

Makale Geliş Tarihi

13.10.2024

Makale Yayın Tarihi

20.12.2024

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE AKADEMİK ÖZ YETERLİK İLE EĞİTİM STRESİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**Nuray AŞANTUĞRUL****Özet**

Araştırmada üniversite öğrencilerinin akademik öz yeterlik düzeyleri ile eğitim stresi düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Bu amaç doğrultusunda mevcut araştırma, ilişkisel tarama modeline uygun biçimde yürütülmüştür. Araştırma çalışma grubunu, uygun örnekleme yoluyla seçilen 410 üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. Katılımcıların 206'sı kadın, 204'ü erkektir. Veri toplamada Akademik Özyeterlik Ölçeği ile Eğitim Stresi Ölçeği kullanılmıştır. Veri analizi kapsamında pearson momentler çarpımı korelasyon analizi ve çoklu regresyon analizleri yapılmıştır. Analiz sonucunda öğrencilerin akademik öz yeterlik düzeyleri ile eğitim stresi düzeyleri arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki ($r=-.369$, $p<.01$) elde edilmiştir. Bununla birlikte akademik öz yeterlik değişkeninin eğitim stresindeki toplam varyansın yaklaşık %14'ünü açıkladığı yani eğitim stresinin anlamlı bir yordayıcısı olduğu belirlenmiştir ($R=.369$, $R^2=.136$, $p<.01$). Araştırmadan elde edilen bulgular literatür doğrultusunda değerlendirilerek gelecek çalışmalar için öneriler getirilmiştir.

Anahtar kelimeler: Akademik öz yeterlik, eğitim stresi, üniversite öğrencileri

Giriş

Bireyin bir işi yapabilmek için kendi potansiyeline inanması, o işi daha kolay bir şekilde yapmasını sağlamaktadır. Kendi potansiyeline olan bu inancı literatürde karşımıza öz yeterlik olarak çıkmaktadır. Öz yeterlik kavramının ortaya çıkışı araştırıldığında Bandura'nın Sosyal Öğrenme Kuramı üzerine temellendiği bilinmektedir. Bandura (1997) öz yeterliği, bireyin yaşamındaki etkili olayları ve kendi davranışlarını kontrol etme kapasitesine ilişkin inançları olarak açıklamıştır. Senemoğlu (1998)'na göre öz yeterlik ise bireyin bir etkinliği başarma, farklı durumlarla başa çıkma yeteneğine ve kapasitesine ilişkin kendini algılayışıdır. Öz yeterlik düzeyi yüksek olan bireyler, bir görevi başarmak amacıyla çaba göstermekte, olumsuz durumlarla karşılaştıklarında kolay pes etmemekte, amaçları doğrultusunda sabırlı ve ısrarlı olmaktadır (Ekici, 2009). Öz yeterlik bireyin davranışlarının önemli bir yordayıcısıdır ve öğrencilerin akademik yaşamlarında etkilidir.

Öz yeterlik inancının bireyin yaşamının çeşitli alanlarında başarılı olmaya yönelik önemli etkisi bulunmaktadır. Bu inancın bireyin akademik başarısına katkı sağlayabilecek akademik öz yeterlik boyutu bu etkilerden biridir. Akademik öz yeterlik, bireyin akademik alandaki bir eylemi başarıyla gerçekleştirebilmesine dair kendine olan inancıdır (Solberg vd., 1993). Bandura (1997) akademik öz yeterliği, öğrencilerin akademik başarı sağlayabilmeleri için gerekli olan eylemleri organize etme ve gerçekleştirme kapasiteleri hakkındaki yargısı olarak tanımlamıştır. Koca & Dadandı (2019) tarafından yapılan araştırmada akademik öz yeterlik düzeyi yüksek öğrencilerin motivasyonları ve akademik başarıları da yüksek olduğu görülmüştür.

Akademik başarıyı etkileyen diğer bir etmen ise bireyin eğitime yönelik stres düzeyidir. Eğitim stresi, öğrencinin okulda sorumluluklarını yerine getirme, başarılı olma ve ödev yapma, proje hazırlama gibi unsurların öğrenciler üzerinde meydana getirdiği baskı sonucunda psikolojik veya fiziksel birtakım sonuçlar doğuran bir olgudur (Akbulut, 2016). Öğrencilerin akademik başarılarında eğitim stresi ve akademik öz yeterlik önemli değişkenlerdir, dolayısıyla eğitimde dikkate alınması gerekmektedir. Bu bağlamda mevcut araştırmada üniversite öğrencilerinde akademik öz yeterlik ile eğitim stresi arasındaki ilişki incelenmiştir. Bu temel amaç doğrultusunda aşağıda yer alan araştırma soruları incelenmiştir.

- Üniversite öğrencilerinin akademik öz yeterlik düzeyleri ile eğitim stresi düzeyleri arasında anlamlı bir fark var mıdır?
- Öğrencilerin cinsiyet değişkenine göre akademik öz yeterlik düzeyleri nasıl farklılaşmaktadır?
- Öğrencilerin cinsiyet değişkenine göre eğitim stresi düzeyleri nasıl farklılaşmaktadır?

Yöntem

Araştırma Modeli

Mevcut araştırmada üniversite öğrencilerinde akademik öz yeterlik ve eğitim stres düzeylerinin incelenmesi hedeflenmiştir. Bu bağlamda mevcut araştırma, ilişkisel tarama modeline uygun biçimde yürütülmüştür. Bu modelde iki değişken ya da daha fazla değişken arasındaki değişimi ve bu değişimin derecesini belirlemeye çalışılmaktadır (Karasar, 2015). Araştırmanın bağımsız değişkeni akademik öz yeterlik, bağımlı değişkeni ise eğitim stresidir.

Çalışma Grubu

Uygun örnekleme yöntemiyle seçilen, Amasya Üniversitesi'nin Eğitim Fakültesinde öğrenim gören 410 üniversite öğrencisi araştırmanın çalışma grubunu oluşturmaktadır. Öğrencilerin 206'sı (%50.2) kadın 204'ü (%49.8) erkektir. Öğrencilerin yaş ortalamaları ise 19.9'dur.

Veri Toplama Araçları

Veri toplamada Jerusalem & Schwarzer (1981) tarafından akademik öz yeterlik düzeyini ölçmek amacıyla geliştirilen ve ardından Yılmaz vd. (2007)'nin Türkçe'ye uyarlama çalışmasını yaptığı Akademik Öz Yeterlik Ölçeği ile Sun vd. (2011)'nin geliştirdiği ve Celik vd. (2014)'nin Türkçe'ye uyarladığı Eğitim Stresi Ölçeği'nden yararlanılmıştır.

Akademik Özyeterlik Ölçeği

Akademik öz yeterlik düzeyini ölçmek için Jerusalem & Schwarzer (1981)'in geliştirdiği ölçek, Yılmaz vd. (2007) tarafından Türkçe'ye uyarlanmıştır. Orijinal formu 4'lü likert tipinde 7 maddeden oluşan bir ölçektir ve orijinal ölçekteki bu madde sayısı Türkçe formda da aynı şekilde korunmuştur. Ölçek maddelerinin tek faktörde açıkladığı toplam varyansın % 45 olduğu tespit edilmiştir. Kabul edilebilir bir değer olarak % 41'in (Kline, 1994) üzerinde olan bu varyans değerinin, ölçeğin tek faktörlü bir yapı olarak kabul edilmesine imkan sağladığı bilinmektedir.

Ölçeğin orijinal formunun Benlik Saygısı Ölçeği ile yapılan ölçek geçerlik analizinde korelasyonun .370 olduğu, uyarlanan formunda ise bu değer .435 olduğu belirlenmiştir. Elde edilen bu değer, ölçeğin geçerliği ile ilgili bilgileri desteklemektedir. Ayrıca uyarlama çalışmasında ölçeğin Cronbach alfa güvenirlik değeri .79 olduğu görülmüştür.

Eğitim Stresi Ölçeği

Sun vd. (2011)'nin geliştirdiği Eğitim Stresi Ölçeği Çelik vd. (2014) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. 16 madde için açıklayıcı faktör analizi uygulandığında toplam varyansın %63,6'sını açıklayan beş faktörlü bir yapıya sahip olduğu görülmektedir. Bunlar: çalışma baskısı, iş yükü, not kaygısı, kendinden beklenti, umutsuzluktur. Faktör analizi sonucunda ölçeğin beş boyutlu modelin iyi uyum sağladığı belirlenmiştir ($\chi^2= 123.49$, $df= 88$ ($\chi^2/df=1.40$), $RMSEA= .03$, $CFI= .99$, $NFI= .97$, $GFI= .95$, $IFI= .99$, $SRMR= .041$, $RFI= .96$).

Uyarlama çalışmasında Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı çalışma baskısı alt boyutu için .87, iş yükü alt boyutu için .93, not kaygısı alt boyutu için .90, kendinden beklenti alt boyutu için .91, umutsuzluk alt boyutu için .91 ve ölçeğin tamamı için ise .86 olarak elde edilmiştir.

Verilerin Toplanması ve Analizi

İlk olarak öğrencilere uygulama öncesinde araştırmanın amacı ve önemi hakkında açıklamalar yapılmıştır. Ardın ölçme araçları tanıtılarak ölçeklerin yönergeleri hakkında bilgi verilmiştir. Bu aşamada öğrencilerin kendilerini rahat bir şekilde ifade edebilmeleri amacıyla adı ve soyadı gibi kişisel bilgileri toplanmamıştır. Ölçeklerin yanıtlanması yaklaşık 15-20 dakika sürmüştür. Toplanan veriler SPSS programına aktarılarak ve analizler için hazır hale getirilmiştir. Veri analizi kapsamında pearson momentler çarpımı korelasyon analizi ve çoklu regresyon analizleri gerçekleştirilmiştir. Analizler, SPSS 25.0 paket programı ile .05 anlamlılık düzeyinde test edilmiştir.

BULGULAR

Araştırmada eğitim stresi ile akademik öz yeterlik arasındaki ilişkilerin tespit edilmesi amacıyla gerçekleştirilen Pearson momentler çarpımı korelasyon analizi sonuçları Tablo 1’de paylaşılmıştır.

Tablo 1. Akademik öz yeterlik ile eğitim stresi arasındaki ilişki

	1	2	\bar{X}	SS
1.Akademik öz yeterlik	1.00	-.369	23.90	5.07
2.Eğitim stresi	-.369*	1.00	47.87	11.52

* $p < .01$

Tablo 1 incelendiğinde akademik öz yeterlik ($\bar{X}=23.90$, $SS=5.07$) ve eğitim stresi ($\bar{X}=47.87$, $SS=11.52$) değişkenlerine ait ortalama puanlar ile standart sapma değerleri görülmektedir. Gerçekleştirilen korelasyon analizi sonucunda ise, akademik öz yeterlik ile eğitim stresi arasında negatif yönlü anlamlı ilişki ($r=-.369$, $p < .01$) elde edilmiştir.

Tablo 2. Cinsiyete göre akademik öz yeterlik puanlarının karşılaştırılmasına dair t testi sonuçları

Cinsiyet	N	\bar{X}	SS	sd	t	p
Kadın	206	23.30	5.23	408	-2.46	.01
Erkek	204	24.52	4.83	406		

Tablo 2’de görüldüğü üzere cinsiyet açısından katılımcıların akademik öz yeterlik düzeylerinin karşılaştırılması amacıyla gerçekleştirilen *t* testi sonucunda kadın ve erkeklerin akademik öz yeterlikleri arasında anlamlı bir farklılık elde edilmiştir ($t=-2,46$; $p<.05$). Bu bulguya göre kadınların akademik öz yeterlik düzeyleri ($\bar{X}=23.30$) erkeklerin akademik öz yeterlik düzeylerinden ($\bar{X}=24.52$) düşüktür.

Tablo 3. Cinsiyete göre eğitim stresi puanlarının karşılaştırılmasına dair *t* testi sonuçları

Cinsiyet	N	\bar{X}	SS	sd	<i>t</i>	<i>p</i>
Kadın	206	49.33	11.14	408	2.60	.01
Erkek	204	46.39	11.73	406		

Tablo 3’te görüldüğü üzere cinsiyet açısından katılımcıların eğitim stresi düzeylerinin karşılaştırılması için gerçekleştirilen *t* testi sonrasında kadın ve erkeklerin eğitim stresi düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık elde edilmiştir ($t=2,60$; $p<.05$). Bu bulguya göre kadınların eğitim stresi düzeyleri ($\bar{X}=49,330$) erkeklerin eğitim stresi düzeylerinden ($\bar{X}=46,387$) yüksektir.

Son olarak mevcut araştırmada üniversite öğrencilerinin akademik öz yeterliklerinin eğitim stres düzeyleri üzerindeki yordayıcı etkisi incelenmiştir. Analiz sonucunda akademik öz yeterlik değişkeninin eğitim stresindeki toplam varyansın yaklaşık %14’ünü açıkladığı yani eğitim stresinin anlamlı bir yordayıcısı olduğu belirlenmiştir ($R=.369$, $R^2= .136$, $p<.01$).

Sonuç, Tartışma ve Öneriler

Bu araştırmada üniversite öğrencilerinin akademik öz yeterlik düzeyleri ile eğitim stresi düzeyleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırmanın sonucunda üniversite öğrencilerinin akademik öz yeterlik düzeyleri ile eğitim stresi düzeyleri arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki elde edilmiştir. Ayrıca akademik öz yeterliğin eğitim stresinin yordayıcısı olduğu belirlenmiştir. Bu sonucu üniversite öğrencilerinin akademik yönden bir şeyi yapabileceklerine dair inançlarının yüksek olması eğitim streslerinin azalmasını sağlamaktadır şeklinde yorumlayabiliriz.

Literatür incelendiğinde mevcut araştırma sonucunu destekler nitelikte olduğu görülmektedir. Göger ve Çevirme (2019) tarafından yapılan araştırma sonucunda, hemşirelik öğrencilerinde genel öz yeterlik ile eğitim stresi arasında negatif yönde anlamlı ilişki elde edilmiştir. Ayrıca, çalışmalar eğitim stresinin düşük olmasının öğrenmeye karşı olumlu tutumun oluşmasına sebep

olacağını göstermektedir (Kuyuncu, 2015; Macit, 2017). Engin vd. (2013) tarafından yapılan çalışmanın sonuçları, yüksek başarı puanlarına sahip öğrencilerin düşük başarı puanlarına sahip olanlara nazaran daha az stres düzeyine sahip olduklarına dikkat çekmiştir. Mamayusupova (2020) tarafından gerçekleştirilen çalışmada, eğitim stresi ölçeği umutsuzluk alt boyutu puanları ile akademik öz yeterlik puanları arasında negatif yönde ve orta düzeyde anlamlı bir ilişki elde edilmiştir. Koca ve Dadandı (2019) tarafından gerçekleştirilen araştırmada akademik öz ile sınav kaygısı arasında negatif yönde ve düşük düzeyde ilişki belirlenmiştir.

Mevcut araştırmadaki diğer bir bulgu ise akademik öz yeterlik ve eğitim stresinin cinsiyete göre farklılaşığıdır. Buna göre, üniversite öğrencilerinin akademik öz yeterlik puanlarının cinsiyete göre anlamlı ölçüde farklılaşığı akademik öz yeterliğin kadınlarda erkeklere göre daha düşük olduğu görülmüştür. Eğitim stresi puanlarının ise cinsiyete göre anlamlı ölçüde farklılaşığı ve kadınların eğitim stresi düzeyinin erkeklere nazaran daha yüksek olduğu görülmüştür. Çalışmanın sonucu literatürdeki çalışmalarla benzerlik göstermektedir. Literatürde öğrencilerin cinsiyete göre akademik öz yeterlik düzeylerinin kadın öğrencilerin aleyhine bir şekilde anlamlı farklılaşığı sonucuna ulaşan çalışmalar (Fırat Durdukoca, 2010; İslam, 2016; Uzun, 2016) olduğu görülmüştür. Eğitim stresinin cinsiyet açısından ele alındığı çalışmalar incelendiğinde eğitim stresi düzeyinin mevcut araştırma sonucunda olduğu gibi kadınlarda daha yüksek olduğu görülmüştür (Fırat Kılıç, 2018; Macit, 2017). Bunun yanı sıra cinsiyetle eğitim stresi arasında anlamlı bir ilişkinin olmadığı araştırmalara da rastlanmıştır (Akbulut, 2016; Izgar, 2015; Koyuncu, 2015). Dolayısıyla cinsiyetin tam olarak eğitim stresini etkileyen bir faktör olup olmadığı kanısına net bir şekilde varılamamıştır. Öğrencilerde eğitim stresini tetikleyen sadece cinsiyet faktörünün olmadığı bunun yanı sıra farklı birçok faktörün bulunduğu bilinmektedir. Li ve Zhang (2008) öğrencilerin yaşadığı akademik strese etki eden faktörler arasında aile baskısı, sınav baskısı, başarısızlık beklentisi, yüksek kişisel beklentiler, aşırı ders yükü, sınıf içi rekabet ekonomik sorunlar ve okul ortamından kaynaklanan faktörleri olduğunu belirtmiştir.

Son olarak araştırma sonuçlarına dayanılarak gelecek çalışmalar için bazı öneriler getirilmiştir. Mevcut çalışma Amasya Üniversitesi Eğitim Fakültesi öğrencileri ile gerçekleştirilmiştir. Farklı bölümlerdeki öğrencilerin ders yüklerinin ve sorumluluklarının değişkenlik göstermesi bu kişilerin akademik öz yeterlik ve eğitim stres düzeylerini etkileyecektir. Bu nedenle benzer araştırmalar başka bölümlerdeki öğrencilerle de yapılabilir, farklı bölümlerdeki öğrencilerden oluşan daha geniş popülasyon üzerinde yapılacak araştırmaların literatüre katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Kaynakça

Akbulut, N. (2016). *Üniversite öğrencilerinin örtük program algılama düzeyleri ile eğitim stresi algılama düzeyleri arasındaki ilişkilerin incelenmesi*. (Yayın no. 431334) [Yüksek lisans tezi, Sakarya Üniversitesi].

Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: the exercise of control*. New York: Freeman.

Celik, I., Akin, A., & Sariçam, H. (2014). A scale adaptation study related to the examination of adolescents' levels of educational stres. *Üniversitepark Bülten*, 3(1-2), 44. DOI:[10.12973/unibulletin.312.4](https://doi.org/10.12973/unibulletin.312.4)

Ekici, G. (2009). Biyoloji öz-yeterlik ölçeğinin Türkçeye uyarlanması. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 17(1), 111-124.

Engin A. O., Demirci N., ve Yeni E. (2013). Stres ve öğrenme arasındaki ilişki. *Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi*, 2(2), 290-297.

Fırat Durdukoca, Ş. (2010). Sınıf öğretmeni adaylarının akademik öz yeterlik algılarının çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Dergisi*, 10(1), 69-77.

Fırat Kılıç, H. (2018). Hemşirelik öğrencilerinin eğitim stresi ve mesleki benlik saygısı arasındaki ilişki. *Hacettepe Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Dergisi*, 5(1), 49-59. <https://doi.org/10.31125/hunhemsire.431130>

Güder S, Çevirme A. (2019). Hemşirelik öğrencilerinde öz yeterlik düzeyinin eğitim stresi üzerine etkisi. *Koç Üniversitesi Hemşirelik Eğitim ve Araştırma Dergisi*, 16(4), 306-312. doi:10.5222/HEAD.2019.306

Izgar, H. (2015). Öğretmen adaylarının eğitim stresi ve öğrenmeye karşı tutumları üzerinde karşılaştırmalı bir araştırma. *Bayburt Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 10(2). 385-399.

Jerusalem, M. and Schwarzer, R. (1981). *Fragebogen zur Erfassung von "Selbstwirksamkeit. Skalen zur Befindlichkeit und Persoenlichkeit* In R. Schwarzer (Hrsg.). (Forschungsbericht No. 5). Berlin: Freie Universitaet, Institut fuer Psychologie.

İslam, A. (2016). *Beden eğitimi ve spor öğretmenliği ile sınıf öğretmenliğinde öğrenim gören öğrencilerin akademik öz-yeterlik algılarının karşılaştırılması* (Yayın no. 433851) [Yüksek lisans tezi, Atatürk Üniversitesi].

Karasar, N. (2015). *Bilimsel araştırma yöntemi*. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.

Kline, P. (1994). *An easy guide to factor analysis*. New York: Routledge.

Koca, F. & Dadandı, İ. (2019). Akademik öz-yeterlik ile akademik başarı arasındaki ilişkide sınav kaygısı ve akademik motivasyonun aracı rolü. *İlköğretim Online*, 18(1), 241-252. <https://doi.org/10.17051/ilkonline.2019.527207>

Kuyuncu, N. (2015). *Üniversite öğrencilerinin eğitim stresi düzeyi ile öğrenmeye ilişkin tutumlarının bazı değişkenler açısından incelenmesi*. (Yayın no. 385909) [Yüksek lisans tezi, Mevlana Üniversitesi].

Li, H., Zhang, Y. (2008). Factors predicting rural chinese adolescents' anxieties, fears and depression. *School Psychology International*, 29, 376-384. <https://doi.org/10.1177/0143034308093676>

Macit, O. (2017). *Üniversite öğrencilerinin eğitim stresi düzeylerinin ve öğrenmeye ilişkin tutumlarının spor ve farklı değişkenler açısından incelenmesi* (Ağrı ili örneği). (Yayın no. 475973) [Yüksek lisans tezi, Atatürk Üniversitesi].

Mamayusupova, D. (2020). *Rehberlik ve psikolojik danışmanlık öğrencilerinin akademik öz – yeterlik düzeyleri ile eğitim stresi ve akademik kontrol odağı arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yayın no. 617430) [Yüksek lisans tezi, Necmettin Erbakan Üniversitesi].

Senemoğlu, N. (1998). *Gelişim öğrenme ve öğretim-kuramdan uygulamaya*. Ankara: Ertem Matbaacılık.

Solberg, V. S., O'Brien, K., Villareal, P., Kennel, R. & Davis, B. (1993). Self-efficacy and hispanic college students: Validation of the college self-efficacy instrument. *Hispanic Journal of Behavioral Sciences*, 15(1), 80-95. <https://doi.org/10.1177/07399863930151004>

Sun, J., Dunne, P. M., Hou, X., & Xu, X. (2011). Educational Stress Scale for Adolescents: Development, validity, and reliability with Chinese Students. *Journal of Psychoeducational Assessment*, 26(2), 534-546. DOI:[10.1177/0734282910394976](https://doi.org/10.1177/0734282910394976)

Uzun, K. (2016). *Akademik özyeterliğin yordayıcıları: Belirsizliğe tahammülsüzlük, endişe ile ilgili olumlu inanç ve akademik kontrol odağı*. (Yayın no. 457383) [Yüksek lisans tezi, Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi].

Yılmaz, M., Gürçay, D. & Ekici, G. (2007). Akademik özyeterlik ölçeğinin Türkçe'ye uyarlanması. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 33, 253-259.