



ÖN LİSANS ÖĞRENCİLERİNDE ALGILANAN STRESİN YAŞAM KALİTESİ VE AKADEMİK BAŞARI ÜZERİNDEKİ ETKİSİ

1. Osman ÇALIŞKAN¹

2. Mustafa ERBİR²

ÖZET

Bu araştırma, önlisans öğrencilerinde algılanan stresin yaşam kalitesi ve akademik başarı üzerindeki etkisini ve yaşam kalitesinin aracı rolünü incelemektedir. Ankara Üniversitesi ve Kayseri Üniversitesi'nden toplam 195 öğrenci üzerinde yapılan çalışmada anket yöntemi kullanılmış, Algılanan Stres Ölçeği ve WHOQOL-BREF uygulanmıştır. Veriler SPSS 22.0 ile analiz edilmiş, parametrik testler kapsamında korelasyon ve basit regresyon analizleri yapılmıştır. Bulgular, algılanan stresin yaşam kalitesi ve akademik başarı ile negatif ilişkili olduğunu; yaşam kalitesinin ise akademik başarıyla pozitif ilişkili olduğunu göstermiştir. Yaşam kalitesinin, stres ile akademik başarı arasındaki ilişkide tam aracı rol oynadığı belirlenmiştir. Sonuçlar, öğrenci başarısının artırılmasında stres yönetimi ve yaşam kalitesi geliştirme stratejilerinin önemini vurgulamaktadır.

Anahtar Kelimeler: Algılanan Stres, Yaşam Kalitesi, Akademik Başarı

THE IMPACT OF PERCEIVED STRESS ON QUALITY OF LIFE AND ACADEMIC ACHIEVEMENT OF ASSOCIATE DEGREE STUDENTS

ABSTRACT

This study examines the effects of perceived stress on quality of life and academic achievement among associate degree students, as well as the mediating role of quality of life. The research was conducted with a total of 195 students from Ankara University and Kayseri University, using a survey method in which the Perceived Stress Scale and WHOQOL-BREF were applied. Data were analyzed with SPSS 22.0, employing parametric tests including correlation and simple regression analyses. The findings revealed that perceived stress is negatively associated with both quality of life and academic achievement, whereas quality of life is positively associated with academic achievement. It was determined that quality of life plays a full mediating role in the relationship between stress and academic achievement. The results emphasize the importance of stress management and quality of life enhancement strategies in improving student performance.

Key Words: Perceived Stress, Quality of Life, Academic Achievement.

¹ Öğr. Gör., Ankara Üniversitesi, Ayaş MYO, sportmenus_66@hotmail.com, 0000-0001-7092-117X

² Doç. Dr., Kayseri Üniversitesi, Sosyal Bilimler MYO, mus.erbir@gmail.com, 0000-0002-6887-1561

Geliş Tarihi: 11.09.2025 / Kabul Tarihi: 28.11.2025 Çalışma Türü: Araştırma Makalesi

Yazarlar, herhangi bir çıkar çatışması beyan etmemiştir. Turnitin/Ithenticate/İntihal ile İntihal Kontrolünden Geçmiştir. Screened for Plagiarism by Turnitin/Ithenticate/İntihal Licenced by CC-BYNC ile lisanslıdır.

GİRİŞ

Stres bireylerin fiziksel, mental ve sosyal açılardan genel bir iyi olma durumuna etki edebilir (Babaoğlu ve Özdenk, 2017). Bireyler, pozitif veya negatif durumlarla karşı karşıya geldiklerinde fizyolojik ve psikolojik tepkiler ortaya koymaktadırlar. Bu durum, insan hayatını olumlu veya olumsuz yönde etkileyebilen hayatın anlamlı bir unsuru hâline gelmiştir. Olumlu stres kişiyi harekete geçirebilirken, olumsuz stres ise olumsuzluğa kapı aralayabilir. Aşırı stres durumunun yaşanması insan üzerinde birçok sağlık sorunlarına neden olduğu çalışmalarda belirtilmiştir (Schneiderman vd., 2005). Yaşanabilecek bu sorunlar; sıkça uyuyamama durumu veya aşırı uyuma isteği, yemek yememe veya aşırı iştah dürtüsü ve zararlı madde kullanımı vb. şeklinde ortaya çıkabilir (İştar, 2012). Algılanan stres ise kişilerin karşılaştıkları durumlarla bağlantı kurdukları stres derecesini, duygusal durumlarındaki olumsuzlukları ve algıladıkları stres düzeyini barındırır (Öztemiz, 2005). Stres, çoğu zaman bireylerin yaşadıkları yerlerdeki olayların veya durumların öznel bir değerlendirmesi olarak algılandığı söylenebilir (Bedini vd., 2011). Stresin belirtileri öznel bir durum olduğundan kişiden kişiye değişiklik gösterebilir. Her bireyde kendine has stres belirtileri görülebilmektedir. Stres belirtilerinin erken tespiti, stresin büyümesini engellemede önem arz eder (Rowshan, 2011). Stresin fiziki belirtileri, adrenalın düzeyindeki artışa bağlı olarak görülen belirtilerdir. Beyne ve kaslara oksijen daha fazla gerektiği için kandaki eritrosit sayısında artma gerçekleşir. Kan miktarı iç organlarda azaldığı için sindirim yavaşlar, zihinsel olarak dikkat azalır, unutkanlık ve algılamada yanlıgı gözlemlenir (Hughes, 1997). Psikolojik belirtiler; depresyon, yorgunluk, kronik kaygı, olumsuz düşünce, sabırsızlık, duyarsızlık, öfke, düşmanlığa bağlı kişisel çatışma, bitkinlik, ilgisizliktir (Carnegie, 2012). Yüksek öğrenim öğrencilerinin yaşamış oldukları stres, uzun yıllardır bilimsel araştırmalara konu olmuştur (Seyedfatemi vd., 2007). Öğrenciler, bu durumla başa çıkmak için ya kaçma yoluna gitmekte ya da sorunların çözümüne yönelik adımlar atmaktadır (Dyson ve Renk, 2006).

Yaşam kalitesi, insanlar için uygun bir yaşam atmosferi oluşturan, estetik, sosyal fırsatlar sunan psikolojik iyi oluş sağlayan ve ekonomik unsura sahip ağlardan oluşmaktadır (Chiang, 2010). Bireylerde meydana gelen stres, yüksek derecede kaygıya yol açabilir ve aynı zamanda yaşam kalitesinin düşük seviyelerde olmasına da neden olabilmektedir (Racic vd., 2017). Yaşam kalitesi, bireyin öznel algıları, duygusal tepkileri ve düşünce süreçlerinden türeyen bir bütündür; aynı zamanda kişisel refahın bir ifadesidir ve yaşamın çeşitli yönleriyle ilgili bireyin kendi tatmin ifadelerini içerir (Berterö, 2003). Yaşam kalitesi kavramı, bireylerin gereksinimlerini anlama, sunulan hizmetleri tanımlama ve uygulanan programları değerlendirme amacıyla bir perspektif sunmaktadır (Tüzün ve Eker, 2003). Öğrencilerin hem akademik hem de sosyal gelişimlerini destekleyen, onların yalnızca yeteneklerini değil aynı zamanda belirli bilgi ve değerleri de kazanmalarını hedefleyen eğitim kurumları olan okullar, bireylerin yaşamında kritik bir rol oynamaktadır. Aileler, öğretmenler, yöneticiler ve öğrenciler genel olarak, okulların çocukların öğrenme süreçlerini en üst seviyeye çıkaran, öğrencilerin kendilerini güvende ve mutlu hissettikleri, öğretmenlerinden ve öğrenimlerinden memnuniyet duydukları ortamlar olması gerektiği konusunda hemfikirdir (Sarı, 2007). Bunun yanı sıra, duygu durum bozuklukları, anksiyete ve madde bağımlılığı gibi sorunların sağlıklı bağlantılı yaşam kalitesi üzerinde etkili olduğu; düzenli fiziksel etkinliklerin ise ruhsal bozukluk yaşayan bireylerde yaşam kalitesini artırdığı ortaya konulmuştur. Buna karşılık, hareketsiz bir yaşam tarzı sürdüren bireylerin yaşam kalitesi daha düşük seviyededir (Schmitz, 2004). Yaşam kalitesi kavramı, bireyin hayatının ne derece arzu edilir olduğuna dair bir değerlendirme olup gelir düzeyi ve çevresel koşullar gibi dışsal unsurlarla da ilişkilendirilmektedir. (Diener, 2006). Yaşam kalitesi sabit bir durum değil, sürekli devam eden bir süreçtir. Bu sürecin sürdürülebilirliği ise ancak eğitim aracılığıyla sağlanabilir. Öğrencilerin yaşamlarının önemli bir bölümünü kapsayan okulların, bir zorunluluk alanı olmaktan çok, öğrencilerin bulunmak istedikleri ortamlar haline gelmesi gerekir. Okulda geçirdikleri süre boyunca derslere ve çeşitli etkinliklere katılan, arkadaşları, öğretmenleri ve yöneticileriyle etkileşimde bulunan öğrenciler,

yaşadıkları okul deneyimlerine bağlı olarak okula yönelik olumlu ya da olumsuz tutum ve davranışlar geliştirmektedirler (Kangal, 2009).. Özellikle üniversiteler gibi kurumlar, meslek sahibi olma, bilim, sanat ve kültürün gelişmesi gibi faktörlerle ülkelerin refah seviyelerinin artmasında etkili olan unsurlardır. Bu nedenle üniversitelerin yaşam kalitesi de son derece önemlidir (Oktay vd., 2019). Bu çerçevede, üniversiteler, öğrencilerinin üniversite yaşam kalitesini düzenli olarak ölçmeli ve değerlendirmelidirler (Kangal, 2009). Tüm bu bilgiler ışığında araştırmamızın amacı; Önlisans öğrencilerinde algılanan stresin yaşam kalitesi ve akademik başarı üzerindeki etkisini belirleyebilmektir.

1. MATERYAL VE YÖNTEM

Bu araştırma, önlisans öğrencilerinde algılanan stresin yaşam kalitesi ve akademik başarı üzerindeki etkisini belirleyebilmek amacıyla yapılmıştır. Araştırmada ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır; Uygulanan model, iki değişken arasındaki ilişkinin varlığını tespit etmeyi hedefler (Karasar, 2012). Veri toplama yöntemi olarak anket tekniği kullanılmıştır. Örneklem seçiminde “kolayda örnekleme yöntemi” benimsenmiştir. Araştırmanın ana kütesini önlisans düzeyinde yükseköğrenim görmekte olan öğrenciler oluşturmaktadır. Çalışmanın bilimsel ve etik açıdan uygunluğu ise Kayseri Üniversitesi Etik Kurulu'nun 02/09/2025 tarihli ve 126/2025 sayılı resmi kararıyla onaylanmıştır. Veri analiz sürecinde SPSS 22.0 istatistik programı kullanılmıştır. Araştırma verilerinin güvenilirlik düzeyleri hesaplanmıştır ($\alpha > 0,70$) ve veriler normal dağılım sergilemektedir. Bundan dolayı, değişkenler arasında bir ilişkinin olup olmadığını belirlemek amacıyla “doğrusal korelasyon analizi”, bağımsız değişkenin bağımlı değişkene bir etkisinin olup olmadığını belirleyebilmek için ise “basit regresyon analizi” yapılmıştır.

1.1. ARAŞTIRMA ÖRNEKLEMİ

Araştırmanın ana kütesi 2024-2025 eğitim öğretim yılı içerisinde Ankara Üniversitesi, Ayaş Meslek Yüksekokulunda ve Kayseri Üniversitesi Sosyal Bilimler Meslek Yüksekokulu Sağlık Kurumları İşletmeciliği programında öğrenim gören öğrencilerden oluşmaktadır. İki birimde toplam 280 öğrenci eğitim görmektedir. Araştırmaya 195 öğrenci gönüllü olarak katılım sağlamıştır. Belirlenen örneklemin 162 üzerinde olması nedeniyle araştırma evrenini temsil ettiği görülmektedir (Şanlı, 2023). Katılımcıların cinsiyet, yaş, genel not ortalaması, sınıf düzeyi, ikamet yeri, spor yapma durumu, sigara kullanma durumu, alkol kullanma durumu, ekonomik durumu hakkında bilgi edinebilmek için kişisel bilgi formu kullanılmıştır.

Araştırma katılımcıları Tablo 1’de frekans ve yüzde dağılımlarına göre verilmiştir. Tablo 1’e göre araştırmaya toplam 195 önlisans öğrencisi katılmıştır. Katılımcıların demografik özellikleri ve bazı yaşam alışkanlıklarına ilişkin bulgular aşağıda özetlenmiştir:

Cinsiyet dağılımında kadın öğrenciler (%71,8) erkek öğrencilere (%28,2) göre belirgin biçimde fazladır. Bu durum, örneklemin kadın ağırlıklı olduğunu göstermektedir. Yaş grubu açısından çoğunluk 20–22 yaş aralığında yer almaktadır (%53,3). Bunu 17–19 yaş aralığı (%33,8) takip etmektedir. Bu dağılım, örneklemin büyük ölçüde genç yetişkinlerden oluştuğunu göstermektedir. Akademik başarı göstergesi olarak alınan GANO’ya göre katılımcıların %42,1’i 2,51–3,00 aralığında not ortalamasına sahiptir. Bunu %33,3 ile 3,01–3,50 aralığı izlemektedir. Bu bulgu, öğrencilerin genel olarak orta-üst düzey akademik başarıya sahip olduğunu göstermektedir.

Katılımcıların %51,3’ü 2. sınıf öğrencisidir; %48,7’si ise 1. sınıftadır. Bu oranlar dengelidir ve her iki sınıf düzeyi de temsiliyet açısından yeterlidir. İkamet durumlarına göre öğrencilerin yarısından fazlası (%53,8) aile yanında, %40’ı ise öğrenci yurdunda kalmaktadır. Öğrenci evi ve diğer seçenekler oldukça düşüktür. Bu durum Meslek Yüksekokullarının genel profiliyle uyumludur. Spor yapma

alışkanlığı incelendiğinde, öğrencilerin %64,1'i hiç spor yapmadığını belirtmiştir. Bireysel spor yapanların oranı %33,8 iken takım sporu yapanlar oldukça azdır (%2,1).

Tablo1. Katılımcıların Frekans ve Yüzde Dağılımı

Değişken	Kategori	Frekans (n)	Yüzde (%)	Değişken	Kategori	Frekans (n)	Yüzde (%)
GANO	2,00 ve altı	7	3,6	Cinsiyet	Kadın	140	71,8
	2,01–2,50	27	13,8		Erkek	55	28,2
	2,51–3,00	82	42,1	Yaş	17-19	66	33,8
	3,01–3,50	65	33,3		20-22	104	53,3
	3,51–4,00	14	7,2		23-25	18	9,2
Sınıf	1. Sınıf	95	48,7	Sigara	26 ve üzeri	7	3,6
	2. Sınıf	100	51,3		Evet	61	31,3
İkamet	Aile yanı	105	53,8	Alkol	Hayır	134	68,7
	Öğrenci evi	8	4,1		Evet	19	9,7
	Öğrenci yurdu	78	40,0	Spor	Hayır	176	90,3
	Diğer	4	2,1		Evet bireysel	66	33,8
Ekonomi	Kötü	13	6,7	Evet takım	4	2,1	
	Orta	120	61,5	Hayır	125	64,1	
	İyi	58	29,7				
	Çok iyi	4	2,1				
Toplam		195	100	Toplam		195	100

Katılımcıların %31,3'ü sigara kullanmakta, %68,7'si ise kullanmamaktadır. Bu bulgu, sigara kullanımının azımsanmayacak düzeyde olduğunu göstermektedir. Ekonomik durum açısından öğrencilerin çoğu (%61,5) orta gelir düzeyinde olduğunu belirtmiştir. “İyi” ve “çok iyi” olarak değerlendirilen ekonomik durumlar daha azdır. Alkol kullanımı oldukça düşüktür; katılımcıların sadece %9,7'si alkol kullandığını belirtirken %90,3'ü kullanmadığını ifade etmiştir.

Genel bir değerlendirme yapıldığında katılımcıların büyük çoğunluğunun genç, kadın, orta gelir düzeyinde, aile yanında veya yurttan kalan ve düzenli spor yapmayan öğrencilerden oluştuğu anlaşılmaktadır. Ayrıca öğrencilerin çoğunluğu orta düzeyde akademik başarı göstermekte ve sağlığa zarar verebilecek alışkanlıklar (sigara, alkol) nispeten düşük oranlardadır.

1.2. VERİ TOPLAMA ARAÇLARI

Veriler, katılımcılara çevrimiçi olarak sunulmuş ve gönüllülük ilkesine dayalı olarak toplanmıştır. Araştırma anketi üç bölümden oluşmaktadır.

-*Kişisel Bilgi Formu*

-*Algılanan Stres Ölçeği*

Algılanan Stres Ölçeği (ASÖ): Kişinin hayatında bazı durumların ne derece stresli olduğunu değerlendirmesi amacı ile Cohen ve arkadaşları (1983) tarafından geliştirilen ölçeğin Türkçe geçerlilik ve güvenilirliği Yerlikaya ve İnanç (2007) tarafından yapılmıştır. Ölçekte yer alan sorular katılımcıların son bir aylık duygu durumundaki değişimi değerlendirmeye yöneliktir. Ölçek beşli likert tipindedir (0: Hiç, 1: Neredeyse Hiç, 2: Bazen, 3: Sıkça, 4: Çok sık). Ölçeğin güvenilirliğini sınamak üzere hesaplanan iç tutarlık alfa katsayısının 0,84 olduğu görülmüştür (Yerlikaya ve İnanç, 2007). Ölçeğin bu çalışmadaki güvenilirlik katsayısı 0,73'tür.

-Dünya Sağlık Örgütü Yaşam Kalitesi Ölçeği (Kısa formu)

Çalışmada Dünya Sağlık Örgütü Yaşam Kalitesi Ölçeği Kısa Formu kullanılmıştır. Bu ölçek Eser ve arkadaşları (1999) tarafından Türkçeye uyarlanmış ve geçerlilik-güvenirlilik analizleri gerçekleştirilmiştir. Toplam 27 maddeden oluşan ölçek, katılımcılar tarafından doldurulmakta ve fiziksel sağlık, psikolojik durum, sosyal ilişkiler ve çevresel faktörler olmak üzere dört boyutu kapsamaktadır (Eser vd., 1999). Bu araştırmada genel yaşam kalitesi ölçülmeye çalışılmıştır ve ölçeğin tamamına yönelik ortalamalar değerlendirilmeye alınmıştır.

1.3. ARAŞTIRMA HİPOTEZLERİ

Araştırma hipotezleri kurulmadan önce benzer konularda yapılan çalışmalara bakıldığında algılanan stresin yaşam kalitesini negatif etkilediği (Cohen ve Janicki-Deverts, 2012; WHO, 1996), algılanan stresin akademik başarıyı negatif etkilediği (Misra ve McKean, 2000; Struthers vd., 2000), yaşam kalitesinin akademik başarıyı üzerinde pozitif etkilediği (Krumrei-Mancuso vd., 2013; Dyrbye vd., 2005), yaşam kalitesinin, stres ve akademik başarı arasındaki ilişkide aracı olabildiği (Robotham ve Julian, 2006) görülmektedir. Mevcut araştırma sonuçlarından yola çıkılarak araştırma hipotezleri aşağıdaki gibi kurulmuştur.

H1: Önlisans öğrencilerinin algıladıkları stres düzeyi yaşam kalitesini anlamlı düzeyde negatif yönde etkiler.

H2: Önlisans öğrencilerinin algıladıkları stres düzeyi akademik başarıyı anlamlı düzeyde negatif yönde etkiler.

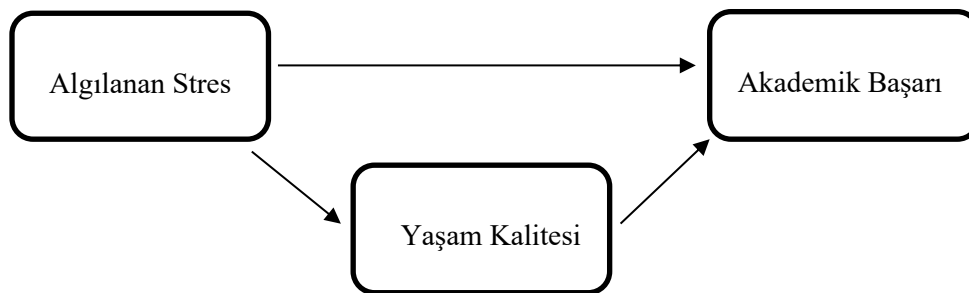
H3: Önlisans öğrencilerinin yaşam kalitesi düzeyi, akademik başarıları üzerinde anlamlı bir pozitif etkiye sahiptir.

H4: Yaşam kalitesi, algılanan stres ile akademik başarı arasındaki ilişkide aracı bir rol oynar.

1.4. ARAŞTIRMA MODELİ

Araştırma hipotezlerinden yola çıkılarak araştırma modeli aşağıdaki gibi kurulmuştur.

Şekil 1. Araştırma Modeli



1.5. GÜVENİLİRLİK ANALİZİ

Araştırmada kullanılan ölçekler daha önce farklı bilimsel araştırmalarda kullanılmış ve yapı geçerliliği sağlanmış ölçüm araçlarıdır. Bu araştırma kapsamında da ölçeklere yönelik güvenilirlik analizi yapılmış ve sonuçları Tablo 2’de verilmiştir.

Tablo 2. Güvenilirlik Analizi Sonuçları

Ölçek Adı	Güvenilirlik Katsayısı (α)
Algılanan Stres	0,728
Yaşam Kalitesi	0,876

Tablo 2’ye göre her iki ölçek için Cronbach’s Alpha değeri 0,70’dan büyük olup, bu değer ölçeğin iç tutarlılığının kabul edilebilir düzeyde olduğunu göstermektedir. Genellikle 0,70 ve üzeri değerler araştırmalarda yeterli güvenilirlik olarak kabul edilir (Field, 2013).

1.6. NORMAL DAĞILIM ANALİZİ

Araştırmada elde verilerin normal dağılım sergileyip sergilemediği ile ilgili “Kolmogorov-Smirnov” normal dağılım analiz yapılmış ve sonuçları Tablo 3’de verilmiştir.

Tablo 3. Normal Dağılım Analizi

Ölçekler	İstatistik değeri	Anlamlılık (p)	Çarpıklık	Basıklık
Algılanan Stres	0,098	0,000	0,275 / 0,174	0,311 / 0,346
Yaşam Kalitesi	0,061	0,079	-0,459 / 0,174	-0,075 / 0,346

Tablo 3’te görüldüğü gibi ölçeklerin “basıklık” ve “çarpıklık” değerlerinin “+1 ve -1” arasında bulunmasından dolayı (Fidel, 2013), toplanan verilerin normal dağılım gösterdiği söylenebilir. Bundan dolayı hipotezlerin sınanabilmesi için parametrik testler kullanılmıştır.

2. VERİLERİN ANALİZİ

Verilerin yeterli güvenilirlik düzeyinde olduğu için ve normal dağılım sergilediği için araştırma kapsamında veriler analiz edilirken parametrik analiz yöntemleri kullanılmıştır.

Regresyon analizine geçmeden önce değişkenler arasında doğrusal bir ilişkinin olup olmadığını belirlemek amacıyla doğrusal korelasyon analizi yapılmıştır. Analiz sonuçları Tablo 4’de verilmiştir.

Tablo 4. Korelasyon Analizi Sonuçları

Değişkenler	Ort.	Ss.	1	2	3
1. Algılanan Stres	3,20	0,543	1		
2. Yaşam Kalitesi	3,34	0,519	-0,272**	1	
3. GANO	3,27	0,914	-0,157*	0,470**	1

**Korelasyonlar 0,01 düzeyinde anlamlıdır

*Korelasyonlar 0,05 düzeyinde anlamlıdır

Tablo 4’e göre Algılanan Stres ile Yaşam Kalitesi arasında (-0,272) düzeyinde bir ilişki tespit edilmiştir. Bu ilişki negatif ve istatistiksel olarak anlamlıdır ($p < 0.01$). Bu sonuca göre bireylerin algıladığı stres arttıkça yaşam kalitesinin düştüğü söylenebilir. Bu, stresin insanların yaşam kalitesi ile negatif bir korelasyon içerisinde olduğunu göstermektedir.

Algılanan Stres ile GANO arasında (-0,157) düzeyinde bir ilişki tespit edilmiştir. Bu ilişki de negatif ve anlamlıdır ($p < 0.05$). Bu sonuca göre stres seviyesi ile akademik başarı (GANO) arasında negatif bir korelasyon olduğu görülmektedir ancak ilişki zayıftır.

Yaşam Kalitesi ile GANO arasında (0,470) düzeyinde bir ilişki tespit edilmiştir. Bu ilişki pozitif ve güçlüdür ($p < 0.01$). Bu sonuca göre yaşam kalitesi ile öğrencilerin akademik başarıları arasında pozitif bir korelasyon olduğu görülmektedir. Aralarındaki ilişki diğerlerine göre daha güçlüdür.

Değişkenler arasında anlamlı korelasyonlar bulunmaktadır ancak aralarında sebep sonuç ilişkisinin varlığının belirlenebilmesi için regresyon analizi yapılmış ve sonuçlar tablolar halinde verilmiştir.

Algılanan stresin yaşam kalitesi üzerindeki etkisi basit regresyon analizi ile test edilmiş ve sonuçlar Tablo 5'te verilmiştir.

Tablo 5. Algılanan Stresin Yaşam Kalitesine Olan Etkisi

Katsayılar Tablosu					
Kavramlar	B	St. Hata	Beta	t	p
Sabit Terim	4,190	0,219		19,169	0,000
Bağımsız Değişken					
<i>Algılanan Stres</i>	-0,264	0,067	-0,272	-3,921	0,000
Model Özeti: R=0,272; R²=0,074; Adj.R²= 0,069; F= 15,370; p=0,000					
Bağımlı Değişken= "Yaşam kalitesi" / *p<0,05					

Tablo 5, "Algılanan Stresin Yaşam Kalitesine Etkisini" incelemektedir. Model Özetine bakıldığında algılanan stres ile yaşam kalitesi arasında zayıf ama anlamlı bir negatif ilişki olduğu görülmektedir ($R = 0,272$). Algılanan stres, yaşam kalitesindeki toplam varyansın %7,4'ünü açıklamaktadır ($R^2 = 0,074$). Bu düşük bir orandır, ancak istatistiksel olarak anlamlıdır. Modelin düzeltilmiş açıklama gücü %6,9'dur ($Adj. R^2 = 0,069$). Regresyon modeli genel olarak anlamlıdır ($F = 15,370$; $p = 0,000$; $p < 0,05$).

Algılanan stres değeri 0 olduğunda, yaşam kalitesi skoru ortalama 4,190'dır ($B = 4,190$). Sabit terim anlamlıdır ($p = 0,000$). Algılanan stres bir birim arttığında, yaşam kalitesi 0,264 birim azalmaktadır ($B = -0,264$). Algılanan stresin etkisi istatistiksel olarak anlamlıdır $t = -3,921$; $p = 0,000$, ($p < 0,05$).

Dolayısıyla algılanan stres arttıkça bireylerin yaşam kalitesi azalmaktadır. Etki düzeyi düşük olmasına rağmen ($R^2 = \%7,4$), bu etki anlamlıdır. Model tek bir bağımsız değişken içerdiğinden açıklayıcılığı sınırlıdır; ancak stresin yaşam kalitesi üzerinde doğrudan ve negatif bir etkisi olduğu görülmektedir.

Algılanan stresin akademik başarı üzerindeki etkisi basit regresyon analizi ile test edilmiş ve sonuçlar Tablo 6'da verilmiştir.

Tablo 6. Algılanan Stresin Akademik Başarıya Olan Etkisi

Katsayılar Tablosu					
Kavramlar	B	St. Hata	Beta	t	p
Sabit Terim	4,126	0,395		10,444	0,000
Bağımsız Değişken					
<i>Algılanan Stres</i>	-0,268	0,122	-0,127	-2,206	0,029
Model Özeti: R=0,157; R²=0,025; Adj.R²= 0,020; F= 4,865; p=0,029					
Bağımlı Değişken= "Akademik Başarı" / *p<0,05					

Tablo 6, "Algılanan Stresin Akademik Başarıya Etkisini" incelemektedir. Model özetine bakıldığında algılanan stres ile akademik başarı arasında zayıf düzeyde negatif bir ilişki olduğu görülebilir ($R = 0,157$). Algılanan stres, akademik başarıdaki toplam varyansın sadece %2,5'ini açıklamaktadır ($R^2 = 0,025$). Açıklayıcılığı oldukça düşüktür. Düzeltilmiş R^2 değeri %2,0'dır (Adj. $R^2 = 0,020$). Modelin tamamı istatistiksel olarak anlamlıdır ($F = 4,865$; $p = 0,029$; $p < 0,05$).

Algılanan stresin etkisi sıfır olduğunda akademik başarı puanı ortalama 4,126'dır ($B = 4,126$). Sabit terim anlamlıdır ($p = 0,000$). Algılanan stres bir birim arttığında akademik başarı puanı 0,268 birim azalmaktadır ($B = -0,268$). Standardize katsayıya göre etki oldukça zayıf ve negatiftir (Beta = -0,127). Bu etki istatistiksel olarak anlamlıdır $t = -2,206$; $p = 0,029$, ($p < 0,05$).

Sonuç olarak algılanan stres arttıkça bireylerin akademik başarısının azaldığı görülmektedir. Fakat bu ilişkinin açıklayıcılığı çok düşüktür (%2,5). Bu da, akademik başarıyı etkileyen başka pek çok değişkenin olduğunu gösterebilir. Kısaca etki yönü negatiftir ve anlamlı olsa da, etki büyüklüğü küçüktür.

Yaşam kalitesinin akademik başarı üzerindeki etkisi basit regresyon analizi ile test edilmiş ve sonuçlar Tablo 7'de verilmiştir.

Tablo 7. Yaşam Kalitesinin Akademik Başarıya Olan Etkisi

Katsayılar Tablosu					
Kavramlar	B	St. Hata	Beta	t	p
Sabit Terim	0,501	0,379		1,322	0,188
Bağımsız Değişken					
Yaşam Kalitesi	0,827	0,112	0,470	7,388	0,000
Model Özeti: $R=0,470$; $R^2=0,220$; Adj.$R^2= 0,216$; $F= 54,579$; $p=0,000$					
Bağımlı Değişken= "Akademik Başarı" / *$p < 0,05$					

Tablo 7, "Yaşam Kalitesinin Akademik Başarıya Etkisini" ortaya koymaktadır. Model özetine göre yaşam kalitesi ile akademik başarı arasında orta düzeyde ve pozitif bir ilişki bulunmaktadır ($R = 0,470$). Yaşam kalitesi, akademik başarıdaki toplam varyansın %22'sini açıkladığı için ($R^2 = 0,220$) modelin açıklayıcılığı dikkat çekicidir. Düzeltilmiş R kare değeri de %21,6 olup (Adj. $R^2 = 0,216$), modelin genellenebilirliğinin güçlü olduğunu göstermektedir. Ayrıca model bütünüyle istatistiksel olarak anlamlıdır ($F = 54,579$; $p = 0,000$; $p < 0,05$).

Yaşam kalitesi sıfır olduğunda akademik başarı 0,501'dir ($B = 0,501$); ancak istatistiksel olarak anlamlı değildir ($p = 0,188$; $p > 0,05$). Yaşam kalitesi bir birim arttığında akademik başarı 0,827 birim artmaktadır ($B = 0,827$). Standardize katsayıya göre yaşam kalitesinin akademik başarı üzerindeki etkisi oldukça güçlüdür (Beta = 0,470). Bu etki istatistiksel olarak çok anlamlıdır ($t = 7,388$; $p = 0,000$).

Dolayısıyla yaşam kalitesi arttıkça akademik başarı da artmaktadır. Açıklanan varyans %22 ile oldukça yüksek; bu da yaşam kalitesinin akademik başarıyı öngörmede güçlü bir değişken olduğunu gösterir Etki yönü pozitifdir ve büyüklüğü de anlamlı düzeydedir.

Yaşam kalitesi aracı rolde iken algılanan stresin akademik başarıya etkisini belirleyebilmek için basit regresyon analizi yapılmış ve sonuçlar Tablo 8'de verilmiştir.

Tablo 8. Algılanan Stresin Akademik Başarıya Etkisinde Yaşam Kalitesinin Aracı Rolü

Katsayılar Tablosu					
Kavramlar	B	St. Hata	Beta	t	p
Sabit Terim	0,725	0,603		1,202	0,231
Bağımsız Değişken					
<i>Algılanan Stres</i>	-0,054	0,113	-0,032	-0,478	0,633
Aracı Değişken					
<i>Yaşam kalitesi</i>	0,812	0,117	0,461	6,966	0,000
Model Özeti: R=0,471; R²=0,221; Adj.R²= 0,213; F= 27,295; p=0,000					
Bağımlı Değişken= "Akademik Başarı" / *p<0,05					

Tablo 8 algılanan stresin akademik başarıya etkisinde yaşam kalitesinin aracı rolünü incelemektedir. Analiz sonuçlarına göre bağımsız ve bağımlı değişken arasındaki korelasyon orta düzeydedir (R = 0,471). Model, akademik başarıdaki toplam varyansın %22,1'ini açıklamaktadır (R² = 0,221). Modelin düzeltilmiş açıklıcılık oranı %21,3'tür (Adj. R² = 0,213). Model genel olarak anlamlıdır (F = 27,295; p = 0,000; p<0,05), yani en az bir değişkenin modele anlamlı katkısı vardır.

Yaşam kalitesi aracı değişken olduğunda algılanan stres doğrudan akademik başarıyı anlamlı şekilde etkilememektedir (p = 0,633). Ancak, yaşam kalitesi akademik başarıyı anlamlı şekilde pozitif etkilemektedir (p = 0,000). Bu sonuç, yaşam kalitesinin stres ile akademik başarı arasındaki ilişkide tam aracı bir rol oynayabileceğini düşündürmektedir. Dolayısıyla stres tek başına başarıyı düşürmese bile yaşam kalitesini azaltırsa, bu dolaylı olarak başarıyı etkileyebilir.

SONUÇ

Bu çalışmada, önlisans öğrencilerinin algıladıkları stres düzeyi ile yaşam kalitesi ve akademik başarı arasındaki ilişkiler incelenmiş, ayrıca yaşam kalitesinin aracı rolü değerlendirilmiştir. Elde edilen bulgular, algılanan stresin yaşam kalitesini anlamlı ve negatif yönde etkilediğini göstermektedir. Bu durum, literatürde sıkça vurgulanan "yüksek stres – düşük yaşam kalitesi" ilişkisini desteklemektedir (Cohen ve Janicki-Deverts, 2012; Racic vd., 2017). Öğrencilerin yoğun ders yükü, sınav kaygısı, gelecek belirsizliği ve ekonomik zorluklar gibi faktörler, bu olumsuz etkiyi destekleyen başlıca nedenler arasında olabilir. Özellikle üniversiteye yeni başlayan öğrencilerde uyum sürecinin getirdiği psikolojik baskı ve sosyal ortama alışma çabası, yaşam kalitesinde düşüşe yol açabilmektedir.

Araştırma, algılanan stres ile akademik başarı arasında zayıf düzeyde, fakat anlamlı negatif bir ilişki olduğunu ortaya koymaktadır. Misra ve McKean (2000) ile Struthers vd. (2000) de çalışmalarında benzer şekilde stresin akademik performansı düşürdüğü sonucuna ulaşmışlardır. Ancak bu çalışmada ilişkinin görece zayıf olması, akademik başarı üzerinde sadece stresin değil, ayrıca kişisel motivasyon, öğrenme stratejileri, derslere katılım, zaman yönetimi, uyku düzeni ve sosyal destek gibi diğer faktörlerin de etkili olabileceğini göstermektedir. Örneğin, bazı öğrenciler belirli bir düzeye kadar olan stresi motive edici bir unsur olarak kullanabilirken, bazıları için bu durum performansı ciddi şekilde azaltabilmektedir.

Yaşam kalitesinin akademik başarı üzerindeki pozitif ve görece güçlü etkisi, bulguların en dikkat çekici yönlerinden biri olarak değerlendirilmektedir. Krumrei-Mancuso vd. (2013) ve Dyrbye vd. (2005) de yaşam doyumu ve psikolojik iyi oluş düzeyinin akademik başarıyı anlamlı şekilde artırdığını belirtmişlerdir. Bu bağlamda, sağlıklı yaşam alışkanlıkları (örneğin, dengeli beslenme, düzenli uyku, fiziksel aktivite), olumlu sosyal ilişkiler, güvenli barınma koşulları ve yeterli ekonomik olanaklar gibi faktörlerin, öğrencilerin akademik performansını dolaylı bir şekilde yükseltebileceği söylenebilir.

Araştırmanın en önemli bulgularından biri de yaşam kalitesinin algılanan stres ile akademik başarı arasındaki ilişkide aracı rolde olmasıdır. Robotham ve Julian'ın (2006) vurguladığı gibi, stresin akademik performans üzerindeki olumsuz etkisi çoğunlukla öğrencinin yaşam memnuniyetinin düşmesiyle ortaya çıkar. Yani, stres doğrudan akademik başarıyı düşürmekten ziyade, yaşam kalitesini olumsuz etkileyerek dolaylı bir etki oluşturmaktadır. Bu durum, üniversitelerde stres yönetimi müdahalelerinin sadece kaygı düzeyini azaltmaya değil, ayrıca öğrencilerin genel yaşam kalitesini artırmaya da odaklanması gerektiğini göstermektedir.

Bu bulgular ışığında, araştırmada elde edilen sonuçların olası nedenleri şu şekilde özetlenebilir:

1. *Yoğun akademik baskı ve sınav kaygısı:* Özellikle meslek yüksekokulu öğrencilerinde kısa sürede mesleki yeterlilik kazanma zorunluluğu, stresi artırabilmektedir.

2. *Ekonomik faktörler:* Orta ve düşük gelir düzeyine sahip öğrencilerde maddi sorunların yaşam kalitesini düşürdüğü, bunun da dolaylı olarak akademik başarıyı etkilediği düşünülebilir.

3. *Sosyal destek eksikliği:* Aileden veya arkadaş çevresinden yeterli sosyal destek alamayan öğrenciler, stresle baş etmede daha fazla zorlanabilir.

4. *Sağlık ve yaşam alışkanlıkları:* Fiziksel aktivite eksikliği, yetersiz uyku ve düzensiz beslenme hem yaşam kalitesini hem de akademik performansı olumsuz etkileyebilir.

Genel olarak bu araştırma, üniversite öğrencilerinin akademik başarısını artırmak isteyen eğitim kurumlarının, sadece akademik içerik ve öğretim yöntemlerine değil, aynı zamanda öğrencilerin yaşam kalitesi ve stres düzeylerine de önem vermesi gerektiğini göstermektedir.

Gelecek çalışmalar için öneriler:

- Farklı üniversite ve bölümlerden daha geniş örneklemelerle benzer araştırmalar yürütülebilir
- Boylamsal araştırmalar ile stres ve yaşam kalitesinin akademik başarı üzerindeki uzun vadeli etkileri incelenebilir
- Sosyal destek, öz-yeterlik, uyku kalitesi ve fiziksel aktivite gibi değişkenlerin aracılık veya düzenleyici etkileri araştırılabilir.
- Deneysel çalışmalar ile stres yönetimi ve yaşam kalitesi artırma programlarının akademik performansa etkisi test edilebilir.

KAYNAKÇA

- BABAOĞLU, Ü. T., ve ÖZDENK, S. (2017). Algılanan stres ile gastrointestinal semptom arasındaki ilişkinin incelenmesi: Tanımlayıcı araştırma. *Acıbadem Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 3, 138-14.
- BEDINI, L. A., GLADWELL, N. J., DUDLEY, W. N. ve CLANCY, E. J. (2011), "Mediation analysis of leisure, perceived stress, and quality of life in informal caregivers", *Journal of Leisure Research*, 43(2); 153-175.
- BERTERÖ, C. (2003), "What do women think about menopause? A qualitative study of women's expectations, apprehensions and knowledge about the climacteric period", *International Nursing Review*, 50(2); 109-118.
- CARNEGIE, D. (2012), *Stres ve endişeyle başa çıkma yolları* (Çev. G. Tokgöz), Nemesis Kitap, İstanbul.
- CHIANG, L.-M. (2010), *The Development of a Leisure and Life Satisfaction Scale for Outpatient (LLSSCP) Leisure Activity Programs In Iowa*, (Yayımlanmamış Doktora Tezi), University of Northern Iowa.
- COHEN, S., KAMARCK, T. ve MERMEISTEIN, R. (1983), "A global measure of perceived stress", *Journal of Health and Social Behavior*, 24; 285-296.

- COHEN, S. ve JANICKI-DEVERTS, D. (2012), "Who's stressed? Distributions of psychological stress in the United States in probability samples from 1983, 2006, and 2009", *Journal of Applied Social Psychology*, 42(6); 1320-1334.
- DIENER, E. (2006), "Guidelines for national indicators of subjective well-being and ill-being", *Journal of Happiness Studies*, 7(4); 397-404.
- DYRBYE, L. N., THOMAS, M. R. ve SHANAFELT, T. D. (2005), "Medical student distress: causes, consequences, and proposed solutions", *Mayo Clinic Proceedings*, 80(12); 1613-1622.
- DYSON, R. ve RENK, K. (2006), "Freshmen adaptation to university life: Depressive symptoms, stress, and coping", *Journal of Clinical Psychology*, 62(10); 1231-1244.
- ESER, E., FIDANER, H., FIDANER, C., YALÇIN ESER, S., ELBI, H. ve GÖKER, E. (1999), "WHOQOL-100 ve WHOQOL-Bref'in psikometrik özellikleri", *Psikiyatri Psikoloji Psikofarmakoloji Dergisi*, 7(ek2); 23-40.
- FIELD, A. (2013), *Discovering Statistics Using IBM SPSS Statistics*, Sage Publications, Londra.
- HUGHES, B. (1997), *Günlük hayatın stresine son*, Doruk Yayınları, Ankara.
- İŞTAR, E. (2012), "Stres ve verimlilik ilişkisi", *Akademik Bakış Dergisi*, 33(1); 1-21.
- KARASAR, N. (2012), *Bilimsel araştırma yöntemi (24. baskı)*, Nobel Yayıncılık, Ankara.
- KANGAL, A. (2009), *Üniversite yaşam kalitesi ölçeğinin psikometrik özelliklerinin incelenmesi ve Türk üniversite öğrencilerine uyarlanması*, (Yüksek Lisans Tezi), Akdeniz Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü İşletme Anabilim Dalı, Antalya.
- KRUMREI-MANCUSO, E. J., NEWTON, F. B., KIM, E. ve WILCOX, D. (2013), "Psychosocial factors predicting academic achievement in first-year college students", *Journal of College Student Development*, 54(3); 247-266.
- MISRA, R. ve MCKEAN, M. (2000), "College students' academic stress and its relation to their anxiety, time management, and leisure satisfaction", *American Journal of Health Studies*, 16(1); 41-51.
- OKTAY, E. Y., KARAHAN, K. K., YILDIRIM, Y. Z. ve DOĞAN, A. S. (2019), "Yalova Üniversitesi öğrencilerinin üniversite yaşam kalitesi algılarının değerlendirilmesi", *Yalova Sosyal Bilimler Dergisi*, 9(19); 17-43.
- ÖZTEMİZ, A. B. (2005), "Örgütlerde stresin verimlilik ve performansla etkileşimi", *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 14(1); 271-288.
- RACIC, M., TODOROVIC, R., IVKOVIC, N., MASIC, S., JOKSIMOVIC, B. ve KULIC, M. (2017), "Self-perceived stress in relation to anxiety, depression and health-related quality of life among health professions students: A cross-sectional study from Bosnia and Herzegovina", *Slovenian Journal of Public Health*, 56(4); 251-259.
- ROBOTHAM, D. ve JULIAN, C. (2006), "Stress and the higher education student: a critical review of the literature", *Journal of Further and Higher Education*, 30(2); 107-117.
- ROWSHAN, A. (2011). *Stres yönetimi*. Sistem Yayıncılık.
- SARI, M. (2007), *Demokratik değerlerin kazanımı sürecinde örtük program: Düşük ve yüksek okul yaşam kalitesine sahip iki ilköğretim okulunda nitel bir çalışma*, (Doktora Tezi), Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı, Adana.
- SCHMITZ, N., KRUSE, J. ve KUGLER, J. (2004), "The association between physical exercises and health-related quality of life in subjects with mental disorders: Results from a cross-sectional survey", *Preventive Medicine*, 39(6); 1200-1207.
- SCHNEIDERMAN, N., IRONSON, G. ve SIEGEL, S. D. (2005), "Stress and health: psychological, behavioral, and biological determinants", *Annual Review of Clinical Psychology*, 1; 607-628.
- SEYEDFATEMI, N., TAFRESHI, M. ve HAGANI, H. (2007), "Experienced stressors and coping strategies among Iranian nursing students", *BMC Nursing*, 6; 1-10.
- STRUTHERS, C. W., PERRY, R. P. ve MENEZES, V. H. (2000), "An examination of the relationship among academic stress, coping, motivation, and performance in college", *Research in Higher Education*, 41(5); 581-592.
- ŞANLI, S. (2023). Sampling methods and appropriate sample size determination: A concise overview. *Pamukkale University Journal of Social Sciences Institute*, 56, 357-375.
- TÜZÜN, E. H. ve EKER, L. (2003), "Sağlık değerlendirme ölçütleri ve yaşam kalitesi", *Sağlık ve Toplum*, 13(2); 3-8.
- YERLIKAYA, E. E. ve İNANÇ, B. (2007), "Algılanan stres ölçeğinin Türkçe çevirisinin psikometrik özellikleri", IX. Ulusal Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi, 17-19 Ekim 2007, İzmir.