



Aralık 2021

Yıl: 5 Sayı: 2 ss. 151-160

Makale Türü: Araştırma Makalesi

Geliş Tarihi: 23.06.2021

Kabul Tarihi: 13.08.2021

ISSN: 2619-9408

December 2021

Volume: 5 Issue: 2 pp. 151-160

Article Type: Research Article

Submitted: 23.06.2021

Accepted: 13.08.2021

PANDEMİ SÜRECİNDE ÜNİVERSİTE SINAVINA HAZIRLANAN BİREYLERDE STRESLE BAŞA ÇIKMA*

Yeşim TİMİSİ Hakan İŞÖZEN*****

ÖZ

Araştırmanın temel amacı, pandemi sürecinde üniversite giriş sınavına hazırlanan bireylerde stresle başa çıkmanın incelenmesidir. Ayrıca araştırmada stresle başa çıkmanın bazı demografik değişkenlere göre farklılaşıp farklılaşmadığı araştırılmıştır. Araştırma yöntemi olarak ilişkisel tarama kullanılmıştır. 17-19 yaş aralığındaki 255'i kadın (%69.9) 110'u erkek (%30.1), toplam 365 kişiden oluşan katılımcılara çevrimiçi olarak Stresle Başa Çıkma Ölçeği uygulanmıştır. Ayrıca demografik verilerin yer aldığı Kişisel Bilgi Formu doldurtulmuştur. Elde edilen veriler SPSS 25.0 (IBM SPSS Statistics for Windows, Version 25.0. Armonk, NY: IBM Corp.) paket programında çözümlenmiştir. Tüm analizlerde anlamlılık düzeyi 0,05 olarak belirlenmiştir. SBCÖ en yüksek puanı 115 olup, bu araştırmada katılımcıların ortalaması 79.73 ± 11.509 (Min=29.00; Maks=103.00) olarak hesaplanmıştır. Katılımcıların %69.33 oranında stresle başa çıkabildiklerini yordamaktadır. Katılımcıların cinsiyetleri, yaş grupları, eğitim durumları, okul türlerine göre stresle başa çıkma arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmamaktadır. Ancak 12.sınıfta okuyan katılımcıların kaçınma alt ölçeği medyan puanı, mezun olan katılımcıların medyan puanına göre yüksek bulunmuştur. Hayatlarının kritik bir döneminde bulunan üniversite sınavına hazırlanan bireylerin pandemi sürecinde stresörlerle başa çıkma yollarının ortaya konulması ve başa çıkma düzeylerinin belirlenmesi, gelecek çalışmalara kaynak olması açısından önem taşımaktadır. Literatür incelendiğinde bu yaş grubuna ilişkin yapılan çalışmaların az sayıda olması da araştırmanın önemini artırmaktadır.

Anahtar Kelimeler: Üniversite Giriş Sınavı, Pandemi, Stresle Başa Çıkma.

Coping with Stress in Individuals Preparing for The University Entrance Examination During the Covid19 Pandemic

ABSTRACT

The main purpose of the research is to examine coping with stress in individuals preparing for the university entrance exam during the pandemic process. This study also investigates whether there is differentiation in coping with stress based on the demographic variable. Relational scanning was used as the research method. The stress coping scale was administered online to a total of 365 participants between the ages of 17-19, consisting of 255 females (69.9%) and 110 males (30.1%). In addition, The Personal Information Form which includes demographic data, was administered. The obtained data were analyzed using SPSS 25.0 (IBM SPSS Statistics for Windows, Version 25.0. Armonk, NY: IBM Corp.) package program. The level of significance was determined as 0.05 in all data. The highest score in SBCS was 115, and the average of the participants in this study was calculated as $79.73 \pm 11,509$ (Min=29.00; Max=103.00). It predicts that 69.33% of the participants can cope with stress. There is no statistically significant difference in coping with stress in terms of gender, age, educational background and school types of the participants. However, the median score of the avoidance subscale of the 12th grade participants was found to be higher than the median score of the graduates. It is important to reveal the ways of coping with stressors during the

* Bu çalışma "Pandemi Sürecinde Üniversite Sınavına Hazırlanan Bireylerin Psikolojik Sağlık ve İyi Oluş ile Stresle Başa Çıkma Arasındaki İlişkinin İncelenmesi" isimli tez çalışmasının kavramsal çerçevesinden üretilmiştir.

** Yüksek Lisans Öğrencisi, İstanbul Aydın Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul. yesimtimisi@gmail.com. ORCID: 0000-0002-4913-2384

*** Dr. Öğr. Üyesi, İstanbul Aydın Üniversitesi, Sosyal Bilimler Fakültesi, İstanbul. hakanisozen@aydin.edu.tr. ORCID: 0000-0001-5784-419X

pandemic process of individuals preparing for the university exam and to determine their coping levels, in terms of being a source for future studies. The small number of studies on this age group in the literature also increases the importance of this research.

Key Words: University Entrance Exam, Pandemic, Coping with Stress.

Giriş

Dünyada eş zamanlı olarak yaygın bir şekilde, çok fazla sayıda insanı tehdit eden Koronavirüsün sebep olduğu COVID-19 hastalığı nedeniyle, 11 Mart 2020 tarihinde Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) tarafından pandemi ilan edilmiştir. Pandemi süreci her bireyde farklı davranışsal, bilişsel ve sosyal etkiler yaratmaktadır. İnsanlar üzerindeki etkileri ile birlikte ekonomi, politika, kültür, eğitim ve sağlık alanlarında ki etkileri, toplumsal değişimleri beraberinde getirmektedir (Sertkaya-Baş, 2021; Sevimli, 2021). Yaşanılan değişimlerin ve salgının yayılma hızının kontrolü için, ülke yönetimleri önlemler almaktadır. Uzaktan eğitim, spor ve sosyal etkinliklerin iptali, evden çalışma, sokağa çıkma kısıtlamaları, toplu ibadetlerin ve törenlerin yasaklanması ve alınan kapanma kararları ile ülkemizde de sosyal yalıtım sağlanarak virüsün bulaş hızı düşürülmeye çalışılmaktadır. Bireysel olarak da insanların evde kalması, maske kullanması, hijyen ve sosyal mesafe kurallarına uyması virüsün bulaş riskini azaltmaktadır. Virüsün bulaş hızının ve ölüm oranlarının yüksek olması, tıbbi yetersizlikler, salgının süresinin ve bulunan aşuların ne kadar koruyucu olduğunun bilinmemesi, yeterli aşının olmaması, hastalık sonrası yaşanabilecek semptomlar tıbbi risk faktörleridir (Aslan, 2020; Sayılı-Acar vd. 2020; Çıtak, 2021; Elçiçeği, 2021). Alınan önlemlerin ve yapılan araştırmaların büyük kısmı hastalığın tıbbi boyutuyla ilgili olup, kısa vadede en etkili çözümü bulmaya yöneliktir. Ancak uzun vadede pandemi sürecinin neden olduğu işsizlik, pahalılık, sağlık sektörünün yetersizliği, sosyal izolasyon, aile ilişkilerinin bozulması, politik güvensizlik, belirsizlik, insanların kendilerine ya da sevdiklerine bir şey olacağına dair duydukları korku ve bir kısım asılsız medya haberleri insanların stres seviyelerini yükselterek, psikolojik yönden olumsuz etkilemektedir (Gündeş, 2021:31; Turhan,2021; Gürbüz-Aydın vd.:55). Bu konuda İstanbul Üniversitesi, İktisat Fakültesi Öğretim Üyesi Prof. Bozkurt öncülüğünde Nisan 2020 ve Nisan 2021’de yapılan çalışmalarda, ölüm ve sevdiklerini kaybetme korkusunun %28’ den, %42’ ye çıktığı, kişilerde depresif belirtilerin yoğunlaştığı, hissedilen yorgunluk, bitkinlik oranının % 39’ dan, % 65’e, yalnızlık duygularının % 27’den % 51’e yükseldiği ve aile ilişkilerinin olumsuz etkilendiği ortaya konulmuştur (Akt.Göçümlü, 2021). Aynı şekilde Amerika Birleşik Devletleri’nde Harris Poll tarafından Ocak 2021’de yapılan bir anket çalışmasında da 18-23 yaş arası genç yetişkinlerin üçte birinden fazlasının, akıl sağlıklarının geçen yıl aynı zamana göre daha kötü olduğu saptanmıştır (De Angelis,2021; Adam, 2020). Bulgular buz dağının görünen kısmı olup, ileri ki yıllarda yapılacak bilimsel çalışmaların sonucunda pandeminin çok boyutlu etkileri daha net görülebilecektir.

Psikolojik açıdan Koronavirüs her an bulaşabilme riskiyle gerçek bir tehdit ve stres kaynağı olmaktadır. Organizmanın bedensel ve ruhsal sınırlarının tehdit edilmesi ve zorlanması olarak tanımlanan stres (Baltaş, 2013), pandemi sürecinde ki zorlayıcı yaşam olayları sonucu her kesimden insanı, aynı düzeyde olmasada etkilemektedir. Stres seviyesini bireyin öznel değerlendirmeleri ve stresörün yol açtığı değişimin büyüklüğü belirlediği için Koronavirüs’ ün etkileri her bireyde farklı olmaktadır. COVID-19 virüsü gerekli önlemler alınmadığında ölümle sonuçlanması nedeniyle gerçek bir uyarıcı olmakta ve strese neden olan baskı, engellenme, çatışma ve kaygı duygularına yol açmaktadır (Morris, 2013, s. 496). Belirsizliğin ve değişimin bu kadar çok olduğu bir süreçte hayatlarının geri kalanına yön vermek üzere üniversite giriş sınavına hazırlanan bireylerin stresle başa çıkabilmeleri daha da önemli hale gelmektedir.

Sınava hazırlanan adayların büyük çoğunluğu, çocukluktan yetişkinliğe geçilen ve biyolojik, bilişsel, sosyo-duygusal değişimlerin bir arada yaşandığı ergenlik döneminde bulunmaktadır (Santrock, 2017, s. 16). Ergenlik döneminin getirdiği değişimlerle birlikte gençler, geleceğe yönelik kariyer hayatlarının ilk adımını atmak üzere üniversite giriş sınavına hazırlanmaktadırlar. Yaklaşık 2 milyon

608 bin adayın katılacağı 2021 üniversite sınavı sonucunda üniversitelere alınacak öğrenci kontenjanı yaklaşık 846 bin kişidir (Şahin, 2021). Bu veriler 1 milyon 762 bin kişinin kaybedeceğini ortaya koymaktadır. Temelde kaybetme, başarısız olma korkusundan kaynaklanan sınav kaygısının (Karaşahin, 2020, s. 33), üniversite giriş sınavına hazırlanan bireylerde yüksek olduğu (Baltaş, 2013, s.124; Erkan, 1991, s.101; Değirmenci, 2020) pandemi öncesinde yapılan araştırmalarla ortaya konulmuştur. Mevcut olan sınav kaygısına ilaveten, pandemi ile okulların kapatılması, her adayın imkanlarının aynı olmaması eğitimde var olan eşitsizliği artırarak adayların baş etmelerini zorlaştıracak ilave faktörler olarak ortaya çıkmaktadır (Erişken, 2019, s. 98).

Başa çıkma; zorlu durumları idare etmek, yaşamdaki sorunları çözmek için uğraşmak, stresi yönetmek ya da stresi azaltmaktır (Santrock, 2017). Başa çıkma stratejilerinden biri, Lazarus (2000) tarafından ortaya konulan problem odaklı başa çıkma ve duygu odaklı başa çıkmadır (Santrock, 2017, s. 431). Problem odaklı başa çıkma, problemin kendisi hakkında bir şeyler yapılması; duygu odaklı başa çıkma ise stres karşısında duygusal düzeyde, ağırlıklı olarak savunma mekanizmalarının kullanılması olarak tanımlanmaktadır (Plotnik, 2009). Duygu odaklı başa çıkma, bir sorundan kaçınma, olan şeyi rasyonelleştirme, yok sayma ve sosyal destek aramayı içermektedir (Santrock, 2017). Bu araştırmada kullanılan Stresle Başa Çıkma Ölçeği problem odaklı başa çıkmayı ve duygu odaklı başa çıkmanın kaçınma ve sosyal destek alt boyutlarını kullanarak stresle başa çıkmayı ölçümlenmektedir.

Bu araştırma kapsamında, COVID-19 pandemi sürecinde üniversite giriş sınavlarına hazırlanan öğrencilerin stresle başa çıkma ile alt ölçekleri olan problem odaklı başa çıkma, kaçınma ve sosyal destek arama arasında ki ilişki incelenerek, aralarında ki korelasyonun demografik değişkenlere göre farklılık gösterip göstermediğinin tespit edilmesi amaçlanmıştır.

Yöntem

Araştırmanın Modeli

Araştırma, betimsel yönetime dayalı ilişkisel tarama modeli kullanılan nicel bir çalışmadır. İlişkisel tarama modeli, iki veya daha fazla değişken arasındaki değişim varlığı ve/veya derecesini belirlemeyi amaçlayan araştırma modelleri olarak tanımlanmakta (Karasar, 2002), olayların veya grupların birtakım özelliklerinin tek tek ne olduğunu veya iki ve ikiden fazla özelliğinin ilişkisel düzeyde nasıl olduğunu açıklamak üzere kullanılmaktadır.

Örneklem / Araştırma grubu

Araştırmanın evreni, İstanbul ilinde yaşayan, Haziran 2021'de üniversite sınavına girecek olan %69.9'u (n=255) kadın, %30.1'i (n=110) erkek olmak üzere toplam 365 örneklemden oluşmaktadır. Araştırmanın verileri gönüllülük esasına göre google formlar üzerinden 2021 yılı Mart ve Nisan ayları içerisinde toplanmıştır. Araştırmaya 390 kişi katılmış olup 25 kişinin yaş aralığının yüksek olması nedeniyle örnekleme dahil edilmeyip, 365 kişilik homojen bir grup oluşturulmaya çalışılmıştır. Katılımcıların demografik özelliklerine ilişkin verilerin incelenmesinde frekans analizi uygulanmış olup, katılımcıların cinsiyet, yaş, eğitim durumu, okul türüne ilişkin dağılımlar Tablo 1.' de yer alan frekans tablosu ile belirtilmiştir.

Veri Toplama Araçları

Stresle Başa Çıkma Ölçeği

Folkman ve Lazarus'un modellerine dayalı olarak, kişilerin yaşamlarındaki güçlükler karşısında gösterdikleri tepkileri incelemek için hazırlanan Stresle Başa Çıkma Ölçeği (SBÇÖ), Türküm (2002) tarafından geliştirilmiştir. Stresle Başa Çıkma Ölçeği 23 maddeden oluşmaktadır. 4,10,13,17,18, 20, 23 numaralı 8 maddeden oluşan Kaçınma Alt Ölçeği, 2, 5, 6, 7, 8, 9, 12, 16 numaralı 8 maddeden oluşan Problem Odaklı Başa Çıkma Alt Ölçeği ve 1, 3, 11, 14, 15, 19, 21, 22 numaralı 7 maddeden oluşan Sosyal Destek Alt Ölçeği bulunmaktadır. Sosyal Destek Alt Ölçeği'nde yer alan 10,17 ve 20. maddeler

tersten puanlanmaktadır. SBÇÖ, 1'den (hiç uygun değil) 5'e (tamamen uygun) kadar derecelendirilen 5'li Likert tipi ölçme aracıdır ve bir öz bildirim ölçeğidir. Ölçeğin puan skalası 23-115 aralığındadır. Alt ölçekler için olası puan skalası sosyal destek alt ölçeği için 1-35, kaçınma ve problem odaklı başa çıkma ölçekleri için 1-40 aralığındadır. SBÇÖ'nden ve alt ölçeklerden alınan yüksek puan, ilgili stresle başa çıkma yollarının kullanılma eğilimini göstermektedir.

Ölçeğin geçerlik ve güvenilirlik çalışmalarında, 23 maddeye ait toplam varyansın %41.7'sini açıkladığı görülmüştür. 498 üniversite öğrencisinden toplanan verilerle bulunan ölçeğe ait iç tutarlık katsayısı .78'dir. "Sosyal Destek Arama", "Soruna Yönelme" ve "Sorunla Uğraşmaktan Kaçınma" alt ölçekleri için ise sırasıyla .85, .80, .65'dir. Ölçeğin aynı sıra ile alt ölçekleri için bulunan madde-toplam korelasyonlarının ortalaması .61, .48 ve .34'dür (Türküm, 2002). Bu çalışmada faktör analizi sonucunda SBÇÖ toplam açıklanan varyansı %39.45'dir. Ölçek puanı hesaplanırken maddelerin toplanması ile faktör puanları elde edilmiştir. SBÇÖ'ni oluşturan ifadelere uygulanan güvenilirlik analizi sonucunda, Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı 0.793 olarak hesaplanmıştır. Alt ölçeklerde iç tutarlılık katsayıları kaçınma için 0.652, problem odaklı başa çıkma için 0.685, sosyal destek için ise 0.825 olarak hesaplanmıştır. Güvenilirliğinin yüksek olduğu söylenebilir.

Verilerin Analizi

Bu çalışmanın verileri SPSS 25.0 (IBM SPSS Statistics for Windows, Version 25.0. Armonk, NY: IBM Corp.) paket programında çözümlenmiştir. Tüm analizlerde anlamlılık düzeyi 0,05 olarak belirlenmiştir.

Araştırma ve Yayın Etiği

Bu çalışmada, Yükseköğretim Kurumları Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Yönergesi'nde belirtilen tüm kurallara uyulmuştur. Yönergede *Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiğine Aykırı Eylemler* başlığı altında açıklanan eylemlerden hiçbiri gerçekleştirilmemiştir.

Etik Kurul İzni

Kurul Adı: İstanbul Aydın Üniversitesi Etik Komisyonu

Tarih: 02.04.2021

Karar Sayısı: E-88083623-020-9139

Bulgular

Araştırmanın bu bölümünde çalışma grubundan toplanan verilerin analizlerinden elde edilen sonuçlar yer almaktadır.

Tablo 1. Araştırmaya katılan öğrencilerin sosyo-demografik değişkenlere ilişkin dağılımı (n=365)

Demografik Özellikler		Frekans	Yüzde
Cinsiyet	Kadın	255	69.9
	Erkek	110	30.1
Yaş	17	189	51.8
	18	151	41.4
	19	25	6.8
Eğitim Durumu	12. Sınıf Öğrencisi	339	92.9
	Mezun	26	7.1
Okul Türü	Devlet	298	81.6
	Özel	67	18.4

Tablo 1'de görüldüğü üzere katılımcıların %51.8'i (n=189) 17 yaş grubunda, %41.4'ü (n=151) 18 yaş grubunda, %6.8'i (n=25) 19 yaş grubunda olup, %92.9'u (n=339) 12. sınıf öğrencisi, %7.1'i (n=26) mezundur. %81.6'sı (n=298) devlet okulunda, %18.4'ü (n=67) özel okulda eğitim görmektedir.

Tablo 2. Ölçeklerin tanımlayıcı istatistik değerleri

N	Ort.	Std. Sapma	Min	Maks
---	------	------------	-----	------

Stresle Başa Çıkma	365	79.73	11.509	29.00	103.00
Kaçınma	365	27.21	5.526	8.00	40.00
Problem Odaklı Başa Çıkma	365	30.74	4.356	11.00	40.00
Sosyal Destek	365	21.79	6.219	7.00	35.00

Tablo 2’de belirtildiği üzere katılımcıların SBÇÖ ortalaması 79.73 ± 11.509 (Min=29.00; Maks=103.00) olarak hesaplanmıştır.

Tablo 3. Normallik testi sonuçları

	İstatistik	Serbestlik Derecesi	p*
Stresle Başa Çıkma	0.975	365	0.000
Kaçınma	0.970	365	0.000
Problem Odaklı Başa Çıkma	0.964	365	0.000
Sosyal Destek	0.968	365	0.000

*:Shapiro-Wilk testi

Nümerik değişkenlerde normallik varsayımı Shapiro Wilk testi ile analiz edilmiştir. Tablo 3.’de belirtildiği gibi ölçekler normal dağılım göstermemektedir. ($p < 0,05$) Bu durumda uygulanacak istatistiksel testler nonparametrik testler olacaktır. Analizlerde grup sayısı iki olan karşılaştırmalar için Mann Whitney U testi, grup sayısı ikiden fazla olan karşılaştırmalarda ise Kruskal Wallis testi tercih edilmiştir.

Tablo 4. Spearman korelasyon analizi sonuçları

		Stresle Başa Çıkma	Kaçınma	Problem Odaklı Başa Çıkma	Sosyal Destek
Stresle Başa Çıkma	r	1.000			
	p*				
Kaçınma	r	,727**	1.000		
	p*	<0.001			
Problem Odaklı Başa Çıkma	r	,628**	,323**	1.000	
	p*	<0.001	<0.001		
Sosyal Destek	r	,704**	,198**	,226**	1.000
	p*	<0.001	<0.001	<0.001	

*:Spearman Korelasyon Analizi

Tablo 4’de belirtildiği gibi SBÇÖ ile Kaçınma, Problem Odaklı Başa Çıkma ve Sosyal Destek alt ölçekleri arasında istatistiksel olarak anlamlı pozitif yönde güçlü ilişki ($r=0.727$, $p < 0.001$; $r=0.628$, $p < 0.001$; $r=0.704$, $p < 0.001$) vardır. Alt ölçekler incelendiğinde Problem Odaklı Başa Çıkma ve Sosyal Destek alt ölçekleri arasında istatistiksel olarak pozitif yönde zayıf ilişki ($r=0.226$, $p < 0.001$), Problem Odaklı Başa Çıkma ve Kaçınma alt ölçekleri arasında istatistiksel olarak pozitif yönde orta seviyede ilişki ($r=0.323$, $p < 0.001$), Kaçınma ve Sosyal Destek alt ölçekleri arasında istatistiksel olarak pozitif yönde zayıf ilişki ($r=0.198$, $p < 0.001$) vardır.

Stresle Başa Çıkma Ölçeği İle Demografik Değişkenler Arasındaki İlişkilere İlişkin Bulgular

Tablo 5. SBÇÖ ile Cinsiyet Grupları arasındaki farkın analizi için Mann Whitney U testi sonuçları

Cinsiyet	Stresle Başa Çıkma		Problem Odaklı Başa Çıkma		Sosyal Destek
	Medyan	Çıkma	Kaçınma	Baş Çıkma	
Kadın		82.00	28.00	31.00	22.00

	Min	29.00	8.00	11.00	7.00
	Maks	103.00	40.00	40.00	35.00
	Ort.	80.44	27.61	30.58	22.25
	Std. Sapma	11.906	5.336	4.518	6.394
Erkek	Medyan	79.50	27.50	31.50	22.00
	Min	49.00	8.00	18.00	7.00
	Maks	99.00	35.00	40.00	33.00
	Ort.	78.08	26.27	31.09	20.72
	Std. Sapma	10.400	5.861	3.953	5.680
	p*	0.056	0.143	0.400	0.200

*:Mann Whitney U testi

Tablo 5’de belirtildiği gibi, Kadın ve Erkek katılımcıların Stresle Başa Çıkma Ölçeği ve alt boyutları medyan puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark yoktur ($p=0.056$, $p=0.143$, $p=0.400$, $p=0.200$).

Tablo 6. SBÇÖ ile Yaş Grupları arasındaki farkın analizi için Kruscal Wallis testi sonuçları

Yaş		Stresle Başa		Problem Odaklı Başa	Sosyal
		Çıkma	Kaçınma	Çıkma	Destek
17	Medyan	82.00	29.00	31.00	22.00
	Min	40.00	10.00	11.00	7.00
	Maks	103.00	40.00	40.00	35.00
	Ort.	79.88	27.44	30.69	21.75
	Std. Sapma	11.538	5.705	4.533	6.168
18	Medyan	80.00	27.00	31.00	22.00
	Min	29.00	8.00	14.00	7.00
	Maks	101.00	40.00	40.00	35.00
	Ort.	79.16	26.72	30.70	21.74
	Std. Sapma	11.421	5.301	4.118	6.384
19	Medyan	79.00	29.00	31.00	21.00
	Min	59.00	19.00	22.00	11.00
	Maks	103.00	40.00	39.00	32.00
	Ort.	82.08	28.44	31.28	22.36
	Std. Sapma	11.954	5.409	4.532	5.780
	p*	0.623	0.205	0.795	0.952

*:Kruscal Wallis Testi

Tablo 6’da belirtildiği gibi, katılımcıların yaş gruplarındaki Stresle Başa Çıkma Ölçeği medyan puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark yoktur ($p=0.623$, $p=0.205$, $p=0.795$, $p=0.952$).

Tablo 7. SBÇÖ ile Eğitim Grupları arasındaki farkın analizi için Mann Whitney U testi sonuçları

Eğitim Durumu		Stresle Başa		Problem Odaklı	Sosyal
		Çıkma	Kaçınma	Baş Çıkma	Destek
12. Sınıf Öğrencisi	Medyan	81.50	28.00	31.00	22.00
	Min	29.00	8.00	11.00	7.00
	Maks	103.00	40.00	40.00	35.00
	Ort.	79.92	27.39	30.72	21.82
	Std. Sapma	11.564	5.545	4.380	6.222

	Medyan	75.50	25.00	30.50	21.00
	Min	58.00	15.00	24.00	11.00
Mezun	Maks	101.00	33.00	38.00	35.00
	Ort.	77.23	24.85	31.00	21.38
	Std. Sapma	10.663	4.772	4.099	6.287
	p*	0.082	0.012	0.799	0.426

*:Mann Whitney U testi

Tablo 7’de belirtildiği gibi, 12. sınıf öğrencisi ve mezun katılımcıların Stresle Başa Çıkma Ölçeği ve alt boyutları olan Problem Odaklı Başa Çıkma, Sosyal Destek medyan puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark yoktur ($p=0.082$, $p=0.799$, $p=0.426$). 12. sınıf öğrencisi ve mezun katılımcıların Stresle Başa Çıkma Ölçeği alt boyutu olan Kaçınma medyan puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark vardır ($p<0.05$). Kaçınma alt boyutu medyan puanları incelendiğinde 12. Sınıf Öğrencisi olan katılımcıların kaçınma medyan puanı Mezun olan katılımcılardan daha yüksek olduğu söylenebilir.

Tablo 8. SBÇÖ ile Okul Türü grupları arasındaki farkın analizi için Mann Whitney U testi sonuçları

Okulun Türü		Stresle Başa Çıkma	Kaçınma	Problem Odaklı Başa Çıkma	Sosyal Destek
	Medyan	80.00	28.00	31.00	22.00
	Min	29.00	8.00	11.00	7.00
Devlet	Maks	103.00	40.00	40.00	35.00
	Ort.	79.45	27.14	30.73	21.58
	Std. Sapma	11.954	5.803	4.441	6.357
	Medyan	83.00	28.00	31.00	22.00
	Min	53.00	17.00	20.00	10.00
Özel	Maks	97.00	34.00	39.00	35.00
	Ort.	80.99	27.52	30.76	22.70
	Std. Sapma	9.255	4.102	3.985	5.516
	p*	0.373	0.831	0.873	0.308

*:Mann Whitney U testi

Tablo 8’de belirtildiği gibi, Devlet veya özel okulda okuyan/ mezun olan katılımcıların SBÇÖ ve alt boyutları medyan puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark yoktur ($p=0.373$, $p=0.831$, $p=0.873$, $p=0.308$).

Sonuç

Pandemi sürecinin ne zaman sona ereceği bilinmemekle birlikte etkileri çok uzun yıllar devam edecektir. Sürecin sonunda yeni normalin nasıl bir yaşam tarzı yaratacağını tüm dünya yaşayarak görecektir. Hastalığın hayatlarımıza müdahalesini ne kadar az hasarla atlatabilirsek, gelecek nesilleri ruhsal sağlık açısından korumuş oluruz. Belirsizliklerin çok ve gelecek kaygısının yüksek olduğu pandemi sürecinde stresle başa çıkma becerisi koruyucu faktör olarak psikolojik sağlamlığı yordayıcı olmaktadır (Aşkın-Bozkurt vd., 2020). Bu çalışmanın bulgularına göre pandemi sürecinde üniversite sınavına hazırlanan katılımcıların stresle başa çıkma yollarını kullandıkları görülmektedir. Bu sonuç katılımcıların stres seviyelerinin ortalamasının üzerinde olduğunu yordayabilir. Alt ölçeklere bakıldığında da puanların yüksek olduğu, katılımcıların stresle başa çıkmada Kaçınma, Problem Odaklı Başa Çıkma ve Sosyal Destek arama davranışını sergiledikleri görülmektedir. En çok kullanılan yöntem problem odaklı başa çıkma olarak ortaya konulmuştur. Sorunun temelinde yatan sebepleri ve olumsuz duyguları

ortadan kaldırmaya yönelik en etkili ve uzun vadeli başa çıkma yöntemi problem odaklı başa çıkmadır (Santrock, 2017, s. 499). COVID-19 insan hayatını tehdit eden bir stresör olsada, bireysel olarak alınan önlemler hastalık riskini elimine edebilmektedir. 2020 yılı TÜİK verilerine göre 83 milyon 614 bin kişi olan Türkiye nüfusunda 2021 Haziran ayı itibarıyla 5 milyon civarında kişi hastalığa yakalanmıştır. Açıklanan rakamlar genel nüfusun %5.98'inin hastalığa yakalandığını ve ölüm oranının %0,92 olduğunu gerçeğini ortaya koymaktadır. Bir diğer gerçek, hastalığın ekonomik, psikolojik, sosyolojik, eğitim ve politika alanlarında ortaya koyduğu çok boyutlu risklerdir. İşsizlik, yoksulluk, okulların kapanması, hastalık korkusu nedeniyle ortaya çıkan psikolojik rahatsızlıklar, sosyal izolasyon insanların direkt müdahil olamadığı alanlar olup, bu noktada kaçınma ve sosyal destek gibi duygu odaklı başa çıkma, koruyucu faktör olarak devreye girebilmektedir. Bu araştırmada katılımcıların stresle başa çıkmada kaçınma ve sosyal destek yollarını da ağırlıklı olarak kullanabildikleri ortaya konulmuştur.

Demografik özellikler açısından yapılan incelemelerde kadın ve erkek katılımcıların stresle başa çıkma yolları arasında anlamlı farklılık bulunmamaktadır. Bu bulgudan farklı olarak, Yakut (2020) tarafından yapılan "Pandemi sürecinin lise öğrencileri üzerindeki psikososyal etkilerinin incelenmesi" başlıklı araştırmada kadınların erkeklere oranla hastalanma kaygısı ve korkusu yaşama, kişisel bakım ve temizliğe dikkat etme, kurallara uyma ve uymayanları uyarma, aile üyeleriyle (anne, baba, kardeş) sorun yaşama puanlarının yüksek olduğu bulgularına ulaşılmıştır.

Katılımcıların yaş aralıklarına göre stresle başa çıkma arasında anlamlı fark bulunmayıp, kaçınma, sosyal destek ve problem odaklı başa çıkma yollarına aynı ölçülerde başvurdukları görülmektedir.

Üniversite sınavına hazırlanan katılımcıların %92.9 oranında 12. sınıf öğrencisi olması eğitim durumu açısından daha homojen bir grupta çalışılmasını sağlamıştır. Mezun olmak ya da öğrenci olmak arasında stresle başa çıkma arasında anlamlı fark bulunmamakla birlikte, 12. sınıf öğrencilerinin kaçınma yoluyla stresle başa çıkma davranışları, mezun olanlara göre fazladır. Lise son sınıf öğrencilerinin üniversite sınavına hazırlık sürecinde okul dersleriyle ilgili yükümlülüklerinin devam ediyor olması kaçınma davranışını yordayabilir. Okulların uzaktan eğitimle yapılıyor olmasına rağmen, öğrencilerin yazılı sınavlara fiilen katılma zorunlulukları, mezun öğrencilere kıyasla hastalık riskine daha fazla maruz kalmalarına neden olmaktadır. Yazılı sınavlara girme müdahil olamadıkları bir süreç olduğu için kaçınma yoluyla duygusal baş etme becerilerini kullanma gerekliliğini ortaya koymuş olabilir.

Demografik özelliklerden bir diğeri olan devlet okulunda ve özel okulda okuma açısından bakıldığında katılımcıların stresle başa çıkma yollarında farklılık bulunmamaktadır. Katılımcıların İstanbul ilinde yaşayan üniversite sınavına hazırlanan bireylerden oluşuyor olması nedeniyle, özel okulda okuyan ya da mezun olan bireylerin ekonomik seviyelerinin devlet okullarında okuyan veya mezun olan öğrencilere kıyasla yüksek olma ihtimali vardır. Ancak bu çalışmada gelir seviyelerine ilişkin bilgilerin yer almaması net bir açıklama yapılmasını engellemektedir. Yine de istatistik verilerinin okul türleri açısından stresle başa çıkma arasında anlamlı farklılık bulunmaması gelir seviyesinden bağımsız bir etkinin olduğu sonucunu yordayabilir.

Çalışma kapsamında pandemi sürecinde üniversite giriş sınavına hazırlanan bireylerin stresle başa çıkma yolları cinsiyet, yaş, eğitim durumu ve okul türü bağlamında incelenmiştir. Çalışmanın farklı kırsal ve kentsel alanlarda ve daha fazla sayıda örneklem ile yapılması, bu yaş grubu için hazırlanacak destek programlarına rehberlik edebilmesi açısından önemlidir. Pandemi yarattığı evrensel etkiyle herkesi hazırlıksız yakalamıştır. Böylesi büyük bir kriz anında yapılacak çalışmalarla elde edilecek bütün veriler, her yönden sağlıklı bireylerden oluşan toplumlar yaratabilme potansiyelini arttırabilecektir.

Araştırma ve Yayın Etiği

Bu çalışmada, Yükseköğretim Kurumları Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Yönergesi'nde belirtilen tüm kurallara uyulmuştur. Yönergede *Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiğine Aykırı Eylemler* başlığı altında açıklanan eylemlerden hiçbirini gerçekleştirilmemiştir.

Etik Kurul İzni

Kurul Adı: İstanbul Aydın Üniversitesi Etik Komisyonu

Tarih: 02.04.2021

Karar Sayısı: E-88083623-020-9139

Yazarların Katkı Oranı

Bu çalışma “Pandemi Sürecinde Üniversite Sınavına Hazırlanan Bireylerin Psikolojik Sağlık ve İyi Oluş İle Stresle Başa Çıkma Arasındaki İlişkinin İncelenmesi” isimli tez çalışmasının kavramsal çerçevesinden üretilmiş olup, 1. Yazar %70 oranında, 2. Yazar %30 oranında katkı sağlamıştır.

Çıkar Çatışması

Bu makale ile ilgili herhangi bir çıkar çatışması bulunmamaktadır.

Kaynakça

- Adam, E. (2020). *Psikolojiden Konuşmak: Z kuşağı neden bu kadar stresli hissediyor?* <https://www.apa.org/research/action/speaking-of-psychology/gen-z-stress>.
- Aslan, R. (2020). *COVID-19 TAM TANIMLANAMAMIŞ RİSK*. Ayrıntı Dergisi Cilt 8, Sayı 91 <http://www.dergiayrinti.com/index.php/ayr/article/view/1432>.
- Aşkın, R., Bozkurt, Y. ve Zeybek, Z (2020) *COVID-19 Pandemisi: Psikolojik Etkileri ve Terapötik Müdahaleler*, İstanbul Ticaret Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi Covid-19 Sosyal Bilimler Özel Sayısı Yıl:19 Sayı:37 Bahar (Özel Ek) s.304-318
- Baltaş, Z. ; Baltaş, A. (2013). *Stres ve Başa Çıkma Yolları*. İstanbul: Remzi Kitabevi A.Ş.
- Çıtak, N. (2021). *Toplumsal Eşitsizlikler ve COVID-19*. Ankara: <https://www.belgelik.dr.tr/ToplumHekim/>, Mayıs - Haziran 2021 Cilt: 36 Sayı: 3;198.
- DeAngelis, T. (2021). *Ulusal bir ruh sağlığı krizi*. <https://www.apa.org/monitor/2021/04/numbers-national-crisis> Cilt 52 No. 3 sf.81.
- Değirmenci, R. (2020). *Lise Son Sınıf Öğrencilerinin Kendilerine ve Başarıya Yönelik Bilişsel Kurgularını Sınav Kaygısı Açısından İncelenmesi*. Adana: T.C. Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Elçiçeği, B. (2021). *Corona Virüs ve Olası Küresel Tehditlere Yönelik Sosyal Bir Araştırma*. Nevşehir: Uluslararası Medeniyet Çalışmaları Dergisi; Sayı:6 ; 9-32.
- Erişken, E. (2019). *Eğitim ve Eşitsizlik: Yükseköğretimde Eşitsizliğin Yeniden Üretimi*. Ankara: T.C. Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Erkan, S. (1991). *Sınav Kaygısının Öğrenci Seçme Sınavı Başarısı İle İlişkisi*. Ankara: Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Göçümlü, B. Ç. (2021). *Türkiye'de 10 bin kişiyle yapılan araştırma, Kovid-19'un 'ruhsal' tahribatını ortaya çıkardı*. İstanbul: <https://www.aa.com.tr/tr/saglik/turkiyede-10-bin-kisiyle-yapilan-arastirma-kovid-19un-ruhsal-tahribatini-ortaya-cikardi/2256945>.
- Gündeş, Y. G. (2021). *COVID-19 Özelinde Küresel Salgınların Ekonomik Etkileri*. İstanbul: T.C.Yıldız Teknik Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi.
- Karasar, N. (2002). *Bilimsel Araştırma Yöntemi*. Ankara: Nobel Yayın.

- Karaşahin, S. (2020). *Lise Son Sınıf Öğrencilerinin Sınav Kaygısı ile Yeme Tutumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. İstanbul: İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü .
- Plotnik, R. (2009). *Psikoloji'ye Giriş*. İstanbul: Kaknüs Yayınları.
- Santrock, J. W. (2017). *Ergenlik*. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık Eğitim Danışmanlık Tic.Ltd.Şti.
- Sertkaya, B., & Baş, S. (2021). *COVID-19 Salgınunun Türkiye Ekonomisi Üzerine Etkileri: Riskler ve Olası Senaryolar*. Diyarbakır: Dicle Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi, Cilt:11, Sayı: 21;147-167.
- Sevimli, F. (2021). *COVID-19 Salgınunun Toplumsal Etkileri*. HABITUS Toplumbilim Dergisi Sayı: 2; 55-69.
- Sibel Gürbüz, S. A. (2021). *COVID-19 Aşı Çalışmaları ve Uygulamaları*. Ankara : Türk Tabipler Birliği, Yeni Koronavirüs Pandemisi Sürecinde Türkiye’de COVID-19 Aşılması ve Bağışıklama Hizmetlerinin Durumu.
- Şahin, S. (2021). *YKS'ye 2,5 milyon üzerinde aday başvurdu*. Ankara: <https://www.aa.com.tr/tr/egitim/yksye-2-5-milyonun-uzerinde-aday-basvurdu/2270194>.
- Turhan, E. H. (2021). *Ölüm Sosyolojisi Ekseninde Ölüm Kaygısı ve Koronavirüs*. Ankara: Habitus Toplumbilim Dergisi, Sayı:2.
- Türküm, A. (2002). *Stresle Başa Çıkma Ölçeğinin Geliştirilmesi: Geçerlik ve Güvenilirlik Çalışmaları*. Eskişehir: Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, Cilt:2; Sayı:18; 25-34.
- Uğurcan Sayılı, H. C. (2020). *Coronavirüs (COVID-19) Salgını Döneminde İstanbul'da Ölüm Hızındaki Artış*. Ankara: Sağlık ve Toplum Özel Sayı Temmuz ;77.
- Yakut, S. (2020). *Pandemi Sürecinin Lise Öğrencileri Üzerindeki Psikososyal Etkilerinin İncelenmesi*. Yozgat: Journal of Social and Humanities Sciences Research, 7 sayı:58, 2334-2347.
- Yıldız Bilge, Y. B. (2020). *Koronavirüs Salgını ve Sosyal İzolasyonun Psikolojik Semptomlar Üzerindeki Etkilerinin Psikolojik Sağlık ve Stresle Baş Etme Tarzları Açısından İnceleme*. İstanbul: Klinik Psikiyatri Dergisi, 2020;23(Ek 1) : 38-51.