

Ortaokul Öğrencilerinin Psikolojik Sağlamlığının Eğitim Stresi Açısından İncelenmesi

Feridun Kaya*, Adem Peker**, Besra Gündüz***

Makale Geliş Tarihi:30/09/2016

Makale Kabul Tarihi:13/11/2016

Özet

Çalışmanın amacı, ortaokul öğrencilerinin eğitim stresinin psikolojik sağlamlık üzerindeki yordayıcı etkisinin incelenmesidir. Araştırmaya, Erzurum il merkezinde yaşayan ortaokul 6., 7., 8. sınıflara giden 344 öğrenci katılmıştır. Araştırmaya katılanların 148'i erkek, 196'sı ise kız öğrencilerden oluşmaktadır. Araştırma verilerini toplamak için Psikolojik Sağlamlık Ölçeği ve Eğitim Stresi Ölçeği kullanılmıştır. Araştırmanın bulguları SPSS 22 programında analiz edilmiştir. Öğrencilerin eğitim stresinin psikolojik sağlamlıkları üzerinde yordayıcı rolü çoklu regresyon analiziyle incelenmiştir. Çoklu regresyon analizi sonuçları psikolojik sağlamlığın çalışma baskısı ve ders yükü tarafından negatif yordanırken, başarı kaygısı tarafından pozitif yordandığını göstermiştir. Bununla birlikte beklentiye karşılık umutsuzluğun ise öğrencilerde psikolojik sağlamlığı yordamadığı ortaya çıkarılmıştır. Standardize edilmiş beta katsayılarına göre psikolojik sağlamlığı yordayan en önemli değişken çalışma baskısıdır. Bu bulgular ışığında sonuç ve önerilere yer verilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Çoklu regresyon analizi, eğitim stresi, psikolojik sağlamlık

Examination of Relationship Between Psychological Resilience and Educational Stress of Secondary School Students

Abstract

The purpose of this study is to examine the resilience of secondary 6-7-8. class students in terms of educational stress. The students of secondary school effectuates the working group Participants are 148 boy students and 196 girl students. To collect research data, we Psychological Robustness Scale and Educational Stress Scale. We used SPSS 22 Programme for research findings. The predictive role of Educational Stress on resilience was investigated using multiple regression analysis. Multiple regression analysis is showed that resilience were predicted negatively by working press and workload. On the other hand, resilience was predicted positively by success anxiety. However, it was determined that desperateness of expectancy did not predict resilience. According to standardized beta coefficients, the most significant predictor of resilience was working press. Conclusion and suggestions were drawn in the light of results.

Keywords: Educational stress multiple regression analysis, resilience

*Bayburt Üniversitesi, Bayburt Eğitim Fakültesi, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık ABD, Bayburt, Türkiye, feridunkaya@bayburt.edu.tr

**Atatürk Üniversitesi, Kazım Karabekir Eğitim Fakültesi, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık ABD, Erzurum, Türkiye, adem.peker@atauni.edu.tr

***Milli Eğitim Müdürlüğü, Faik Güngör Ortaokulu, Erzurum, Türkiye, besra93@hotmail.com

1. Giriş

Sürekli değişen ve gelişen dünya ile birlikte bireyler yaşamlarının her döneminde ve her alanında sorunlarla karşı karşıya kalmaktadırlar. Bireyler özellikle ergenlik döneminde çevreye uyumlarını engelleyen bir sürü sorunla karşılaşmaktadır. Ergenlerin bu dönemde karşılaştıkları sorunlara bakış açılarının nasıl olduğu, sorunların çözümünde nasıl bir yol izledikleri, yapıcı çözümler üretebilmeleri, stresle baş edebilmeleri psikolojik sağlımlıklarıyla doğrudan ilgilidir (Topbay, 2016).

Psikolojik sağlamlık bireyin stresli ve sıkıntılı durumlara uyumu olarak tanımlanmaktadır (Grupta & Kumar, 2015). Psikolojik sağlamlık, stresli yaşam deneyimlerine, olumsuz ve zorlu yaşam koşullarına rağmen mevcut zorlukların üstesinden gelebilen ve beklenenden daha iyi gelişme gösterebilen, bireylerin ayakta kalmalarını sağlayan, geliştirilebilir tutum ve becerilere sahip olmak olarak da ifade edilmektedir (Gürkan, 2006).

Psikolojik olarak sağlam olan bireylerin fiziksel ve psikolojik sağlık ve stresli olaylar karşısında genellikle kendilerini koruma gücünün yüksek olduğu vurgulanmaktadır (Bradshaw, Hoelscher & Richardson, 2007). Psikolojik sağlamlığı yüksek bireyler, kendi duygusal tepkilerinden ve çevrelerindeki kişilerin davranışlarının farkındadırlar. Ayrıca duyguları yönetebilmek, kendi kontrolünü koruma, zorluklar ile başa çıkabilmek ve sorunları çözmek için yeni yollar düşünebilirler (Grupta & Kumar, 2015).

Psikolojik sağlamlık ile sosyal destek, bilişsel esneklik, başkalarıyla olumlu ilişkiler kurma, mizah anlayışı arasında ilişkinin olduğu belirtilmektedir (Earvolino-Ramirez, 2007; Thompson, Arnkoff & Glass, 2011). Şahin-Baltacı & Karataş (2015) yaptığı araştırma sonucuna göre sosyal destek ve yaşam tatmini anlamlı derecede psikolojik sağlamlığı açıkladığı ortaya çıkarılmıştır. Diğer bir çalışmada öz yeterlilikle psikolojik sağlamlık arasında olumlu ilişki olduğu belirtilmiştir (Terzi, 2006). Başka bir araştırma sonucunda bağlanmayı güvenli bir şekilde oluşturan kişilerle korku ve kaygıyla bağlanan kişilerin psikolojik sağlamlık düzeylerinde önemli derecede farklılık bulunmuştur (Kararımak & Siviş-Çetinkaya, 2009).

Psikolojik sağlamlığın, kişisel özellikler ile çevresel koşulların karmaşık etkileşimlerinin bir sonucu olduğu ön görülmektedir (Prince-Embury, 2010). Bu konudaki çalışmalar, genellikle risk faktörleri ve koruyucu faktörler arasındaki ilişkiye odaklanmaktadır (Hollister-Wagner, Foshee & Jackson, 2001; akt., Turgut, 2015). Wilks (2008) öğrencilerin stresin çeşitli formları ile karşılaştığında aldıkları sosyal desteğin psikolojik sağlamlık üzerinde koruyucu bir faktör olabileceğini bildirmiştir.

Araştırmada ele alınan diğer bir kavram da eğitim stresidir. Stres, hayatımızın her yerinde deneyimlediğimiz tehlike ya da sıkıntı olarak gördüğümüz durumlara verdiğimiz içsel karşılıktır. Bu durumlar dışsal çevre olduğu gibi içsel etmenler de

olabilir (Durna, 2006). Stres insanların yaşamını etkileyen ruh sağlığıyla ve çoğu beden sağlığı problemleriyle yakından ilişkili önemli bir etkidir (Mori, 2000). Eğitim stresi ise, okulda başarılı olma, sorumluluklarını yerine getirme ve ödev yükü gibi konuların öğrenciler üzerinde oluşturduğu baskı sonucunda oluşan fiziksel ya da psikolojik sonuçlar veren olgu olarak tanımlanmaktadır (Akbulut, 2016). Başka bir tanımda eğitim stresi, öğrencilerin akademik eğitimleriyle ilgili akademik bir hayal kırıklığı, çatışma, baskı, değişim ve stres yaşama gibi zihinsel, bedensel ve duygusal tepki verme şekli olarak belirtilmektedir (Misra, McKean, West & Russo, 2000).

Eğitim stresi ile ilgili araştırma sonuçları incelendiğinde sosyal desteğin eğitim stresini azalttığı (Çivitçi, 2015; Sharma & Tanmeet, 2012), erteleme davranışının eğitim stresini artırdığı (Sharma & Kaur, 2011; akt., Akbulut, 2016), eğitim stresinin öğrenmeye ilişkin tutum arasında negatif bir ilişkinin olduğu (Koyuncu, 2015), eğitim stresinin kaygıyı artırdığı (Leung & diğerleri, 2010; akt., Akbulut, 2016) ortaya çıkarılmıştır. Eğitim stresinin depresyon, anksiyete ve intihar düşüncesi gibi ruhsal sağlık sorunları ile ilişkili olduğu rapor edilmektedir (Ang & Huan, 2006; Bjorkman, 2007).

Öğrenciler akademik stres ile etkili bir şekilde başa çıkamıyorsa, o zaman ciddi psiko-sosyal-duygusal sorunlar ile karşılaşabilir (MacGeorge, Samter & Gillikan, 2005; Steinhart & Dolbier, 2008). Daha iyi akademik performans için aile baskısı ergenler arasında yüksek strese neden olabilmektedir. Bununla birlikte eğitim stresi duygusal uyum, benlik kavramı ve özgüveni olumsuz olarak etkilemektedir (Deb & Bhattacharya, 2012). Chatterjee & Barman (2011), ailenin akademik başarı beklentisi ile duygusal problemler arasında ilişki olduğunu belirtmiştir. Sınav kaygısının öğrencilerde eğitim stresine neden olduğu bildirilmektedir (Deb, Majumdar & Sun, 2011).

1.1. Araştırmanın Önemi

Ergenlik dönemi gençler açısından gelişimsel ve eğitsel anlamda kritik bir dönemdir. Bu dönemde ergenlerin psikolojik açıdan doyurulması önem taşımaktadır. Ergenlerin psikolojik anlamda doyurulmaması, ergenin birçok sorunlu davranışının altında kendini gösterecektir. Psikolojik anlamda doyurulmuş olan ergen sorunlar karşısında daha dayanıklı olacak ve sorunlara daha yapıcı çözümler üretebilecektir (Topbay, 2016).

Bu dönemdeki öğrencilerin psikolojik anlamda doyum yaşaması için onun ruh sağlığını etkileyen faktörlerin belirlenmesi gerekmektedir. Özellikle günün büyük bir kısmını okulda geçirdikleri düşünüldüğünde eğitsel ve akademik ortamın psikolojik sağlamlık üzerinde önemli bir etkisinin olduğu düşünülebilir. Bu dönemde üst okullara gidebilmek için sınava hazırlanma, ders başarısı, öğretmenlerin derslere ilişkin ödev vermesi, ailenin öğrencinin akademik başarısı için telkinleri öğrencinin

eğitim ortamından kaynaklanan sorunlardan dolayı psikolojik sorunlar yaşamasına yol açabilir.

Öğrencilerin eğitim ortamından kaynaklanan sorunların psikolojik sağlamlığı etkisinin belirlenmesi önleyici ve koruyucu rehberlik ve psikolojik danışma hizmetlerinin yürütülmesine önemli bir katkı sağlayabileceği ön görülebilir. Bunun yanında, ortaokul öğrencilerinin psikolojik sağamlık ve eğitim stresleri hakkında elde edilebilecek veriler, gelecek araştırmalara kaynak olabilir. Dolayısıyla, bu araştırma da ortaokul öğrencilerinin eğitim stresinin psikolojik sağamlık üzerindeki yordayıcı etkisinin incelenmesi amaçlanmıştır.

2. Yöntem

2.1. Araştırma Deseni

Araştırma, genel tarama türü olan ilişkisel tarama modeline girmektedir. Genel tarama modeli, eleman sayısı fazla olan evrenle ilgili evrensel yargı oluşturmak için evrenin hepsi ya da evrenden oluşturulacak bir küme, model ya da örnekleme uygulanan tarama işlemleridir. Tarama desenleri, var olan bir durumu olduğu gibi değiştirmeden betimlemeyi hedefler (Karasar, 2009).

2.2. Çalışma Grubu

Erzurum ili Yakutiye ilçesinde bulunan üç ortaokulda öğrenim gören öğrenciler araştırmanın çalışma grubunu oluşurmaktadır. Çalışma grubu %57'si (196) kız ve %43'ü (148) ise erkek öğrenciler olmak üzere toplam 344 kişiden meydana gelmektedir. 110 öğrenci altıncı sınıf, 126 öğrenci yedinci sınıf, 108 öğrenci ise sekizinci sınıfta öğrenim görmektedir. Yaş aralığı 12-14 arasındadır. Öğrencilerin yaş ortalaması 13.4'tür.

2.3. Veri Toplama Araçları

Çocuk ve genç psikolojik sağamlık ölçeği (CYRM-12)

Öğrencilerin psikolojik sağamlığını belirlemek için Arslan (2015) tarafından Türkçe'ye uyarlanan 12 maddeli ve tek boyuttan oluşan Çocuk ve Genç Psikolojik Sağamlık Ölçeği kullanılmıştır. Ölçeğin iç tutarlık katsayısı .91 olarak belirlenmiştir. Bu araştırma kapsamında ölçeğin tümü için iç tutarlılık katsayısı .76 olarak ortaya çıkarılmıştır.

Eğitim stresi ölçeği

Ölçek Seçer, Veyis & Gökçen (2015) tarafından uyarlanmıştır. Eğitim stresi ölçeği 12-18 yaşlarındaki öğrencilerin akademik sebeplerden oluşan stres düzeylerini ölçmeyi amaçlamaktadır. Ölçek dört alt boyuttan oluşmaktadır. Bu boyutlar, çalışma baskısı, ders yükü, başarı kaygısı ve beklentiye karşılık umutsuzluk şeklinde adlandırılmıştır. Eğitim stres ölçeğinin genel iç tutarlık katsayısı .85 ve test tekrar test güvenilirlik katsayıları ise .81 olarak bulunmuştur (Seçer, Veyis & Gökçen, 2015). Ölçeğin alt boyutlarının güvenilirlik katsayıları ise .73 ile .76 arasında değişmektedir. Bu araştırma kapsamında ölçeğin bütünü için iç tutarlılık katsayısı .75, alt boyutları içinde .70 ile .78 arasında değiştiği saptanmıştır.

2.4. Verilerin Analiz Edilmesi

Araştırmada ölçek verileri SPSS 22 programına girilerek analiz işlemi gerçekleştirilmiştir. Araştırmada eğitim stresinin alt boyutlarını oluşturan çalışma baskısı, ders yükü, başarı kaygısı ve beklentiye karşılık umutsuzluğun psikolojik sağlamlık üzerindeki yordayıcı etkisini incelemek amacıyla çoklu regresyon analizi kullanılmıştır. Çoklu regresyon analizi yapılmadan önce normallik varsayımının karşılanıp karşılanmadığı çarpıklık ve basıklık katsayıları kullanılarak incelenmiştir. Çarpıklık katsayıları sırasıyla psikolojik sağlamlık için .92, çalışma baskısı için -.33, ders yükü için .39, başarı kaygısı için -.16 ve beklentiye karşı umutsuzluk için -.81 olarak bulunmuştur.

Basıklık katsayıları sırasıyla psikolojik sağlamlık için .86, çalışma baskısı için -.67, ders yükü için -.73, başarı kaygısı için -.43 ve beklentiye karşı umutsuzluk için .16 olarak hesaplanmıştır. Bu değerler psikolojik sağlamlık, çalışma baskısı, ders yükü, başarı kaygısı ve beklentiye karşı umutsuzluk değişkenlerinin normal dağıldığını (Tabachnick & Fidell, 2007) göstermektedir. Ayrıca değişkenler arasındaki korelasyon değerlerinin .80'den büyük olmaması çoklu bağlantı sorununun olmadığını işaret etmektedir (Büyüköztürk, 2007). Araştırma verilerine ilişkin analiz yapılmadan önce çok değişkenli veriler için normallik dağılımını etkilemesi olası değerleri belirlemek için Mahalanobis uzaklık değerleri hesaplanmıştır. Bu hesaplama işlemi sonucunda 5 kişiye ait ölçekler veri setinden çıkarılmıştır. Bu işlemden sonra 344 veri ile analizler sürdürülmüştür.

Çoklu regresyon analizinin gerekli varsayımlarının karşılandığının belirlenmesinin ardından çoklu regresyon analizi uygulamasına geçilmiştir. Çoklu regresyon analizinde çalışma baskısı, ders yükü, başarı kaygısı ve beklentiye karşı umutsuzluk bağımsız değişkenler olarak ele alınmıştır. Psikolojik sağlamlık ise bağımlı değişkeni oluşturmaktadır. Çoklu regresyon analizinden elde edilen sonuçlar Tablo 2'de gösterilmiştir.

3. Bulgular ve Yorum

Eğitim stresi ve psikolojik sağlamlık arasında anlamlı ilişkilerin olup olmadığı belirlemek amacıyla yapılan Pearson Korelasyon analizi ve betimsel sonuçlar Tablo 1’de verilmiştir.

Tablo 1.
Psikolojik Sağlamlık ve Eğitim Stresi Arasındaki İlişkilere Yönelik Pearson Korelasyon Analizi ve Betimsel Sonuçlar

Değişkenler	1	2	3	4	5
1 Psikolojik Sağlamlık					
2 Çalışma Baskısı	-.30*	1			
3 Ders Yüğü	-.24*	.34*	1		
4 Başarı Kaygısı	.14*	.18*	.10*	1	
5 Beklenkiye Karşılık Umutsuzluk	-.14*	.39*	.16*	.29*	1
Aritmetik Ortalama	50.17	10.50	7.86	16.51	16.25
Standart Sapma	6.44	4.11	3.40	4.36	2.99
Çarpıklık	.92	-.33	.39	-.16	-.81
Basıklık	.86	-.67	-.73	-.43	.16

*p<.01

Tablo 1 incelendiğinde psikolojik sağlamlığın eğitim stresi ölçeğinin alt boyutları olan çalışma baskısı, ders yüğü ve beklenkiye karşılık umutsuzluk ile negatif yönde; başarı kaygısı ile de pozitif yönde anlamlı ilişkilerin olduğu görülmektedir. Eğitim stresinin psikolojik sağlamlığı yordayıp yordamadığına ilişkin aşamalı çoklu regresyon analizi yapılmıştır. Sonuçlar Tablo 2’de gösterilmiştir.

Tablo 2.
Eğitim Stresinin Psikolojik Sağlamlığı Yordamasına İlişkin Aşamalı Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları

Model	Yordayıcı Değişkenler	B	Standart Hata	β	t	p
1.	Sabit	55.043	.91	-.296	60.34	
	Çalışma baskısı	-.46	.081		-5.74	.05*
2.	Sabit	48.69	1.88		25.93	
	Çalışma baskısı	-.52	.081	-.33	-6.45	.05*
	Başarısızlık kaygısı	.43	.11	.20	3.85	
3.	Sabit	50.29	1.95		25.79	
	Çalışma baskısı	-.44	.085	-.28	-5.15	.05*
	Başarısızlık kaygısı	.41	.11	.19	3.73	
	Ders yüğü	-.28	.10	-.15	-2.74	

*p<.05

1. Model: $R^2=.088$, $F_{(1-342)}=32.89$; 2. Model: $R^2=.12,6$; $F_{(2-341)}= 24.52$,

3. Model: $R^2=.14,5$, $F_{(3-340)}= 19.17$

Tablo 2 incelendiğinde, psikolojik sağlamlığı, eğitim stresi ölçeğinin çalışma baskısı, başarısızlık kaygısı ve ders yükü alt boyutlarının anlamlı bir şekilde yordadığı görülmektedir. Psikolojik sağlamlığı yordayan değişkenlere ilişkin aşamalı çoklu regresyon analizi sonuçlarına göre 1.aşama’da çalışma baskısının psikolojik sağlamlığın %8.8’ini açıkladığı, 2.aşamada başarısızlık kaygısının psikolojik sağlamlığın %3.8’lik bir etkisinin olduğu görülmüştür. 3.aşamada ders yükünün psikolojik sağlamlığa %1.9’luk katkı sağladığı gözlenmiştir. Diğer bir ifade ile çalışma baskısı, başarısızlık kaygısı ve ders yükü eğitim stresinin psikolojik sağlamlık üzerinde anlamlı yordayıcılar olduğu görülmektedir. Eğitim stresi alt boyut olan beklentiye karşılık umutsuzluğun ise psikolojik sağlamlığı yordamadığı ortaya çıkarılmıştır.

4. Tartışma, Sonuç ve Öneriler

Eğitim stresinin ortaokul öğrencilerinde psikolojik sağlamlığı yordama gücünün araştırıldığı bu çalışmada, çalışma baskısı, başarısızlık kaygısı ve ders yükünün öğrencilerde psikolojik sağlamlığı anlamlı bir şekilde yordadığı bulunmuştur. Araştırmanın diğer bir bulgusunda beklentiye karşılık umutsuzluk puanlarının ortaokul öğrencilerinde psikolojik sağlamlığı anlamlı bir düzeyde yordamadığı saptanmıştır.

Araştırma sonuçlarıyla ilgili yapılan çalışmaya bakıldığında, ergenlerin depresyon, anksiyete, stres belirtileri ve psikolojik sağlamlıkları arasında negatif bir ilişki olduğu sonucu görülmüştür (Anyan & Hjemdal, 2016). Çalışma bulgusunu destekleyen bir diğer çalışmada ise eğitim stresi ile psikolojik sağlamlık arasında negatif yönde ilişki olduğu ve eğitim stresinin psikolojik sağlamlığı negatif yönde açıkladığı saptanmıştır (Wilks, 2008; Wilks & Spivey, 2010).

Araştırmadan elde edilen diğer bir sonuçta başarı kaygısının psikolojik sağlamlığı pozitif yönde yordadığı ortaya çıkarılmıştır. Bu sonuç düşük düzeyde bir kaygının psikolojik sağlamlığı artırmada önemli bir etken olduğunu işaret etmektedir. Alanyazındaki benzer çalışmalar incelendiğinde bu sonucu destekleyen araştırma sonuçları görülmektedir (Wilks & Spivey, 2010; Li & Yang, 2016). Bu araştırma sonuçlarına bağlı olarak, öğrencilerin psikolojik sağlamlık düzeyi ve bu sağlamlık belirtilerinin başarı kaygısı ile ilişkili olduğu söylenebilir.

Önceki araştırmalar, eğitim stresi ile ilişkili en yaygın psikolojik sonuçların depresyon ve anksiyete içerdiğini ortaya çıkarmıştır (Dyrbye, Thomas, & Shanafelt, 2006; Stoeber & Rambow, 2007). Eğitim stresinin ortaokul öğrencileri arasında stresin önemli bir kaynak olduğu ifade edilmektedir (Persike & Seiffge-Krenke, 2012). Eğitim stresinin, öğrencilerin psikolojik sağlığının yanı sıra akademik performansını da olumsuz yönde etkileyebilmektedir (Stoeber & Rambow, 2007). Bütün bu sonuçlar ışığında eğitim stresinin psikolojik sağlamlık ile ilgili yapıya

olumsuz bir etki yaptığı düşünülebilir. Bu durumun da öğrenciler ruh sağlığının bozulmasına yol açabilmektedir.

Eğitim stresine neden olabilecek birçok faktörün olduğu belirtilmektedir. Bu faktörler arasında akademik başarılar, gelecek kaygısı, ailevi ya da kişisel problemler önemli bir yer tutmaktadır (Deb ve diğerleri, 2011). Velilerin genellikle çocuklarının sınavlarda yüksek notlar veya yüzdeleri ulaşmaları için onları uzun süre çalışmaları konusunda teşvik etmeleri de eğitim stresine neden olabilmektedir (Deb, Strodl & Sun, 2014).

Bununla birlikte ders yükünün çok fazla olması da öğrencilerin eğitim stresinin artmasına yol açtığı belirtilmektedir (Kaplan, Liu & Kaplan, 2005). Ayrıca ortaokul öğrencilerinin ödevlerini ve sorumluluklarını nasıl yerine getirecekleri konusunda deneyimlerinin az olması eğitim stresi yaşamalarının bir diğer nedeni olarak gösterilmektedir (Persaud & Persaud, 2016). Özellikle notları düşük olan ya da zayıf akademik performans gösteren öğrenciler ailelerinden daha çok çalışma baskısına maruz kalmaktadırlar (Bjorkman, 2007).

İnsanoğlu yaşamını geçirdiği süre içerisinde olumlu ya da olumsuz birtakım sorunlarla karşı karşıya kalabilmektedir. Bu sorunların olumsuz olması sonucunda sarsıcı, stresli ya da örseleyici sonuçlarla etkilenmesinin yanında olumlu olaylar sonucunda mutlu olma, yaşamdan doyum alma, iyi olma ile sonuçlanan olaylar ile de karşılaşabilmektedir. Ergenlik dönemi içerisinde bulunan ortaokul öğrencilerinin ise olaylara bakış açıları ve taşıdıkları düşünce şekillerinden dolayı verdikleri tepkiler açısından yetişkin bireylere göre farklılık gösterebilmektedir.

Bazı ergenler yaşadıkları stresli veya aşırı üzüntülü durumlar sonrasında içine kapanma, tek başına odasında vakit geçirme, bir takım olumsuz alışkanlıklara başlama gibi problemler yaşayabilmekte sonrasında ise bu durumu uzun süreli olarak devam edebilmektedir. Olumsuz durumlara uzun süreli olarak devam edenlerin yanında bazı ergenler ise bu durumlardan kısa süre içerisinde çıkabilmekte ve yaşamlarına uyumlarını sürdürmektedirler.

Ergenlik dönemi özelliklerinden ergenlerin büyüklerle zaman harcamaya karşın arkadaşlık ilişkilerine daha fazla önem vermesi onun stresli olaylar karşısında tıpkı kendisi gibi sorunlar yaşayan ergenlerden yardım alamaması sonucu psikolojik sağlamlıkları etkilenebilmektedir. Bununla ilgili yapılan çalışmalarda ergenlerin ailede en az bir ebeveyn ya da aile bireyi ile olumlu yakın ilişki içinde olması öğrencilerin hem uyumlarına hem de akademik ve sosyal alanlarda başarılı olmalarında önemli belirleyici faktörler olduğunu göstermektedir (Rutter, 1990; Masten & Coatsworth, 1998). Araştırmacılar aile ve arkadaş desteği gibi unsurlar öğrencilerin psikolojik sağlamlığına olumlu bir katkı sağladığını bildirmektedirler.

Bu araştırma sonucunda eğitim stresinin öğrencilerin psikolojik sağlamlıklarına olumsuz olarak etkilediği ortaya çıkarılmıştır. Günümüzde öğrencilerin ruh sağlığını etkileyen çok sayıda değişkeninin/uyarıcının olması, okul ortamındaki eğitsel sorunlar, öğrencilerin hayatları süresince belli aralıklarla sınavlarının olması, hangi üst okulda eğitimi sürdürme gibi nedenlerden dolayı eğitim stresi yaşayan öğrencilere bu durumlarla başa çıkabilmesine ve daha hızlı toparlanmasını sağlayacak bir ortamın yaratılmasını gerekli hale getirmektedir. Bu ortam oluşturulurken eğitim stresi gibi öğrencilerin ruh sağlığını olumsuz etkileyen faktörlerin tanınması, sosyal çalışmacılar, psikolojik danışmanlar, okul yöneticileri gibi ilgili uygulayıcıların psikolojik sağlamlığı artıracak müdahaleleri tasarlamalarına yardımcı olabilir.

Araştırmanın bulgularının sınırlılıklarıyla birlikte değerlendirilmesi sonuçların daha iyi anlaşılmasını sağlayacaktır. Araştırmanın sadece ortaokul öğrencilerine yönelik yapılması ve araştırma deseni olarak ilişkisel tarama modelinin kullanılması bu çalışmanın sınırlı yönleri olarak değerlendirilmektedir.

Bu araştırmanın sonucuna ilişkin öneriler şu şekilde olabilir:

Psikolojik sağlamlık ile ebeveyn baskısı, sosyal destek ve sınav kaygısı arasındaki ilişkileri anlamaya yönelik araştırmalar yapılabilir. Akademik notları düşük öğrencilerin psikolojik sağlamlık durumları incelenebilir. Ayrıca bulgularını doğrulamak için, daha büyük bir örneklem grubu ile başka bir çalışma gerçekleştirilebilir. Öğretmenler yanı sıra okul psikolojik danışmanları, psikolojik sağlamlık düzeyi düşük olan öğrencilerin belirlenmesinde önemli bir rol oynama potansiyeline sahiptir. Dolayısıyla psikolojik sağlamlığı düşük öğrenciler belirlenerek onlara sosyal destek sağlama, problem çözme becerileri kazandırma ve arkadaşlık ilişkilerini geliştirme gibi konularda destek verilebilir.

Kaynakça

- Akbulut, N. (2016). *Üniversite öğrencilerinin örtük program algılama düzeyleri ile eğitim stresi algılama düzeyleri arasındaki ilişkilerin incelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Sakarya Üniversitesi, Sakarya.
- Ang, R.P. & Huan, V.S. (2006). Academic expectations stress inventory: Development, factor analysis, reliability, and validity. *Educational and Psychological Measurement*, 66(3), 522-539.
- Anyan, F. & Hjemdal, O. (2016). Adolescent stress and symptoms of anxiety and depression: Resilience explains and differentiates the relationships. *Journal of Affective Disorders*, 203, 213-220.
- Arslan, G. (2015). Çocuk ve genç psikolojik sağlamlık ölçeğinin psikometrik özellikleri: Geçerlilik ve güvenilirlik çalışması. *Ege Eğitim Dergisi*, 16(1), 1-12.
- Bjorkman, S.M. (2007). *Relationships among academic stress, social support, and internalizing and externalizing behavior in adolescence*. Unpublished doctoral dissertation. Northern Illinois University, Dekalb, Illinois.

- Bradshaw, J., Hoelscher, P. & Richardson, D. (2007). An index of child well-being in the European Union. *Social Indicators Research*, 80,133-177.
- Büyüköztürk, Ş. (2007). *Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı*. Pegem Yayıncılık: Ankara.
- Chatterjee, I. & Barman, M. (2011). *Psychological consequences of parental expectations (academic) on middle school and high school students*. International Conference on Students' Mental Health: Issues and Challenges, Pondicherry, 25-26 July, p.72.
- Çiviçi, A. (2015). The moderating role of positive and negative effect on the relationship between perceived social support and stress in college students. *Educational Sciences: Theory and Practice*, 15(3), 565-573.
- Deb, S., Strodl, E. & Sun, J. (2014). Academic-related stress among private secondary school students in India. *Asian Education and Development Studies*, 3(2), 118-134.
- Deb, S. & Bhattacharya, B. (2012). Relationships between parental pressure for better academic performance and mental health variables of adolescents of 11th and 12th standard. *International Journal of Education and Management Studies*, 2(1), 1-6.
- Deb, S., Majumdar, B. & Sun, J. (2011). Academic stress, parental pressure, anxiety and mental health among Indian school students, paper presented at the International Conference on Students' Mental Health: Issues and Challenges, Puducherry, July 25-26.
- Durna, U. (2006). Üniversite öğrencilerinin stres düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi. *İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi*, 20(1), 133-150.
- Dyrbye, L. N., Thomas, M. R. & Shanafelt, T. D. (2006). Systematic review of depression, anxiety, and other indicators of psychological distress among U.S. and Canadian medical students. *Academic Medicine*, 81, 354-373.
- Earvolino-Ramirez, M. (2007). Resilience: A concept analysis. *Nursing Forum*, 42(2), 73-82.
- Gürkan, U. (2006). Yılmazlık ölçeği: Ölçek geliştirme, güvenilirlik ve geçerlik çalışması. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 39(2), 45-74.
- Grupta, N. & Kumar, S. (2015). Significant predictors for resilience among a sample of undergraduate students: Acceptance, forgiveness and gratitude. *Indian Journal of Health and Wellbeing*, 6(2), 188-191.
- Kaplan, D. S., Liu, R. Z. & Kaplan, H. B. (2005). School-related stress in early adolescence and academic performance three years later: The conditional influence of self-expectations. *Social Psychology of Education*. 8, 3-17.
- Kararımak, Ö. & Siviş-Çetinkaya, R. (2009). Deprem deneyimini yaşamış yetişkinlerin bağlanma stilleri ve psikolojik dayanıklılıkları arasındaki ilişki. *XVII. Ulusal Eğitim Bilimleri Kurultayı Kitapçığı* içinde (s.74-75). Ege Üniversitesi.
- Karasar, N. (2009). *Bilimsel araştırma yöntemi*. (20. b.). Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Koyuncu, N. (2015). *Üniversite öğrencilerinin eğitim stresi düzeyi ile öğrenmeye ilişkin tutumlarının bazı değişkenler açısından incelenmesi*. Yayımlanmamış doktora tezi. Mevlana Üniversitesi, Konya.

- Li, M. H. & Yang, Y. (2016). A cross-cultural study on a resilience-stresspath model for college students. *Journal of Counseling & Development, 94*(3), 319-332.
- MacGeorge, E. L., Samter, W. & Gillihan, S. J. (2005). Academic stress, supportive communication, and health. *Communication Education, 54*, 365-372.
- Masten, A. S. & Coastworth, J. D. (1998). The development of competence in favorable andun favorableen vironments: Lessons from research on success fulchildren. *American Psychologist, 53*(2), 205- 220.
- Misra, R., McKean, M., West, S. & Russo, T. (2000). Academic stress of college students: comparison of student and faculty perceptions. *College Student Journal, 34*, 236-245.
- Persaud, I. & Persaud, N. (2016). The Relationship between socio-demograpics and stress levels, stresors and coping mechanisms among undergraduate students at a university in Barbados. *International Journal of Higher Education, 5*(1), 11-27.
- Persike, M. & Seiffge-Krenke, I. (2012). Competence in coping with stress in adolescents from three regions of the world. *Journal of Youth and Adolescence, 41*, 863-879.
- Prince-Embury, S.(2010). Psychometric properties of there siliency scales for children and adolescentsand use for youth with psychiatric disorders. *Journal of Psycho Educational Assessment, 28*(4), 291-302.
- Rutter, M. (1990). Psychosocial resilience and protective mechanisms. In J. E. Rolf, A.S. Masten, D. Cicchetti, K. Nuechterlein ve S. Weintraub) *Risk and protective factors in the development of psychopathology*. New York: Cambridge University Press.
- Seçer, İ., Veyis, F. & Gökçen, R. A. (2015). Eğitim stres ölçeğinin Türk kültürüne uyarlanması: Güvenirlik ve geçerlik çalışması. *İlköğretim Online, 14*(1), 216-229.
- Sharma, M. & Tanmeet (2012). The role of perceived social support in adolescents with academic Stress. *Journal of The Indian Academy of Applied Psychology, 38*(1), 149-155.
- Steinhardt, M. & Dolbier, C. (2008). Evaluation of a resilience intervention to enhance coping strategies and protective factors and decrease symptomatology. *Journal of American College Health, 56*, 445-453.
- Stoeber, J. & Rambow, A. (2007). Perfectionism in adolescent school students: Relations with motivation, achievement, and well-being. *Personality and Individual Differences, 42*, 1379-1389.
- Şahin, B. H. & Karataş, Z. (2015). Perceived social support, depression and life satisfaction as the predictor of there siliency of secondary school students: The case of Burdur. *Eurasian Journal of Educational Research, 60*, 111-130.
- Tabachnick, B. G. & Fidell, L. S. (2007). *Using multivariate statistics* (5th ed.). Boston: Allynand Bacon.
- Terzi, Ş. (2006). Kendini toparlama gücü ölçeğinin uyarlanması: Geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları. *Türk Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Dergisi, 26*, 77-86.

- Thompson, R.W., Arnkoff, D.B. & Glass, C.R. (2011). Conceptualizing mindfulness and acceptance as components of psychological resilience to trauma. *Trauma Violence Abuse, 12*(4), 220-235.
- Topbay, Y. (2016). *Ortaokul öğrencilerinin psikolojik sağlamlık düzeylerinin algılanan sosyal destek ve aile işlevleri açısından incelenmesi*. Yayınlanmamış doktora tezi. Beykent Üniversitesi, İstanbul.
- Turgut, Ö. (2015). *Ergenlerin psikolojik sağlamlık düzeylerinin önemli yaşam olayları, algılanan sosyal destek ve okul bağlılığı açısından incelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Eskişehir Anadolu Üniversitesi, Eskişehir.
- Wilks, S. E. (2008). Resilience amid academic stress: Them oderating impact of social support among social work students. *Advances in Social Work, 9*(2), 106-125.
- Wilks, S. E. & Spivey, C. A. (2010). Resilience in under graduate social work students: Social support and adjustment to academic stress 1. *Social Work Education, 29*(3), 276-288.

Extended Abstract

In a constantly changing and developing world, individuals are faced with problems in all aspects of their lives. Individuals, especially during adolescence, are faced with various problems which prevent them from adapting to their environment. Adolescents' perspectives, their problem-solving abilities, and how they cope with stress is directly related to their psychological strength (Topbay, 2016). Psychological strength is defined at the adaptation of an individual to stressful life events (Grupta & Kumar, 2015).

Another concept dealt with in this study is educational stress. Stress is the internal response to dangers or problems we experience in any aspect of our lives. These situations may stem from both internal and external factors (Durna, 2006). Stress is a significant factor closely related to the mental and physical health problems of individuals, both of which directly affect agents' lives (Mori, 2000). Educational stress is defined as the concept resulting in physical or psychological disorders owing to the pressures on students such as being successful at school, fulfilling responsibilities and homework load etc. (Akbulut, 2016). In another definition, the mental, physical and emotional reactions of students upon experiencing academic disappointment, conflict, pressure, or change in their academic lives is considered educational stress (Misra, McKean, West & Russo, 2000).

The research design of the study is a relational screening model which is one of the general scanning models. The general scanning model is a scanning process on an entire population or on a set, model or sample of the population to attain a universal judgment about the population of which the number of included elements is more. Scanning tests refers to the definition of an existing case without changing it (Karasar, 2009).

The sample of the study consists of 344 students (196 girls and 148 boys) studying at Faik Güngör Secondary School, İMKB İnönü Secondary School and Kazım Karabekir Religious Vocational Secondary School in Yakutiye, Erzurum. As a data collection instrument, the Child and Teenager Psychological Strength Scale, which is a single-dimension and 12-item scale, adapted into Turkish by Arslan (2015), was used. The internal consistency coefficient (Cronbach Alpha) of the scale was measured as .91. Another scale in the study is a Likert academic stress scale which was adapted into Turkish by Seçer, Veyis & Gökçen (2015). The scale is based on self-reports of participants, which was developed with the aim of evaluating the stress levels of students aging between 12 and 18 about their academic problems. The academic stress scale includes four sub-dimensions: study pressure, course load, success anxiety and expectation versus despair. The scale's internal consistency coefficient and test retest reliability coefficient was found to be .85 and .81, respectively (Seçer, Veyis & Gökçen, 2015). The reliability of the sub-scales ranges from .73 to .76. In the data analysis process, study pressure, course load, success anxiety and expectation versus despair were dealt with as independent variables in multi-regression analysis, while psychological strength was accepted as the dependent variable.

The study findings suggest that psychological strength among children is predicted significantly by the sub-dimensions of study pressure, success anxiety and course load. According to the stepwise multi-regression analysis results indicating the predictive variables of children's psychological strength, study pressure explained 8.8% of children's psychological strength, success anxiety explained 3.8% of children's psychological strength, and course load had an effect of 1.9% on children's psychological strength. In other words, study pressure, success anxiety and course load were found to be meaningful predictors of children's psychological strength. It was also revealed that the sub-dimension of expectation versus despair did not predict psychological strength among children.

In this study, which aims to examine the predictive power of academic stress on children's psychological strength, it is asserted that study pressure, success anxiety and course load significantly predict psychological strength in children. Additionally, the scores of expectation versus despair sub-scale suggest that this sub-dimension did not predict children's psychological strength significantly. In a review of related studies in the literature, similar results have been found. In a study examining depression, anxiety, stress symptoms and psychological strength among adolescents, a negative relationship between psychological strength and stress effects was found (Anyan & Hjemdal, 2016). In another study supporting this study's findings, a negative relationship between education stress and psychological strength was found, and educational stress negates psychological strength (Wilks, 2008; Wilks & Spivey, 2010). Another finding of this study suggests that success anxiety positively predicts psychological strength. This result means that a low level of anxiety is an important factor in increasing psychological strength. In a review of the studies in the related literature, one finds many researches supporting these results (Wilks & Spivey, 2010; Li & Yang, 2016).

Based on the this study's results, it can be inferred that students' psychological strength levels and the implications are interrelated with success anxiety. Previous studies already revealed that most relational psychological outcomes with education stress were depression and anxiety (Dyrbye, Thomas, & Shanafelt, 2006; Stoeber & Rambow, 2007). Education stress is claimed to be a basic source of stress among secondary school students (Persike & Seiffge-Krenke, 2012). Education stress can also negatively influence students' academic performance as well as their psychological strength (Stoeber & Rambow, 2007). In light of all these results, it can be thought that education stress has a negative effect on psychological strength, which in turn might result in psychological disorders among students.

The assessment of this study's results together with its limitations would help bring about a better understanding of the results. That the study was only conducted with secondary school students and that the study made use of a relational screening model are accepted as its limitations. Following studies can be conducted in order to understand the relationships between psychological strength and parental pressure, social support and exam anxiety. The psychological strength of students with low academic grades can also be investigated. Besides teachers, school psychological counselors play an important role in identifying students with low level of psychological strength. Thus, following identifying these students, their social support, problem-solving skills and inter-social skills can further be developed.