği ile Motivasyonel Kararlılık Ölçeği arasında $r=.68$ yüksek düzeyde korelasyon bulunmuştur. Uyarlanan ölçeğin güvenilirlik ve geçerlilik çalışmaları sonucunda uygunluğu test edilmiştir.

Demir (2017) savaş mağduru olan Suriyeli göçmenlerin risk ve koruyucu faktörlerini yılmazlık bağlamında ele almıştır. 5 erkek, 5 kadın Suriyeli üniversite öğrencileri üzerinde nitel bir çalışma yürütmüştür. Nitel çalışma türlerinden olan fenomenoloji kullanılmıştır. Çalışmada Göçmen Üniversite Öğrencilerde Görüşme formu kullanılmıştır. Araştırma bulgularına göre katılımcıları risk faktörlerinden koruyan değişkenler arasında pozitif psikoloji kavramlarından olan azimin rolünün de olduğu görülmüştür.

Boyacı ve Özhan (2018) üniversite öğrencileri üzerinde yürüttükleri bir çalışmada depresyon, stres ve anksiyetinin bir yordayıcısı olarak azimi incelemiştir. Elde edilen sonuçlara göre öğrencilerin azim puanları ile depresyon, stres ve anksiyete puanları arasında negatif yönde anlamlı düzeyde bir ilişki bulunmuştur. Bulgulara göre gayrette ısrar ve ilgide tutarlılık boyutlarında azim toplam puanın stres, anksiyete, depresyon gibi değişkenlerin %19'unu açıkladığı görülmektedir.

Yoncalık (2018) Ankara ilinde eğitimine devam eden toplam 791 lise öğrencisi üzerinde azim konulu bir çalışma yürütmüştür. Çalışmasında Oxford Mutluluk Ölçeği, Kişisel Bilgi Formu, Yaşam Doyumu Ölçeği, Kısa Azim Ölçeği ve Beck Umutsuzluk Ölçeği kullanmıştır. Verilerin analizinde hibrit model kullanılmıştır. Araştırmaya göre; azmin tek başına akademik başarıyı düşük düzeyde yordadığı, mutluluk üzerinde orta düzeyde bir etkisi olduğu ve bundan dolayı yaşam doyumlarının arttığı, azim seviyesindeki artışın umutsuzluk düzeyini düşürdüğü sonuçlarına ulaşılmıştır. Aynı şekilde azim değişkeninin umutsuzluk ile mutluluk arasında aracı değişken olarak kullanılması durumunda akademik başarıya etkisinin %7 olduğu görülmüştür. Azim değişkeninin mutluluk ile aracı değişken olarak kullanılmasına bakıldığında öğrencilerin yaşam doyumları üzerinde %41 etkisinin olduğu bulunmuştur.

Ekinci (2019) geliştirdiği azim psikoeğitim programının ortaöğretim öğrencilerinin motivasyonel kararlılık ve azim düzeyine etkisini incelemiştir. 324 ortaöğretim öğrencisinin katılımcı olarak yer aldığı çalışmada azim düzeylerini ölçmek için Kısa Azim ölçeği kullanılmıştır. Psikoeğitim programına katılmaya gönüllü ve çalışma grubuna katılmak için yeterli ölçütleri taşıyan 24 öğrenci deney ve kontrol grubu şeklinde ikiye ayrılmıştır. Psikoeğitim programı, deney grubuna haftada bir kere olmak koşulu ile toplamda 10 hafta sürmüştür. Uygulanan program neticesinde deney grubuna dâhil olan ortaöğretim öğrencilerinin azim ve motivasyonel kararlılık düzeyleri artış göstermiştir. Yapılan izleme çalışmasının sonucunda deney ve kontrol grubu arasında anlamlı bir farklılık gözlenmemiştir.

Yıldız (2019) Van ilinde eğitim gören toplamda 600 öğrenci üzerinde azim, motivasyon, psikolojik dayanıklılık ve özyeterliliğe yönelik bir model sınaması yapmıştır. Azim düzeyini ölçmek için Kısa Azim Ölçeği kullanılmıştır. İlişkisel tarama çalışması olup

Yapısal Eşitlik Modellemesinden yararlanılmıştır. Araştırmadan elde edilen bulgulara göre psikolojik dayanıklılık, azim, iyi oluş, özyeterlilik ve motivasyon arasında anlamlı pozitif ilişkiler bulunmuştur. Akademik özyeterlilik ve içsel motivasyonun azim düzeyini arttırdığı sonucuna varılmıştır.

Sağkal, Soylu, Pamukçu ve Özdemir (2020) Akademik Azim Ölçeği'nin Türkçe olan uyarlamasının geçerlik ve güvenilirliği incelemiştir. Araştırmanın sonuçları incelendiğinde akademik azim düzeyi ile ergenlik dönemleri (11-14 ilk ergenlik, 15-16 orta ergenlik ve 17-18 ileri ergenlik) arasında anlamlı olarak farklılaşma görülmüştür. Bunun yanında 15-16 yaşlarını içeren orta ergenlik döneminde akademik azim ortalama puanlarının 17-18 yaşlarını kapsayan ileri ergenlik dönemi ile akademik azim ortalama puanlarının anlamlı olarak farklılaşmadığı görülmüştür. Araştırmadan elde edilen bir diğer sonuca göre 11-14 yaş grubundaki ilk ergenlik döneminde olan öğrencilerin 15-16 ve 17-18 yaş grubunda olan öğrenciler ile kıyaslandığında anlamlı şekilde daha yüksek akademik azim düzeyine sahip olduklarını görmüştür.

2.6. Covid-19 ve Stresle Başa Çıkma

Covid-19 salgını 31 Aralık 2019 tarihinde Çin'in Wuhan kentinde ortaya çıktı. Ulusal Çin Hükümeti kanalında yayın yapan CCTV haber kanalında belirli bir uzman grubun yeni tip bir Cov tespit ettikleri bilinmektedir. Şiddetli Akut Sendromu (SARS), 2019 Coronavirüs Hastalığı (Covid-19), Orta Doğu Solunum Sendromu (MERS) coronavirüs türlerindedir. 12 Ocak 2020'de WHO yeni bulunan koronavirüsü geçici olarak "2019-nCov" olarak tanımlamıştır. Tek zincirli, pozitif polariteli, RNA türünden olan bu virüs insanları enfekte eden yedinci Cov olarak tanımlandı (Wang ve Wang, 2020). 11 Şubat 2020'de yeni keşfedilen bu virüs SARS-CoV-2 olarak alanyazında yer almıştır. Covid-19 virüsüne yakalanan kişilerden edinilen numuneler neticesinde, SARS-CoV-2'nin genom dizisi Çinli bilim insanları tarafından en kısa sürede haritalandırıldı. Dünya Sağlık Örgütü ise 11 Şubat 2020 tarihinde bu virüsü "Covid-19" olarak adlandırıldı. DSÖ başkanı Tedros Adhanom Ghebreyesus, Covid-19 virüsünün açılımını "korona" için "CO", virüs için "VI", hastalık için "D" şeklinde tanımlanmıştır. Bu şekilde tanımlama yapılmasının sebebi, herhangi bir kişiyi, hayvan türlerini veya bölgeleri etiketlememek amacını taşımaktadır. Pandemi süreci Çin başta olmak üzere çok kısa bir sürede tüm ülkeleri etkilemiştir. Bu duruma bağlı olarak DSÖ 30 Ocak 2020'de Covid-19 virüsünü küresel bir salgın ilan etmiştir.

Alanyazın incelendiğinde koronavirüs türlerinin insanlarda ölümcül olan birçok enfeksiyonlara sebep olduğu görülmektedir. SARS ve MERS-Cov salgınlarının tarihte

ölümcül olduğuna dair verilere göre SARS virüsünün Çin’de toplam 8422 kişiyi enfekte ettiği, 916 kişinin ölümüne sebebiyet verdiği görülmüştür. Aynı şekilde MERS-Cov salgınının ise Suudi Arabistan’da 2494 kişiyi enfekte ettiği 858 insanın da ölümüne neden açtığı bilinmektedir. Ancak bu vakalardan sonra DSÖ bir salgın olduğunu ilan etmiştir. Bu zamandan beri bilim adamları koronavirüse karşı aşı çalışmalarını devam ettirmektedir. Covid-19’a karşı direk etki eden bir tedavi yöntemi henüz geliştirilememiştir. Bu sebeple aşı ve uygun tedavi yöntemleri devam etmektedir (TÜBA, 2020).

Covid-19 virüsüne yakalanan kişilerin tipik belirtileri arasında kuru öksürük, yorgunluk, yüksek ateş sıralanabilir. Belirtilerin genel anlamda beşinci gün itibari ile ortaya çıktığı bilinmekte fakat yine bazı kişilerde ikinci günden on dördüncü güne kadar farklılık gösterdiği söylenebilmektedir (WHO, 2020b). Bazı hastalarda ise ishal, tat ve koku duyusunda his kaybı, vücutta görülen bazı kızarıklıklar, burun tıkanıklığı görülebilmektedir. Covid-19 hastalarının %80’lik kısmının ciddi bir tıbbi müdahale gerektirmeyen, daha ilerleyen ciddi vakalarda hastalığın zatürreye dönüşebildiği, ek olarak suni solunuma ihtiyaç duyulduğu bilinmektedir. Hastalığı hafif seyreden kişilerde ev istirahati, sıvı alım vb. yöntemler önem arz etmektedir. Kronik hastalığı bulunan kişiler (şeker, tansiyon, akciğer ve kalp hastalıkları vs.) riskli grupta yer almaktadır. Özellikle yaşlılar hastalık noktasında riskli grupta yer almakta bunun dışında genç ve çocuklarında çevrelerine yayma ihtimalleri olmaktadır (WHO, 2020b).

Covid-19’un pandemiye neden olan bir virüs olduğu WHO tarafından duyurulduktan sonra salgının Türkiye’deki yayılım süreci belirli aşamalardan oluşturmaktadır. Türkiye’de ilk koronavirüs vakası 11 Mart 2020’de görülmüştür (T.C. Sağlık Bakanlığı, 2020). Covid-19 vakasının ilk tespit edildiği anda Türkiye’de uygulanan günlük test sayısının ortalama olarak 2-3 bin olduğu bilinmektedir. 12 Mayıs 2020 tarihi baz alınarak Türkiye’de uygulanan toplam test sayısının 1 milyon 440 bin 671 bin olduğu bilinmektedir. Bu tarihteki Covid-19 vaka sayısı 141 bin 475, ölüm sayısı ise 3 bin 894 olarak kayıtlara geçmiştir. Genel olarak Türkiye’deki Covid-19 vakalarının iyileşme oranı dünya ortalamasının üzerinde seyir etmektedir (T.C Sağlık Bakanlığı, 2020). Türkiye’de Covid-19 vakalarının tespiti ve önlenmesi sürecinde, vakanın ortaya çıktığı kentin “İl Sağlık Müdürlüğü Bulaşıcı Hastalıklar Birimi” koordinasyonunda gerçekleştirilmektedir. Olası/kesin vakalar illerde bulunan pandemi hastanelerinde tedavi görmekte, izole edilmekte ve hastalar iyileştikten sonra taburcu edilmektedir. Pandemi hastanelerinin olmayıp yoğun bakım ünitelerinin bulunduğu yerlerde ise Covid-19 hastaları bu yoğun bakım ünitelerinde tedavi edilmektedir. Bu dönemde özellikle yurtdışından Türkiye’ye giriş yapan kişiler olası hasta olarak değerlendirilmekte ve

evlerinde izole edilmektedir. İzole sürecinin takibini il sağlık müdürlerini sağlamaktadır (T.C. Sağlık Bakanlığı, 2020). Türkiye’de bu süreçte çeşitli önlemler alınmıştır. 1 Ekim 2020 tarihinde Bilimsel Danışma Kurulu’nun Covid-19 Salgın Yönetimi ve Çalışma Rehberinin yayınladığı kılavuzda avm, işyeri, eğitim kurumları gibi yerlerde Covid-19’a karşı alınan önlemleri belirtilmiştir (T.C. Sağlık Bakanlığı, 2020).

Covid-19’un kişilerin hayatlarını tehdit edebilen herkes için ağır sonuçlar doğurabilecek konumda olan bir tramva olabileceği aşikârdır. Uzun karantina süreleri, getirilen kısıtlamalar, yaşanan belirsizlikler, hastalık kapma korkusu, kişinin ailesine bulaştırma korkusu, genel anlamda güvensizlik duyma gibi durumlar beraberinde stres ve kaygı getirecektir. Özellikle Covid-19 hastalığına yakalananlarda bu sürecin travma etkisi yaratabileceği düşünülmektedir. Karantina sürelerinin uzaması dâhilinde kişilerin daha çok depresyon, anksiyete, stres bozuklukları veya madde kullanımı gibi durumlar yaşayabileceği bilinmektedir (TPD, 2020). Pandemi döneminin kişide istenmedik duygular, düşünceler yaratacağı aşikârdır. Genel anlamda bu dönemin olumsuz geçmesine sebep olacak birtakım durumlara bakılacak olursa bunlar arasında; hayal kırıklıkların yaşanması, yeterli olmayan tıbbi destek, temel yaşam ihtiyaçlarının karşılanamaması, eksik ve yanlış bilgi verilmesi sonucunda yaşanabilecek kaygı, hastalık kapma veya enfekte olma durumu, yaşanabilecek ekonomik kayıplar sayılabilmektedir (Kaya, 2020). Covid-19 pandemi döneminde eğitim-öğretim gören öğrencilerin stres durumlarının da yüksek olduğu görülmüştür. Yüz yüze eğitimden çevrimiçi eğitime geçiş belirli durumlar karşısında stres yaratabilmektedir. Öğrencilerin bu süreçte bir anda bu sürece uyum sağlamaları zor olabilmektedir. Öğrencilerin okul içerisinde destekleyici etkinlikler ile çalışması bir nevi onların ruh sağlığını koruyabilmektedir. Covid-19 pandemi döneminde çocuklar özellikle sosyal destek kaynaklarına ihtiyaç duymaktadırlar bu sebeple akranlarından uzakta bulunmaları bir nevi sosyal gelişimlerine ket vurmuştur (Çaykuş ve Çaykuş, 2020).

2.7. Covid-19 Pandemisi ve Eğitim Süreci

Covid-19 pandemisi neticesinde ülkeler, gerek sosyal gerekse rutin hayatta birçok kısıtlamaya gitmek durumunda kalmışlardır. Salgının sürekli yayılım göstermesi okul, kolej, üniversite gibi eğitim kurumlarının kapatılmasını neredeyse zorunlu hale getirmiştir (Chen vd., 2020). Dünya genelinde ki birçok ülkede koronavirüse karşı alınan önlemlerin başında, eğitim-öğretim faaliyetlerinin yürütüldüğü okulların kapatılması yer almaktadır. Türkiye’de 2020 Mart itibari ile başlayan okulların eğitime ara verme süreci akademik dönemin bitmesine kadar yol almıştır. Anaokulu, ilkököl ve üniversite öğrencilerinin eğitim sürecine

ara verdikleri bu dönemde ruh ve akıl sağlığını korumaları son derece önem teşkil etmektedir (Golberstein vd., 2020). Pandemi döneminde eğitim sürecine devam eden öğrencilerin, olağanüstü bir hal olarak nitelendirilen “salgın” durumundan etkilendiklerini ortaya koymak için çeşitli çalışmalar yapılmıştır. Yapılan çalışmalarda öğrencilerin anksiyete yaşayabilecekleri göz önünde bulundurularak genel anlamda öğrencilerin kaygı düzeyini ortaya koyan araştırmalara ağırlık verildiği görülmüştür (Toussaint vd., 2020). YoungMinds’in dünya çapında uyguladığı bir anket sonuçlarına göre okul çağında olan çocukların %83’nün okulların kapanması ile sınırlı sosyal bağlantılar yaşayan bu öğrencilerin ruh sağlığı koşullarının kötüleştiği sonucuna varmıştır. Öğrencilerin anket sonuçlarına verdiği cevaplara bakılacak olursa; % 32’si bunun ruh sağlığını çok daha kötü hale getirdiğini, % 51’inin ruh sağlığını biraz daha kötüleştirdiğini, % 9’u bunun akıl sağlığı açısından bir fark yaratmadığını, % 6 akıl sağlığının biraz daha iyi hale geldiğini, % 1 akıl sağlığının çok daha iyi hale geldiğini söyledi. Katılımcıların geneli artan uyku sorunları, anksiyete, panik ataklar ve kendine zarar verme gibi istenmedik durumlar yaşadıklarını belirtmiştir (YoungMinds, 2020).

Türkiye’de eğitimden uzak kalan öğrencilere yönelik T.C Milli Eğitim Bakanlığı tarafından uygulanan çalışmalar incelendiğinde ise; Okulların kapanması ile eğitimin gerçekleştirilebileceği alternatif platformlardan olan EBA (Eğitimde Bilişim Ağı) sistemi pandemi döneminde öğrencilerin aktif ders alabilmesi adına büyük önem kazanmıştır. EBA 2011-2012 eğitim-öğretim yılından itibaren hizmet vermektedir. Bu portalde, müfredata dayalı olanlar da dâhil olmak üzere çeşitli öğrenim materyalleri, okul öncesi dönemden lise düzeyine kadar eğitim paydaşlarına videolar, belgeler, e-kitaplar, testler, etkinlikler sunulmaktadır. Öğrenciler, öğretmenler ve veliler 5.000’den fazla kitaba, yüz binlerce belgeye, çizgi filme ulaşabilmektedir. Bu anlamda EBA öğrencinin akademik ihtiyaçlarının karşılanmasına büyük katkılar sunmuştur. Bunun dışında MEB ile TRT (Türkiye Radyo Televizyon Kurumu) pandemi döneminde işbirliği halinde bulunmuştur. TRT, öğretmenlerin tüm kademelere yönelik ders anlatımlarından oluşan yayınlar yapmıştır. Öğrencilerin EBA’ya ulaşabilmesi için MEB, GSM operatörleri ile işbirliği yapmış ve 8 GB’a kadar internet erişim desteği sunmuştur. Bunun dışında EBA portallarında özel eğitime ihtiyaç duyan öğrenciler için de eğitici birçok çalışma hizmete sunulmuştur.

Pandemi sürecindeki sosyal bağlantıların azlığı, belirli alanlardaki kısıtlamalar kişilerin anksiyete, korku veya psikolojik sıkıntılara yaşamasına sebep olabilmektedir. Bu tür durumlar hem velilerin hem de öğrencilerin ruh sağlığını etkileyebilmektedir. Milli Eğitim Bakanlığı bu durumların önüne geçebilmek adına, öğrencilere akademik destek vermenin yanı

sıra velilerin ve öğrencilerin psikolojik sağlığını koruyabilmek için psikososyal rehber hazırlamıştır. Bu rehber aileler, yetişkinler ve çocuklar için ayrı olmak üzere üç farklı türde sunulmuştur. Rehberin genel içeriğinde pandemi sürecinde psikolojik sağlamlığı koruma amacıyla birtakım öneriler yer almaktadır. Ek olarak bu dönemde veliler ve öğrenciler için psikososyal yardım hattı kurulmuştur. Özel Eğitim ve Rehberlik Genel Müdürlüğü'ne bağlı olarak çalışan psikolojik danışmanlar psikososyal yardım hattında görevli olarak çalışmalarını sürdürmüşlerdir (Özer, 2020).

2.8. Covid-19 Pandemisi ve Alınan Önlemler

Anadolu Ajansı (2020)'ndan yayımlanan habere göre; Covid-19 pandemisinin kişiler üzerinde istenmedik etkiler yaratması alınan önlemlerin sadece okulların kapatılması ile sınırlı kalmadığını, bunun dışında birçok alanda kısıtlamaya gidildiğini göstermektedir. Türkiye'de bu kapsamda bazı şehirlere giriş-çıkış yasakları, çarşı, pazar, market gibi toplu alanlarda maske takma zorunluluğu getirilmiş, salgının pik seviyeye ulaştığı dönemlerde Cumhurbaşkanlığı kararnamesi ile kısmi sokağa çıkma kısıtlamaları ilan edilmiştir. Riskli konumda bulunan 65 yaş ve üstü vatandaşların sokağa çıkma süreleri belli bir dönem devam etmiştir. Bunun dışında salgın döneminde ekonomik anlamda işlerini kaybeden insanlara yönelik belirli bir bütçe yardım planı devreye sokulmuştur (Karataş, 2020).

Alanyazında pandemilerin birey dışında toplumu da etkileyen önemli bir sosyal olgu olduğu görülmektedir. Olağanüstü bir durum olan salgın hastalık, özellikle kaygılı ve stresli insanların her zamandakinden daha yoğun bu duyguları yaşadığını göstermektedir. Bilinmezlik sürecinde insanların yaşayacağı herhangi bir durum karşısında stres, kaygı, panik gibi tepkiler normal kabul edilmektedir. Yaşam içerisinde ki riskler, içinde bulunulan anı etkilediği gibi geleceğe dair bakış açısının olumsuz etkileyebilmektedir. Pandemi süreçlerinde meydana gelen belirsizliğin, duygusal ve sosyal etkilerinin nasıl yönetildiği, başa çıkma stratejilerinin ne denli uygulandığı birey ve toplum açısından önemlidir (Beck'den [1992] aktaran Karataş, 2020). Özellikle okul çağında olan çocukların stresle başa çıkma tarzları önem arz etmekte ve araştırılma ihtiyacı doğurmaktadır.

Covid-19 salgını döneminde yaşanan sosyal, fiziksel izolasyonlar, rutinlerdeki değişiklikler, kısıtlı sosyal alanlar “yeni normal” denilen bir süreç doğurmuştur. Öğrencilerin bu sürece uyum sağlayabilmeleri ve psikolojik dayanıklılıkları güçlendirmek amacıyla psikolojik destek sunulmalı ve etkili teknikler uygulanmalıdır. Ayrıca salgın hakkında bilgilendirme yapılması, alternatif yolların üretilmesi, sorun çözme becerilerin zorlu dönemlerle başa çıkma da etkisi olduğu bilinmektedir (Çaykuş ve Çaykuş, 2020). Eğitim

sürecinden uzak kalan öğrencilerin ruhsal anlamda yaşadıkları veya yaşayacakları sorunlara çözüm bulmak adına birtakım faaliyetler yapılabilir. Öncelikli olarak Covid-19 salgının öğrenciler üzerindeki etkisini daha çok inceleyen araştırmalar yapılabilir. Eğitimdeki aksamaları önlemek adına psikososyal önleme müdahaleleri geliştirilebilir. Öğrencilerin başa çıkma stratejileri ve akademik anlamdaki uyumları incelenebilir. Zihinsel ve psikolojik anlamda öğrencilerin durumları araştırılıp müdahale edilebilir (Grubic vd., 2020).

Salgınla mücadele döneminde alınabilecek önlemler arasında negatif durumların azaltılması, belirsizliklere karşı tahammül çalışmaları yer alabilir. Ayrıca böyle dönemlerde yeni etkileşimlere açık olma, zorlu durumlara karşı dayanıklı olma, travmatik durumların ardından yaşanabilecek stres ile başa çıkma becerilerin bulunması da son derece önemlidir. Pandemi döneminde özellikle stresle başa çıkma tarzlarının bilinmesi ve kullanılması önemlidir. Bu sebeple bu dönemde kabul temelli başa çıkma, sosyal destek arayabilme, kişinin amacına yönelik adımlarını belirlemesi, yaşamın anlamını sorgulama, ekonomik problemler ve umutsuzluk durumları ile çalışmak son derece önemlidir. Yaşanan stresin azaltılması adına farkındalık, öz şefkat çalışmaları yapılabilir (Polizzi vd., 2020).

2.9. Covid-19 Pandemisi ile İlgili Araştırmalar

Covid-19 pandemisi ortaya çıkışından bu yana gerek bireysel gerekse toplumsal anlamda birçok etki yaratmıştır. Bu sebeple Covid-19 pandemi sürecinin etkilerini araştırmak isteyen çeşitli çalışmalar yapılmıştır. Güncel bir konu olduğu için henüz alan yazında yeni çalışılmaya başlanmıştır. Bu bölümde Covid-19 pandemisi ile ilgili yapılan yurt içi ve yurt dışı araştırmalar beraber ele alınacaktır.

Cao ve diğerleri (2020) Çin'deki üniversite öğrencilere yönelik boylamsal bir çalışmada Covid-19 salgının psikolojik etkileri araştırmışlardır. Çalışma Covid-19 sürecinde uygulanan sokağa çıkma yasakları döneminde ve öncesinde uygulanmıştır. Sokağa çıkma yasaklarının başladığı andan itibaren 15-17 günlük süreçte çevrimiçi anketler ile öğrencilere ulaşılmıştır. Buna göre kısıtlamanın olduğu dönemde öğrencilerde anksiyete, depresyon, stres ve kaygı durumlarında bir artış gözlemlenmiştir.

Tönbul (2020) Covid-19 pandemi sonrası 20-60 yaş arası bireylerin psikolojik dayanıklılıklarının bazı değişkenler açısından inceleyen bir çalışma yürütmüştür. Uygun örnekleme yönteminin kullanıldığı çalışmada çevrimiçi anketler ile toplamda 196 kişiye ulaşılmıştır. Verilerin toplanmasında Covid-19 Bilgi Formu, Kişisel Bilgi Formu ve Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği kullanılmıştır. Buna göre cinsiyet ile psikolojik dayanıklılık

arasında anlamlı düzeyde bir farklılık saptanmıştır. Çalışma sonucuna göre kadınların psikolojik dayanaklıklarının daha yüksek olduğu görülmüştür.

Karataş (2020) Covid-19 sürecinin toplum üzerindeki değişim ve güçlenme etkilerini araştırmıştır. 520 katılımcıdan oluşan çalışmada seçkisiz örnekleme yöntemi seçilmiş ve genel tarama modeli kullanılmıştır. Verilerin analizinde, Travma Sonrası Büyüme Ölçeği, Sosyodemografik Bilgi Formu ve COVID-19 Pandemisi Etki Anketi kullanılmıştır. Katılımcıların cinsiyet ve eğitim durumu ile travma sonrası büyüme düzeyi arasında anlamlı bir farklılaşma olduğu görülmüştür. Covid-19 salgınının travma sonrası büyüme durumuna olumlu açıdan bakılacak olursa kişi ve toplum üzerinde pek çok değiştirici etkisinin olduğu söylenebilmektedir.

Kentucky Department of Education'da (2020) yayınlanan bir araştırmaya göre; yurtdışı kaynaklı yapılan bir araştırmada Covid-19 salgını bittikten sonra okullar tekrar açılacağı zaman öğrencilerde endişe ve kaygı düzeylerinin artacağı, öğrencilerin okula uyum süreçlerinin zor olacağı yordandı. Öğrenci, öğretmen ve personellerin bir ölçüde Covid-19 sürecinden dolayı kayıp, yas, stres, belirsizlik yaşadığı; kendilerinin ya da yakınlarının hastalığa yakalandığı, sosyal mesafe ve zorunlu olarak evde kalma durumlarının oluştuğu bilinmektedir. Bu durumlara bağlı olarak stres ve kaygı düzeylerinde artış olacağı söylenmektedir.

Carta, Antonio, Nardi ve Dinesh (2020) Covid-19 üzerine yapılan bir çalışmanın yer aldığı dergide sosyal izolasyonun ruh sağlığı üzerinde etkileri olduğu, bireyleri yalnızlaşmaya ittiğini belirtmişlerdir. Bu süreçte klinik görüşmeler için yeni teknolojik yöntemlere yer verildiği, çevrimiçi terapilerin sıklaştığı ve bu durumun gelecekteki klinikleri etkileyeceği öngörülmüştür. Pandemi sürecinin, sosyal izolasyonun insan ve ruh sağlığını etkilediği gibi olumsuz stres durumlarına yol açtığı belirtilmiştir.

İnce (2020) çalışmasında salgının Türkiye'de çalışanların performansları ve algıları üzerindeki etkilerini incelemeyi amaçlamıştır. Çalışma aynı zamanda önceki algılar arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık olup olmadığını belirlemek için ve pandemi sırasında demografik özellikler kapsamında yapılmıştır. Bu çalışmanın veri analizi sonuçları, pandemi sırasında çalışanların iyilik ve performanslarının düşme eğiliminde olduğunu göstermiştir. Sonuçlar, çalışanların üretkenliğinin doğrudan insanların refahı ile ilgili olduğunu göstermektedir. Ayrıca, çalışan performansı ile çalışanların demografik özellikleri yaş, eğitim seviyesi, birlikte yaşayan çocuk ve iş deneyi arasında pozitif yönde korelasyon bulunmuştur.

Türkiye Çocuk ve Genç Psikiyatrisi Derneği tarafından Covid-19 salgını sürecinde çocukların, gençlerin ve ailelerin ruh sağlığını desteklemeleri için yayımlanan dergide;

ailelerin pandemi sürecinde çok fazla korumacı olmaları, aşırı titiz yaklaşımları ve kaygı düzeylerinin yoğun olabileceği öngörülmüştür. Bu süreçte ebeveynlerin aşırıya kaçan panik durumları çocuk ve ergenleri olumsuz etkileyebileceğinden bahsedilmiştir. Yaşanılan kaygıların, korkuların aslında normal ve küresel olduğu sadece bireye ait olmadığına farkına varılması zor bir durum olabilmektedir. Gelişimde kritik dönemler vardır ve bunlar 3-6 çağı için oyun ve okul öncesi eğitim, 6 -10 yaş arası için akranlarıyla ilişki içinde olmak, ergenlik çağında olan bireyler için akranları ve diğer cinsiyet grubu ile iletişim halinde olmaktır. Salgının getirmiş olduğu ve zorunlu kıldığı sosyal izolasyon ise bireylerin bu dönem ödevlerini sağlıklı olarak yerine getirememelerine neden olmaktadır. Bu durum bireylerde psikolojik rahatsızlıkların oluşmasına sebebiyet verebilmektedir.

Ardil (2020) çalışmasının amacı, yaşam biçimlerini Covid-19 öncesi ve yaşanan dönem şeklinde iki farklı biçimde göz önünde bulundurarak 18-22 yaş arası okuyan gençlerin arkadaş ortamındaki kabulü, aile içindeki yaşamı internet kullanım oranının yordayıp yordamadığını araştırmaktadır. Bu araştırmanın sonuçları incelendiğinde cinsiyetlere göre değişim olduğu gözlemlenmiştir. Kadınlarda çevre faktörlerine bağlı olarak internet kullanım oranını öz duyarlılığın yordadığı görülürken, erkeklerde anne ilişkileri ve öz duyarlılığı yordadığı görülmektedir. Bu sebeple bağımlılık düzeyinde internet kullanımının sebepleri araştırılırken cinsiyet farkı mutlaka göz önüne alınmalıdır. Ayrıca; kişinin annesi ile olumlu ilişkilerinin olması, öz-duyarlılığı temel olarak geliştirilen teknikleri kullanması, kişinin internet bağımlılığına yönelmesine ve internet bağımlılığının oluşturacağı zararlı durumlardan korunmasına yol açabilmektedir.

Tongar (2020)'in yürüttüğü araştırmasının amacı, bütün dünyayı etkisi altına alan COVID-19 pandemisinde annelerinin davranış biçiminin (iyimserlik- kötümserlik) ile 3-6 yaşlarındaki çocukların kaygı düzeyi arasındaki ilişkiyi incelemektir. Annelerin iyimserlik durumları aldıkları eğitim, yaşamdan aldıkları haz, evliliklerindeki ilişkinin durumu, bir işte çalışıp çalışmaması ve yaş faktörünün büyük ölçüde etkisi bulunmaktadır. 3-6 yaş aralığındaki çocukların genel kaygı düzeyleri ile annelerin kötümserlik düzeyleri arasında pozitif yönlü bir korelasyon bulunmaktadır. Çocuklar annelerinin iyimserlik-kötümserlik seviyelerinin artması veya azalmasına bağlı olarak; kendilerinde de kaygı seviyelerinin artması veya azalması gözlemlenmiştir.

Kaygusuz, Yakar, Pirinççi, Önalın ve Ertekin (2020) çalışmasında tıp fakültesinde okuyan öğrencilerin Covid-19 ile ilgili bilgi düzeyleri, tutum ve davranışlarını salgın döneminde yaşanan kaygı açısından ele almaktadır. Araştırmanın sonucunda Tıp Fakültesi öğrencilerinin Covid-19 pandemisi hakkında bilgi düzeylerinin yeterli olduğu ve olumlu

davranış ile tutuma sahip oldukları gözlemlenmiştir. Salgının devam etmesi sonucunda oluşacak olan kaygı düzeyi öğrencilerin Covid-19'a olan olumlu tutumlarında değişiklik yaratabilmektedir.

Özer (2020) yaptığı çalışmada, Türkiye'de Covid-19 pandemisinde eğitim sürecinin devamı ve toplumun bu süreçteki ihtiyaçlarının MEB (Milli Eğitim Bakanlığı) tarafından okullardaki üretimlerle karşılanması için yapılan çalışmalar değerlendirmiştir. Bu çalışmanın sonucunda MEB kurmuş olduğu uzaktan eğitim sistemi ile öğrencilerin okul başarılarını ve sosyal gelişimlerini destekleyerek psikososyal müdahale hizmetlerini etkin kılmıştır. MTEK kurumlarının Covid-19 salgınında gerekli olan maske, dezenfektan, sterilizasyon malzemeleri gibi materyalleri üreterek toplumun ihtiyaçlarını karşılamıştır.



ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

YÖNTEM

3.1. Araştırmanın modeli

Bu araştırma, Covid-19 pandemi döneminde lise öğrencilerinin stresle başa çıkma düzeyleri ile azimlerini inceleyen ilişkisel tarama modelinde betimsel bir çalışmadır. İlişkisel tarama modeli, iki veya daha fazla değişken arasındaki ilişkiyi saptamayı amaçlayan tarama yaklaşımıdır. İlişkisel taramada değişkenlerin birlikte değişip değişmediğine bakılır. Herhangi bir değişim varsa nasıl olduğu belirlenmeye çalışılır (Karasar, 2011).

3.2. Evren ve Örneklem

Araştırmanın evrenini Güneydoğu ve Doğu Anadolu'daki lise öğrencileri oluşturmaktadır. Örneklemi ise 2020-2021 eğitim öğretim yılında öğrenim görmekte olan 541 gönüllü lise öğrencisi oluşturmaktadır. Araştırmada seçkisiz örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Seçkisiz örneklem, evrenden örneklem için birim alma yolunun seçkisizlik ilkesine göre yapıldığı yöntemdir (Büyüköztürk vd., 2008).

3.3. Veri toplama araçları

Araştırmada veri toplamak için; araştırmacılar tarafından geliştirilen Kişisel Bilgi Formu, Türküm (2002) tarafından geliştirilen Stresle Başa Çıkma Ölçeği, Aliyev ve Ayaz (2020) tarafından geliştirilen Azim Ölçeği kullanılmıştır. Ölçeklerle ilgili detaylı bilgiler aşağıda verilmiştir.

3.3.1. Kişisel Bilgi Formu

Lise öğrencilerinin demografik bilgilerini öğrenmek amacı ile bu form araştırmacılar tarafından hazırlanmıştır. Bu formda katılımcıların cinsiyet, kaç kardeş oldukları, okul türü, sınıf düzeyi, anne ve babanın eğitim durumu, yakın çevrelerinde Covid-19 tedavisi gören/görmeyen, Covid-19 tedavisine tanık olma/olmama, salgının ne zaman sona ereceği hakkındaki düşünceleri gibi değişkenler yer almaktadır.

3.3.2. Stresle Başa Çıkma Ölçeği

Türküm (2002) tarafından geliştirilen Stresle Başa Çıkma Ölçeği(SBÖ) 5'li likert tipli olup 23 maddeden oluşmaktadır. SBÖ sekiz madde ile ölçülen Sosyal Destek Arama, yedi madde ile ölçülen Soruna Yönelme, sekiz madde ile ölçülen Sorunla Uğraşmaktan kaçınma olmak üzere üç alt boyuttan oluşmaktadır. Her bir alt boyut ölçeğinden alınan puanlar bireyin stresle başa çıkma stratejileri hakkında fikir oluşturmaktadır. Ölçeğin toplamda 23 maddesi için 498 üniversite öğrencisinden elde edilen verilerle hesaplanan iç tutarlık katsayısı .78 olup, “Sosyal Destek Arama”, “Soruna Yönelme” ve “Sorunla Uğraşmaktan Kaçınma” başlıklı üç alt ölçeği için belirlenen iç tutarlık katsayıları sırasıyla, .85, .80, .65'dir. Ölçeğin yukarıda verilen sıra ile alt ölçekleri için bulunan madde-toplam korelasyonlarının ortalaması .61, .48 ve .34'dür. Stresle Başa Çıkma Ölçeğinin “Sorunla Uğraşmaktan Kaçınma” alt boyutu maddeleri 1, 3, 11, 14, 15, 19, 21, 22; “Soruna Yönelme” alt boyut maddeleri 2, 5, 6, 7, 8, 9, 12, 16; “Sosyal Destek Arama” alt boyutunun maddeleri ise 4,10,13,17,18,20,23'dür. Ayrıca ölçekte 10, 17, 20 numaralı maddeler ters yönden kodlanmaktadır.

3.3.3. Azim Ölçeği

Aliyev ve Ayaz (2019) tarafından geliştirilen Azim Ölçeği, 5'li likert tipi olup toplamda 10 maddeden oluşmaktadır. Tek boyuttan oluşan Azim Ölçeğinde ters puanlanan madde bulunmamaktadır. Ölçekten alınan puanın yükselmesi kişinin yüksek düzeyde azim gösterdiği anlamına gelmektedir. Azim ölçeğinin kararlılığı tespit etmek amacıyla 69 kişilik üniversite öğrencisi grubuna 20 gün arayla test tekrar test uygulaması yapılmıştır. İki uygulama arasında elde edilen korelasyon katsayısı .81 olarak belirlenmiştir. Azim Ölçeği'ne ilişkin iç tutarlılık katsayısı .86 olarak hesaplanmıştır. Ölçeğin maddelerine ilişkin madde toplam korelasyon katsayıları ise .44 ile .66 arasında değişmektedir.

3.4. Verilerin Analizi

“Kişisel Bilgi Formu”, “Stresle Başa Çıkma Ölçeği” ve “Azim Ölçeği”nden elde edilen verilerin analizinde SPSS 20.0 programı kullanılmıştır. Stresle başa çıkma ölçeği alt boyutu sorunla uğraşmaktan kaçınma, soruna yönelme, sosyal destek arama ile cinsiyet, yakın çevrede Covid-19 tedavisi gören/görmeyen, Covid-19 sürecine ilişkin yaşantılara tanık olma/olmama arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla ilişkisiz örneklem t testi yapılmıştır. Stresle başa çıkma ölçeği alt boyutu sorunla uğraşmaktan kaçınma, soruna yönelme, sosyal destek arama ile sınıf düzeyi, anne-baba eğitim düzeyi, salgın bitiş tahmini arasındaki ilişkiyi incelemek için Tek Yönlü Anova analizi yapılmıştır. Azim toplam puanı ile cinsiyet, yakın

çevrede Covid-19 tedavisi gören/görmeyen, Covid-19 sürecine ilişkin yaşantılara tanık olma/olmama arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla ilişkisiz örneklem t testi yapılmıştır. Azim toplam puanı ile sınıf düzeyi, anne-baba eğitim düzeyi, salgın bitiş tahmini arasındaki ilişkiyi incelemek için Tek Yönlü Anova analizi yapılmıştır. Stresle başa çıkma düzeyinin azimi yordamasına ilişkin basit doğrusal regresyon analizi yapılmıştır.



DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR

4.1. Demografik Veriler

Bu araştırma Covid-19 pandemi döneminde lise öğrencilerinin azim ve stresle başa çıkma düzeyleri arasındaki ilişkiyi ölçmeyi amaçlamaktadır. Özellikle Doğu Anadolu ve Güneydoğu Anadolu bölgesinde yaşayan lise öğrencileri ile yapılan anket sonucunda demografik bilgilere ulaşılmıştır. Araştırmaya katılan lise öğrencilerine yönelik demografik veriler; cinsiyet, kardeş sayısı, okul türü, sınıf düzeyi, anne ve baba eğitim düzeyi, salgının ne zaman biteceğine dair düşünce, yakın çevreden Covid-19 tedavi yaşantılarına tanık olan, yakın çevreden Covid-19 tedavi süreci geçirmiş olan kişilerin varlığı gibi bilgilerden oluşmaktadır.

Cinsiyet, kardeş sayısı ve okul durumu değişkenlerinin dağılımı Tablo 1’de gösterilmiştir.

Tablo 1. Cinsiyet, Kardeş sayısı, okul durumunun dağılımı

Değişken	Kategori	N	%
Cinsiyet	Kız	295	54,5
	Erkek	246	45,5
Kardeş Sayısı	0-5 kardeş	135	25
	6 ve üzeri kardeş	406	75
Okul	Devlet	489	90,4
	Özel Okul	52	9,6

Tablo 1’e göre çalışmaya katılan toplam 541 kişinin 295’i (%54,5) kız, 246’sı (%45,5) erkek ve kız öğrencilerin erkek öğrencilere oranla sayılarının daha fazla olduğu görülmektedir. Çalışmada yer alan katılımcıların 135(%25) kişisi 0-5 kardeşe sahipken, 406 (%75) kişisi ise 6 ve üzeri kardeşe sahiptir. 0-5 arasında kardeşe sahip olan katılımcıların, 6 ve üzeri kardeşe sahip olan katılımcılara oranla daha azdır. Aynı şekilde araştırmanın demografik değişkenler sonucuna göre devlet okuluna giden katılımcıların oranı, özel okula devam eden öğrencilere göre daha fazladır. Katılımcıların 489 (%90,4)’u devlet, 52 (%9,6)’si ise özel eğitim kurumlarında eğitim görmektedir.

Araştırmada elde edilen demografik değişken verileri ile stresle başa çıkma ve azim düzeyleri arasındaki ilişkiye bakılırken KolmogorovSmirnov testi dikkate alınmıştır. Büyüköztürk'e (2016) göre verilerin 50'den yüksek olduğu durumlarda, normalliğin sağlanması halinde KolmogorovSmirnov testi kullanabilmektedir. Aynı şekilde çarpıklık ve basıklık katsayılarının +1 ile -1 aralığında olması gerekmektedir.

Sınıf düzeyi, anne ve baba eğitim düzeyinin veri setindeki dağılımı Tablo 2'de gösterilmiştir.

Tablo 2. Sınıf düzeyi, anne ve baba eğitim düzeyinin dağılımı

Değişken	Kategori	N	%
Sınıf Düzeyi	9.sınıf	177	32,7
	10.sınıf	90	16,6
	11.sınıf	58	10,7
	12.sınıf	152	28,1
	Mezuna Kalan	64	11,8
Anne Eğitim	Okuryazar değil	1178	32,9
	İlkokul	222	41
	Ortaokul veya Lise	83	15,3
	Üniversite	58	10,7
Baba Eğitim	Okuryazar değil	38	7
	İlkokul	200	37
	Ortaokul ve Lise	143	26,4
	Üniversite	160	29,6

Katılımcılar sınıf düzeyine göre beş ayrı kategoriye ayrılmıştır. Buna göre; 9.sınıfa giden 177 (%32,7) öğrenci, 10.sınıfa giden 90 (%16,6) öğrenci, 11.sınıfa giden 58 (%10,7) öğrenci, 12. sınıfa giden 152 (%28,1) öğrenci, mezuna kalan 64 (%11,8) öğrenci olduğu görülmektedir. Katılımcıların çoğunlukla 9. ve 12. sınıf düzeyinden oluştuğu görülmektedir. 10. ve 11.sınıfa devam eden öğrencilerin sayısı hemen hemen birbirine yakındır. Çalışmaya liseden mezun olup üniversite sınavına hazırlanan öğrenciler de dâhil edilmiştir. Katılımcıların anne eğitim düzeyi değişkeni açısından veri setindeki dağılımına göre; 178 kişinin (%32,9) annesinin okuryazar olmadığı, 222 (%41) kişinin annesinin ilkokul mezunu olduğu, 83 kişinin (%15,3) ortaokul veya lise mezunu olduğu, 58 kişinin (10,7) annesinin ise üniversite mezunu olduğu görülmektedir. Katılımcıların baba eğitim düzeyi değişkeni açısından veri setindeki dağılımında ise 38 kişinin (%7) okuryazar olmadığı, 200 kişinin (%37) ilkokul mezunu olduğu, 143 kişinin (%26,4) ortaokul veya lise mezunu olduğu, 160 kişinin (29,6) ise üniversite mezunu olduğu görülmektedir.

Salgının bitiş tahmini, yakın çevrelerinde Covid-19 tedavisi olan, Covid-19 süresine ilişkin yaşantıların dinlenme değişkenleri dağılımı Tablo 3’de verilmiştir.

Tablo 3. Salgın bitiş tahmini, yakın çevre Covid-19 tedavi, Covid-19 süresine ilişkin yaşantıların dağılımı

Değişken	Kategori	N	%
Salgın bitiş tahmini	Önümüzdeki 6 ay içerisinde salgının sona ereceği düşüncesi	45	8,3
	Önümüzdeki 6 ay ile 1 yıl arasında salgının sona ereceğini düşünme	95	17,6
		129	23,8
	Önümüzdeki 1 yıl ile 2 yıl arasında salgının sona ereceğini düşüncesi	109	20,1
	Salgının önümüzdeki 2 yıl içerisinde sonlanmayacağı ve daha uzun süreceği düşüncesi	163	30,1
	Salgının hiç bir zaman bitmeyeceği düşüncesi		
Yakın çevre Covid-19 tedavi	Evet	316	58,4
	Hayır	225	41,6
Covid-19 süresine ilişkin yaşantı	Evet	335	61,9
	Hayır	206	38,1

Tablo 3’e göre salgının bitiş tahmini ile ilgili veri setindeki dağılımına göre salgının hiçbir zaman bitmeyeceğini düşünen öğrencilerin oranı daha fazladır. Katılımcılara salgının bitiş tahmini ile alakalı soru sorulduğunda ise “Önümüzdeki 6 ay içerisinde salgının sona ereceğini düşünüyorum.” yanıtını verenler 45 (%8,3), “Önümüzdeki 6 ay ile 1 yıl arasında salgının sona ereceğini düşünüyorum.” yanıtı verenler 95 (%17,6), “Önümüzdeki 1 yıl ile 2 yıl arasında salgının sona ereceğini düşünüyorum.” yanıtını verenler 129 (%23,8), “Salgının

önümüzdeki 2 yıl içerisinde sonlanmayacağını ve daha uzun süreceğini düşünüyorum.” 109 (%20,1), “Salgının hiç bir zaman bitmeyeceğini düşünüyorum.” 163 (%30,1) kişiden oluşmaktadır. Aynı şekilde öğrenciler salgının önümüzdeki bir ile iki yıl arasında devam edeceğini düşünenler, salgının iki yıl içerisinde sonlanmayıp devam edeceğini düşünenlerin oranından yüksektir. Araştırma sonucunda elde edilen bu bulgulara göre öğrencilerin genel olarak salgının uzun süreceğine ilişkin inançları yoğundur..

Katılımcılara “Yakın çevrenizde Covid-19 tedavisi uygulanan kişiler var mı?” diye sorulduğunda ise 316 kişiden (%58,4) evet, 225 kişiden (41,6) ise hayır yanıtı alınmıştır. Yakın çevresinde Covid-19 tedavisi gören/görmeyen ve Covid-19 süresine ilişkin yaşantıları olan öğrenciler arasında sayısal olarak büyük farklar olduğu gözlenmemektedir. Ancak yine de Covid-19 tedavisine tanık olan ve Covid-19 süresine ilişkin yaşantıları olan öğrenciler çoğunluktadır. Katılımcılara “Covid-19 süresine ilişkin yaşantıları dinlediniz mi?” diye sorulduğunda 335 kişiden (%61,9) evet, 206 kişiden(%38,1) ise hayır yanıtı alınmıştır.

4.2. Stresle Başa Çıkma Ölçeği Alt Boyutlarının Demografik Değişkenler Açısından İncelenmesi

Stresle Başa Çıkma ölçeği alt boyutları ile demografik değişkenler arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla ilişkisiz t testi ve tek yönlü anova sonuçları aşağıda verilmiştir.

Tablo 4. Sorunla Uğraşmaktan Kaçınma İle Cinsiyet, Okul Türü, Kardeş Sayısı, Yakın Çevre Covid-19 Tedavi, Pandemiye İlişkin Yaşantılara Tanık Olma Değişkenlerine Göre t-testi Sonuçları

Değişken	Grup	N	\bar{x}	Ss	T	p
Stresle Başa Çıkma 1. Faktör(Sorunla Uğraşmaktan Kaçınma)	Kız	295	27.30	4.99	1.09	.27
	Erkek	244	27.78	5.22		
	Yakın Çevrede Covid-19 Tedavisi Var	316	27.23	5.25	1.58	.11
	Yakın Çevrede Covid-19 Tedavisi Yok	223	27.93	4.84		
	Pandemiye İlişkin Yaşantılara Tanık Olma	335	27.68	5.13	.95	.34
	Pandemiye İlişkin Yaşantılara Tanık Olmama	204	27.25	5.03		
	0-5 kardeş	135	27.51	4.65	.32	.97
	6 ve üzeri kardeş	404	27.52	5.24		

Tablo 4 incelendiğinde sorunla uğraşmaktan kaçınma ile cinsiyet arasında anlamlı düzeyde farklılık bulunmamıştır ($t_{(539)}=1,09$ $p>.05$). Bu durumda kız ve erkek öğrencilerin sorunla uğraşmaktan kaçınma durumunun benzerlik gösterdiği söylenebilir. Araştırmanın bir

diğer sonucuna göre sorunla uğraşmaktan kaçınma düzeyleri ile yakın çevrelerinde covid-19 tedavisi gören kişiler değişkeni arasında anlamlı düzeyde farklılık bulunmamıştır ($t_{(539)}= 1.58$, $p>.05$). Bu durumda öğrencilerin yakın çevresinde Covid-19 tedavisi gören/görmeyen değişkeni sorunla uğraşmaktan kaçınma düzeylerinin benzerlik gösterdiği söylenebilir. Sorunla uğraşmaktan kaçınma ile yakın çevrede Covid-19 tedavisi gören/görmeyen değişkeni arasında anlamlı düzeyde farklılık bulunmamıştır ($t_{(539)}= 1,58$, $p>.05$). Bu durumda yakın çevrelerinde Covid-19 tedavisi gören ve görmeyen öğrencilerin sorunla uğraşmaktan kaçınma düzeylerinin benzerlik gösterdiği söylenebilir. Sorunla uğraşmaktan kaçınma düzeyleri ile Covid-19 pandemisi süresine ilişkin yaşantılara tanık olma değişkeni arasında anlamlı düzeyde farklılık bulunmamıştır ($t_{(539)}= ,95$, $p>.05$). Bu durumda öğrencilerin Covid-19 pandemisi süresine ilişkin yaşantılara tanık olma değişkeni sorunla uğraşmaktan düzeylerinin benzerlik gösterdiği söylenebilir. Sorunla uğraşmaktan kaçınma düzeyleri ile kardeş sayısı arasında anlamlı düzeyde farklılık bulunmamıştır, $t_{(539)}= ,32$, $p>.05$. Bu durumda öğrencilerin kardeş sayısı ile sorunla uğraşmaktan kaçınma düzeylerinin benzerlik gösterdiği söylenebilir.

Tablo 5. Soruna Yönelme İle Cinsiyet, Okul Türü, Kardeş Sayısı, Yakın Çevre, Covid-19 Tedavi, Pandemiye İlişkin Yaşantılara Tanık Olma Değişkenlerine Göre t-testi Sonuçları

Değişken	Grup	N	\bar{x}	Ss	T	p
Stresle Başa Çıkma 2. Faktör(Soruna Yönelme)	Kız	293	28.91	5.51	.35	.72
	Erkek	243	28.74	5.67		
	Yakın Çevrede Covid-19 Tedavisi Var	313	28.64	5.45	.95	.34
	Yakın Çevrede Covid-19 Tedavisi Yok	223	29.10	5.75		
	Pandemiye İlişkin Yaşantılara Tanık Olma	330	29.06	5.61	1.21	.226
	Pandemiye İlişkin Yaşantılara Tanık Olmama	206	28.46	5.51		
	0-5 kardeş	135	29.14	4.77	.80	.41
	6 ve üzeri kardeş	401	28.73	5.82		

Tablo 5 incelendiğinde soruna yönelme ile cinsiyet arasında anlamlı düzeyde farklılık bulunmamıştır ($t_{(536)}=,35$ $p>.05$). Bu durumda kız ve erkek öğrencilerin soruna yönelme durumunun benzerlik gösterdiği söylenebilir. Yine tabloya göre soruna yönelme düzeyleri ile yakın çevrelerinde Covid-19 tedavisi gören kişiler değişkeni arasında anlamlı düzeyde farklılık bulunmamıştır ($t_{(536)}=,95$ $p>.05$). Bu durumda öğrencilerin yakın çevresinde Covid-19 tedavisi gören/görmeyen değişkeni açısından soruna yönelme düzeylerinin benzerlik

gösterdiği söylenebilir. Soruna yönelme düzeyleri ile Covid-19 pandemisi süresine ilişkin yaşantılara tanık olma değişkeni arasında anlamlı düzeyde farklılık bulunmamıştır ($t_{(536)}= 1,21$ $p>.05$). Bu durumda öğrencilerin Covid-19 pandemisi süresine ilişkin yaşantılara tanık olma değişkeni soruna yönelme düzeylerinin benzerlik gösterdiği söylenebilir. Soruna yönelme düzeyleri ile kardeş sayısı arasında anlamlı düzeyde farklılık bulunmamıştır ($t_{(536)}= ,80$, $p>.05$). Bu durumda öğrencilerin kardeş sayısı ile soruna yönelme düzeylerinin benzerlik gösterdiği söylenebilir.

Tablo 6. Sosyal Destek Arama İle Cinsiyet, Okul Türü, Kardeş Sayısı, Yakın Çevre, Covid-19 Tedavi, Pandemiye İlişkin Yaşantılara Tanık Olma Değişkenlerine Göre t-testi Sonuçları

Değişken	Grup	N	\bar{x}	Ss	T	P
	Kız	294	22.18	2.67	.95	.34
	Erkek	243	21.95	2.89		
Stresle Başa Çıkma Faktör (Sosyal Destek Arama)	3. Yakın Çevrede Covid-19 Tedavisi Var	313	21.99	2.77	.84	.39
	3. Yakın Çevrede Covid-19 Tedavisi Yok	224	22.19	2.77		
	Pandemiye İlişkin Yaşantılara Tanık Olma	334	22.02	2.84	.49	.61
	Pandemiye İlişkin Yaşantılara Tanık Olmama	203	22.15	2.66		
	0-5 kardeş	135	22.31	2.65	1.17	.24
	6 ve üzeri kardeş	402	21.99	2.80		

Tablo 6 incelendiğinde sosyal destek arama ile cinsiyet arasında anlamlı düzeyde farklılık bulunmamıştır ($t_{(537)}=,95$ $p>.05$). Bu durumda kız ve erkek öğrencilerin sosyal destek arama durumunun benzerlik gösterdiği söylenebilir. Tablo 6'nın diğer sonucuna göre sosyal destek arama ile yakın çevrelerinde Covid-19 tedavisi gören kişiler değişkeni arasında anlamlı düzeyde farklılık bulunmamıştır ($t_{(537)}= ,84$ $p>.05$). Bu durumda öğrencilerin yakın çevresinde Covid-19 tedavisi gören/görmeyen değişkeni açısından sosyal destek arama düzeylerinin benzerlik gösterdiği söylenebilir. Sosyal destek arama ile Covid-19 pandemisi süresine ilişkin yaşantılara tanık olma değişkeni arasında anlamlı düzeyde farklılık bulunmamıştır ($t_{(537)}= ,49$ $p>.05$). Bu durumda öğrencilerin Covid-19 pandemisi süresine ilişkin yaşantılara tanık olma değişkeni açısından sosyal destek arama düzeylerinin benzerlik gösterdiği söylenebilir. Sosyal destek arama ile kardeş sayısı arasında anlamlı düzeyde farklılık bulunmamıştır ($t_{(537)}= 1,17$, $p>.05$). Bu durumda öğrencilerin kardeş sayısı değişkeni açısından sosyal destek arama düzeylerinin benzerlik gösterdiği söylenebilir.

Tablo 7. Sorunla Uğraşmaktan Kaçınma İle Sınıf Düzeyi, Anne-Baba Eğitim Düzeyi, Salgın Bitiş Tahmini Değişkenlerine Göre Anova Sonuçları

	Değişken	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	P	Anlamlı Fark
Stresle Başa Çıkma 1. Faktör (Sorunla Uğraşmaktan Kaçınma)	Sınıf Düzeyi	Gruplararası	42,94	4	10,73	.411	,801	-
		Gruplariçi	13943,51	534	26,11			
		Toplam	13986,46	538				
Anne Eğitim Düzeyi	Anne Eğitim Düzeyi	Gruplararası	212,73	3	70,91	2,75	,05	-
		Gruplariçi	13773,72	535	17,77			
		Toplam	13986,46	538				
Baba Eğitim Düzeyi	Baba Eğitim Düzeyi	Gruplararası	229,31	3	76,43	2,97	,05	-
		Gruplariçi	13757,14	535	25,71			
		Toplam	13986,46	538				
Salgın Bitiş Tahmini	Salgın Bitiş Tahmini	Gruplararası	248,30	4	62,07	2,41	,05	-
		Gruplariçi	13738,15	534	25,72			
		Toplam	13986,46	538				

Tablo 7'ye göre sınıf düzeyi değişkeni açısından sorunla uğraşmaktan kaçınma arasında anlamlı bir farklılık olup olmadığını incelemek için tek yönlü varyans analizi (One way ANOVA) yapılmıştır. Sorunla uğraşmaktan kaçınma açısından sınıf düzeyinde anlamlı bir farklılık ($F_{(4,534)} = .41, p > .05$) yoktur. Elde edilen bu sonuca göre katılımcıların sorunla uğraşmaktan kaçınma boyutu sınıf düzeyleri bakımından birbirlerine benzerdir. Anne eğitim düzeyi ile sorunla uğraşmaktan kaçınma alt boyutu arasında anlamlı düzeyde farklılık ($F_{(3,535)} = 2,75, p > .05$) bulunmamıştır. Baba eğitim düzeyi ile sorunla uğraşmaktan kaçınma alt boyutu arasında anlamlı düzeyde farklılık ($F_{(3,535)} = 2,97, p > .05$) bulunmamıştır. Bu durumda katılımcıların anne-baba eğitim durumu değişkeni açısından sorunla uğraşmaktan kaçınma boyutunun benzer olduğu söylenebilir. Salgının bitiş tahmini değişkeni açısından sorunla uğraşmaktan kaçınma arasında anlamlı bir farklılık olup olmadığını incelemek için tek yönlü varyans analizi (One way ANOVA) yapılmıştır. Salgının bitiş tahmini değişkeni açısından sorunla uğraşmaktan kaçınma arasında anlamlı bir farklılık ($F_{(4,534)} = 2.41, p > .05$) olmadığı görülmektedir.

Tablo 8. Soruna Yönelme İle Sınıf Düzeyi, Anne-Baba Eğitim Düzeyi, Salgın Bitiş Tahmini Değişkenlerine Göre Anova Sonuçları

	Değişken	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	P	Anlam lı Fark
Stresle Başa Çıkma Faktör (Soruna Yönelme)	Sınıf Düzeyi	Gruplarasası	68,86	4	17,21	.55	,69	-
		Gruplariçi	16592,68	531	31,24			
		Toplam	16661,55	535				
	Anne Eğitim Düzeyi	Gruplarasası	134,46	3	44,82	1,44	,22	-
		Gruplariçi	16527,08	532	31,06			
		Toplam	16661,55	535				
	Baba Eğitim Düzeyi	Gruplarasası	559,83	3	186,61	6,16	,000	O.Y.D-İ.O O.Y.D- O.OKUL VEYA LİSE
		Gruplariçi	16101,72	532	30,26			
		Toplam	16661,55	535				
	Salgın Bitiş Tahmini	Gruplarasası	318,09	4	79,52	1,72	,14	-
		Gruplariçi	16343,45	531	30,77			
		Toplam	16661,55	535				

Tablo 8'e göre sınıf düzeyi değişkeni açısından soruna yönelme arasında anlamlı bir farklılık olup olmadığını incelemek için tek yönlü varyans analizi (One way ANOVA) yapılmıştır. Soruna yönelme boyutu ile sınıf düzeyinde anlamlı bir farklılık ($F_{(4,531)} = .55, p > .05$) yoktur. Elde edilen bu sonuca göre katılımcıların soruna yönelme alt boyutu sınıf düzeyleri bakımından birbirlerine benzerdir. Anne eğitim düzeyi ile soruna yönelme alt boyutu arasında anlamlı düzeyde farklılık ($F_{(3,532)} = 1,44, p > .05$) bulunmamıştır. Baba eğitim düzeyi ile soruna yönelme alt boyutu arasında anlamlı düzeyde farklılık ($F_{(3,532)} = 6,16, p < .05$) bulunmuştur. Gruplar arası farkın kaynağını belirlemek için Post Hoc testlerinden Scheffe yapılmıştır. Böyle bir durumda baba eğitim durumu okuryazar olmayanların (O.Y.D) ($\bar{x} = 26,10$) baba eğitim durumu ilkokul olanlara (İ.O) göre soruna yönelme durumları daha düşüktür denilebilir ($\bar{x} = 29,22$). Analiz sonrasında hesaplanan η^2 .03 olarak bulunmuş soruna yönelme düzeylerinde gözlenen varyansın %3'nün ilkokul ve okuryazar olmama durumuna göre değiştiği görülmüştür. Bu durumda lise öğrencilerinin soruna yönelme düzeylerinde baba eğitim durumlarının ilkokul veya okuryazar olma değişkeninin küçük bir etkisi olduğunu göstermektedir. Yine aynı şekilde baba eğitim durumu okuryazar olmayanların ($\bar{x} = 26,10$) baba eğitim durumu ortaokul veya lise olanlara göre ($\bar{x} = 29,87$) soruna yönelme puanları daha düşüktür. Analiz sonrasında hesaplanan η^2 .03 olarak bulunmuş soruna yönelme düzeylerinde gözlenen varyansın %3'nün ilkokul ve okuryazar olmama durumuna göre değiştiği görülmüştür. Salgının bitiş tahmini değişkeni açısından soruna yönelme arasında anlamlı bir farklılık olup olmadığını incelemek için tek yönlü varyans analizi (One way ANOVA)

yapılmıştır. Salgının bitiş tahmini değişkeni açısından soruna yönelme arasında anlamlı bir farklılık ($F_{(4,531)}=1.72, p>.05$) olmadığı görülmektedir.

Tablo 9. Sosyal Destek Arama İle Sınıf Düzeyi, Anne-Baba Eğitim Düzeyi, Salgın Bitiş Tahmini Değişkenlerine Göre Anova Sonuçları

	Değişken	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	P	Anlamlı Fark
	Sınıf Düzeyi	Gruplararası	9,50	4	2,37	.307	,87	-
		Gruplariçi	4114,36	532	7,73			
		Toplam	4123,87	536				
Stresle Başa Çıkma 3. Faktör (Sosyal Destek Arama)	Anne Eğitim Düzeyi	Gruplararası	29,38	3	9,79	1,27	,28	-
		Gruplariçi	4094,48	533	7,68			
		Toplam	4123,87	536				
	Baba Eğitim Düzeyi	Gruplararası	12,77	3	4,25	,55	,64	-
		Gruplariçi	4111,09	533	7,71			
		Toplam	4123,87	536				
	Salgın Bitiş Tahmini	Gruplararası	52,81	4	13,20	1,72	,14	-
		Gruplariçi	4071,06	532	7,65			
		Toplam	4123,87	536				

Tablo 9'a göre sınıf düzeyi değişkeni açısından sosyal destek arama arasında anlamlı bir farklılık olup olmadığını incelemek için tek yönlü varyans analizi (One way ANOVA) yapılmıştır. Sosyal destek arama açısından sınıf düzeyinde anlamlı bir farklılık ($F_{(4,532)}= .30, p> .05$) yoktur. Elde edilen bu sonuca göre katılımcıların sosyal destek arama boyutu sınıf düzeyleri bakımından birbirlerine benzerdir. Anne eğitim düzeyi ile sosyal destek arama kaçınma alt boyutu arasında anlamlı düzeyde farklılık ($F_{(3,533)}= ,55 p>.05$) bulunmamıştır. Baba eğitim düzeyi ile sorunla uğraşmaktan kaçınma alt boyutu arasında anlamlı düzeyde farklılık ($F_{(3,533)}= ,55 p>.05$) bulunmamıştır. Salgının bitiş tahmini değişkeni açısından sosyal destek arama arasında anlamlı bir farklılık olup olmadığını incelemek için tek yönlü varyans analizi (One way ANOVA) yapılmıştır. Salgının bitiş tahmini değişkeni açısından sosyal destek arama arasında anlamlı bir farklılık ($F_{(4,532)}=1,72, p>.05$) olmadığı görülmektedir.

4.3. Azim Toplam Puanının Demografik Değişkenler Açısından İncelenmesi

Azim toplam puanı ile demografik değişkenler arasındaki ilişkinin incelenmesi amacıyla yapılan ilişkisiz örneklem için t testi ve tek yönlü anova analizi aşağıda yer almaktadır.

Tablo 10. Azim Toplam Puanının İle Cinsiyet, Kardeş Sayısı, Yakın Çevre, Covid-19 Tedavi, Pandemiye İlişkin Yaşantılara Tanık Olma Değişkenlerine Göre t-testi Sonuçları

Değişken	Grup	N	\bar{x}	Ss	T	P
Azim Toplam Puanı	Kız	295	41,60	5,43	2,23	.26
	Erkek	246	40,41	6,66		
	Yakın Çevrede Covid-19 Tedavisi Var	316	40,58	6,37	2,23	.02
	Yakın Çevrede Covid-19 Tedavisi Yok	225	41,73	5,50		
	Pandemiye İlişkin Yaşantılara Tanık Olma	335	41,18	5,87	,61	.54
	Pandemiye İlişkin Yaşantılara Tanık Olmama	206	40,85	6,33		
	0-5 kardeş	135	40,02	6,15	2,30	.02
	6 ve üzeri kardeş	406	41,40	5,98		

Tablo 10 incelendiğinde azim düzeyleri ile cinsiyetdeğişkeni arasında anlamlı düzeyde farklılık bulunmamıştır ($t_{(539)} = 2.23, p > .05$). Bu durumda öğrencilerin azim düzeyleri cinsiyet değişkeni bakımından birbirine benzemektedir yorumu yapılabilir.

Yakın çevrelerinde covid-19 tedavisi gören kişiler değişkeni ile azim düzeyleri arasında anlamlı düzeyde farklılık bulunmuştur ($t_{(539)} = 2.23, p > .05$). Yakın çevrelerinde Covid-19 tedavisi olmayan kişilerin ($\bar{x} = 41.73$), yakın çevresinde Covid-19 tedavisi olan kişilere ($\bar{x} = 40.58$) göre azim düzeylerinin daha yüksek olduğu söylenebilir. Analiz sonrasında hesaplanan η^2 .01 olarak bulunmuştur. Azim düzeyinde gözlenen varyansın %1'nin yakın çevrede Covid-19 tedavisi olan/olmayan değişkenine bağlı olarak değiştiğini göstermektedir. Bununla birlikte Cohen d değeri .19 olup yakın çevrede Covid-19 tedavisi olan/olmayan öğrencilerin ortalama puanları arasındaki farkın .19 standart sapma kadar olduğu analiz sonucunda ortaya çıkmıştır. Bu durumda lise öğrencilerinin azim düzeylerinde yakın çevrede Covid-19 tedavisi olan/olmayan değişkenin küçük bir etkisi olduğunu göstermektedir. Azim düzeyleri ile Covid-19 pandemisi süresine ilişkin yaşantılara tanık olma değişkeni arasında anlamlı düzeyde farklılık bulunmamıştır ($t_{(539)} = .61, p > .05$). Bu durumda öğrencilerin azim düzeyleri, Covid-19 pandemisi süresine ilişkin yaşantılara tanık olma değişkeni bakımından birbirine benzerdir yorumu yapılabilir. Kardeş sayısı değişkeni ile azim düzeyleri arasında anlamlı düzeyde farklılık bulunmuştur ($t_{(539)} = -2.30, p < .05$), kardeş sayısının 6 ve üzeri olan kişilerin ($\bar{x} = 41.40$), kardeş sayısı 0-5 ($\bar{x} = 40.02$) olanlara göre azim düzeylerinin daha yüksek olduğu söylenebilir. Analiz sonrasında hesaplanan η^2 .01 olarak bulunmuş azim düzeyinde gözlenen varyansın %1'nin kardeş sayısı değişkenine bağlı olarak değiştiğini göstermektedir. Bununla birlikte Cohen d değeri .22 olup kardeş sayısı değişkeninin ortalama puanları arasındaki farkın .22 standart sapma kadar olduğu analiz sonucunda ortaya çıkmıştır. Bu durumda lise öğrencilerinin azim düzeylerinde yakın çevrede Covid-19 tedavisi olan/olmayan değişkenin küçük bir etkisi olduğunu göstermektedir.

Tablo 11. Azim Toplam Puanının İle Sınıf Düzeyi, Anne-Baba Eğitim Düzeyi, Salgın Bitiş Tahmini Değişkenlerine Göre Anova Sonuçları

	Değişken	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	P	Anlamlı Fark
Azim Toplam Puanı	Sınıf Düzeyi	Gruplararası	510,56	4	127,64			9.Sınıf-10.Sınıf
		Gruplariçi	19245,29	536	35,90	3,55	,00	10.Sınıf - 12.Sınıf
		Toplam	19755,86	540				
	Anne Eğitim Düzeyi	Gruplararası	86,49	3	28,82			
		Gruplariçi	19669,39	537	36,62	,78	,50	-
		Toplam	19755,86	540				
	Baba Eğitim Düzeyi	Gruplararası	170,86	3	56,95			
		Gruplariçi	19585,00	537	36,47	1,56	,19	-
		Toplam	19755,86	540				
	Salgın Bitiş Tahmini	Gruplararası	294,49	4	73,62			
Gruplariçi		19461,37	536	36,30	2,02	,089	-	
Toplam		19755,86	540					

Tablo 11 incelendiğinde sınıf düzeyi değişkeni açısından azim toplam puanları arasında anlamlı bir farklılık olup olmadığını incelemek için tek yönlü varyans analizi (One way ANOVA) yapılmıştır. Azim düzeyi açısından sınıf düzeyinde anlamlı bir farklılık ($F_{(4,536)} = 3.55$, $p < .05$) vardır. Gruplar arası farkın kaynağını belirlemek için Post Hoc testlerinden Scheffe testi yapılmıştır. Yapılan analiz sonucunda Grup 1'in (9.sınıf) ($\bar{x}=41.57$) azim düzeyleri, Grup 2'ye (10.sınıf) ($\bar{x}=39.07$) göre daha yüksektir. Aynı şekilde Grup 5'in (12.sınıf) ($\bar{x}=41.83$) azim düzeyleri, Grup 2'ye ($\bar{x}=39.07$) göre daha yüksektir. Analiz sonrasında hesaplanan η^2 .02 olarak bulunmuş azim düzeylerinde gözlenen varyansın %2'sinin sınıf düzeyine bağlı olarak değiştiğini göstermektedir. Bununla birlikte yapılan analiz sonucunda 9.sınıf ve 10. Sınıf ortalama puanlarının Cohen d değeri. 40 olup 9.sınıf ve 10.sınıf ortalama puanları arasındaki farkın .40 standart sapma kadar olduğu ortaya çıkmıştır. Yine aynı şekilde 10.sınıf ve 12.sınıf öğrencilerinin azim düzeyleri arasındaki farklılığın belirlenmesinde Cohen d değeri. 48 bulunmuştur. Bu durumda lise öğrencilerinin azim düzeylerinde sınıf düzeyi değişkeninin küçük bir etkisi olduğunu göstermektedir. Anne eğitim düzeyi değişkeni açısından azim düzeyi anlamlı bir farklılık olup olmadığını incelemek için tek yönlü varyans analizi (One way ANOVA) yapılmıştır. Anne eğitim düzeyi değişkeni

açısından azim düzeyi anlamlı bir farklılık ($F_{(3,537)}=.78, p>.05$) olmadığı görülmektedir. Bu durumda azim düzeyleri anne eğitim durumu açısından farklılaşmamaktadır. Baba eğitim düzeyi değişkeni açısından azim düzeyi anlamlı bir farklılık olup olmadığını incelemek için tek yönlü varyans analizi (One way ANOVA) yapılmıştır. Baba eğitim düzeyi değişkeni açısından azim düzeyi arasında anlamlı bir farklılık ($F_{(3,537)}=1.56, p>.05$) olmadığı görülmektedir. Bu durumda azim düzeyleri baba eğitim durumu açısından farklılaşmamaktadır. Salgının bitiş tahmini değişkeni açısından azim düzeyi anlamlı bir farklılık olup olmadığını incelemek için tek yönlü varyans analizi (One way ANOVA) yapılmıştır. Salgının bitiş tahmini değişkeni açısından azim düzeyi arasında anlamlı bir farklılık ($F_{(4,536)}=2.02, p>.05$) olmadığı görülmektedir. Bu durumda azim düzeyleri açısından salgının bitiş tahmini farklılaşmamaktadır.

4.4. Stresle Başa Çıkma Alt Boyutlarının Azimi Yordamasına İlişkin Bulgular

Araştırmanın bu kısmında stresle başa çıkma ölçeğinin alt boyutlarının azim toplam puanını yordama düzeyini belirlemek amacıyla uygulanan basit regresyon analizine ilişkin bulgulara yer verilecektir. Bu bağlamda stresle başa çıkma düzeylerinin azimi yordama düzeyine ilişkin sonuçlar Tablo 12’de gösterilmektedir.

Tablo 12. Stresle Başa Çıkma Alt Boyutlarının Azimi Yordamasına İlişkin Bulgular

		B	s.h	(β)	T	R ²
Sorunla Kaçınma	Uğraşmaktan	29.53	1.33	.35	22.10	.12
Soruna Yönelme		27.65	1.24	.42	22.16	.18
Sosyal Destek		37.12	2.08	.08	17.81	.00

Tablo 12 incelendiğinde stresle başa çıkma ölçeğinin alt boyutlarından sorunla uğraşmaktan kaçınma alt boyutunun anlamlı bir şekilde azimin yordayıcısı olduğu görülmektedir. $R=.35, R^2=.12, F=77.42, p<.00$. Azime ilişkin toplam varyansın %12’sinin sorunla uğraşmaktan kaçınma ile açıklandığı söylenebilir. Aynı şekilde stresle başa çıkma ölçeğinin diğer alt boyutlarından soruna yönelme alt boyutunun anlamlı bir şekilde azimin yordayıcısı olduğu görülmektedir. $R=.42, R^2=.18, F=119.4, p<.00$. Azime ilişkin toplam varyansın %18’nin soruna yönelme ile açıklandığı söylenebilir. Yine stresle başa çıkma ölçeğinin alt boyutlarından sosyaldestek alt boyutunun anlamlı bir şekilde azimin yordayıcısı olmadığı görülmektedir. $R=.08, R^2=.00, F=3.61, p>.05$.

BEŞİNCİ BÖLÜM

SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu bölümde çalışmada elde edilen bulgular alanyazında ki diğer çalışmalar çevresinde tartışılmakta ve ona göre yorumlanmaktadır. Ayrıca bu bölümde araştırmadan elde edilen sonuçlar dâhilinde yorum ve önerilere de yer verilecektir.

5.1. Stresle Başa Çıkma İle Demografik Değişkenler Arasındaki İlişkinin İncelenmesine İlişkin Yorumlar

Covid-19 pandemi döneminde lise öğrencilerinin cinsiyet değişkeni ile stresle başa çıkma düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla gerçekleştirilen test sonuçlarına göre stresle başa çıkma düzeyleri alt boyutlarından sorunla uğraşmaktan kaçınma, soruna yönelme, sosyal destek arama ile cinsiyet değişkeni arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Bu durumda stresle başa çıkmada kullanılan sorunla uğraşmaktan kaçınma, soruna yönelme ve sosyal destek arama durumlarının kız ve erkek öğrenciler açısından birbirlerine benzedikleri söylenebilir. Nitekim alanyazında da araştırma sonucunda elde edilen bu bulguyu destekleyici çalışmalar mevcuttur. Çoban'ın (2020) yaptığı bir araştırmada stresle başa çıkma düzeyi ile cinsiyet arasında anlamlı bir farklılık olmadığı bulunmuştur. Aynı şekilde Yiter (2019) ve Hancıoğlu'nun (2017) çalışmalarında cinsiyet ile stresle başa çıkma düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık bulunamamıştır. Hancıoğlu (2017) stresle başa çıkma tarzlarından olan çaresiz yaklaşım, iyimser yaklaşım, boyun eğici yaklaşım, kendine güvenli yaklaşım ve sosyal destek alt boyutunun cinsiyete göre farklılaşmadığını bulmuştur. Fakat algılanan stres boyutunun kız ve erkek öğrenciler arasında farklılaştığını ifade etmiştir. Bunun yanında Durna (2006) da cinsiyet ile stres düzeyleri arasında herhangi bir ilişki olmadığını söylemiştir.

Stresle Başa Çıkma Düzeyleri ile cinsiyet arasında anlamlı farklılığın bulunduğu çalışmalarda alan yazında yer almaktadır. Savcı ve Aysan'ın (2014) çalışmasında stresle başa çıkma tarzlarından olan planlı problem çözme ve sorumluluğu kabul etme alt boyutlarının cinsiyete göre farklılaştığını bulmuşlardır. Planlı çözme alt boyutunda ise kız öğrencilerin toplam puanlarının erkek öğrencilerden daha yüksek olduğu bulunmuştur. Stresle başa çıkma tarzlarının alt boyutlarından olan sorumluluğu kabul etme toplam puanlarının erkek öğrencilerde daha yüksek olduğu görülmüştür. Aynı şekilde algılanan stres puanları kız öğrencilerde daha yüksek bulunmuştur. Aşçı, Hazar, Kılıç ve Korkmaz'ın (2015) çalışmasında cinsiyet ile stresle başa çıkma arasında anlamlı düzeyde farklılık bulunmuştur. Araştırmaya göre kız öğrencilerin stresle başa çıkma ölçeğinin alt boyutlarından olan sosyal

destek toplam puanları, erkek öğrencilere göre daha yüksektir. Carver ve diğerlerine (1989) göre stresle başa çıkma ölçeğinden alınan puanları cinsiyetler arası karşılaştırmalar yaparak incelemiştir. Araştırma sonrasında stresle başa çıkma ölçeği alt boyutlarından soruna yönelmede kız öğrenciler bakımından anlamlı sonuçlar bulunmuştur. Aynı şekilde sosyal destek arama boyutunda da kız öğrenciler bakımından anlamlı sonuçlar elde edilmiştir. Stresle başa çıkmada sosyal destek arama türünü kız öğrencilerin erkek öğrencilere göre daha çok kullandıkları söylenebilmektedir. Bu bulgu diğer çalışmalarda da ortaya çıkmıştır. Benzer şekilde Aydın (2002) da stresle başa çıkma tarzları ile cinsiyet arasındaki ilişkiyi incelerken sosyal destek arama boyutunu kız öğrencilerin erkek öğrencilere göre daha çok kullandığı sonucuna varmıştır.

Yine Türküm (1999) bir çalışmasında sorun odaklı başa çıkma tarzlarını erkeklerin kadınlara göre daha fazla kullandığını belirtmiştir. Bu duruma kültürel faktörlerin etki edebileceği düşünülmüş, örneklem grubunun üniversite öğrencileri olmasının da sonuçta önemli olduğu vurgulanmıştır. Sorunla uğraşmaktan kaçınma alt boyutu ile cinsiyet arasında anlamlı ilişkinin bulunduğu mevcut çalışmalar yer almaktadır. Avşaroğlu ve Üre (2007) üniversite öğrencilerine yönelik yürüttükleri çalışmada cinsiyet ile stresle başa çıkma stillerinden kaçma alt boyutunda anlamlı düzeyde farklılık olduğunu söylemişlerdir. Aynı şekilde pandemi döneminde kadınların daha çok stres, daha çok depresif ve anksiyete belirtileri gösterdiği söylenmiştir (Zhou vd., 2020). Yine bir başka çalışmada da kadınların pandemi döneminde daha çok strese maruz kaldığı sonucuna ulaşılmıştır (Wang ve diğerleri, 2020). Analiz sonucunda stresle başa çıkma ölçeği alt boyutlarından sorunla uğraşmaktan kaçınma, soruna yönelme ve sosyal destek arama durumlarının cinsiyet ile anlamlı fark göstermediği bulunmuştur. Bu durumun nedenleri olarak öğrencilerin içerisinde bulunduğu kültürün etki edebileceği düşünülmektedir.

Covid-19 pandemi döneminde lise öğrencilerinin yakın çevrelerinde Covid-19 tedavisi gören kişiler olma değişkeni ile stresle başa çıkma ölçeği alt boyutlarından sorunla uğraşmaktan kaçınma, soruna yönelme ve sosyal destek arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla yapılan analiz sonuçlarına göre stresle başa çıkma düzeyleri ile yakın çevrelerinde Covid-19 tedavisi gören kişiler olma değişkeni ile arasında anlamlı bir ilişki olmadığı görülmüştür. Alan yazında araştırmanın bu bulgusu ile tutarlı olmayan çalışmalara rastlanılmıştır. Bourion-Bedes ve diğerlerine (2020) göre Covid-19 pandemisi döneminde yakın çevresinde tedavi gören birinin olmasına bağlı olarak özellikle kadın katılımcıların daha çok olumsuz ruh haline girdiği yapılan araştırma sonucunda elde edilmiştir. Bu bulguya göre yakın çevresinde Covid-19 tedavisi görmüş olan kişiler ile yakın çevrelerinde Covid-19

tedavisi görmeyen kişiler açısından stresle başa çıkma düzeyleri birbirine benzemektedir. Covid-19 pandemisi yaşantılarına tanık olma durumu değişkeni ile stresle başa çıkma düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla yapılan analiz sonuçlarına göre stresle başa çıkma ölçeği alt boyutlarından sorunla uğraşmaktan kaçınma, soruna yönelme ve sosyal destek arama ile Covid-19 pandemisi yaşantılarına tanık olma durumu arasında anlamlı bir ilişki olmadığı görülmüştür. Bu durumda Covid-19 pandemisi yaşantılarına tanık olan ve olmayan lise öğrencilerinin stresle başa çıkma düzeyleri açısından benzer oldukları söylenebilir. Fakat alan yazına bakıldığında araştırmanın bu bulgusuna ters düşebilecek çalışmalar ile de karşılaşılmıştır. Pandemi sürecinde kişilerin psikolojik strese dayanma açısından daha savunmasız olduğunu belirten ve kişilerin belirli durumlar karşısında etiketlenmeye maruz kaldığını ifade eden bir araştırmada; Covid-19 yaşantısına tanık olan kişilerin fiziksel anlamda iyi olarak görünseler dahi psikolojik açıdan olumsuz bir şekilde etkilendiği ve stres yaşayabilecekleri vurgulanmıştır. Başka bir bağlamda ise yakın çevresinde değil de kişinin doğrudan kendisinin tedavi gördüğü ve alınan önlemlerin artması durumunda kişilerin pandemi döneminde daha düşük stres yaşadıkları sonucuna ulaşılmıştır (Xiao vd., 2020). Araştırmanın başka bir bulgusunda ise Covid-19 salgınının bitiş tahmini değişkeni ile stresle başa çıkma ölçeği alt boyutlarından sorunla uğraşmaktan kaçınma, soruna yönelme ve sosyal destek arama puanları arasında yapılan analiz sonuçlarına göre anlamlı bir fark bulunmamıştır. Bu bulguya göre lise öğrencilerinin stresle başa çıkma düzeyleri salgının bitiş tahmini değişkeni açısından birbirine benzemektedir. Salgının bitiş tahmini ile stresle başa çıkma arasındaki ilişkiyi inceleyen doğrudan çalışmalar mevcut olmasa da bazı araştırmalarda salgının uzun süreli devam etmesi halinde kişilerin stres yaşayabileceği vurgulanmıştır. Özellikle salgının kişilerde bir şekilde engelleyici faktörler yaratması sonucunda salgının etkilerinin uzun vadeli olacağı söylenmektedir (Wang vd., 2020). Bunun yanı sıra salgının sona erme ihtimali dahilinde yaşanacak stres durumlarının aylarca veyahut yıllarca sürebileceği üzerinde durulmuştur (Aşkın vd., 2020). Alanyazına bakıldığında araştırmanın Covid-19 ile ilgili olan değişkenleri destekleyebilecek çok fazla çalışmanın yer almadığı görülmektedir. Hem yurt içi hem de yurt dışı araştırmalarında genellikle tıp literatürüne katkı sunabilecek çalışmaların varlığı söz konusudur. Eğitim-öğretim, psikoloji gibi sosyal bilimler alanı ile Covid-19 pandemi dönemini ele alan doğrudan ve dolaylı olan çalışmaların ışığında araştırmanın bu üç bulgusunu kısmen destekleyebilecek çalışmalar mevcuttur.

Covid-19 salgınına tanık olmanın, salgının gidişatı halinde stres yaratan durumların devamlı tekrarlanabileceği söyleyen araştırmalarda mevcuttur. North ve diğerleri (2020) özellikle hastalığa yakalanan kişilerde psikiyatrik sorunlar olabileceğini söylemişlerdir.

Ayrıca Covid-19 salgınından önemli ölçüde etkilenen popülasyonun duygusal sorunlar yaşayabileceği bu durumun getirileri olarak çeşitli problemler yaşayabilecekleri hatta travma sonrası stres bozukluğu dahi yaşayabilecekleri vurgulanmıştır. Daniel (2020) ise Covid-19 pandemi döneminin öğrenciler üzerinde birtakım belirsizlikler yarattığını ifade etmiştir. Yaşamın ne zaman normale döneceğine ilişkin yaşanan belirli kaygıların stres yaratabileceğinden bahsetmiştir. Bu bağlamı kapsayan dolaylı çalışmalar; Covid-19 hastalığına tanık olmuş, bir şekilde etkilenen kişilerin genel anlamda psikososyal sorunlar yaşayabileceğini vurgulamıştır. Bu sorunların özellikle etiketlenme, izolasyon, fiziksel ve ruh sağlığı problemleri yaratabileceği aşikârdır. Covid-19 salgınına tanık olmanın en büyük psikososyal stres faktörleri arasında kaygı, korku, savunmasızlık ve stres sayılabilmektedir (Tolares vd., 2020). Algılanan sosyal desteğin, arkadaşlardan veya aileden gelebilecek herhangi bir yardımın Covid-19 döneminde yaşanabilecek stres veya kaygıya karşı koruyucu bir faktör olduğu ifade edilmiştir (Bourion-Bédès vd., 2020). Covid-19 pandemisinin üniversite ve ilkökul öğrencileri üzerindeki etkilerini araştıran bir çalışmada da hemen hemen yukarıdakilere benzer sonuçlara ulaşılmıştır. Özellikle ilkökul döneminde bulunan öğrencilerin pandemi dönemine tanık olmasının onlar üzerinde olumsuz etkileri olduğundan bahsedilmiştir. Yoğun derecede stres, kaygı ve fiziksel tepkiler verdiği araştırmanın bulguları arasındadır (Liu vd., 2020). Yine benzer olarak Covid-19 salgınına tanık olmanın stres faktörü yaratabileceği ve bununla başa çıkılması gerektiği de vurgulanmıştır (Rabiaahab vd., 2020). Covid-19 pandemisinin varlığı, buna bağlı olarak yaşanan semptomların sürekli gündemde olması kişiler üzerinde olumsuz psikolojik etkiler ile beraberinde stres yaratabilmektedir (McCracken vd., 2020). Alanyazındaki bu sonuçlara göre araştırmamızın Covid-19 değişkenleri ile stresle başa çıkma arasındaki ilişkinin anlamlı düzeyde farklılık göstermemesi alanyazın ile tutarlı olmadığını göstermektedir.

Covid-19 pandemi döneminde lise öğrencilerinin kardeş sayısı değişkeni ile stresle başa çıkma düzeyi arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla yapılan analiz sonuçlarına göre stresle başa çıkma ölçeği alt boyutlarından sorunla uğraşmaktan kaçınma, soruna yönelme ve sosyal destek arama ile kardeş sayısı değişkeni arasında anlamlı bir ilişki olmadığı görülmüştür. Bu durumda kardeş sayısı değişkeni açısından stresle başa çıkma düzeylerinin benzer olduğu söylenebilir. Nitekim Abay (2017) stresle başa çıkma tarzları ile kardeş sayısı değişkeni arasında yaptığı analiz neticesinde araştırma bulgumuzu destekleyen sonuç varmıştır. Aynı şekilde Aydın (2003) stresle başa çıkma tarzlarından sosyal destek arama boyutu ile kardeş sayısı değişkeni arasında herhangi bir farklılık bulamamıştır. Lise öğrencilerinin stresle başa çıkma tarzlarını inceleyen bir çalışmada da stresle başa çıkma

ölçeği alt boyutlarından sosyal destek arama alt boyutu ile kardeş sayısı arasında herhangi bir farklılık bulunmadığı görülmüştür (Cerit, 2019). Lise öğrencilerinin benlik saygısı ile stresle başa çıkma tarzları arasındaki ilişkiyi inceleyen bir çalışmada kardeş sayısı ile stresle başa çıkma tarzları alt boyutları arasında herhangi bir farklılık bulunmamıştır (Böke, 2018). Alanyazındaki bulgular ile araştırmamızdaki bulguların kardeş sayısı değişkeni bakımından tutarlılık gösterdiği söylenebilir.

Stresle başa çıkma ölçeği alt boyutlarından sorunla uğraşmaktan kaçınma, soruna yönelme ve sosyal destek arama ile sınıf düzeyi değişkeni arasında yapılan analizin sonuçlarına göre anlamlı bir farklılığa rastlanılmadığı görülmüştür. Buna göre 9.sınıf, 10.sınıf, 11.sınıf, 12.sınıf ve mezuna kalan öğrencilerin stresle başa çıkma düzeylerinin benzer olduğu kanısına varılabilir. Nitekim alanyazında araştırma bulgularını destekleyen çalışmalar ile karşılaşılmıştır. Doğan ve Eser'in (2013) yaptığı bir çalışmada stresle başa çıkma durumlarının sınıf düzeyi değişkenine göre farklılaşmadığı görülmüştür. Yine benzer bir çalışmada Topal (2011) sınıf düzeyi değişkeni ile stresle başa çıkma tarzlarında kullanılan problem odaklı ve sosyal destek arama stratejilerinde anlamlı bir farklılık tespit edilmediği görülmüştür. Doğrudan lise öğrencileri üzerinde olmayan fakat üniversite öğrencileri üzerinde yapılan stresle başa çıkma tarzları ile ilgili çalışmalara bakıldığında ise stresle başa çıkma tarzlarından sosyal destek arama boyutunun toplam puanlarının sınıf düzeyine göre farklılaşmadığı bulunmuştur (Azizoglou, 2020).

Lise öğrencileri üzerinde stresle başa çıkma tarzları üzerinde yapılan bir çalışmada, stresle başa çıkma tarzları sosyal destek alt boyutu ile sınıf düzeyi arasında herhangi bir farklılık bulunmamıştır (Cerit, 2019). Aynı şekilde lise öğrencilerin benlik saygısı ile stresle başa çıkma düzeyleri arasındaki ilişkiyi inceleyen bir çalışmada 9.sınıf, 10.sınıf, 11.sınıf ve 12.sınıf sosyal destek arama puanlarının farklılaşmadığı görülmüştür (Böke, 2018). Bunun dışında sınıf düzeyi ile stresle başa çıkma tarzları arasında ilişkinin bulunduğu çalışmalarda mevcuttur. Soysal (2017) stresle başa çıkma tarzları içerisinde yer alan dine sığınma ve sosyal destek arama boyutlarında farklılık olduğunu söylemiştir. Sosyal destek arama ve dine sığınma alt boyutlarında özellikle Lise 1 düzeyindeki öğrencilerde yüksek puan alınmıştır. Çinli ergenler üzerinde yürütülen bir çalışmada ise Covid-19 pandemisi döneminde sınıf derecelerinin artışına bağlı olarak öğrencilerin stres düzeylerinin de artış gösterdiği bulunmuştur (Zhou vd., 2020). Bu bağlamda yer alan diğer çalışmalarda da benzer sonuçlara rastlanılmıştır. Pandemi döneminde lise öğrencileri üzerinde stres ile ilgili bir çalışma yürüten araştırmanın sonuçlarına göre lise son sınıf öğrencilerinin stres düzeylerinin yüksek olduğu saptanmıştır (Giannopoulou vd., 2020). Bir başka çalışmada ise stresle başa

çıkma tarzlarından aktif planlama puanlarının Lise 1 öğrencilerinde Lise 2 ve Lise 3 öğrencilerine göre daha düşük olduğu sonucuna varılmıştır. Lise 2 ve Lise 4 öğrencileri aktif planlama açısından birbirine benzer özellikler göstermektedir. Dış yardım arama boyutunda ise Lise 1 ve Lise 2 öğrencileri arasında anlamlı düzeyde farklılık bulunmuştur. Dine sığınma tarzları bakımından Lise 1 öğrencilerinin puanları daha düşüktür. Stresle başa çıkma tarzlarından duygusal tarzda ise Lise 1, Lise 2 ve Lise 3 öğrencileri arasında farklılık bulunmuştur. Lise 1 öğrencilerinin duygusal tarzda aldığı puanlar diğer kademelere göre daha düşük bulunmuştur. Yine araştırma sonucunda rastlanılan bulgular arasında kabul-bilişsel yapılandırma puanlarında Lise 2 öğrencilerinin daha yüksek puanlar aldığı gözlemlenmiştir (Tan, 2006).

Anne eğitim düzeyi değişkeni ile stresle başa çıkma ölçeği alt boyutlarından sorunla uğraşmaktan kaçınma, soruna yönelme ve sosyal destek arama alt boyutu arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla yapılan analiz sonuçlarına göre anlamlı bir fark elde edilmemiştir. Bu durumda lise öğrencilerinin stresle başa çıkma düzeyi anne eğitim durumu değişkeni açısından birbirine benzemektedir. Araştırmamızın bu bulgularını destekleyen çalışmalar alanyazın da mevcuttur. Lise öğrencileri üzerinde yürütülen bir çalışmada anne eğitim düzeyi ile stresle başa çıkma tarzları alt boyutları arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır (Böke, 2018). Stresle başa çıkma tarzlarından sosyal destek arama boyutunun annenin eğitim durumuna göre farklılaşmadığı bulunmuştur (Ayv dın, 2003). Başka bir çalışmada ise stresle başa çıkma tarzlarından aktif planlamada annesi ilkökul mezunu olan lise öğrencileri ile annesi üniversite mezunu olan lise öğrencileri arasında anlamlı düzeyde bir farklılığa rastlanılmıştır. Fakat annesi lise mezunu olan lise öğrencileri ile annesi üniversite mezunu olan öğrenciler arasında herhangi bir farklılığa rastlanılmamıştır. Dine sığınma tarzlarına göre annesi ilkökul mezunu olan lise öğrencileri ile annesi üniversite mezunu olan öğrenciler arasında anlamlı düzeyde farklılığa rastlanılmıştır. Araştırmanın bulgularına göre anne eğitim seviyesinin artmasına bağlı olarak lise öğrencilerde dine sığınma tarzı kullanımı azalmıştır. Duygusal stresle başa çıkma tarzlarını; annesi ilkökul veya lise mezunu olan lise öğrencileri, annesi üniversite mezunu olan öğrencilere göre daha az kullandıkları bulunmuştur. Bilişsel yeniden yapılandırma tarzlarını annesi ilkökul veya lise mezunu olan lise öğrencilerinin daha çok kullandığı görülmüştür (Tan, 2006).

Baba eğitim düzeyi değişkeni ile stresle başa çıkma düzeyi arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla yapılan analiz sonuçlarına göre sorunla uğraşmaktan kaçınma ve sosyal destek arama boyutunda herhangi bir şekilde anlamlı farklılık elde edilmemiştir. Ancak soruna yönelme ile baba eğitim durumu değişkeni arasında anlamlı düzeyde farklılık

bulunmuştur. Araştırma bulgularına göre babası okuryazar olmayan lise öğrencileri ile babası ilkokul mezunu olan öğrenciler arasında anlamlı farklılık bulunmuştur. Aynı şekilde babası okuryazar olmayan lise öğrencileri ile babası lise veya ortaokul mezunu olan lise öğrencileri arasında anlamlı düzeyde farklılık bulunmuştur. Alanyazında stresle başa çıkma tarzları ve alt boyutları ile baba eğitim durumu değişkeni çalışılmıştır. Yapılan çalışmalara göre araştırmamızın bulgularını destekleyecek çalışmalar mevcuttur. Lise öğrencileri üzerinde yürütülen bir çalışmada stresle başa çıkma tarzları ile baba eğitim durumu arasında anlamlı düzeyde bir farklılık bulunmamıştır (Böke, 2018). Stresle başa çıkma düzeyleri ile baba eğitim durumu arasındaki ilişkiyi inceleyen bir çalışmada sosyal destek arama alt boyutunda herhangi bir şekilde anlamlı farklılık bulunmamıştır (Aydın, 2003). Stresle başa çıkma tarzlarından aktif planlamada babası ilkokul mezunu olan lise öğrencileri ile babası üniversite mezunu olan lise öğrencileri arasında anlamlı düzeyde farklılık bulunmuştur. Bulgulara göre babası ilkokul mezunu olan öğrencilerin aktif planlama tarzını daha çok kullandıkları görülmüştür. Araştırmanın bir başka bulgusu olarak babanın eğitim seviyesi arttıkça dine sığınma tarzı kullanımının azaldığı ortaya çıkmıştır. Duygusal tarzda ise babası ilkokul mezunu olan öğrenciler ile babası üniversite mezunu olan öğrenciler arasında anlamlı düzeyde farklılık bulunmuştur. Buna göre babası üniversite mezunu olan lise öğrencilerinin babası ilkokul ve lise mezunu olan öğrencilere göre duygusal tarzı daha az kullandıkları sonucuna varılmıştır. Stresle başa çıkma tarzlarından bilişsel yeniden yapılandırma puanlarına bakılacak olursa babası ilkokul mezunu olan öğrencilerinin daha düşük olduğu sonucuna varılmıştır (Tan, 2006).

5.2. Azim Toplam Puanlarının Demografik Değişkenler Açısından İncelenmesine İlişkin Yorumlar

Alan yazına bakıldığında azim kavramı ile ilgili çok fazla çalışmanın yer almadığı görülmektedir. Bu sebeple araştırma bulguları alanyazındaki sınırlı çalışmalar dâhilinde yorumlanacaktır.

Azim toplam puanları cinsiyet, yakın çevrelerinde Covid-19 tedavisi olan, Covid-19 yaşantılarına tanık olan, kardeş sayısı, sınıf düzeyi, anne eğitim, baba eğitim ve salgının bitiş tahmini değişkenlerine göre analiz edilmiştir. Yapılan analiz sonuçlarında cinsiyet ile azim toplam puanları arasında anlamlı bir ilişki olmadığı görülmüştür. Bu durumda Covid-19 pandemi döneminde kız öğrencilerin azim düzeyleri ile erkek öğrencilerin azim düzeyleri benzerdir. Alanyazında araştırmamızın bu bulgusunu destekleyecek çalışmalar yer almaktadır. Ergenler üzerinde yürütülen bir çalışmada azim puanlarının kadın ve erkek

öğrenciler değişkeni bakımından farklılaşmadığı görülmüştür (Yıldız, 2019). Aynı şekilde bir başka çalışmada yine azim puanlarının kız ve erkek öğrencilere göre farklılaşmadığı bulunmuştur (Duckworth vd., 2007). Alanyazında azimin bir alt boyutu olarak geçen sebat ile ilgili çalışmalara da bakılmıştır. Ömürlü (2018) kız öğrenciler ile erkek öğrencilerin sebat düzeyleri arasında herhangi bir farklılığa rastlamamıştır. Fakat daha yakın tarihli çalışmalarda ise kadın katılımcıların azim puanlarının erkek katılımcılara göre daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Christensen ve Knezek, 2014). Sağkal ve diğerleri (2020) de genel ve akademik azimin cinsiyete göre farklılaştığını, kız öğrencilerin akademik azim ölçeğinden aldıkları puanların daha yüksek olduğunu söylemişlerdir. Ayrıca azimle doğrudan ilintili olmayan fakat dolaylı yoldan azimi de kapsadığı düşünülen araştırmalara bakılmıştır. Alanyazın incelendiğinde azim kavramının içerisinde umut etme, umutlu olma durumları da yer almaktadır. Bu bağlamda umut ile ilgili çalışmalara bakılmıştır. Yılmazlık ile umut arasındaki ilişkiyi inceleyen bir çalışmada kız öğrencilerin yılmazlık düzeyleri erkek öğrencilerden daha fazla bulunmuştur (Zeybekoğlu, 2019). Buna göre cinsiyetin azim üzerinde bir etkisi olup olmadığı çelişkilidir. Bu sebeple cinsiyet ile azim arasındaki ilişki daha derinlemesine çalışılabilir.

Yakın çevrelerinde Covid-19 tedavisi gören kişiler olma değişkeni ile azim toplam puanları arasında yapılan analiz sonuçlarına göre anlamlı bir farklılık görülmüştür. Bu durumda yakın çevrelerinde Covid-19 tedavisi olmayan lise öğrencilerinin, yakın çevrelerinde Covid-19 tedavisi geçirmiş olan kişilere göre azim düzeylerinin daha yüksek olduğu yorumu yapılabilir. Covid-19 pandemisi yaşantılarına tanık olma değişkeni ile azim toplam puanları arasında yapılan analiz sonuçlarına göre anlamlı bir farklılık görülmemiştir. Salgının bitiş tahmini değişkeni ile azim toplam puanları arasında yapılan analiz sonuçlarına göre anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. Alan yazın incelendiğinde doğrudan bu değişkenler ile azim arasındaki ilişkinin incelendiği çalışmalar mevcut değildir. Bu sebeple Covid-19 pandemi döneminde genel değerlendirmelere bakılacak olursa Cao ve diğerleri (2020) Covid-19 salgının psikolojik etkilerini araştırmışlardır. Araştırma Covid-19 sürecinde uygulanan sokağa çıkma yasakları döneminde ve öncesinde uygulanmıştır. Sokağa çıkma yasaklarının başladığı andan itibaren 15-17 günlük süreçte çevrimiçi anketler ile öğrencilere ulaşılmıştır. Buna göre kısıtlamanın olduğu dönemde öğrencilerde anksiyete, depresyon, stres ve kaygı durumlarında bir artış gözlemlenmiştir.

Kardeş sayısı ile azim toplam puanları arasında yapılan analiz sonuçlarına göre anlamlı bir farklılık görülmüştür. Bu durumda kardeş sayısı 6 ve üzeri olanların kardeş sayısı 0-5 arasında olan lise öğrencilerine göre Covid-19 pandemi döneminde azim düzeylerinin

daha yüksek olduğu yorumu yapılabilir. Alan yazın incelendiğinde doğrudan kardeş sayısı ile azim arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmalar mevcut değildir. Bu durumda kardeş sayısı ile azim arasındaki ilişki daha derinlemesine çalışılabilir.

Sınıf düzeyi değişkeni ile azim toplam puanları arasında yapılan analizin sonuçlarına göre anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir. Bu durumda 9.sınıf öğrencilerinin azim düzeyleri 10.sınıfa giden öğrencilere göre daha yüksektir. Yine aynı şekilde 12.sınıfa devam eden lise öğrencilerinin Covid-19 pandemi döneminde azim düzeylerinin 10.sınıfa devam eden lise öğrencilerine göre daha yüksek olduğu söylenebilir. Ergenlik döneminde sınıf düzeyleri arttıkça öğrencilerin azim düzeylerinin azaldığını söyleyen çalışmalar mevcuttur (West vd., 2016). Bu durumda azim toplam puanlarının sınıf değişkeni açısından incelenmesine ilişkin elde edilen bulguların alanyazındaki çalışmalar ile tutarlılık gösterdiği söylenebilir. Ancak 12.sınıf öğrencilerin azim toplam puanlarının 10.sınıf öğrencilere nazaran daha yüksek çıkmasında; 12. Sınıf öğrencilerin sınava hazırlanma sürecinin etkili olabileceği düşünülmektedir. Nitekim alanyazında akademik başarı, sınav kaygısı ve azim ile ilgili yapılan çalışmalarda bu sonuç ile karşılaşmıştır.

Anne eğitim düzeyi değişkeni ile azim toplam puanları arasında yapılan analiz sonuçlarına göre anlamlı bir farklılık görülmemiştir. Aynı şekilde baba eğitim düzeyi değişkeni ile azim toplam puanları arasında yapılan analiz sonuçlarına göre anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. Alanyazında azim ile anne-baba eğitim durumları arasındaki ilişkiyi doğrudan inceleyen çalışmalar mevcut değildir. Ancak dolaylı olarak azimi kapsayan sebat ile ilişkilendiren araştırmalar taranmıştır. Ömürlü (2018) sebat ile anne-baba eğitim düzeyi arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Elde edilen bulgular neticesinde anne-baba eğitim düzeyi ile sebat arasında negatif yönlü anlamlı korelasyon saptanmıştır.

5.3. Covid-19 Pandemi Döneminde Lise Öğrencilerinin Stresle Başa Çıkma Düzeylerinin Azimlerini Yordamasına İlişkin Yorumlar

Covid-19 pandemi döneminde lise öğrencilerinin stresle başa çıkma düzeylerinin azimlerini yordamasına ilişkin yapılan regresyon analizi sonucuna göre anlamlı düzeyde fark elde edilmiştir. Bu durumda stresle başa çıkma düzeylerinin anlamlı bir şekilde azimin yordayıcısı olduğu yorumu yapılabilir. Stresle başa çıkma ölçeğinin üç alt boyutu ile azim toplam puanları arasında regresyon analizi yapılmıştır. Yapılan analiz sonuçlarına göre stresle başa çıkma ölçeğinin soruna yönelme alt boyutunun azim toplam puanlarını yordadığı görülmektedir. Aynı şekilde sorunla uğraşmaktan kaçınma alt boyutunun azim toplam puanlarını yordadığı görülmektedir. Bunun dışında stresle başa çıkma ölçeğinin diğer alt

boyutu olan sosyal destek arama boyutunun azim toplam puanlarını yordamadığı yorumu yapılabilir.

Stresle Başa Çıkma Ölçeğinden alınan puanlar ile azim ölçeğinden alınan toplam puanlar arasındaki ilişkinin incelenmesine dair yapılan analiz sonuçlarına göre anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Stresle başa çıkma ölçeği alt boyutundan sorunla uğraşmaktan kaçınma ve soruna yönelme ile azim ölçeğinden alınan toplam puanlar arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla Pearson Korelasyon Analizi yapılmıştır. Yapılan analiz sonuçlarına göre sorunla uğraşmaktan kaçınma ile azim arasında pozitif yönde, orta düzeyde kuvvete sahip ilişki bulunmuştur. Aynı şekilde soruna yönelme ile azim toplam puanları arasında pozitif yönde anlamlı düzeyde ilişki bulunmuştur. Ancak sosyal destek arama ile azim arasında bir ilişki bulunamamıştır. Alanyazında bu bulgular ile tutarlı sonuçlar bulunmuştur. Lin ve diğerleri (2011) salgın sürecinde problem odaklı olan stresle başa çıkma stratejilerinin duygu odaklı stresle başa çıkma stratejilerine göre daha yararlı olabileceğini vurgulamıştır. Sosyal destek arama, kendine güvenli yaklaşım, iyimser tarzdaki yaklaşımın desteklenmesi salgın sürecinde yaşanabilecek psikolojik problemlerin daha kolay atlatılmasında etkili olabilmektedir. Problem odaklı stresle başa çıkma tarzların psikolojik semptomların atlatılması ile pozitif ilişkisi bulunmuştur. Zhou ve diğerleri (2020) Covid-19 pandemisi döneminde lise öğrencileri üzerinde yaptığı çalışmalarında Covid-19'un farkındalık durumları ile negatif ilişkili olduğu psikolojik sorunlarında yaygın olduğunu bulmuşlardır. Bu bulgulara göre Covid-19 pandemisinde lise öğrencilerin yoğun derecede stres yaşadığı söylenebilmektedir.

Azim kavramı ile yapılan ampirik çalışmalarda öz yeterlilik, öz kontrol, olumlu düşünme ve duygu durumu, zihinsel dayanıklılık, bilişsel yetenek, akademik başarı performansı gibi durumlar ile pozitif yönde ilişkisi bulunmuştur (Crede vd., 2017; Çelik ve Sarıçam, 2017; Hwang, Lim ve Ha, 2018). Kleiman ve diğerleri (2015) ise azimin ruhsal belirtiler üzerinde anlamlı bir şekilde yordayıcısı olduğu ifade edilmiştir. Aynı şekilde azmin kişinin öznel iyi oluşunu etkileyen yaşamın anlamı, benlik saygısı, stres ve akademik başarı gibi çeşitli değişkenler ile ilişkili olduğu söylenmektedir. Bunun dışında azimi geliştirilebilen bir özellik olarak tanımlamışlardır. Lee (2017) ise üniversite öğrencileri ile gerçekleştirdiği bir çalışmada azim, akademik performans ve stres arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırmadan elde edilen sonuçlara göre ilgi ve sebat kavramların stres ile negatif ilişkili olduğu görülmüştür.

5.4. Öneriler

5.4.1. Uygulayıcıya İlişkin Öneriler

1. Kardeş sayısı 6 ve üzeri olanların azim düzeyleri, kardeş sayısı 0-5 arasında olan lise öğrencilerine göre daha yüksek olduğu ortaya çıkmıştır. Kardeş sayısı 0-5 arasında olan öğrencilere akran danışmanlığı uygulanarak sosyal öğrenme düzeyleri artırılıp aynı doğrultuda azim düzeylerinin artması sağlanabilir.
2. 9. Sınıf öğrencilerinin azim düzeyleri, 10.sınıfa devam eden lise öğrencilerine göre daha yüksektir. Aynı şekilde 12.sınıfa devam eden lise öğrencilerinin azim düzeyleri, 10.sınıfa giden lise öğrencilerine göre daha yüksektir. 10.sınıf öğrencilerinin derslerine girmekte olan öğretmenler ile görüşülerek ders içinde öğrencilerin azim düzeylerini arttıracak etkinlikler yapılması önerilebilir.
3. Covid-19 pandemi döneminde lise öğrencilerinin stresle başa çıkma düzeyleri ile azimleri arasında anlamlı bir ilişki bulunduğu tespit edilmiştir. Bu durumda okullarda özellikle stresle başa çıkma etkinliklerinin daha çok uygulanmasında öğretmenler teşvik edilebilir. Bunun yanında stresle başa çıkma ve azim düzeylerinin güçlendirilmesi adına bireysel müdahaleler ve grupla çalışmalar yapılabilir.
4. Salgın sürecinde strese karşı tolerans geliştirebilme, salgın sürecine ilişkin anlam çalışmaları, farkındalık çalışmaları yürütülebilir.

5.4.2. Araştırmacılara Yönelik Öneriler

1. Covid-19 pandemi döneminin öğrencilerde stresle başa çıkma düzeyini arttırmaya yönelik müdahale programları geliştirilebilir.
2. Belirsizliğe tahammülsüzlük, beklenmeyen durumlar karşısında stresi kontrol altına almaya yönelik müdahale programları geliştirilebilir.
3. Covid-19 pandemi döneminde sosyal becerilerin arttırılmasına yönelik çalışmalar yapılabilir.

KAYNAKÇA

- Abay, A., C. (2017). *Lise Öğrencilerinin Sürekli Öfke Ve Umutsuzluk Düzeylerinin Stresle Başa Çıkma Durumlarına Etkisinin İncelenmesi (Şırnak Örneği)*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Gazi Üniversitesi, Ankara.
- Acar, H. (2006). Ortaöğretim Okul Müdürlerinin Çatışma Yönetim Stilleri ve Bu Çatışma Yönetim Stillerinin Öğretmenlerin Stres Düzeylerine Etkisi. Yayınlanmış yüksek lisans tezi, Gazi Üniversitesi, Ankara.
- Akın, A. ve Arıcı, N. (2015). Kısa kararlılık ölçeğinin Türkçe formunun (kkö): geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Akademik Bakış Uluslararası Hakemli Sosyal Bilimler Dergisi*, (52), 256-264.
- Aktaş, N. (2018). Üniversiteye Farklı Sınav Türleri İle Hazırlanan Öğrencilerin Stresle Başa Çıkma Tarzlarının İncelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek lisans tezi, İbrahim Çeçen Üniversitesi, Ağrı.
- Aldwin, C. M. (2009). *Stress, coping, and development: An integrative perspective* (2nd edition). New York: Guilford Press.
- Aldwin, M. and Yancura, L. (2011). Stress, coping, and adult development. In A. Baum and R. Contrada (Ed.), *The Handbook of Stress Science: Biology, Psychology, and Health*, 263-275). New York: Springer Publishing.
- Ali, J. and Rahaman, A. (2013). A comparative study of grit between male and female fencers of manipur. *International Journal of Movement Education and Social Sciences*, 1(2), 33-36.
- Aliyev, R. (2019). *Azim*. (s.221-249). B.Ergüner-Tekinalp ve Ş. Işık (Ed.), Eğitimde pozitif psikoloji uygulamaları (s.221-249). (İkinci baskı). Ankara: Pegem Akademi.
- Aliyev, R. ve Ayaz, A. (2019). *Azim Ölçeği Psikometrik Özellikleri*. (Yayımlanmamış çalışma)
- Alpago, H. ve Oduncu Alpago, D. (2020). Korona Virüs ve Sosyoekonomik Sonuçlar. *IBAD Sosyal Bilimler Dergisi*, (8), 99–114. <https://doi.org/10.21733/ibad.716444>
- Andover, M. S., Pepper, C. M. and Gibb, B. E. (2007). Self-mutilation and coping strategies in a college sample. *Suicide & life-threatening behavior*, 37(2), 238–243. <https://doi.org/10.1521/suli.2007.37.2.238>

- Ardıç, A. (2009). Öğrencilerde strese neden olan etkenler ve başa çıkma davranışları. *Milli Eğitim Bakanlığı Eğitim Araştırma ve Geliştirme Dairesi Başkanlığı Arşivi*, (49), 260-265.
- Ardil, V. (2020). *Parental rejection, best-friend rejection, and self-compassion as predictors of internet addiction during the Covid-19 pandemic*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Boğaziçi Üniversitesi, İstanbul.
- Arslan, C. (2010). Öfke ve öfkeyi ifade etme biçimlerinin, stresle başa çıkma ve kişiler arası problem çözme açısından incelenmesi. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 10(1), 7-43.
- Aşçı, Ö., Hazar, G., Kılıç, E. ve Korkmaz, A. (2015). Üniversite Öğrencilerinde Stres Nedenlerinin ve Stresle Başa Çıkma Biçimlerinin Belirlenmesi. *Uşak Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 8(4), 213-232.
- Aşkın, R., Bozkurt, Y. ve Zeybek, Z. (2020). Covid-19 Pandemisi: Psikolojik Etkileri Ve Terapötik Müdahaleler. *İstanbul Ticaret Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 37, 304-318.
- Atrooz, F, Liu, H. and Salim, S. (2019). Stress, psychiatric disorders, molecular targets, and more. *Progress in Molecular Biology and Translational Science*, (167), 77–105. <https://doi.org/10.1016 / bs. pmbts.2019.06.006>
- Auwaerter, Paul G. (2020). Coronavirus COVID-19 (SARS-CoV-2). Johns Hopkins ABX Guide, https://www.hopkinsguides.com/hopkins/view/Johns_Hopkins_ABX_Guide/540747/all/Coronavirus_COVID_19_SARS_CoV_2
- Avey, J. B., Luthans, F. and Jensen, S. M. (2009). Psychological capital: A positive resource for combating employee stress and turnover. *Human Resource Management*, 48(5), 677-693. <https://doi.org/10.1002/hrm.20294>
- Avşaroğlu, S. (2007). Üniversite Öğrencilerinin Karar Vermede Özsaygı, Karar Verme ve Stresle Başa Çıkma Stilllerinin Benlik Saygısı Ve Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi. Yayınlanmış doktora tezi, Selçuk Üniversitesi, Konya.
- Aydın, A. S. (2003). Ergenlerde Stresle Başa Çıkma Tarzları İle Cinsiyet Ve Cinsiyet Rollerini Arasındaki İlişki. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Marmara Üniversitesi, İstanbul.
- Aydın, B. ve İmamoğlu, S. (2001). Stresle Başa Çıkma Becerisi Geliştirmeye Yönelik Grup Çalışması. *Atatürk Üniversitesi Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, (14), 41-52.

- Aydın, K. B. (2005). Akış Kuramına Dayalı Stresle Başa Çıkma Grup Programının Ergenlerin Stresle Başa Çıkma Stratejilerine Etkileri. Yayınlanmamış doktora tezi, Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Aysan, F. (1988). Lise Öğrencilerinin Stres Yaşantılarında Kullandıkları Başa çıkma Stratejilerinin Bazı değişkenler Açısından İncelenmesi. Yayınlanmamış doktora tezi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Azızoğlu, C. (2020). Mükemmeliyetçilik ve Stresle Başa Çıkma Yaklaşımlarının Sosyal Kaygı Üzerindeki Etkisi. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Fatih Sultan Mehmet Üniversitesi, İstanbul.
- Balcı, A. (2006). *Öğretim elemanlarının iş stresi. Kuram ve uygulama* (1.Baskı). Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Balcıoğlu, İ. (2005). Stres Kavramı ve Tarihsel Gelişimi. *İstanbul Üniversitesi Cerrahpaşa Tıp Fakültesi Sürekli Tıp Eğitimi Etkinlikleri*, (47), 09-12.
- Baltaş, Z. (1982). 10-12 Yas Çocuklarında Stres Değerlendirmesi. *Psikoloji Dergisi*, 4(16), 385-396.
- Baltaş, Z. ve Baltaş, A. (2016). *Stres ve başa çıkma yolları*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Bashant, J. (2014). Developing grit in our students: Why grit is such a desirable trait, and practical strategies for teachers and schools. *Journal for Leadership and Instruction*, 13(2), 14-17.
- Basut, E. (2006). Stres, Başa Çıkma ve Ergenlik. *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi*, 3 (1), 31-36.
- Bazelais, P., Lemay, D. J. and Doleck, T. (2016). How Does Grit Impact College Students' Academic Achievement in Science?. *European Journal of Science and Mathematics Education*, 4(1), 33-43. <https://doi.org/10.30935/scimath/9451>
- Beck, B. L., Koons, S. R. and Milgrim, D. L. (2000). Correlates and consequences of behavioral procrastination: The effects of academic procrastination, self-consciousness, self-esteem and self-handicapping. *Journal of Social Behavior and Personality*, 15(5), 3-13.
- Billings, A. G. and Moos, R. H. (1984). Coping, Stress, And Social Resources Among Adults With Unipolar Depression. *Journal of Personality and Social Psychology*, 46(4), 877-891. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.46.4.877>
- Blonna, R. (2007). Coping with stress in a changing world (5th edition). New York: McGraw Hill.

- Bogin, L. (2017). A Portrait of College Success: Grit, Theories of Intelligence, and Cumulative Life Adversity. *ETD Collection for Pace University*. AAI10689593. <https://digitalcommons.pace.edu/dissertations/AAI10689593>
- Bourion-Bédès, S., Tarquinio, C., Batt, M., Tarquinio, P., Lebreuilly, R., Sorsana, C., Legrand, K., Rousseau, H., & Baumann, C. (2021). Psychological impact of the COVID-19 outbreak on students in a French region severely affected by the disease: results of the PIMS-CoV 19 study. *Psychiatry research*, 295, 113559. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.113559>
- Bowman, N. A., Hill, P. L., Denson, N., and Bronkema, R. (2015). Keep on Truckin' or Stay the Course? Exploring Grit Dimensions as Differential Predictors of Educational Achievement, Satisfaction, and Intentions. *Social Psychological and Personality Science*, 6(6), 639–645. <https://doi.org/10.1177/1948550615574300>
- Boyacı, M. ve Özhan, M. B. (2018). Üniversite öğrencilerinde depresyon, anksiyete ve stresin yordayıcısı olarak azim: Bir yapısal eşitlik modellemesi. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 19(4), 370-376.
- Böke, İ. (2018). *Spor Yapan Lise Öğrencilerinin Benlik Saygısı, Anksiyete Düzeyi Ve Stresle Başa Çıkma Becerilerinin İncelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Gelişim Üniversitesi, İstanbul.
- Bronkema, R. A., Hill, P. L., Denson, N. and Bowman, N. (2015). Keep on truckin'or stay the course? Exploring grit dimensions as differential predictors of educational achievement, satisfaction, and intentions. *Social Psychological and Personality Science*, 6(6), 639-645. <https://doi.org/10.1177/1948550615574300>
- Brooks, S. K., Webster, R. K., Smith, L. E., Woodland, L., Wessley, S. and Greenberg, N., et al. (2020). The psychological impact of quarantine and how to reduce it: Rapid review of the evidence. *Lancet Psychiatry*, 395(10227), 912–920. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)30460-8](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30460-8)
- Büyüköztürk, Ş. (2016). *Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı* (22. Baskı). Ankara: Pegem Akademi Yayıncılık.
- Büyüköztürk, Ş., Kılıç Çakmak, E., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş. ve Demirel, F. (2008). *Bilimsel araştırma yöntemleri*. Ankara: Pegem Yayınları
- Carta, M. G., Nardi, A. E., and Bhugra, D. (2020). New technologies for social inclusion of people with psychosocial disabilities in the era of COVID-19 and beyond. *Revista brasileira de psiquiatria (Sao Paulo, Brazil : 1999)*, S1516-44462020005029203. Advance online publication. <https://doi.org/10.1590/1516-4446-2020-1175>

- Carver, C. S., Scheier, M. F., and Weintraub, J. K. (1989). Assessing coping strategies: A theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56(2), 267-283. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.56.2.267>
- Casella, M., Rajnik, M., Cuomo, A., Dulebohn, S. C. and Di Napoli, R. (2021). Features, Evaluation, and Treatment of Coronavirus (COVID-19). In *StatPearls*. StatPearls Publishing.
- Cerit, H. (2019). *Lise Öğrencilerinin Stresle Başa Çıkma Tarzlarıyla Akademik Erteleme ve Genel Erteleme Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Marmara Üniversitesi, İstanbul.
- Ceyhan, E. (2004). Bilgisayar Kaygı Düzeyleri Farklı Öğretmen Adaylarının Stresle Başa Çıkma Davranışları. *Eğitim ve Bilim Dergisi*, 29(132), 15-24.
- Ceylan, M. (2006). *Stresle başa çıkmada bilişsel stratejilerin kullanılmasında cinsiyet ve kişilik değişkeninin etkisi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Ege Üniversitesi, İzmir.
- Chen, Q., Liang, M., Li, Y., Guo, J., Fei, D., Wang, L., Sheng, C., Cai, Y., Li, X., Wang, J., and Zhang, Z. (2020). Mental health care for medical staff in China during the COVID-19 outbreak. *Lancet Psychiatry*, 7(4), 15-16. [https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(20\)30078-X](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(20)30078-X)
- Choi, E. P. H., Hui, B. P.H. and Wan, E. Y. F. (2020). Depression and anxiety in Hong Kong during covid-19. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(10). 3740. <https://doi.org/10.3390 / ijerph17103740>
- Christensen, R. and Knezek, G. (2014). Comparative measures of grit, tenacity and perseverance. *International Journal of Learning*, 8(1), 16-30.
- Coiro, M., Bettis, A. and Compas, B. (2017). College students coping with interpersonal stress: Examining a control-based model of coping. *Journal of American College Health*, 65(3), 177-186. <https://doi.org/10.1080 / 07448481.2016.1266641>
- Coşkun, E. (2019). *Duygusal Zekâ ve Belirsizliğe Tahammülsüzlüğün Stresle Başa Çıkma Tarzlarına Etkisinin İncelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Fatih Sultan Mehmet Üniversitesi, İstanbul.
- Çaykuş, E. T. ve Çaykuş, T. M., (2020). Covid-19 Pandemi Sürecinde Çocukların Psikolojik Dayanıklılığını Güçlendirme Yolları: Ailelere, Öğretmenlere ve Ruh Sağlığı Uzmanlarına Öneriler. *Avrasya Sosyal ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi*, 7(5), 95-113.

- Çetin, E. (2019). *Öğretmenlerin Psikolojik Dayanıklılığı İle Stresle Başa Çıkma Tarzları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Marmara Üniversitesi, İstanbul.
- Çoban, A. E. (2013). Geç ergenlerin ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmaları ve stresle baş etme stratejileri. *Eğitim Araştırmaları-Eurasian Journal of Educational Research*, (51), 65-84.
- Çoban, H. (2020). *Afet çalışanlarında psikolojik dayanıklılık ve stresle başa çıkma düzeyi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Bezmi Alem Üniversitesi, İstanbul.
- Dağcı, A. (2014). *Pozitif Psikoloji Bağlamında Umudun Dindarlıkla İlişkisi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Necmettin Erbakan Üniversitesi, Konya.
- Daniel, J. S. (2020). Education and the COVID-19 pandemic. *Prospects*, (49), 91–96. <https://doi.org/10.1007/s11125-020-09464-3>
- Davenport, N. R. (1991). A comparative study of stress and coping skills among learning disabled and regular education students. *Retrospective Theses and Dissertations*. 9931. <https://doi.org/10.31274/rtd-180813-9435>
- Demir, O. Ö. (2017). *Suriyeli Göçmen Üniversite Öğrencilerinde Yılmazlığın İncelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Hasan Kalyoncu Üniversitesi, Gaziantep.
- Demirci, N., Engin, O. A., Bakay, İ. ve Yakut, Ö. (2013). Stres Ve Stresi Ortaya Çıkaran Durumların Öğrenci Üzerindeki Etkisi. *Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi*, 2(3), 276-280.
- Doğan, B. ve Eser, M. (2013) Üniversite Öğrencilerinin Stresle Başa Çıkma Yöntemleri: Nazilli MYO Örneği. *Electronic Journal of Vocational Colleges*, 3(4), 29-39. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/ejovoc/issue/5389/73083>.
- Doğru, N. (2002). *Özsaygı geliştirme programının dokuzuncu sınıf öğrencilerinin özsaygı düzeylerine etkisi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Uludağ Üniversitesi, Bursa.
- Doğru, N. (2018). *Üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş düzeylerinin stres, stresle başa çıkma tarzları ve sosyal destek değişkenleri bakımından incelenmesi*. Yayınlanmamış doktora tezi, Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Donkoh, K. E. and Yelkperi, D. (2011). Coping with Stress: Strategies Adopted by Students at the Winneba Campus of University of Education, Winneba, Ghana. *US-China Education Review*, (2), 290-299.
- Duckworth, A. (2018). *Azim, sabır, tutku ve kararlılığın gücü* (Birinci baskı). (Ö. Taner, Çev.) İstanbul: Pegasus Yayınları.

- Robertson-Kraft, C. and Duckworth, A. L. (2014). True Grit: Trait-level Perseverance and Passion for Long-term Goals Predicts Effectiveness and Retention among Novice Teachers. *Teachers College record* (1970), 116(3), <http://www.tcrecord.org/Content.asp?ContentId=1735>.
- Duckworth, A. L., Peterson, C., Matthews, M. D. and Kelly, D. R. (2007). Grit: Perseverance and passion for long-term goals. *Journal of Personality and Social Psychology*, 92(6), 1087- 1101. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.92.6.1087>
- Durna, U. (2006). Üniversite Öğrencilerinin Stres Düzeylerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Atatürk Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi*, 1(20), 319-343.
- Düşmez, İ. ve Yayıcı L. (2015). Rehberlik ve psikolojik danışmanlık öğrencilerinin kişilik özellikleri ve stresle başa çıkma stratejilerinin incelenmesi. *Türkiye Sosyal Politika ve Çalışma Hayatı Araştırmaları Dergisi*, 5(9), 63-67.
- Ekinci, N. (2019). *Azım Eğitim Programının Azim ve Motivasyonel Kararlılık Düzeylerine Etkisinin İncelenmesi*, Yayınlamamış doktora tezi, Necmettin Erbakan Üniversitesi, Konya.
- Erkuş, A. (1994). *Psikoloji Terimler Sözlüğü* (3.Baskı). Ankara: Doruk Yayınları.
- Evans, G. W. and Cohen, S. (1987). Environmental stress. In D. Stokols., and I. Altman (Ed.), *Handbook of environmental psychology* (ss.571-610). New York: Wiley and Sons.
- Geven, E.J., F. Verkaar, Flik, G. and Klaren, P. H. (2006). Experimental Hyperthyroidism And Central Mediators Of Stress Axis And Thyroid Axis Activity In Common Carp (Cyprinus Carpio L.). *Journal of Molecular Endocrinology*, 37(3), 443-452. <https://doi.org/10.1677/jme.1.02144>
- Giannopoulou, I., Efstathiou, V., Triantafyllou, G., Korkoliakou, P. and Douzenis, A. (2021). Adding stress to the stressed: Senior high school students' mental health amidst the COVID-19 nationwide lockdown in Greece. *Psychiatry research*, 295, 113560. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.113560>
- Golberstein, E., Wen, H. and Miller, B. F. (2020). Coronavirus Disease 2019 (COVID-19) and Mental Health for Children and Adolescents. *JAMA pediatrics*, 174(9), 819–820. <https://doi.org/10.1001/jamapediatrics.2020.1456>
- Grubic, N., Badovinac, S. and Johri, M., A. (2020). Student mental health in the midst of the COVID-19 pandemic: A call for further research and immediate solutions. *International Journal of Social Psychiatry*, 66(5), 517-518. <https://doi.org/10.1177/0020764020925108>

- Guerreiro, D. F., Figueira, M. L., Cruz, D. and Sampaio, D. (2015). Coping strategies in adolescents who self-harm. *Crisis: The Journal of Crisis Intervention and Suicide Prevention*, 36(1), 31-37. <https://doi.org/10.1027/0227-5910/a000289>
- Guerrero, L. R., Dudovitz, R., Chung, P. J., Dosanjh, K. K., & Wong, M. D. (2016). Grit: A Potential Protective Factor Against Substance Use and Other Risk Behaviors Among Latino Adolescents. *Academic Pediatrics*, 16(3), 275–281. <https://doi.org/10.1016/j.acap.2015.12.016>
- Güloğlu, B. ve Aydın, G. (2007). İlköğretim 5. sınıf öğrencilerinin öğrenilmiş güçlölük ve otomatik düşünce biçimi arasındaki ilişki. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakóltesi Dergisi*, (33), 157-168.
- Hancıoğlu, Y. (2017). Üniversite Öğrencilerinin Algıladıkları Stres Düzeyleri İle Stresle Başa Çıkma Tarzları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Yönetim ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi*, 15(1), 130-149. doi:10.11611/yead.270449
- Higgins, J. E. and Endler, N. S. (1995). Coping, Life Stress, And Psychological And Somatic Distress European. *Journal of Personality*, 9(4), 253-270. <https://doi.org/10.1002/per.2410090403>
- İkizler, C. ve Karagözoğlu, C. (1997). *Sporda Başarının Psikolojisi*. İstanbul: Alfa Yayıncılık.
- İnce, F. (2020). The Effects Of Covid-19 Pandemic On The Workforce In Turkey. *Social Mentality And Researcher Thinkers Journal*, 6(32), 1125-1134. <https://doi.org/10.31576/smryj.546>
- Jiang, W., Xiao, Z., Liu, Y., Guo, K., Jiang, J. and Du, X. (2019). Reciprocal relations between grit and academic achievement: A longitudinal study. *Learning and Individual Differences*, (71), 13-22. <https://doi.org/10.1016/j.lindif.2019.02.004>
- Julal, F. S. (2013). Use of student support services among university students: associations with problem-focused coping, experience of personal difficulty and psychological distress. *British Journal of Guidance and Counselling*, 41(4), 414-425. <https://doi.org/10.1080/03069885.2012.741680>
- Kararımak, Ö. ve Siviş, R. (2016). Modernizmden postmodernizme geçiş ve pozitif psikoloji. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(30), 102-115.
- Karasar, N. (2011). *Bilimsel Araştırma Yöntemleri* (35.Baskı). Ankara: Nobel Yayınları.
- Karataş, Z. (2020). COVID-19 Pandemisinin Toplumsal Etkileri, Değişim ve Güçlenme. *Türkiye Sosyal Hizmet Araştırmaları Dergisi*, 4(1), 3-17.

- Karcioğlu, F. ve ınar, O. (2012). Büro Yönetimi Bölümü ğrencilerinin Umutsuzluk Düzeyleri Ve Kontrol Odağı İnançları zerine Bir Araştırma:Erzincan Üniversitesi Myo Uygulaması. *Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*,16(3), 283-296.
- Kavas, E. (2013). Dini tutum-stresle başa çıkma ilişkisi. *Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, (37), 143.
- Kaya, B. (2020). Pandeminin ruh sağlığına etkileri. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, (23),123-124.
- Kaya, F., Yıldız, S., Atsız, O. ve Aghayeva, S. (2017). Stresle Başa ıkma Tarzları İle Duygusal Emek İlişkisi: Üniversite ğrencileri rneği. *Yüzüncü Yıl Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 1(3), 159-169.
- Kaynak, S. (2017). Okulda Pozitif Psikoloji Uygulamaları. ř. Işık (Ed.), *Azim* (ss.74-95). Ankara: Pegem Akademi Yayımcılık.
- Keleş, H. N. (2011). Pozitif psikolojik sermaye: Tanımı, bileşenleri ve örgüt yönetimine etkileri. *Organizasyon ve Yönetim Bilimleri Dergisi*, 3(2), 343-350.
- Kentucky Department of Education (2020). *COVID-19 Considerations for Reopening Schools Supporting Student and Staff Wellness*. <https://education.ky.gov/comm/Pages/COVID-19-Updates.aspx> (26.05. 2020)
- Keskin, H. K. ve Yapıcı, ř. (2008). Başarılı ve başarısız öğrencilerin kişilik özellikleri ile ilgili ğretmen ve veli grşleri. *Kocatepe Üniversitesi Kuramsal Eğitimbilim Dergisi*, 1(1), 20-32.
- Khan, G., Sheek-Hussein, M., Al Suwaidi, A., Idris, K. and Abu-Zidan, F. (2020). Novel coronavirus pandemic: A global health threat. *Turkish Journal of Emergency Medicine*, 20(2), 55– 62. <https://doi.org/10.4103/2452-2473.285016>
- Khosla, M. (2006). Positive Affect and Coping with Stress. *Journal of the Indian Academy of Applied Psychology*, 32(3), 281-288.
- Kleiman, E. M., Young, K. C. and Blalock, D.V. (2015). Stability amidst turmoil: Grit buffers the effects of negative life events on suicidal ideation. *Psychiatry research*, 228(3), 781-784. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2015.04.041>
- Kleiman, E. M., Adams, L. M., Kashdan, T. B. and Riskind, J. H. (2013). Gratitude and grit indirectly reduce risk of suicidal ideations by enhancing meaning in life: Evidence for a mediated moderation model. *Journal of Research in Personality*, 47(5), 539-54. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2013.04.007>

- Koç, G. (2020). *Bilişsel esneklik ve psikolojik dayanıklılık ile stresle başa çıkma arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Sakarya Üniversitesi, Sakarya.
- Koç, H. ve Kara, D. (2009). Öğretim elemanlarının stresle başa çıkma davranışlarının bazı değişkenlere göre belirlenmesi. *Journal of Business Research*, 1(2), 35-50.
- Kutanis Özen, R. ve Yıldız, E. (2014). Pozitif psikoloji ile pozitif örgütsel davranış ilişkisi ve pozitif örgütsel davranış boyutları üzerine bir derleme. *Süleyman Demirel Üniversitesi Vizyoner Dergisi*, (11), 135-154.
- Lam, L. T. and Wong, E. M. (2015). Stress moderates the relationship between problematic Internet use by parents and problematic Internet use by adolescents. *The Journal of adolescent health : official publication of the Society for Adolescent Medicine*, 56(3), 300–306. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2014.10.263>
- Lazarus, R. S. (1966). *Psychological stress and the coping process*. New York: Mc GrawHill.
- Lazarus, R. S. and Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping* (ss.1-22). New York: Springer Publishing.
- Lee, W.W.S. (2017) Relationships among grit, academic performance, perceived academic failure, and stress in associate degree students. *Journal of Adolescence*, (60) 148-152. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2017.08.006>
- Li, Y. H., Cao, H., Leung, Y.P.D. and Mak, W.Y. (2020). The Psychological Impacts of a COVID-19 Outbreak on College Students in China: A Longitudinal Study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(11), 3-11. <https://doi.org/10.3390/ijerph17113933>
- Lin, A., Wigman, J. T. W., Nelson, B., Vollebergh, W. A., Van Os, J., Baksheev, G. and Yung, A. R. (2011). The Relationship Between Coping and Subclinical Psychotic Experiences in Adolescents from the General Population– A Longitudinal Study. *Psychological Medicine*, 41(12), 2535-2546. <https://doi.org/10.1017/S0033291711000560>
- Lam, L. T. and Wong, E. M. (2015). Stress moderates the relationship between problematic Internet use by parents and problematic Internet use by adolescents. *The Journal of adolescent health : official publication of the Society for Adolescent Medicine*, 56(3), 300–306. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2014.10.263>
- Luthans, K. W., Luthans, B. C. and Chaffin, T. D. (2019). Refining grit in academic performance: The mediational role of psychological capital. *Journal of Management Education*, 43(1), 35-61. <https://doi.org/10.1177/1052562918804282>

- MacCann, C., Lipnevich, A.A., Burrus, J. and Roberts, R. D. (2012). The best years of our lives? Coping with stress predicts school grades, life satisfaction, and feelings about high school. *Learning and Individual Differences*, 22(2), 235-241. <https://doi.org/10.1016/j.lindif.2011.08.004>
- Maddi, S. R., Matthews, M. D. and Kelly, D. R. (2012). The role of hardiness and grit in predicting performance and retention of USMA Cadets. *Military Psychology*, 24(1), 19-28. <https://doi.org/10.1080/08995605.2012.639672>
- Malay, D. S. (2020). COVID-19, Pandemic, and Social Distancing. *The Journal of foot and ankle surgery : official publication of the American College of Foot and Ankle Surgeons*, 59(3), 447–448. <https://doi.org/10.1053/j.jfas.2020.03.010>
- Mallah, S. C. (1996). *Coping With Stress Amongst Males And Females In Professional Occupations*. Master of arts, University Of South Africa, South Africa.
- McCaffery, J. M. (2011). Genetic epidemiology of stress and gene by stress interaction. R. J. Contrada and A. Baum (Ed.) *The handbook of stress science: biology, psychology, and health* (ss. 77-87). New York: Springer Publishing.
- McCracken, M. L., Badinlou, F., Buhrman, M. and Brocki, C.K. (2020). Psychological impact of COVID-19 in the Swedish population: Depression, anxiety, and insomnia and their associations to risk and vulnerability factors. *European Psychiatry*, 63(1). <https://doi.org/10.1192/j.eurpsy.2020.81>
- Muenks, K., Wigfield, A., Yang, J. S. and O'Neal, C. R. (2017). How true is grit? Assessing its relations to high school and college students' personality characteristics, self-regulation, engagement, and achievement. *Journal of Educational Psychology*, 109(5), 599-620. <https://doi.org/10.1037/edu0000153>
- Morens, D. M., Folkers, G. K. and Fauci, A. S. (2009). What is a pandemic?. *The Journal of infectious diseases*, 200(7), 1018–1021. <https://doi.org/10.1086/644537>
- North, M. D. and Pfefferbaum, B. (2020). Mental Health and the Covid-19 Pandemic. *The New England Journal Of Medicine*, 383(6), 510-512. <https://doi.org/10.1056/NEJMp2008017>
- Oral, A. (2004). *Ergenlik Döneminde Stresle Başa Çıkma: Stresle Başa Çıkma Programının Geliştirilmesi ve Etkinliğinin Değerlendirilmesi*. Yayınlanmamış doktora tezi, Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Ömürlü, S. L. (2018). *Üstbiliş Ve Ahlaki Üstbiliş İle Sebatsız Olma Arasındaki İlişkinin Eğ Tekniğiyle Gözlemlenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Üsküdar Üniversitesi, İstanbul.

- Özakkaş, T. (2004). *Bütüncül psikoterapi* (2.Baskı). İstanbul: Litera Yayıncılık.
- Özer, M. (2020). Educational Policy Actions by the Ministry of National Education in the times of COVID-19. *Kastamonu Education Journal*, 28(3), 1124-1129. <https://doi.org/10.24106/kefdergi.722280>
- Özmen, M. ve Önen, B. (2005). Medikal açıdan stres ve çareleri. *İstanbul Üniversitesi Cerrahpaşa Tıp Fakültesi Sürekli Tıp Eğitimi Etkinlikleri*, (47), 171-180.
- Özok, H. (2018). *Kültüre duyarlı stres programının yaşam doyumu, bilinçli farkındalık ve stres düzeylerine etkisi*. Yayınlanmamış doktora tezi, Yüzüncü Yıl Üniversitesi, Van.
- Pappano, L. (2013). Grit and the new character education. *Education Digest*, 78(9), 4-9.
- Paredes, P., Bachrach, R., Czerwinski, M., Roseway, A., Rowan, K. and Hernandez, J. (2014). *PopTherapy: Coping with Stress through Pop-Culture*, 14(8), 109-117. <https://doi.org/10.4108/icst.pervasivehealth.2014.255070>
- Pennings, S. M., Law, K. C., Green, B. A. and Anestis, M. D. (2015). The impact of grit on the relationship between hopelessness and suicidality. *International Journal of Cognitive Therapy*, 8(2), 130–142. <https://doi.org/10.1521/ijct.2015.8.2.130>
- Pellegrino, J. W. and Hilton M. L. (Eds.). (2012). *Education for Life and Work: Developing Transferable Knowledge and Skills in the 21st Century*. Committee 011 Defining Deeper Learning and 21' Centuivy Skills. National Research Council of the National Academies.
- Peterson, C., Ruch, W., Baermann, U., Park, N. and Seligman, M. E.P. (2007). Strengths of character, orientations to happiness, and life satisfaction. *The Journal of Positive Psychology*, (2), 149-156. <https://doi.org/10.1080/17439760701228938>
- Polizzi, C., Lynn, S.J. and Perry, A., (2020). Stress and Coping in the Time of COVID19: Pathways to Resilience and Recovery. *Clinical Neuropsychiatry*, 17(2), 59-62. <https://doi.org/10.36131/CN20200204>
- Rabiaah-Al, A., Temsah, H.T., Eyadhy-Al, A.A., Hasan, G.M., Zamil-Al, F., Subaie-Al, S., Alsohime, F., Jamal, A., Alhaboob, A., Saadi-Al, B. and Somily, M.A. (2020). Middle East Respiratory Syndrome-Corona Virus (MERS-CoV) associated stress among medical students at a university teaching hospital in Saudi Arabia. *Journal of Infection and Public Health*, 13(5), 687-691. <https://doi.org/10.1016/j.jiph.2020.01.005>
- Reuter, T. and Schwarzer, R. (2009.) Manage stress at work through preventive and proactive coping. In E. A. Locke (Ed.), *Handbook of principles of organizational behavior* (ss. 499-516). United Kingdom: Wiley and Sons.
- Rowshan, A. (2003). *Stres yönetimi* (Ş. Cüceloğlu, Çev.). İstanbul: Sistem Yayıncılık.

- Sağkal, A. S., Soylu, Y., Pamukçu B. ve Özdemir, Y. (2020). Akademik Azim Ölçeği'nin (Aaö) Türkçe'ye Uyarlanması: Geçerlik Ve Güvenirlik Çalışması. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, (56), 326-344.
- Sarıçam, H., Çelik, İ. ve Oğuz, A. (2016). Kısa azim (sebat) ölçeğinin Türkçeye uyarlanması: geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Uluslararası Türkçe Edebiyat Kültür Eğitim Dergisi*, 5(2), 927-935.
- Savcı, M. ve Aysan, F. (2014). Üniversite Öğrencilerinde Algılanan Stres Düzeyi İle Stresle İle Başaçıkma Stratejileri Arasındaki İlişki. *Uluslararası Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 44-56.
- Schwarzer, R. and Schulz, U. (2003). Stressful Life Events. I. B. Weiner (Ed.), *Handbook of Psychology, Health Psychology*(ss. 27-50). New Jersey: Wiley and Sons.
- Shahmohammadi, N. (2011). Students' coping with Stress at high school level particularly at 11th & 12th grade. *Social and Behavioral Sciences*, (30), 395-401. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2011.10.078>
- Sherman, R., Oresky, P. and Rountree, Y. (2013). *Solving problems in couples and familytherapy: Techniques and tactics*. Hoboken: Taylor and Francis.
- Snyder, C. R. (Ed.). (2000). *Handbook of hope: Theory, measures, and applications*. Academic press.
- Steinbeck, K. M. (2018). The impact of grit and non-cognitive skills on high school special education student success (Order No. 13423045). Available from ProQuest Dissertations & Theses Global. (2158870695). Retrieved from:<https://search.proquest.com/docview/2158870695?accountid=25089>.
- Suzuki, Y., Tamesue, D., Asahi, K. and Ishikawa, Y. (2015). Grit and work engagement: A cross-sectional study. *Plos one*, 10(9), e0137501. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0137501>
- Şahin, B. (2019). *Benlik saygısı, stresle başa çıkma tarzları ve psikolojik iyi oluş: Bir model denemesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Atatürk Üniversitesi, Erzurum.
- Şahin, N. H. ve Durak, A. (1995). Stresle başa çıkma tarzları ölçeği: üniversite öğrencileri için uyarlanması. *Türk Psikoloji Dergisi*, 10(34), 56-73.
- T.C. Sağlık Bakanlığı. (2020). *Covid-19 Salgın Yönetimi Ve Çalışma Rehberi*. <https://covid19.saglik.gov.tr/Eklenti/39265/0/covid-19salginyonetimivecalismarehberi> (01.10. 2020)
- T.C. Sağlık Bakanlığı. (2020a). *COVID-19 - Yeni Koronavirüs Hastalığı Güncel Durum*. <https://covid19.saglik.gov.tr/TR-68443/covid-19-durum-raporu.html> (01.10.2020)

- T.C. Sağlık Bakanlığı. (2020b). *COVID-19 (SARS-CoV-2 Enfeksiyonu) Rehberi*.
<https://covid19.saglik.gov.tr/TR-66338/enfeksiyon-kontrolu-ve-izolasyon.html>
(01.10.2020)
- Tan, S. (2006). Ergenlerde Stresle Başa Çıkma Tarzlarının Atılgnlık Düzeyi Ve Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Gazi Üniversitesi, Ankara.
- Taylor, S. E. (2010). Health psychology. In R. F. Baumeister and E. J. Finkel (Eds.), *Advancedsocial psychology: The state of the science* (pp. 697-732). New York: Oxford University Press.
- Taylor, S. E. and Stanton, A. L. (2007). Coping resources, coping processes, and mental health. *Annual review of clinical psychology*, 3, 377-401.
<https://doi.org/10.1146/annurev.clinpsy.3.022806.091520>
- Taylor, S.E. (2003). *Health psychology* (5 th edition). NewYork: McGraw-Hill.
- TDK (2019). *Büyük Türkçe Sözlük*. <http://www.tdk.gov.tr/index.php> (03.12.2020)
- Tekeli, G. Ş. (2010). *Lise Son Sınıf Öğrencileri İle Üniversite Öğrencileri Arasında BirKarşılaştırma: Akademik Benlik Yeterliği, Denetim Odağı, Stresle Başa Çıkma Ve Problem Çözme Becerisi*. Yayınlanmamış doktora tezi, Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Teoman, D. (2015). *Bir pozitif psikoloji uygulama örneği olarak şükran müdahalesi ile çalışanların dayanıklılıklarını artırmaya ve stresle başa çıkma tarzlarını iyileştirmeye yönelik bir alan çalışması*. Yayınlanmamış doktora tezi, İstanbul Üniversitesi, İstanbul.
- Terzi, Ş. ve Cihangir-Çankaya, Z. (2009). Bağlanma stillerinin öznel iyi olmayı ve stresle başa çıkma tutumlarını yordama gücü. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(31), 1-11.
- Tomar, İ. H. (2002). *17 Ağustos Marmara Depremi Sonrasında Farklı Meslek Gruplarındaki Bireylerde Görülen Stres Yaşantıları Ve Başa Çıkma Davranışları*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Karadeniz Teknik Üniversitesi, Trabzon.
- Tongar, H. (2020). *Pandemi sürecinde annelerin iyimserlik kötümserlik düzeyleri ile çocuklarının kaygı seviyeleri arasındaki ilişkinin incelenmesi: Türkiye covid-19 örneği*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Üsküdar Üniversitesi, İstanbul.
- Topal, M. (2011). *Üniversite öğrencilerinin stres ile başa çıkma stilleri ile pozitif ve negatif duygu arasındaki ilişki*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Selçuk Üniversitesi, Konya.

- Toussaint, A., Hüsing, P., Gumz, A., Wingenfeld, K., Harter, M., Schramm, E. and Lawe, B. (2020). Sensitivity to change and minimal clinically important difference of the 7-item Generalized Anxiety Disorder Questionnaire (GAD-7). *Journal of Affective Disorders*, (265), 395-401. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2020.01.032>
- Torales, J., O'Higgins, M., Castaldelli-Maia, J. M. and Ventriglio, A. (2020). The outbreak of COVID-19 coronavirus and its impact on global mental health. *The International journal of social psychiatry*, 66(4), 317–320. <https://doi.org/10.1177/0020764020915212>
- Toygar, H. (2016). *Birinci basamakta çalışan sağlık personellerinin stresör faktörleri ve stresle başa çıkma yöntemleri*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Beykent Üniversitesi, İstanbul.
- Tönbül, Ö. (2020). Koronavirüs (Covid-19) Salgını Sonrası 20-60 Yaş Arası Bireylerin Psikolojik Dayanıklılıklarının Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Ulusal Akademik Psikolojik Danışma ve Rehberlik Araştırmaları Dergisi*, 2(2), 159-174.
- Türk Dil Kurumu Sözlük, TDK. (2011). *Büyük Türkçe Sözlük*. Ankara: TDK Yayınları.
- Türkiye Bilimler Akademisi. (2020). *Covid-19 Pandemi Değerlendirme Raporu*. Ankara: Türkiye Bilimler Akademisi Yayınları.
- Türkiye Çocuk ve Genç Psikiyatristi Derneği. (2020). *Covid-19 (korona) virüs Salgını Sırasında Aile, Çocuk ve Ergenlere Yönelik Psikososyal ve Ruhsal Destek Rehberi*. <https://www.ankara.edu.tr/wpcontent/uploads/sites/6/2020/03/cogepdercovid19rehberi30mart2020.pdf> (12.11.2020)
- Türkiye Psikiyatri Derneği Ruhsal Travma ve Afet Çalışma Birimi. *Karantinanın ruhsal etkileri ve koruyucu önlemler*. 18 Mayıs 2021. <https://psikiyatri.org.tr/TPDDData/Uploads/files/KarantinaCOVID.pdf>
- Türküm, A. S. (1999). *Stresle Başa çıkma ve İyimserlik*. Eskişehir: Anadolu Üniversitesi, Araştırma Fonu Yayınları.
- Türküm, S. (2001). Stresle başa çıkma biçimi, iyimserlik, bilişsel çarpıtma düzeyleri ve psikolojik yardım almaya ilişkin tutumlar arasındaki ilişkiler: Üniversite öğrencileri üzerinde bir araştırma. *Sosyal Bilimler Dergisi*, 2(7), 1-16.
- Türküm, S., A. (1999). Stresle Başa Çıkma Ölçeğinin Geliştirilmesi: Geçerlik ve Güvenilirlik Çalışmaları. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 2(18), 25-34.
- Ünal, S. (2000) Professional stress of teachers, its indicators and coping attitudes. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, (19), 149- 155.

- Vela, J. C., Lu, M.-T. P., Lenz, A. S. and Hinojosa, K. (2015). Positive Psychology and Familial Factors as Predictors of Latina/o Students' Psychological Grit. *Hispanic Journal of Behavioral Sciences*, 37(3), 287–303. <https://doi.org/10.1177/0739986315588917>
- Wikipedi. (2020). *Türkiye'de Covid-19 Pandemisi*. https://tr.wikipedia.org/wiki/Kategori:T%C3%BCrkiye%27de_COVID-19_pandemisi (04.12.2020)
- Wang, C., Pan, R., Wan, X., Tan, Y., Xu, L., Ho, C.S. and Ho, R. C. (2020). Immediate psychological responses and associated factors during the initial stage of the 2019 coronavirus disease (COVID-19) epidemic among the general population in China. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(5). <https://doi.org/10.3390/ijerph17051729>
- Wang, J. and Wang, Z. (2020). Strengths, Weaknesses, Opportunities and Threats (SWOT) Analysis of China's Prevention and Control Strategy for the COVID-19 Epidemic. *International journal of environmental research and public health*, 17(7), 2235. <https://doi.org/10.3390/ijerph17072235>
- Wedding, D. and Niemiec, R.M. (2018). *Filmlerle pozitif psikoloji: Karakter güçlerinigeliştirmek için filmlerden yararlanma*. (G. Kafa, Çev.). İstanbul: Kaknüs Yayınları.
- West, M. R., Kraft, M. A., Finn, A. S., Martin, R. E., Duckworth, A. L., Gabrieli, C. F. O. and Gabrieli, J. D. E. (2016). Promise and Paradox: Measuring Students' Non-Cognitive Skills and the Impact of Schooling. *Educational Evaluation and Policy Analysis*, 38(1), 148–170. <https://doi.org/10.3102/0162373715597298>
- WHO. (2020). *Q&A on coronaviruses (COVID-19)*. <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/question-and-answers-hub/q-a-detail/q-a-coronaviruses> (03.05.2020)
- Wong, Y. J. (2015). The psychology of encouragement: Theory, research, and applications. *The Counseling Psychologist*, 43(2), 178–216. <https://doi.org/10.1177/0011000014545091>
- Xiao, H., Zhang, Y., Kong, D., Li, S. and Yang, N. (2020). Social Capital and Sleep Quality in Individuals Who Self-Isolated for 14 Days During the Coronavirus Disease 2019 (COVID-19) Outbreak in January 2020 in China. *Medical Science Monitor : International Medical Journal of Experimental and Clinical Research*, (26), e923921-e923921-1- e923921-8). <https://doi.org/10.12659/MSM.923921>

- Yakar, B., Kaygusuz Ö., T., Pirinççi E., Önalın, E. ve Ertekin, H., Y. (2020). Knowledge, attitude and anxiety of medical students about the current COVID-19 outbreak in Turkey. *Family Practice and Palliative Care*, 2(5), 36-44.
- Yalom, İ. D. (2001). *Varoluşcu psikoterapi*. (Z. İyidoğan Babayiğit, Çev.). Ankara: Kabalcı Yayınevi.
- Yıldız, F. N. (2019). *Ergenlerde öz-yeterlik, motivasyon, azim ve psikolojik dayanıklılığın iyi oluş ile ilişkisi: Bir model sınaması*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Yüzyıncı Yıl Üniversitesi, Van.
- Yılmaz, N., Gençöz, T. ve Ak, M. (2007). Savunma Biçimleri Testinin Psikometrik Özellikleri: Güvenirlik ve Geçerlik Çalışması. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 18(3), 244-253.
- Yiter, G. (2019). *Pozitif psikolojik sermaye ve stresle başa çıkma stratejileri arasındaki ilişkinin incelenmesi (Adana kamu kurumu örneği)*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Çağ Üniversitesi, Mersin.
- Yoncalık, O. (2018). *Lise öğrencilerinde azim, mutluluk ve umutsuzluğun yaşam doyumlari ve akademik başarılarına etkisi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Gazi Üniversitesi, Ankara.
- YoungMinds. (2020). *Coronavirus: Impact on young people with mental health needs*. <https://youngminds.org.uk/> (04.12.2020)
- YoungMinds. (2020). *Dealing with hopelessness in the COVID-19 pandemic*. <https://youngminds.org.uk/blog/dealing-with-hopelessness-in-the-covid-19-pandemic/> (04.12.2020)
- Yöndem, Z. D. (2006). *Kişilik Dinamikleri ve stresle baş etme*. İstanbul: Morpa Kültür yayınları.
- Zeybekoğlu, A. (2019). *Erken ergenlik dönemindeki öğrencilerin yılmazlıklari ile umut ve bağlanma stilleri arasındaki ilişki*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi, Burdur.
- Zhou, S. J., Zhang, L. G., Wang, L. L., Guo, Z. C., Wang, J. Q., Chen, J. C., Liu, M., Chen, X. and Chen, J. X. (2020). Prevalence and socio-demographic correlates of psychological health problems in Chinese adolescents during the outbreak of COVID-19. *European child & adolescent psychiatry*, 29(6), 749-758. <https://doi.org/10.1007/s00787-020-01541-4>

EKLER

EK-1: KİŞİSEL BİLGİ FORMU

(Madde Örnekleri)

Sevgili öğrenciler, bu araştırmada sizlerden elde edilecek veriler, "Lise öğrencilerinin Covid-19 sürecinde stresle başa çıkma düzeyleri ve azimleri arasındaki ilişkinin incelenmesi" konulu yüksek lisans tezinde kullanılmak üzere toplanmaktadır. Bu zorlu dönemde yüksek lisans tezimi başarıyla bitirmem ve araştırma sonuçlarının sağlıklı olabilmesi için aşağıdaki soruları dikkatle okuyup, eksiksiz cevaplamanız önem arz etmektedir. Lütfen aşağıdaki ifadeleri Covid-19 dönemindeki durumunuzu göz önünde bulundurarak ve dikkatlice okuyarak, sizi en iyi yansıtan seçeneği işaretleyiniz. Şimdiden paylaşacağınız kıymetli bilgileriniz için sizlere teşekkür ediyorum ve iyi çalışmalar diliyorum.

BüşraGÜMÜŞ
Psikolojik Danışman
Hasan Kalyoncu Üniversitesi
Yüksek Lisans Öğrencisi

* Araştırma ile ilgili detaylı bilgi almak isteyenler, "[\[Redacted\]](#)" e-posta adresinden tarafıma ulaşabilirler.

1. Cinsiyetiniz? *

Kız ()
Erkek ()

2. Kaç Kardeşsiniz? (Siz hariç) *

0-5 kardeş ()
6 ve üzeri kardeş ()

6. Annenizin Eğitim Durumu *

Okuryazar değil ()
İlkokul ()
Ortaokul veya lise ()
Üniversite ()

9. Yakın çevrenizden koronavirüs nedeniyle hastanede tedavi gören bir yakınınız(aile bireyi, akraba veya arkadaş) oldu mu? *

Evet ()
Hayır ()

EK-2:AZİM ÖLÇEĞİ
(Madde Örnekleri)

	Hiçbir Zaman	Ara Sıra	Bazen	Genellikle	Her Zaman
1. Başarısızlıklar beni yıldırmaz.					
2. Hedeflerime ulaşmak için var gücümle çalışırım.					
3. Amaçlarımı gerçekleştirmek benim için çok önemlidir.					

EK-3:STRESLE BAŞA ÇIKMA ÖLÇEĞİ
(Madde Örnekleri)

	Hiç Uygun Değil	Biraz Uygun	Kararsızım	Oldukça Uygun	Tamamen Uygun
1. Olabildiğince bu konu/durumdan uzak durmaya çabalarım.					
2. Sıkıntılı olduğumda, kendimi iyi hissettirecek hayaller kurarım.					
3. Kendimi güçlü hissetmeye çabalarım.					
4. Bu durumun üstesinden gelebileceğime ilişkin kendi kendimi inandırmaya çalışırım.					
5. Yapabileceklerimi en kolaydan zora doğru sıralayarak, sıkıntılarımı çözmeye çalışırım.					
6. Sıkıntılarımı güvendiğim kişilere anlatarak içimi boşaltırım.					



**HASAN KALYONCU ÜNİVERSİTESİ SOSYAL VE
BEŞERİ BİLİMLER ETİK KURULU KARARI**

Sayı :E--804.01-2011160027

Tarih:16.11.2020

Konu :Etik Kurul Hak.

Çalışmanın Türü:	Yüksek Lisans Tezi
Konu:	Anket Uygulama
Başlık:	"Lise Öğrencilerinin Covid-19 Döneminde Stresle Başa Çıkma Düzeyleri ve Azimleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi"
Yürütücü / Danışman:	Doç. Dr. Ramin ALİYEYEV
Yazar:	Büşra GÜMÜŞ
Karar:	Olumlu

Prof. Dr. Şener BÜYÜKÖZTÜRK
Etik Kurul Başkanı

Prof. Dr. Yaşar ÖZBAY
Etik Kurul Üyesi

Prof. Dr. Mazlum ÇELİK
Etik Kurul Üyesi

Prof. Dr. Ömer ÖZKAN
Etik Kurul Üyesi

Prof. Dr. Osman Tolga ARICAK
Etik Kurul Üyesi

Prof. Dr. Levent SUTCIGIL
Etik Kurul Üyesi

Prof. Dr. Gül Rengin KÜÇÜKERDOĞAN
Etik Kurul Üyesi

Ek: doc04270920201030173210.pdf (Elektronik Ek)

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Belge Doğrulama

Belge Doğrulama Adresi:

Kodu:b7c11cf3

<http://ebys.hku.edu.tr/Dogrulama/Index>

Adres :HavaalanıYoluÜzeri8.Km-Şahinbey/GAZİANTEP Tel

İrtibat:SosyalBilimlerEnstitüsüMüdürlüğü

/Fax : +90 342 211 80 91 / +90 342 211 8092

Web:sbe.hku.edu.tr

Kep Adresi : hasankalyoncu.unv@hs01.kep.tr

e-Posta:sbe@hku.edu.tr



