

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE ALGILANAN STRES DÜZEYİ VE BAŞARI YÖNELİMLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ¹

² Sümeyye ÇETİNKAYA

³ Gamze AKYILDIZ

⁴ Baybarshan Ali KAZANCI

ÖZ

Bu çalışmanın temel amacı üniversite öğrencilerinde algılanan stres düzeyi ve başarı yönelimleri arasında anlamlı farklılık oluşturup oluşturmadığının belirlenmesidir. Araştırma, nicel araştırma yöntemlerinden ilişkisel tarama modeli kullanılarak tasarlanmıştır. Bu model, değişkenler arasındaki ilişkileri incelemek için uygun bir yöntem olup, özellikle eğitim ve psikoloji alanlarında sıklıkla tercih edilmektedir. Araştırmanın örneklemini, Kırıkkale Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Beslenme ve Diyetetik, Çocuk Gelişimi, Fizyoterapi ve Rehabilitasyon, Hemşirelik, Sağlık Yönetimi ve Sosyal Hizmet bölümlerinin 1-2-3 ve 4. sınıfına devam eden ve araştırmaya gönüllü olarak katılmayı kabul eden 347 öğrenciden oluşmuştur. Çalışmanın orijinalliği, stres ve başarı yönelimleri arasındaki ilişkiyi sağlık bilimleri alanında öğrenim gören öğrenciler özelinde incelemesi ve bu alanda literatüre katkı sağlamasıdır.

Araştırmada kullanılan maddelerin yapısal geçerliliğini test etmek amacıyla faktör analizi gerçekleştirilmiştir. Ayrıca araştırma soru formunun ve araştırma değişkenlerinin güvenilirliğini belirlemek üzere Cronbach's Alpha katsayıları hesaplanmıştır. Ölçekler arasındaki ilişkinin değerlendirilmesinde korelasyon analizi kullanılmıştır. Bu araştırma kapsamında ulaşılan basıklık ve çarpıklık katsayıları verilerin normal dağılım gösterdiğini ifade etmektedir. Ayrıca Bartlett testine göre, verilerdeki korelasyon yapısının da faktör analizi için uygun olduğu sonucuna varılmıştır. Buna göre algılanan stres ve başarı yönelimlerine yönelik olan iki değişken arasında pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişki olduğunu göstermektedir. İlişkiler araştırmanın temel iddialarını destekler niteliktedir.

Anahtar Kelimeler: Algılanan Stres, Başarı Yönelimleri, Üniversite Öğrencileri

Jel Kodları: C12, C13

¹ Bu çalışmada 2023/10 toplantı sayısı ve 2023.10.23 karar numaralı etik kurul belgesi alınmıştır.

² Çocuk Gelişimci, Kırıkkale Üniversitesi, csumeyye4186@gmail.com, (ORCID: 0009-0001-9331-0213)

³ Çocuk Gelişimci, Kırıkkale Üniversitesi, gamoakyldz@gmail.com, (ORCID: 0009-0002-3603-3421)

⁴ Dr. Öğr. Üyesi, Fatma Şenses Meslek Yüksek Okulu, kazanci@kku.edu.tr, (ORCID: 0000-0002-3407-3692)

EXAMINING THE RELATIONSHIP BETWEEN PERCEIVED STRESS LEVEL AND SUCCESS ORIENTATIONS IN UNIVERSITY STUDENTS

ABSTRACT

The primary objective of this study is to determine whether there is a significant difference between perceived stress levels and achievement orientations among university students. The research was designed using the relational survey model, one of the quantitative research methods. This model is a suitable method for examining relationships between variables and is frequently preferred, particularly in the fields of education and psychology. The sample of the study consisted of 347 students from the 1st, 2nd, 3rd, and 4th grades of the Nutrition and Dietetics, Child Development, Physiotherapy and Rehabilitation, Nursing, Health Management, and Social Work departments of the Faculty of Health Sciences at Kırıkkale University, who voluntarily agreed to participate in the research. The originality of the study lies in its examination of the relationship between stress and achievement orientations specifically among students studying in the field of health sciences, thereby contributing to the literature in this area.

To test the structural validity of the items used in the research, factor analysis was conducted. Additionally, Cronbach's Alpha coefficients were calculated to determine the reliability of the research questionnaire and research variables. Correlation analysis was used to evaluate the relationship between the scales. The skewness and kurtosis coefficients obtained within the scope of this research indicate that the data exhibit a normal distribution. Furthermore, according to the Bartlett test, the correlation structure of the data was found to be suitable for factor analysis. Accordingly, the results show a positive and significant relationship between the two variables of perceived stress and achievement orientations. The relationships support the main claims of the research.

Keywords: Perceived Stress, Achievement Orientations, University Students

JEL Codes: C12, C13

GİRİŞ

İnsanların yaşadığı olaylar, karşılaştıkları problemler ve hedeflerine ulaşma çabası sırasında deneyimledikleri zorlukların sonucunda stres ortaya çıkmakta; bu durum bilişsel, duygusal ve fiziksel açıdan bireyleri olumsuz olarak etkilemektedir (Aliramaie, 2010). Dolayısıyla, stres bireyin genel iyi olma halini tehdit eden, yeteneklerini zorlayan ve azaltan çeşitli etkiler doğurmaktadır (Akbağ, 2000; Ünal & Ümmet, 2005). Bu noktada, stres kavramının kapsamlı araştırmalar sonucunda yaşamımızın her anında karşımıza çıktığı ve bu durumun, bireylerin yaşamındaki sorunlar ve bunların kökenlerinin incelenmesi gerektiğini gündeme getirmektedir. Esasında, bu etki bireylerin yaşamında kaçınılmaz bir olgu haline gelmiş ve bireylerin günlük yaşamlarının her alanına sızmıştır. Bu bağlamda, bireyler arasında strese karşı farklı tepkiler geliştirilmiş ve bu durum da bireylerin strese karşı dayanıklılık seviyelerini belirlemiştir.

Stresi tetikleyen unsurların temel nedenlerinin belirlenmesi, bu unsurlara yönelik alınacak önlemlerin belirlenmesine katkı sağlamaktadır. Stresi yönetebilmek ve kontrol edebilmek, bireyleri bu önlemlerin uygulanması konusunda cesaretlendirmektedir (Durna, 2006). Bu durumlardan birisi de doğal olarak eğitim sisteminde ortaya çıkmaktadır. Eğitim sistemi, öğrencilerin neyi öğrendiklerini ve ne miktarda öğrendiklerini ölçme ve değerlendirme yöntemleriyle belirlemektedir. Bu ölçme ve değerlendirme süreçleri sonucunda, öğrencilerin tüm derslerdeki başarıları eğitim basamaklarındaki başarı seviyelerini yansıtmaktadır. Nitekim "başarı" kavramının tanımı, genellikle öğrencilerin sınav notlarına dikkat edilerek cevaplanmaktadır (Özgüven, 1974; Malecki & Elliot, 2002). Öğrencilerin sınav notlarının yüksek ya da düşük olması, onların başarı düzeylerini yansıtmakta ve bu nedenle başarıyı sınav notlarıyla sınırlamak, oldukça kısıtlayıcı bir yaklaşım olarak değerlendirilmektedir. Bu bağlamda, öğrencilerin sosyal ve kişisel yaşamlarında başarılı olmaları beklenmekte olup eğitim ve öğretim süreçlerinin bu hedeflere ulaşmada önemli bir rol oynadığı kabul edilmektedir. Eğitim kurumları, öğrencilerin bireysel ve sosyal gelişimlerine fayda sağlayacak fırsatlar sunmakta ve çeşitli hizmetler vermektedir. Bununla birlikte başarı denildiğinde akla gelen ilk şey, genellikle öğrencilerin akademik başarıları olmaktadır.

Öğrencilerin başarılarını etkileyen çok sayıda unsur bulunmaktadır. Bu unsurlar arasında toplumsal, ailevi ve sosyoekonomik unsurlar yer almaktadır (Kasatura, 1991; Yücel & Koç, 2011). Son yıllarda yapılan araştırmalar, öğrencinin hem kişisel hem de psikolojik özelliklerinin akademik başarı üzerinde önemli bir etkiye sahip olduğunu göstermektedir. Kişisel özellikler arasında öğrencinin özgüveni, motivasyonu, hedef belirleme yeteneği ve zaman yönetimi becerileri gibi unsurlar bulunmaktadır. Psikolojik özellikler ise öğrencinin stres yönetimi, duygu durumu ve problem çözme becerileri gibi faktörleri içerir. Bu bağlamda, öğrenilmiş bir davranış olarak tanımlanan başarı gereksinimi, başarıyı etkileyen psikolojik bir durum olarak öne çıkmaktadır (McClelland, 1961). Başarı ihtiyaçları yüksek olan bireyler, daha önce gerçekleştirdikleri performanstan daha iyi bir performans

gösterme, sorumluluk alma ve çaba sarf etme gibi özelliklere sahiptirler. Bu durum, başarı gereksinimi yüksek bireylerin başarı düzeylerinin de yüksek olmasını beraberinde getirmektedir. (Heckert vd., 1999; Murray, 1938).

Bu nedenle, daha iyi sonuçlar elde etme çabası içerisinde olan ve yaptıkları eylemlerden sorumluluk alabilen bireylerin başarı düzeylerinin yüksek olması beklenmektedir. Bu amaç doğrultusunda, üniversite öğrencilerinin algılanan stres düzeyleri ile başarı yönelimleri arasındaki ilişkinin incelenmesi oldukça önemlidir. Bu çalışmanın temel amacı üniversite öğrencilerinde algılanan stres düzeyi ve başarı yönelimleri arasındaki ilişkinin etkilerini istatistiksel olarak incelemektir. Araştırmanın sınırlılıkları ise Kırıkkale Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesine devam eden öğrencilerle “Algılanan Stres Düzeyi Ölçeği” ve “Başarı Yönelimleri Ölçeği” ile sınırlıdır. Bu kapsamda ilk etapta stres ve başarı yönelimleri açıklanmış, ardından alan ile ilgili literatür çalışması çalışmaya yansıtılmıştır. Son olarak stres düzeyi ve başarı yönelimlerini içeren ölçekler hedef kitleye uygulanmış ve elde edilen bulgular yorumlanmıştır.

1. ALGILANAN STRES DÜZEYİ VE BAŞARI YÖNELİMLERİ: KURAMSAL ÇERÇEVE

Stres kelimesi Latince’de “Estrece” sözcüğünden gelmektedir. Bu sözcük gerilme, baskı ve zorlanma anlamına gelir. 18. ve 19. Yüzyıllarda bireylere, objelere, organlara veya ruhsal yapıya karşı baskıyı anlatmak için güç, baskı ve zor gibi anlamlarda kullanılmıştır. Bu tanımlardan yola çıkarak stres, kendisini oluşturan tüm parçaların toplamından daha fazla bir değere sahip olan bedenimizin, fiziksel ve ruhsal sınırların tehdit edilmesiyle ortaya çıkan bir durumdur (Baltaş & Baltaş, 2021). Günlük yaşamda oldukça sık karşılaştığımız bu durum, insan yaşamının bütün yönlerini, kişinin rutin işlevlerini ve hayat kalitesini etkileyebilmektedir (Eskin vd., 2013). Stres, bir davranışın, hareketin kişide oluşturduğu psikolojik ve fiziksel zorlanmalar sonucunda verdiği tepki olarak tanımlanır (Helliege vd., 1992). Lazarus ve Folkman (1984) stresi, bireyin iyi niyetini suistimal ederek tehlike oluşturan, sınırları zorlayan ve azaltan bir durum olarak belirtir (Lazarus & Folkman, 1984). Bir başka tanımda ise stres, bireyin sosyal ve fiziksel çevreden aldığı olumsuz uyaranlar sonucunda, psikolojik ve bedensel sınırlarının ötesinde harcadığı çaba şeklinde açıklanır (Doğan, 1993). Stresin bu şekilde pek çok farklı tanımı bulunmaktadır. Yapılan araştırmalarda da insanların stresin tanımlarını farklı şekillerde yaptıkları görülmektedir. Örneğin; bir doktorun stres tanımıyla stres gerekçeleri, bir bankacının stres tanımı ve gerekçeleriyle farklılık gösterebilir. Üniversite öğrencileri üzerine yapılan bir araştırmada ise öğrencilerden stresi tanımlamaları istendiğinde, öğrenciler bu durumu; kaygı, uzun süreli gerginlik, üzüntü, bunalım, bir şey yapmak istememe, günlük yaşamda bireyi baskılayan etkenlerin birleşimi, genel olarak bir problem durumu şeklinde tanımlamışlardır (Şahin, 2018).

1.1. Stresin Nedenleri

Günlük yaşamda strese pek çok alanda rastlanılmaktadır. Örneğin; evde, iş yerinde, trafikte, okulda vs. karşılaştığımız stres, hemen hemen her bireyi olumsuz etkilemektedir. Bu olumsuz faktörler evde aile ilişkilerini, iş yerinde çalışma potansiyelini ve performansını etkiler. Öğrencilerde ise öğrencinin çalışma isteğini, dikkat seviyesini, notlarını ve başarı düzeyini olumsuz yönde etkileyen bir faktördür. Bireyleri hemen hemen her alanda etkileyen bu olumsuz duruma neden olan unsurlar bulunmaktadır. Bu unsurlar psikolojik, fiziksel ve psiko-sosyal olmak üzere üç grupta incelenir. Psikolojik unsurlar; bireyin endişeleri, duygu ve düşünceleri, algısal özellikleri, bireyin kişilik yapısı gibi uyaranları içermektedir. Fiziksel unsurlar; doğal afetler, olumsuz çevre koşulları, gürültü, travmalar ve bir hastalığa yakalanma gibi uyaranları içermektedir. Psiko-sosyal unsurlar ise bireyin içinde bulunduğu çevre ve o çevrenin beklentileri, kültürel değerleri, geçmiş yaşantıları ve inanç sistemini kapsamaktadır. Bu unsurların yanı sıra ekonomik sıkıntılar, sosyal ve kültürel değişimler, aile içi sorunlar, ulaşım sorunları, teknolojik değişimlere uyumda zorluk çekme gibi çevreden kaynaklı stres unsurları bulunmaktadır. Bireyin geleceğe dair planları, iletişim becerisi, sosyo-ekonomik durumu, genetik yolla aldığı özellikleri ve çocukluk dönemindeki anıları da stres kaynağı olarak karşımıza çıkmaktadır.

1.2. Stresin Belirtileri

Stres bireyleri farklı düzeylerde etkilediği gibi belirtileri de kişiden kişiye farklılık göstermektedir. Stresin belirtilerine bakıldığında fiziksel belirtiler, davranışsal belirtiler ve psikolojik belirtiler olmak üzere üç grupta incelenir: Fiziksel belirtiler; bireylerde sürekli yorgun olma, mide sorunları, uyku problemleri, kaslarda gerilme, nefes almada güçlük ve kilo problemleri olarak karşımıza çıkar. Davranışsal belirtiler; bireylerin duygularında ani değişim, öfke problemleri, insanları istemeden kırma, yetersizlik ve kişiler arası iletişimde güçlük şeklinde görülmektedir. Psikolojik belirtiler ise; telaş, aşırı sinirlilik, sanrılar, sürekli gergin olma, hayal kırıklığı ve endişeli olma gibi belirtileri kapsamaktadır (Pehlivan, 1995). Özellikle üniversite öğrencilerinde de stres çok sık rastlanılan bir durum haline gelmiştir. Örneğin; sınavda soruları yapabilecek miyim, yüksek puan alabilecek miyim? gibi sorular bireylerde stres oluşturmaktadır. Bireyin üniversite hayatına başlamasıyla birlikte yeni yaşama uyum sağlama, arkadaşlıklar kurma, ailesinden uzakta olma gibi duygusal, zihinsel ve davranışsal değişimler yaşamaktadır. Değişimlerin böyle yoğun yaşandığı dönemde stresin sebep olduğu belirtiler baş göstermektedir. Üniversite de öğrenci olmak ve üniversite yaşamı boyunca strese sebep olan durumlar olduğu için öğrenciler üniversite yaşamında çoğu zaman strese maruz kalmaktadırlar. Strese maruz kalmalarında ise bazı faktörler rol oynamaktadır. Bu faktörler; yeni bir ortama adapte olma endişesi, yeni bir şehre alışma, bireyin ailesinin beklentileri ve başarı kaygısı vs. olmaktadır. Yaşanan bu faktörler bireylerin hayatlarını hem kısa süreli hem de uzun süreli etkileyen bir durumdur. Stres insanı kısa süreli olarak kan basıncında artma, kaslarda gerilme, zihinsel olarak bireyin unutkan olması veya dikkatinin

dağılması gibi fizyolojik problemler şeklinde etkileyebilmektedir. Stresin uzun süreli olması ise çeşitli kalp rahatsızlıkları, sindirim sistemi problemleri, depresyon, düşünce ve zihinsel bozukluklar şeklinde görülebilmektedir. Tüm bu etkilere bakılarak stres bireyin aktif olmasını ve adapte olmasını etkiler. Bu durumlarda da görüldüğü gibi stres, öğrencilerin günlük yaşamını etkilediği kadar başarı düzeylerini de etkilemektedir (Braham, 2002).

1.3. Başarı Düzeyleri

Başarı basit bir tanımlamayla kişinin amacına ulaşmasıdır. Özgüven (1998) tarafından başarı, bireyin okulda veya akademik alanda almış olduğu derslerden faydalanma derecesinin ve kişinin aldığı puanların ortalaması olduğunu belirtmiştir. Genel anlamıyla başarı, öğrencinin amaçlanan davranışlara ulaşma seviyesi olarak tanımlanır. Öğrencinin başarısı okullarda verilen öğretimin niteliğine de bağlıdır. Fakat öğrencinin başarısını etkileyen çevresel, ekonomik ve psikolojik etkenlerden de bahsedilebilir. Başarı düzeyi; ailenin sahip olduğu nitelikler, okul ve eğitim koşulları, sosyoekonomik özellikler beslenme ve sağlık koşulları gibi faktörlerden de etkilenmektedir. Bu faktörler öğrencilerin bazı zamanlarda başarısını pozitif yönde etkilerken kimi zamanlarda da negatif yönde etkileyebilmektedir. Üniversite eğitimi bireylerin eğitim aşamalarından biri olarak karşımıza çıkar ve ilerleyen süreçlerdeki yaşamlarına karar verme açısından oldukça önemlidir. Bu sebeple üniversite öğrencilerinin başarılı olabilmeleri için onlara destek olmak gerekir. Bunu yapabilmek için ilk önce başarılarını etkileyen durumların bilinmesi gereklidir. Bu durumlara bakıldığında üniversite öğrencilerinin başarılarını etkileyen barınma, yeni sosyal çevre, ekonomik durumlar, gittikleri fakültelerde görev yapan öğretim üyelerinin davranışları gibi birçok çevresel durum bulunmaktadır. Öğrencinin başarılı olabilmesi için bu faktörlerden olumsuz biçimde etkilenmemesi gerekmektedir. Tüm bu açıklamalardan yola çıkıldığında topluma kazandırılacak olan bireylerin akademik başarıları da önemli bir husus olarak karşımıza çıkmaktadır. Topluma uyum sağlayan, genel sorunlara çözüm üretebilen ve karşısına çıkan engelleri zorlanmadan aşabilen birey olabilmek için iyi bir akademik başarı gereklidir. Akademik başarının iyi olabilmesi için de bireyin eğitiminin ve bilgi birikiminin iyi olması, kazandığı bilgileri harmanlayarak doğru zamanda uygulamaya koymasıyla sağlanabilmektedir.

1.4. Stres Düzeyi ve Başarı

Bireyler günlük yaşamdaki değişimin hızıyla birlikte devamlı gelişimi yakalamaya ve ona ulaşmaya çalışmaktadır. Kişilerde görülen bu durum hızlı karar almayı, hızlı hareket etmeyi, aldığı kararları uygulama zorunluluğu hissetmesiyle stresi günlük yaşamına dahil etmiş olur (Okutan ve Tengilimoğlu, 2002). Stres her yaş grubundaki kişileri etkisi altına alırken özellikle üniversite öğrencilerinde sosyo-ekonomik koşullar, aileden uzakta yeni yaşam kurma, ailevi beklentileri karşılama, mezuniyet sonrası iş bulma sorunları ve kariyerini geliştirme gibi faktörlerden dolayı üniversite öğrencilerini daha fazla etkilemektedir (Uçkun vd., 2018). Başarı yönelimi teorisi öğrencilerin başarıya ulaşmada halihazırda bulunan performanslarını ve inançlarını değerlendirirken kullandıkları standartları

ve ölçütleri incelemektedir (Schunk, 1989). Bu teorinin ilkesine göre başarı yönelimi, öğrencilerin başarıyla ilgili olan alanlarda gösterdikleri bilişsel, duygusal ve davranışsal tepkilerine etki eder (Dweck & Leggett, 1988).

2. LİTERATÜR ARAŞTIRMASI

Literatür araştırmaları algılanan stres düzeyi ve başarı yönelimleri arasındaki ilişkinin incelenmesini desteklemektedir. Örneğin, Literatürde incelenen ve konuyla ilgili olan araştırmalar ve bulgular alttaki paragraflarda yansıtılmaktadır

Kohn ve Frazer (1986), üniversite öğrencilerinde algılanan stres düzeyini tetikleyen unsurlar üzerine yaptıkları çalışmalarında; öğrencilerin üniversite yaşamlarında karşılaşılabilecekleri adaptasyon problemleri, arkadaşlarla iletişimsizlik, aileden uzak olma, barınma ve ekonomik sıkıntılar gibi birçok faktörün öğrencilerin algılanan stres düzeyini artırdığı belirtilmiştir.

Dweck ve Leggett (1988), başarı yönelimlerini; öğrencilerin öğrenme çabalarına yönelik olan standartlarını ve ölçütlerini inceleyerek öğrenmeye nasıl bir anlam yüklediklerini saptayan bir çalışma alanı olduğunu ifade etmiş ve iki temel tür olan öğrenme yönelimi ve performans yönelimi üzerinde durmuştur.

Hellriegel vd. (1992) tarafından stres, birey üzerinde hem psikolojik hem de fiziksel zorlanma yaratan bir durum olarak tanımlanmış ve bu zorlanmaların bireyin performansına, ruhsal durumuna ve sağlık seviyesine etkileri incelenmiştir. Çalışma, stresin yönetimi konusunda farkındalık yaratmanın önemine dikkat çekmiştir.

Ross ve diğerleri (1999), öğrenciler arasında stres kaynağı olarak algılanan faktörler arasında; oturlan yerin koşulları, arkadaş ilişkileri, görevlerin net olmaması ve yüksek not beklentisi gibi unsurları tespit etmiş, bu faktörlerin öğrencilerin akademik başarılarını ve sosyal uyumlarını etkileyebileceğini vurgulamıştır. Çalışma, bu stres kaynaklarının minimize edilmesinin öğrenci refahı üzerindeki olası olumlu etkilerini tartışmıştır.

Koutsoulis ve Campbell (2001), öğrencinin başarı yönelimlerini etkileyen aile kaynaklı problemler arasında eğitime katılım, ebeveynlerin davranış ve tutumları, ebeveynlerin eğitim durumu ve ailenin ekonomik düzeyinin yer aldığı; bu faktörlerin öğrenci üzerinde motivasyon artırıcı veya tam tersi, engelleyici bir etki yapabileceğini belirtmiştir.

Demirtaş ve Güneş (2002) başarıyı, sadece belirlenen hedefe ulaşmayı değil, bireyin bu süreçte sergilediği azim ve çabayı da kapsadığını belirtmiştir. Eğitim bağlamında ise başarı, bireyin programda belirlenen hedef davranışları yerine getirmesinin yanı sıra, akademik ve kişisel gelişimi olarak tanımlanmıştır.

Gümüştekin ve Öztemiz (2005), algılanan stresi bireyin yaşamındaki olaylara verdiği tepkiler çerçevesinde değerlendirmiştir. Çalışmaları, bireyin olaylara karşı geliştirdiği olumsuz düşünce ve

duyguların, stresin yoğunluğunu artıran temel etkenler arasında yer aldığını göstermiştir. Algılanan stresin kişinin yaşam kalitesine, psikolojik ve fiziksel sağlığına etkileri üzerinde durulmuştur.

Canpolat (2006), olumsuz stresin; kişinin özgüvenini düşürdüğünü, çaresizliğe, umutsuzluğa ve başarısızlık hissine sebep olduğunu, olumsuz durumlarla (işsizlik, başarısızlık, yakınının kaybı vb.) ortaya çıktığını gözlemiştir. Aynı çalışmada olumlu stresin; bireyleri kaygılandırmak yerine yaşama sevinci, doyum ve başarıyı vadettiğini, bireylerin olumlu istekleri (başarı, terfi, evlilik vb.) doğrultusunda meydana geldiğini belirtmiştir.

Arıcı (2007), Üniversite öğrencilerinin başarı yönelimlerinde bireyin kendi potansiyeli ve çabası kadar, ailesinin ve okulunun sağladığı desteğin, tutum ve beklentilerin önemli bir rol oynadığını vurgulamıştır. Bu faktörlerin öğrencinin akademik ve kişisel hedeflerini şekillendirdiğini ifade etmiştir.

Philips (2013), algılanan stres düzeyini; bireyin belirlenen bir durumda veya zamanda ne kadar strese maruz kaldığına dair düşünce ve duygular olarak tanımlamış; bireyin zorluklara karşı tutumunu, hayatını ne düzeyde kontrol edebildiğini ve kendine duyduğu güveni içeren bir kavram olduğunu ifade etmiştir.

Doğan ve Eser (2013), algılanan stresin, başa çıkıldığı durumlarda öğrencinin hedeflerine odaklanmasını sağlayarak başarısını artırdığı; ancak baş edilemeyen stresin motivasyon kaybı ve akademik başarısızlık gibi olumsuz sonuçlara yol açabileceğini ifade etmiştir. Bu nedenle çalışma, stres yönetiminin başarı üzerindeki kritik rolünü vurgulamaktadır.

Bulduklu (2014) tarafından hazırlanan çalışmada okul kaynaklı unsurların bireyin başarı yönelimlerinde önemli bir rol oynadığı, öğretmenlerin tutumu ve davranışları kadar dersin işleniş biçiminin, okul yöneticilerinin liderlik anlayışının ve okul kültürünün öğrencilerin motivasyonunu belirlediği belirtilmiştir. Eğitim ortamındaki pozitif yaklaşımların başarı için güçlü bir destek sağladığı vurgulanmıştır.

Dadlı (2015), öğrencilerde başarı yönelimlerini etkileyen faktörlerin başında; bireyin özyeterliliği, özsaygısı, motivasyonu ve düzenli çalışma alışkanlıkları geldiğini ifade etmiştir. Bu faktörlerin öğrencilere hedeflerini gerçekleştirmede itici bir güç oluşturduğu belirtilmiştir.

Karaman (2020), üniversite öğrencilerinde stres ile ilgili çalışmada; bireyin üniversite yaşamına başlamasıyla birlikte ortam değişikliği, aileden uzaklaşma ve yeni arkadaşlar edinme gibi değişimler yaşadığını, bu yoğun değişimlerin de psikolojik stres belirtileri ortaya çıkardığını ifade etmiştir.

Kırımça (2022), akademik başarılı bireyi; teorik bilgilerini uygulamaya geçirebilen, değişen şartlara adapte olabilen, toplum problemlerine çözüm üretebilen ve çevresine uyum sağlamada başarılı olan bireyler olarak tanımlamıştır.

3. YÖNTEM

Bu araştırmanın amacı “Üniversite Öğrencilerinin Algılanan Stres Düzeyi ve Başarı Yönelimleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi” ve çeşitli değişkenlerin algılanan stres düzeyi ve başarı yönelimleri puanlarında anlamlı farklılık oluşturup oluşturmadığının belirlenmesidir. Nicel araştırma yöntemlerinden ilişkisel tarama modelinin kullanıldığı araştırmanın örneklemini, Kırıkkale Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Beslenme ve Diyetetik, Çocuk Gelişimi, Fizyoterapi ve Rehabilitasyon, Hemşirelik, Sağlık Yönetimi ve Sosyal Hizmet bölümlerinin 1-2-3 ve 4. Sınıfına devam eden ve araştırmaya gönüllü olarak katılmayı kabul eden 347 öğrenciden oluşmaktadır. Bu minvalde 2023/10 toplantı sayısı ve 2023.10.23 karar numarasına binaen Kırıkkale Üniversitesi Etik Kurulu etik kurulundan onay alınmış ve anket uygulamasına geçilmiştir.

Araştırmada veri toplama aracı olarak araştırmacılar tarafından oluşturulan “Kişisel Bilgi Formu”, Cohen Kamarck ve Mermelstein (1983) tarafından geliştirilen ve Eskin vd. (2013) tarafından Türkçe’ye uyarlanan “Algılanan Stres Ölçeği” ile Midgley ve diğerleri (1998) tarafından geliştirilen ve Akın ve Çetin (2007) tarafından Türkçe’ye uyarlanan “Başarı Yönelimleri Ölçeği” kullanılmıştır. Veriler öğrencilerden çevrimiçi anket yöntemi ile toplanmıştır. Soru formundaki maddelerin yanıt seçenekleri 5’li (1. Her zaman, 2. Sık Sık, 3. Bazen, 4. Nadiren, 5. Hiçbir zaman) ve 7’li (1. Kesinlikle katılmıyorum, 2. Katılmıyorum, 3. Pek katılmıyorum, 4. Fikrim yok, 5. Biraz katılıyorum, 6. Büyük ölçüde katılıyorum, 7. Tamamen katılıyorum) likert formundadır.

Araştırmanın veri analizinde, öncelikle aykırı değerler tespit edilerek veri temizleme işlemi yapılmıştır. Daha sonra normallik analizi yapılarak dağılım durumu basıklık ve çarpıklık değerleriyle kontrol edilmiştir. Sonraki aşamada katılımcıların demografik özelliklerine göre dağılımları incelenmiştir. Araştırmada verilerinin çözümlenmesinde frekans, aritmetik ortalama, standart sapma yüzde gibi betimsel istatistiklerden faydalanılmıştır. Araştırmada kullanılan maddelerin yapısal geçerliliğini test etmek amacıyla faktör analizi gerçekleştirilmiştir. Bu analiz araştırmada kullanılan maddelerin değişkenleri temsil etme düzeyinin anlaşılmasını sağlamaktadır. Ayrıca araştırma soru formunun ve araştırma değişkenlerinin güvenilirliğini belirlemek üzere Cronbach’s Alpha katsayıları hesaplanmıştır. Ölçekler arasındaki ilişkinin değerlendirilmesinde korelasyon analizi kullanılmış ve $p < .05$ anlamlılık düzeyi kabul edilmiştir. Son olarak bulgular yorumlanarak öneriler geliştirilmiştir.

4. BULGULAR

Araştırmaya katılım gösterenlerin cinsiyete göre dağılımlarında %87’sinin kadın ve %13’ünün erkek olduğu tespit edilmiştir. Bu kapsamda cinsiyete göre dağılımda kadın katılımcıların fazla olduğu görülmektedir. Yaşa göre dağılım incelendiğinde; katılımcıların %49,8’inin 18-20 yaş aralığında olduğu; %37,2’sinin 21-23 yaş aralığı ve %13’ünün 24 yaş ve üzerinde olduğu görülmektedir. Katılımcıların bölümlerine göre dağılımları incelendiğinde; %29,4’unun çocuk gelişimi, %12,4’ünün Fizyoterapi, %12,7’sinin sosyal hizmet, %22,2’sinin hemşirelik, %11,5’inin beslenme ve diyetetik ve %11,8’inin sağlık yönetimi bölümünde olduğu görülmektedir. Sınıfa göre dağılımlar incelendiğinde

katılımcıların çoğunlukta birinci ve ikinci sınıfta olduğu görülmektedir. Aile yapısına göre ise katılımcıların çoğunluğunun çekirdek aileye sahip olduğu görülmektedir. Demografik faktörlere yönelik sonuçlar tablo 2’de verilmiştir:

Tablo 2: Demografik Dağılım Tablosu

-	Miktar	Yüzde	Geçerli Yüzde	Birikimli Yüzde
Cinsiyet				
Kadın	302	87,0	87,0	87,0
Erkek	45	13,0	13,0	100,0
Toplam	347	100,0	100,0	
Yaş				
18-20	173	49,8	49,9	49,9
21-23	129	37,2	37,2	87,0
24 ve üzeri	45	13,0	13,0	100,0
Toplam	347	100,0	100,0	
Bölüm				
Çocuk Gelişimi	102	29,4	29,4	29,4
Fizyoterapi	43	12,4	12,4	41,8
Sosyal Hizmet	44	12,7	12,7	54,5
Hemşirelik	77	22,2	22,2	76,7
Beslenme ve Diyetetik	40	11,5	11,5	88,2
Sağlık Yönetimi	41	11,8	11,8	100,0
Toplam	347	100,0	100,0	
Sınıf				
1. Sınıf	144	40,3	40,3	40,3
2. Sınıf	107	30,0	30,0	70,3
3. Sınıf	53	14,8	14,8	85,2
4. Sınıf	53	14,8	14,8	100,0
Toplam	357	100,0	100,0	
Aile Yapısı				
Çekirdek Aile	300	84,0	84,0	84,0
Geniş Aile	57	16,0	16,0	100,0
Toplam	357	100,0	100,0	

Verilerin analiz edilmesinden önce dağılım durumu kontrol edilerek normal dağılım analizi yapılmıştır. Bu kapsamda basıklık ve çarpıklık değerleri incelenmiştir. Basıklık ve çarpıklık değerlerinin (-1,5) ile (+1,5) aralığında olması normal dağılım gösterdiğini ifade etmektedir. Bu araştırma kapsamında ulaşılan basıklık ve çarpıklık katsayıları verilerin normal dağılım gösterdiğini ifade etmektedir. Algılanan stres ve başarı yönelimlerine yönelik toplanan veriler normal dağılmış ve bu nedenle parametrik tekniklerin kullanılabileceği görülmüştür. Normallik analizine yönelik araştırma sonuçları tablo 3’te gösterilmektedir.

Tablo 3: Normal Dağılım Tablosu

	İstatistik değer katsayısı		Standart Sapma	
	Skewnees	Kurtosis	Skewnees	Kurtosis
Algılanan stres	-,472	1,207	,131	,261
Başarı yönelimleri	-,180	-,189	,131	,261

Araştırmada kullanılan maddelerin yapısal geçerliliğini test etmek amacıyla faktör analizi gerçekleştirilmiştir. Bu analizi araştırmada kullanılan maddelerin değişkenleri temsil etme düzeyinin

anlaşılmasını sağlamaktadır. Ayrıca araştırma soru formunun ve araştırma b ve 0-1 aralığında olması gerekmektedir. İç tutarlılık, bir testteki tüm öğelerin aynı kavramı ne ölçüde ölçtüğünü açıklamaktadır ve dolayısıyla test içindeki öğelerin birbiriyle ilişkili olmasına bağlıdır. Dolayısıyla bu durum ifadelerin birbiri ile ilişkili olmasına bağlıdır. Algılanan strese yönelik Cronbach Alpha değerinin 0,711 olduğu görülmektedir. Bu değer, değişkenlerde aranan değer üzerinde olduğu anlamına gelmektedir. Benzer şekilde başarı yönelimleri ölçeğinin Cronbach Alpha değeri 0,873 olduğu ve değişkenlerin güvenilir olduğu görülmektedir. Analiz sonuçları Tablo 4'te verilmiştir:

Tablo 4. Değişkenlere Yönelik Güvenirlilik Analizi

Değişkenler	Alfa Değerleri
Algılanan stres	,711
Başarı yönelimleri	,873

Araştırma soru formundaki algılanan stres ölçeği ve başarı yönelimleri ölçeğine yönelik faktör analizi yapılmıştır. Algılanan strese yönelik gerçekleştirilen faktör analizi sonuçlarına göre, KMO katsayısı 0,819 olarak gözlemlenmiş olup bu değer faktör analizi uygulayabilmek için verilerin uygun olduğunu göstermektedir. Ayrıca Bartlett testine göre, verilerdeki korelasyon yapısının da faktör analizi için uygun olduğu sonucuna varılmıştır. Analiz sonuçlarında ifadeler toplam varyansın %59,194'ünü açıklayan iki faktör altında toplanmıştır. Analiz sonuçları tablo 5'te verilmiştir:

Tablo 5: Algılanan Stres Ölçeğine Yönelik Faktör Analiz Sonuçları

FAKTÖR: Algılanan Stres		FAKTÖR YÜKLERİ
1. Faktör	Geçen ay hayatınızdaki zorlukları ne sıklıkta kontrol edebildiniz?	,799
	Geçen ay kişisel sorunlarınızı ele alma yeteneğinize ne sıklıkta güven duyduunuz?	,795
	Geçen ay hayatınızda ortaya çıkan önemli değişikliklere etili bir şekilde başa çıktığınızı ne sıklıkta hissettiniz?	,764
	Geçen ay ne sıklıkta her şeyin üstesinden geldiğinizi hissettiniz?	,745
	Geçen ay ne sıklıkta gündelik zorlukların üstesinden başarıyla geldiniz?	,731
	Geçen ay ne sıklıkta zamanınızı nasıl kullanacağınızı kontrol edebildiniz?	,672
Açıklanan Varyans: 36,605; Alfa: 0,846 ; Özdeğer: 3,660; Basıklık: 0,306; Çarpıklık: 0,823		
2. Faktör	Geçen ay beklenmedik bir şeylerin olması ne sıklıkta rahatsızlık duyduunuz?	,799
	Geçen ay hayatınızdaki önemli şeyleri kontrol edemediğinizi ne sıklıkta hissettiniz?	,795
	Geçen ay kendinizi ne sıklıkta sinirli ve stresli hissettiniz?	,784
	Geçen ay kendinizi ne sıklıkta kontrolünüz dışında gelişen olaylar yüzünden öfkelenirsiniz?	,747
Açıklanan Varyans: 22,589; Alfa: 0,705 ; Özdeğer: 2,259; Basıklık: 0,113; Çarpıklık: 0,212		

Araştırma soru formunda başarı yönelimlerine yönelik gerçekleştirilen faktör analizi sonuçlarında; KMO değeri 0,894 tür ve bu değer faktör analizi uygulayabilmek için verilerin uygun olduğunu göstermektedir. Ayrıca Bartlett testine göre, verilerdeki korelasyon yapısının da faktör analizi

için uygun olduğu sonucuna varılmıştır. Analiz sonuçlarında ifadeler toplam varyansın %71,057'sini açıklayan üç faktör altında toplanmıştır. Analiz sonuçları tablo 6'da verilmiştir.

Tablo 6: Başarı Yönelimleri Ölçeğine Yönelik Faktör Analiz Sonuçları

FAKTÖR: Başarı Yönelimleri		FAKTÖR YÜKLERİ
1. Faktör	Sınıftaki diğer öğrencilerden daha başarılı olmayı isterim	,896
	Okuldaki diğer öğrencilerden daha başarılı olmak benim için önemlidir	,857
	Diğer öğrencilerin birçoğunda daha başarılı olursam kendimi başarılı hissederim	,838
	Sınıftaki diğer öğrencilerin başarılı birisi olduğumu düşünmesi benim için önemlidir	,812
	Sınıfta öğretmen sorusuna cevap veren tek öğrenci ben olsaydım kendimi gerçekten iyi hissederdim	,779
	Öğretmene sınıftaki diğer öğrencilerden daha zeki olduğumu kanıtlamayı isterim	,706
Açıklanan Varyans: 33,798; Alfa: 0,909 ; Özdeğer: 5,746; Basıklık: 0,022; Çarpıklık: -0,931		
2. Faktör	Okul çalışmalarımı yaparım çünkü onlara ilgi duyarım	,868
	Beni düşünmeye sevk eden okul çalışmalarımı daha çok severim	,854
	Okul çalışmalarımın en önemli nedeni yeni bir şeyler öğrenmeyi istememdir	,854
	Okul çalışmalarımı yapmamın en önemli nedeni onlardan hoşlanmamdır	,819
	Okuda yaptığım çalışmaların en önemli amacı kendimi geliştirmektir	,804
	Birçok hata yapsam bile bir şeyler öğrenebildiğim okul çalışmalarımı severim	,794
Açıklanan Varyans: 25,143; Alfa: 0,912 ; Özdeğer: 4,274; Basıklık:-0,223; Çarpıklık: -0,517		
3. Faktör	Sınıf çalışmalarına katılmamanın bir nedeni aptal görünmekten kaçınmaktır.	,894
	Çalışmalarımı yapmanın nedeni diğer öğrencilerin beceriksiz olduğumu düşünmemesini sağlamaktır	,870
	Okul çalışmalarımı yapmamın amacı öğretmenimin diğer öğrencilerden daha az bilgiye sahip olduğumu düşünmemesini sağlamaktır	,856
	Okul çalışmalarımı yapmanın en önemli nedeni utandırıcı duruma bir düşmemektir	,821
	Çalışmalarımı yapamıyormuş gibi görünmekten kaçınmak en önemli amaçlarımdan birisidir.	,764
Açıklanan Varyans: 12,116; Alfa: 0,903 ; Özdeğer: 2,060; Basıklık:0,730; Çarpıklık: -0,214		

Korelasyon analizi iki veya daha fazla değişken arasındaki ilişkiyi test etmek için kullanılmaktadır. Ayrıca bu ilişkinin yönü hakkında bilgi edinilmesini sağlar. (-1) ile (+1) arasında değişen Korelasyon katsayısına göre; (+1) iki değişkenin pozitif bir şekilde ilişkili olduğunu; (-1) ise iki değişkenin negatif ilişkili olduğunu ve sıfır ise incelenen iki değişken arasında doğrusal bir ilişkinin bulunmadığını gösterir. Analiz sonuçları; algılanan stres ve başarı yönelimlerine yönelim olan iki değişken arasında pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişki olduğunu göstermektedir. İlişkiler araştırmanın temel iddialarını destekler niteliktedir. Analiz sonuçları Tablo 7'de verilmiştir:

Tablo 7. Korelasyon Analizi Sonuçları

	Algılanan stres	Başarı yönelimleri
Algılanan stres	Pearson Correlation	1
		,195

	Sig.		,000
	N	347	347
Başarı yönelimleri	Pearson Correlation	,195	1
	Sig.	,000	
	N	347	347

SONUÇ

Bu çalışmanın amacı üniversite öğrencilerinde algılanan stres düzeyi ile başarı yönelimleri arasındaki ilişkiyi incelemektir. Bu sayede algılanan stres düzeyi ve başarı yönelimleri arasındaki ilişkinin ve birbirlerine olan etkilerinin anlaşılması aynı zamanda literatüre katkı sağlanması amaçlanmıştır. Algılanan stres öğrenciler üzerinde oldukça önemli bir etki alanını kapsamaktadır. Algılanan stres özellikle öğrencilerde oldukça sık karşılaşılan bir durum haline gelmektedir. Stres öğrencilerin yaşamlarının pek çok alanını etkilediği gibi başarılarını dolayısıyla başarı yönelimlerini de etkilemektedir. Bu durumları etkileyen faktörlerin istatistiksel sonuçları ise alttaki bölümlerde yorumlanmıştır:

Sınırlılıklar: Araştırma, yalnızca Kırıkkale Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi öğrencileri ile sınırlıdır; bu durum bulguların genelleştirilmesinde kısıtlılık oluşturabilir. Katılımcıların çoğunluğu kadın olduğu için cinsiyet dağılımındaki dengesizlik, sonuçların farklı gruplar için geçerliliğini sınırlandırabilir. Çevrimiçi anket yöntemiyle veri toplama, katılımcıların dürüst yanıt verme eğilimlerini etkileyebilmektedir.

Teorik ve Pratik Katkıları: Bu araştırma, stres ve başarı yönelimleri arasındaki ilişkiye dair literatürde önemli bir boşluğu doldurmaktadır. Algılanan stresin başarı yönelimleri üzerindeki etkileri, üniversite öğrencileri özelinde ele alınarak yeni bir perspektif sunulmuştur. Ayrıca faktör analizi sonuçları, kullanılan ölçeklerin geçerlilik ve güvenilirliğine ilişkin güçlü bir bulguyu ortaya koymuştur. Toplam varyansın büyük bir kısmını açıklayan faktörler, bu konudaki teorik çerçeveye yeni bir yapı kazandırmaktadır. Ayrıca araştırmanın bulguları, üniversite öğrencilerinin stres düzeylerini yönetmeye yönelik müdahalelerin geliştirilmesine ışık tutabilir. Eğitim politikalarının, başarı yönelimlerini artırmayı hedefleyen psikolojik destek programları ile birleştirilmesi gerektiğine dair güçlü bir temel sağlamaktadır. Özellikle yüksek stres altında olan öğrenciler için bireysel danışmanlık ve grup terapisi gibi uygulamalara yönelik pratik sonuçlar sunmaktadır.

Öneriler: Üniversite yönetimleri, stres düzeylerini düşürmeye yönelik bilinçlendirme kampanyaları düzenlemelidir. Eğitim müfredatında psikolojik destek ve motivasyon artırıcı programlara yer verilmelidir. Daha fazla bölüm ve üniversiteden veri toplanarak, örneklem genişletilmeli ve genel çıkarımlar yapılmalıdır. Çeşitli stres faktörlerine özel çözüm önerileri geliştirilerek programlar uygulanabilir.

Sonuç olarak üniversite öğrencilerinde algılanan stres ile başarı yönelimleri arasındaki ilişki incelendiğinde önemli sonuçlar elde edilmiştir. Bulgular, öğrencilerin algılanan stresten etkilendiğini ve

bu etkinin başarı yönelimlerini olumsuz yönde etkilediğini göstermektedir. Öğrencilerin algılanan stres düzeylerindeki artışa sebep olan faktörlerin azaltılmasına yönelik çalışmalar yapmak öğrencilerin başarı yönelimlerini de aynı doğrultuda düzenleyebilir. Gelecekte yapılacak araştırmalar, farklı üniversite ve farklı bölümlerde daha geniş örneklem grupları üzerinde gerçekleştirilmeli ve bu bulgular doğrulanarak genişletilmelidir.

KAYNAKÇA

- Akın, A., & Çetin, B. (2007). Başarı yönelimleri ölçeği, geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Eğitim Araştırmaları*, 26, 1-12.
- Aliramaie, M. L. (2010). Nursing and coping with stress. *International Journal of Collaborative Research on Internal Medicine & Public Health*, 168-181.
- Alkan, C., & Kurt, M. (1998). *Özel öğretim yöntemleri*. Ankara: Anı Yayıncılık.
- Arıcı, İ. (2007). *İlköğretim din kültürü ve ahlak bilgisi dersinde öğrenci başarısını etkileyen faktörler (Ankara örneği)*. Yayımlanmamış Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Baltaş, A., & Baltaş, Z. (2021). *Stres ve başa çıkma yolları*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Bulduklu, E. (2014). *Okul müdürlerinin öğretimsel liderliği, öğretmen öz-yeterliliği ve öğrenci başarısı arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayımlanmamış Doktora Tezi, Mevlâna Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- Braham, B. (2002). Stres yönetimi. Ateş altında sakin kalabilmek. (3. Baskı). (Çev. Vedat G. Diker). İstanbul: Hayat Yayınları.
- Canpolat, Ö. (2006). *Çalışanların stres düzeylerini etkileyen faktörler ve iş sağlığı hemşiresinin stres ile baş etmede etkinliği*. Yüksek Lisans Tezi, Kocaeli Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kocaeli.
- Cohen S., & Kamarck, T., & Mermelstein, R (1983). A global measure of perceived stress. *Journal of Health and Social Behavior*. 24, 385-396.
- Çakmak, Ö., & Hevedanlı, M. (2005). Eğitim ve fen-edebiyat fakülteleri biyoloji bölümü öğrencilerinin kaygı düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 4(14), 115-127.
- Dadlı, G. (2015). *Ortaokul 8. Sınıf öğrencilerinin fen ve teknoloji dersine yönelik öz düzenleme becerileri ve öz yeterlikleri ile akademik başarıları arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Kahramanmaraş.
- Doğan, B., & Eser., M. (2013). Üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkma yöntemleri: Nazilli MYO örneği. *Electronic Journal of Vocational Colleges*, 3(4), 29-39.

Durna, U. (2006). Üniversite Öğrencilerinin stres düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi. *Atatürk Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi*, 20(1), 319-343.

Dweck, C. S., & Leggett, E. L. (1988). Motivasyon ve kişiliğe yönelik sosyal-bilişsel bir yaklaşım. *Psikolojik İnceleme*, 95(2), 256-273.

Eskin, M., & Harlak, H., & Demirkıran, F., & Dereboy, Ç. (2013). Algılanan stres ölçeğinin Türkçeye uyarlanması: Güvenirlilik ve geçerlik analizi, *New Symposium Journal*, 51(3), 132-140.

Gümüştekin, G., & Öztemiz A. (2005). Örgütlerde stresin verimlilik ve performansla etkileşimi. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 14(1), 271- 288.

Hellriegel, D., Slocum, J. W., Woodman, R. W. (1992) *Organizational Behavior*. New York: Western Publishing.

Karaman, G. (2020). *Üniversite öğrencilerinin akademik başarıları ile stres ve kaygının ilişkisi*. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Kasatura, İ. (1991). *Okul başarısından hayat başarısına*. İstanbul: Altın Kitaplar Yayınevi.

Kırımça, K. (2022). *Sınav günü duygu durumun akademik başarı ile ilişkisi*. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Kohn, J. P., & Frazer G. H. (1986). An academic stress scale: *Identification and rated importance of academic stressors*. *Psychological Reports*, 59(2), 415-26.

Koutsoulis, M. K., Campbell, J. R. (2001). Family processes affect students' motivation, and science and math achievement in Cypriot high schools. *Structural Equation Modeling*, 8, 108-127.

Özgüven, İ. E. (1974). *Üniversite öğrencilerinin akademik başarılarını etkileyen zihinsel olmayan faktörler*. Ankara: Hacettepe Üniversitesi Basımevi.

Özgüven, İ. E. (1998). *Bireyi tanıma teknikleri*. Ankara: Pdrem Yayınları

McClelland, D. C. (1961). *The achieving society*. New York: The Macmillan Company

Midgley, C., & Kaplan, A., & Middleton, M., & Maehr, M., & Urdan, T., & Anderman, L., & Anderman, E., & Roeser, R. (1998). The development and validation of scales assessing students' achievement goal orientations. *Contemporary Educational Psychology*, 23, 113-131.

Pehlivan, İ. (1995). *Yönetimde stres kaynakları*. Ankara: Pegem Yayınları.

Ross, S. E., & Niebling, B. C., & Helkert, T. M. (1999). Sources of stress among college students, *College Student Journal*, 33, 35-46.

Schunk, D. H. (1989). Self-efficacy and achievement behaviors. *Educational Psychology Review*, 1, 173-208.

Şahin, A. (2018). Üniversite öğrencilerinin algılanan stres düzeylerinin fakülte türü ve cinsiyet değişkenlerine göre incelenmesi. *Kilis 7 Aralık Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 2(1), 28-35.

Uçkun, C. G., & Üzümlü, B., & Uçkun, Ö. S. (2018). Üniversite öğrencilerinin kariyer uyumu ve

iyimserliği algıları. *TURAN: Stratejik Araştırmalar Merkezi*, 10(40), 102-109.

Ünal, S., & Ümmet, D. (2005) *Örgütsel stres kaynakları ve öğretmenlerin baş etme stratejileri*. Denizli: Pamukkale Üniversitesi Yayınları.

Veach, T. L., & Rahe, R. H., Tolles, R. L., Newhall, L. M. (2003). Effectiveness of an intensive stress intervention workshop for senior managers. *Stress and Health*. 9(5), 257-264.

Yücel, Z., & Koç, M. (2011). İlköğretim öğrencilerinin matematik dersine karşı tutumlarının başarı düzeylerini yordama gücü ile cinsiyet arasındaki ilişki. *İlköğretim Online*, 10(1), 133-143.