

T.C.  
ERZİNCAN BİNALİ YILDIRIM ÜNİVERSİTESİ  
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ  
GÜZEL SANATLAR EĞİTİMİ ANABİLİM DALI

**EĞİTİM FAKÜLTESİ**  
**ÖĞRENCİLERİNİN SANAT İLGİLERİ İLE**  
**STRESLE BAŞA ÇIKMA TARZLARI**  
**ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

**Yüksek Lisans Tezi**

**ŞEYDA ALICI**

**Danışman**

**Doç. Dr. Orhan TAŞKESEN**

**Erzincan 2019**

## TEZ BİLDİRİMİ

“Eğitim Fakóltesi Öğrencilerinin Sanat İlgileri İle Stresle Başa Çıkma Tarzları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi” isimli **Yüksek Lisans** tezim tarafımca intihal programı ile incelenmiştir. Buna göre tezimde bilimsel etik ihlali ve intihal olarak nitelendirilebilecek herhangi bir durum olmadığını taahhüt ederim.

Bu çalışmadaki tüm bilgilerin, akademik ve etik kurallara uygun bir biçimde elde edildiğini; aynı zamanda bu kural ve davranışların gerektirdiği gibi, bu çalışmanın özünde olmayan tüm materyal ve sonuçları tam olarak aktardığımı ve referans gösterdiğimi beyan ederim.

**şeyda ALICI**


# TEZ KABUL TUTANAĞI

## SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

Şeyda ALICI'ya ait "Eğitim Fakóltesi Öğrencilerinin Sanat İlgileri İle Stresle Başı Çıkma Tarzları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi" adlı çalışma, jürimiz tarafından Güzel Sanatlar Eğitimi Anabilim Dalının Resim-İş Öğretmenliği Bilim Dalında Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.

  
Danışman / Jüri : Doç. Dr. Orhan TAŞKESEN

  
Jüri : Doç. Dr. Mahir BAYRAMOĞLU

  
Jüri : Dr. Öğr. Üyesi Selma TAŞKESEN

**EĞİTİM FAKÜLTESİ ÖĞRENCİLERİNİN SANAT İLGİLERİ İLE  
STRESLE BAŞA ÇIKMA TARZLARI ARASINDAKİ İLİŞKİNİN  
İNCELENMESİ**

**Şeyda ALICI**

**Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü Güzel  
Sanatlar Eğitimi Anabilim Dalı**

**Yüksek Lisans Tezi,**

**Mayıs 2019**

**Tez Danışmanı: Doç. Dr. Orhan TAŞKESEN**

**ÖZET**

Bu araştırmada, Eğitim Fakültesi öğrencilerinin sanat ilgilerini ve stresle başa çıkma tarzlarını ölçmeyi, sanat ilgileri ile stres ile başa çıkma tarzları arasındaki ilişki, sanat ilgileri ve stresle başa çıkma tarzlarının cinsiyet, öğrenim gördükleri Anabilim dalı ve bölüm türü gibi bazı değişkenlere göre fark olup olmadığının incelenmesi amaçlanmıştır.

Araştırmanın örneklemini, Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi Eğitim Fakültesinde; Okul Öncesi Eğitimi Anabilim Dalı, Sınıf Eğitimi Anabilim Dalı, Sosyal Bilgiler Eğitimi Anabilim Dalı, Türkçe Eğitimi Anabilim Dalı, Rehberlik Ve Psikolojik Danışmanlık Eğitimi Anabilim Dalı, Fen Bilgisi Eğitimi Anabilim Dalı, Matematik Eğitimi Anabilim Dalı, Resim İş Eğitimi Anabilim Dalı, Müzik Eğitimi Anabilim Dalı, Bilgisayar Ve Öğretim Teknolojileri Eğitimi Bölümü, Beden Eğitimi Ve Spor Bölümü olmak üzere dokuz Anabilim Dalı ve iki bölümde öğrenim görmekte olan 532 öğrenci oluşturmaktadır.Örneklemin seçiminde amaçlı örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Araştırmanın uygulama süreci 2018-2019 öğretim yılında gerçekleştirilmiştir.

Araştırmada nicel araştırma yöntemlerinden“İlişkisel Tarama Yöntemi” kullanılmıştır. Araştırma verilerinin toplanmasında Sanat İlgisi Ölçeği, (Taşkesen, 2014) Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği,(Şahin ve Durak, 1995) kullanılmıştır. Araştırma veri analizleri için SPSS 22 istatistik programı kullanılmıştır. Araştırma bulguları, .05 anlamlılık düzeyinde test edilmiştir. İlk olarak araştırma verilerinin normal dağılım gösterip göstermediğini test etmek için Shapiro-Wilk Normallik testi uygulanmıştır. Sanat ilgisi ve stresle başa çıkma tarzları ölçeklerinin, güvenilirlik ve geçerliklerini ölçmek için Cronbach Alpha Katsayısı hesaplanmıştır. Sanat ilgisi ve Stresle başa çıkma tarzları ilişkisini test edebilmek için Pearson Korelasyon testi, Cinsiyete göre sanat ilgisi ve stresle başa çıkma tarzları ilişkisi farkını test edebilmek için ise ilişkisiz örneklem t- testi uygulanmıştır.

Araştırmada, Eğitim fakültesi öğrencilerinin; sanat ilgisi düzeyleri, Resim-İş Eğitimi ve Müzik Eğitimi, alan Güzel Sanatlar Eğitimi Anabilim Dalı öğrencilerin de anlamlı şekilde yüksek olduğu ve cinsiyete göre kız öğrencilerin sanat ilgisi düzeyleri erkek öğrencilere göre anlamlı bir şekilde yüksek olduğu bulgularına ulaşılmıştır. Eğitim fakültesi öğrencilerinin stresle başa çıkma düzeylerinin Resim-İş Eğitimi ve Müzik Eğitimi, alan Güzel Sanatlar Eğitimi Anabilim Dalı öğrencilerinin anlamlı şekilde yüksek olduğu bulgusuna ve Eğitim fakültesi öğrencilerinin sanat ilgisi ve stresle başa çıkma tarzları puanları arasında orta düzeyde pozitif ve anlamlı ilişki olduğu bulgusuna ulaşılmıştır.

Ulaşılan bu bulgular ile, sanatın, stres ile başa çıkma tarzını olumlu yönde etkilediğini, sanatla uğraşan Resim İş Eğitimi Anabilim dalı ve Müzik Eğitimi Anabilim dalı öğrencilerinin stresle başa çıkma düzeylerinin yüksek olduğu belirlenmiştir. Buna paralel olarak sanat ilgisi yüksek olan öğrencilerin strese maruz kaldığı durumlarda kendine güvenli yaklaşım ve iyimser yaklaşım tarzı geliştirdikleri sonucuna ulaşılmıştır.

**Anahtar Kelimeler:** Güzel Sanatlar Eğitimi, Sanat ilgisi, Stres, Stresle Başa Çıkma Tarzları.

**ANALYZING THE RELATION BETWEEN STUDENTS' INTEREST IN  
ART AND THEIR STYLE FOR HANDLING STRESS IN FACULTY OF  
EDUCATION**

**Şeyda ALICI**

**Erzincan Binali Yıldırım University, Institute of Social Sciences,  
Department of Fine Arts Education**

**Master's Thesis**

**May 2019**

**Thesis Supervisor: Assoc. Prof. Dr Orhan TAŞKESEN**

**ABSTRACT**

In this research it is aimed to measure the styles for handling stress of the students in Faculty of Education and their interest in arts; and to analyze the relation between their interest in arts and their styles for handling stress and if the relation between their interest in arts and their styles for handling stress varies related to some variables like which major they study or in which department they study.

Sample of this research consists of 532 students who studies in the Faculty of Education of Erzincan Binali Yıldırım University and they are from nine departments and two majors including Department of Pre-school Education, Department of Class Education, Department of Social Studies Education, Department of Turkish Education, Department of Psychological Counseling and Guidance Education, Department of Science Studies Education, Department of Mathematics Education, Department of Art Education, Department of Musical Education, Major of Computer

and Instructional Technologies Education and Major of Physical Training and Sports. Purposive sampling is used to choose the sample. This research is implemented during the school year of 2018-2019.

In this research, "Correlational Survey Model" -one of the quantitative research methods- is used. Scale of Interest in Arts (Taşkesen, 2014), Scale of Styles for Handling Stress (Şahin ve Durak, 1995) is used to collect the data of the research. SPSS 22 was used for analyses of the data in the research. Research findings, were tested at 0.5 significance level. At first, Shapiro-Wilk Normality test is applied to examine whether the data of the research distributes normally or not. Cronbach Alpha Coefficient is calculated to measure the safety and the validity of the scales of interest in arts and styles for handling stress. Pearson Correlation test was applied to examine the relation between interest in arts and styles for handling stress, and independent samples t-test was applied to examine the difference between interest in arts and styles for handling stress related to gender.

In this research, it is found that the interest in arts for the students of Faculty of Education is significantly high in the Department of Fine Arts Education, Art Education and Musical Education, also that level of interest in arts of girls is significantly higher compared to boys. It was found that level of handling stress of the students studying Art Education, Musical Education in the Department of Fine Arts Education is significantly high and it is also found that the relation of methods and points between interest in arts and styles for handling stress for the students in Faculty of Education is medium level positive and significant.

It has been determined that these findings show that art affects style for handling stress positively and students in the Department of Art Education and the Department of Musical Education have high level of handling stress. Parallel to this, it is concluded that students who have high art interest have developed a safe approach and optimistic approach in cases where they are exposed to stress.

**Key Words:** Fine Arts Education, Interest in Art, Stress, Styles for Handling Stress.

## ÖN SÖZ

Sanat, bireyi bir bütünlük içinde estetik bakış, düşünce ve fikirlerinin geliştirilmesi yetenek ve yaratıcılığını oluşturulmasını sağlar. Sanat, insan yaşamının bir gereğidir. Toplumun önemli bir unsurudur. Eski çağlardan günümüze dek tüm insanlığı etkileyen sanat, her dalıyla gerek sosyal gerekse kültürel anlamda bir iletişim unsuru oluşturmaktadır. Sanat eğitimi sanatsal değerlerle bireylere duyarlı, kendine güvenen, kendi duygularını ifade edebilen, çevresine iyimser, hoşgörü ile yaklaşmalarını kazandırmada yardımcı olur.

Günümüzde insanları stressiz düşünmek pek mümkün değildir. Stres uzun yıllardan bu yana insan hayatını etkileyecek bir yer edinmiştir. Bu yüzden stres birçok araştırmanın konusu olmuştur. Yapılan araştırmalara göre stresin insanlar üzerinde etkisi oldukça fazladır. Günümüzde üniversite öğrencilerinin aileden uzakta olma, sorumlulukların çoğalması, maddi ve manevi problemler, kalınan yer ile ilgili problemler, duygusal, bilişsel ve psikolojik sorunlar, akademik başarı kaygısı, gelecekte iş bulma korkusu gibi çeşitli değişkenlerle yoğun bir şekilde strese maruz kaldıkları görülmektedir. İnsan yaşamındaki sürekli değişen ekonomi, sosyal ve toplumsal faktörler stres düzeyini daha da artırmaktadır. Bu durumun en aza indirgenebilmesi için stresle başa çıkmanın iyi bilinmesi ve uygulanabilmesi için böyle bir çalışmanın yapılmasında etkili olmuştur. Sanatın birey üzerindeki olumlu göz ününe alınarak, sanat ilgisinin stresle başa çıkma üzerinde olumlu etkisi olacağı düşünülmektedir. Bu düşünceden hareketle bu araştırmada, Eğitim Fakültesi öğrencilerinin sanat ilgilerini ve stresle başa çıkma tarzlarını ölçmeyi, sanat ilgileri ile stres ile başa çıkma tarzları arasındaki ilişkiyi araştırmayı amaçladım.



## TEŞEKKÜR

Öncelikle yüksek lisans ders döneminde ve araştırma süresince; araştırma, yöntem ve teknikleriyle bana yol gösteren, bilgi ve deneyimleriyle her zaman desteğini esirgemeyen değerli hocam ve tez danışmanım Sayın Doç. Dr. Orhan TAŞKESEN'e en içten duygularıyla teşekkürlerimi sunarım.

Yüksek lisans öğrenimim boyunca gerek ders döneminde gerekse rehberlik anlamında bilgi, deneyimlerini esirgemeyen, öncelikle sanat alanında örnek aldığım değerli hocam Dr. Öğr. Üyesi Hüseyin ÖZNLÜER'e ve değerli hocalarım sayın Dr. Öğr. Üyesi SELMA TAŞKESEN'e ve sayın Dr. Öğr. Üyesi Tuba KINAY GÖR'e teşekkürlerimi sunarım.

Tüm eğitim hayatım boyunca benden maddi ve manevi desteklerini esirgemeyen, hayatımın her anında bana güvenen, inan, destek veren kıymetli babam Enver ALICI' ya, kıymetli annem Nuran ALICI'ya ve canım kardeşlerime sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

Şeyda ALICI

## İÇİNDEKİLER

TEZ BİLDİRİMİ.....	I
TEZ KABUL TUTANAĞI.....	II
ÖZET .....	III
ABSTRACT.....	V
ÖN SÖZ .....	VII
TEŞEKKÜR.....	VIII
İÇİNDEKİLER .....	IX
KISALTMALAR.....	XIII
TABLO LİSTESİ.....	XIV
GİRİŞ .....	1
1.Problem cümlesi.....	6
2.Amaç .....	6
2.1.Alt Amaçlar .....	6
3.Araştırmanın Önemi.....	7
4.Sayıtlar .....	7
5.Sınırlılıklar .....	8
6.Tanımlar .....	8
I.BÖLÜM.....	9
KURAMSAL ÇERÇEVE.....	9
I.1. Stres .....	9
1.1.1. Stres Kavramı .....	9
1.1.1. 1.Tanımı, Önemi ve Gelişimi .....	9
1.1.2. Stres Kuramları.....	13
1.1.2.1. Biyolojik Kuramlar .....	13
1.1.2.1.1. Genel Uyum Sendromu Yaklaşımı .....	13
1.1.2.1.1.1. Alarm Evresi.....	14
1.1.2.1.1.2. Direnç Evresi .....	14
1.1.2.1.1.3. Tükenme Evresi.....	15
1.1.2.1.2. Genetik Yapısal Kuramlar.....	15
1.1.2.2. Kalıtım-Çevre Etkileşimi Kuramı.....	16

1.1.2.3. Psikolojik Kuramlar .....	16
1.1.2.3.1. Öğrenme Kuramı.....	16
1.1.2.3.1. Psikodinamik Kuram.....	16
1.1.2.3.2. Bilişsel-Transaksiyonel Kuram .....	17
1.1.2.4. Sosyal Kuramlar .....	17
1.1.2.4.1. Çatışma Kuramı .....	17
1.1.2.5. Sistem Kuramı .....	18
1.1.2.5.1. Canlı Sistemler Yaklaşımı.....	18
1.1.3. Stresin Özellikleri.....	18
1.1.3.1. Stresin Çeşitleri.....	18
1.1.3.1.1. Psiko-Sosyal Özelliklerden Kaynaklanan Stres .....	18
1.1.3.1.2. Olumlu – Olumsuz Stres .....	19
1.1.3.1.3. Fiziki Çevreden Kaynaklanan Stres .....	19
1.1.3.1.4. Kısa Süreli stres ve Uzun Süreli Stres.....	20
1.1.3.2. Stresin Belirtileri.....	20
1.1.3.2.1. Fiziksel Belirtiler.....	21
1.1.3.2.2. Duygusal Belirtiler .....	22
1.1.3.2.3. Zihinsel Belirtiler .....	22
1.1.3.2.4. Sosyal Belirtiler .....	23
1.1.3.4. Stresin Kaynakları.....	24
1.1.3.4.1. Evrensel Stres Kaynakları .....	24
1.1.4. Stresle Başa Çıkma Yolları .....	24
1.1.4.1. Stresle Başa Çıkma Bireysel Yöntemler .....	27
1.1.4.1.1. Nefes Egzersizleri .....	27
1.1.4.1.2. Gevşeme (Relaxation).....	28
1.1.4.1. 3. Spor .....	28
1.1.4.1. 4. Meditasyon .....	28
1.1.4.1. 5. Zaman Yönetimi.....	28
1.1.4.1. 6. Uyku .....	29
1.1.4.1. 7. Beslenme .....	29
1.1.4.1. 8. Mizah.....	29

1.1.5.Benzer araştırmalar.....	30
1.2.Sanat.....	33
1.2.1.Sanat Kavramı.....	33
1.2.2.Sanat Eğitimi.....	34
1.2.3.Sanat Eğitiminin Gerekliliği.....	37
1.2.4.Sanat İlgisi.....	38
BÖLÜM III.....	40
YÖNTEM.....	40
3.1.Araştırma Modeli.....	40
3.2.Evren ve Örneklem.....	41
3.2.1.Evren.....	41
3.2.2.Örneklem.....	41
3.3.Veritoplama Aracı.....	42
3.3.1. Sanat İlgisi Ölçeği.....	42
3.3.2. Stresle Başa ıkma Tarzları Ölçeği (SBTÖ).....	43
3.4. Ölçüm Güvenirliği alışmaları.....	44
3.5. Verilerin Analizi.....	44
3.5.1.Sanat İlgisi Ölçeği Ve Stresle Başa ıkma Tarzları Ölçeği Dağılımının Normalliliği Analizi.....	45
3.5.2.Sanat İlgisi ve Stresle Başa ıkma Tarzları Ölçeklerine Yönelik Shapiro-Wilk Basıklık- arpıklık Analizleri.....	46
BÖLÜM IV.....	48
BULGULAR VE TARTIşMA.....	48
4.1.BULGULAR.....	48
4.1.1.Eğitim fakóltesi öğrencilerinin sanat ilgileri ne düzeydedir? Eğitim fakóltesi öğrencilerinin öğrenim gördükleri anabilim dallarına göre sanat ilgisi düzeylerinde anlamlı fark var mıdır?.....	48
4.2.Eğitim fakóltesi öğrencilerinin stresle başa çıkma tarzları ne düzeydedir? Eğitim fakóltesi öğrencilerinin öğrenim gördükleri anabilim dallarına göre stres ile başa çıkma tarzları arasında anlamlı fark var mıdır?.....	50
4.3.Eğitim fakóltesi öğrencilerinin Anabilim Dalı ve bölümlerine göre Stresle Başa ıkma Tarzları Ölçeğinin alt boyutları ortalama puanları arasında fark var mıdır?.....	52
4.3.1.Kendine Güvenli Yaklaşım alt boyutlarına ilişkin bulgular.....	52

4.3.2.İyimser Yaklaşım alt boyutlarına ilişkin bulgular .....	53
4.3.4.Sosyal Desteğe Başvurma alt boyutlarına ilişkin bulgular .....	55
4.3.5.Boyun Eğici Yaklaşım alt boyutlarına ilişkin bulgular .....	56
4.4.Eğitim fakültesi öğrencilerinin cinsiyetlerine göre sanat ilgisi düzeylerine ilişkin bulgular .....	58
4.5.Eğitim fakültesi öğrencilerinin cinsiyetlerine göre stres ile başa çıkma tarzlarına ilişkin bulgular .....	58
4.6.Eğitim fakültesi öğrencilerinin sanat ilgileri stres ile başa çıkma tarzları arasındaki ilişki var mıdır? .....	59
4.2.TARTIŞMA .....	60
BÖLÜM V .....	63
SONUÇLAR VE ÖNERİLER .....	63
5.1.Sonuç .....	63
5.2.Öneriler .....	63
KAYNAKÇA .....	65
EKLER .....	74
Ek 1. Sanat ilgisi ölçeği .....	74
Ek 2.Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği .....	75

## KISALTMALAR

**SBTÖ:** Stresle Başaçıkma Tarzları Ölçeği.

**SiÖ:**Sanat İlgisi Ölçeği.



## TABLO LİSTESİ

		Sayfa No
Tablo 1	Sanat İlgisi ve Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeğinin bu çalışmadaki ölçüm güvenirliğine ilişkin Cronbach Alpha katsayıları	44
Tablo 2	Eğitim Fakültesi öğrencilerinin Sanat İlgilerine ve Stresle Başa Çıkma tarzlarına Yönelik Normallik Testi Sonuçları	45
Tablo 3	Eğitim Fakültesi öğrencilerinin Sanat İlgisi ve Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeklerinden Elde Edilen Puanlara Yönelik Shapiro-Wilk Basıklık- Çarpıklık Analizleri.	46
Tablo 4	Eğitim Fakültesi Öğrencilerinin Anabilim Dalı ve Bölüm Türüne Göre Sanat İlgisi Puanları Arasındaki Farka İlişkin ANOVA Testi Sonuçları	48
Tablo 5	Eğitim Fakültesi Öğrencilerinin Anabilim Dalı ve Bölüm Türüne Göre Stresle Başa Çıkma Tarzları Puanları Arasındaki Farka İlişkin ANOVA Testi Sonuçları	50
Tablo 6	Eğitim Fakültesi Öğrencilerinin Anabilim Dalı ve Bölüm Türüne Göre Kendine Güvenli Yaklaşım Puanları Arasındaki Farka İlişkin ANOVA Testi Sonuçları	52
Tablo 7	Eğitim Fakültesi Öğrencilerinin Anabilim Dalı ve Bölüm Türüne Göre İyimser Yaklaşım Puanları Arasındaki Farka İlişkin ANOVA Testi Sonuçları	53
Tablo 8	Eğitim Fakültesi Öğrencilerinin Anabilim Dalı ve Bölüm Türüne Göre Sosyal Desteğe Başvurma Puanları Arasındaki Farka İlişkin ANOVA Testi Sonuçları	55
Tablo 9	Eğitim Fakültesi Öğrencilerinin Anabilim Dalı ve	56

	Bölüm Türüne Göre Boyun Eğici Yaklaşım Puanları Arasındaki Farka İlişkin ANOVA Testi Sonuçları	
Tablo 10	Cinsiyetlerine Göre Eğitim Fakültesi Öğrencilerinin Sanat İlgisi Puanları Farkına İlişkin Bağımsız Örneklem T-Testi Sonuçları	58
Tablo 11	Cinsiyetlerine Göre Eğitim Fakültesi Öğrencilerinin stresle başa çıkma tarzları Puanları Farkına İlişkin T-Testi Sonuçları	58
Tablo 12	Eğitim fakültesi Öğrencilerinin sanat ilgileri stres ile başa çıkma tarzları Arasındaki ilişkiye İlişkin Pearson Korelasyon Katsayıları	59



## GİRİŞ

Günümüz toplumlarında bilim ve teknolojinin ilerlemesi ile oldukça hızlı bir değişim süreci yaşanmaktadır. Toplumlardaki hızlı, teknolojik, ekonomik ve sosyal değişimler insanların yaşamları üzerinde önemli bir etkiye sahiptir. Yaşanan bu hızlı değişim süreci bireyleri birçok yönden etkileyerek birtakım sorunları da beraberinde getirmektedir. Ulaşılamayan değişim hızının artması, mücadeleyi ve stresi günlük hayatın ayrılmaz bir parçası haline getirerek bireyler sıklıkla stres yaratan faktörlerle karşılaşabilmelerine neden olmaktadır.

“Günlük yaşantı içerisindeki acelecilik, sürekli hareket, hızlı kentleşme, kalabalıklar potansiyel bir stres kaynağıdır”(Luthans, 1995:299). Stres kavramı pek çok araştırmaya konu olmuştur. Stresin, yaşamın değişmez bir parçası olması, optimum düzeyde stresin yaşamın sürdürülebilmesi için gereken bir durum olması stresle başa çıkmanın önemini ortaya koymaktadır. “Günlük hayatımızın ayrılmaz bir parçası haline gelen stres, esasında çok yeni bir kavram değildir. Tarihinin insanlık tarihi kadar eski olduğunu bile söyleyebiliriz. Ancak araştırmacılar, bu kadar eski bir geçmişe sahip stres kavramının net bir tanımını yapma konusunda zorlanmaktadırlar”(Yurtsever,2009:67). Buna karşın Baltaş ve Baltaş stresin tanımını şöyle ifade etmektedir. Baltaş ve Baltaş (2006) “stres, insanı yakın duygusal ilişkilerden uzaklaştıran, verimliliği düşüren ve en önemlisi hayattan aldığı zevki azaltan gölge olduğunu ifade etmiştir.”“Yapılan araştırmalara göre insanların stres tanımını farklı olduğu gibi, gözlenen stres nedenleri, belirtileri ve stres düzeyleri de farklı olmaktadır”(Tan, 2006). Stres hayatımızın her döneminde her yaşta karşılaşacağımız bir durum olmaktadır. Böyle bir toplumsal unsurdan yaş grubu, gelişimsel evresi ne olursa olsun tüm bireyler etkilenmektedir. Ancak en fazla etkilenenlerden biri kuşkusuz üniversite okuyan bireylerdir. Öğrenim faaliyetlerinin yoğunlaştığı, geleceğe yönelik kaygıların arttığı ve önemli kararların alındığı bu dönemde, stresin sıklıkla bu süreçlere eşlik ettiği görülmektedir.

“Günümüzde üniversite öğrencilerinin yaşadıkları çeşitli sorunlar olmaktadır. Özellikle aileden uzakta yaşayan öğrencilerin daha fazla sorunla yüz yüze kaldıkları görülmektedir. Kimlik arayışı, sorumlulukların artması, maddi problemler, kalınan

yer ile ilgili problemler, duygusal, bilişsel ve psikolojik sorunlar, akademik başarı kaygısı, gelecek korkusu ve mesleğe hazırlanma üniversite öğrencilerinin yaşam kalitesini bozmakta ve stresle karşı karşıya bırakmaktadır”(Yurtsever,2009:1). Bu sebeple araştırmamızın örneklemini üniversite öğrencileri oluşturmaktadır.

“Stres kavramının hayatın her alanında yer almasının, stresin ne olduğuna ve stresle başa çıkılma stilleri konusunda araştırmaların da ortaya çıkmasına neden olduğu söylenebilir. Kişilerin, buldukları ortama uyum sağlayabilmeleri, sağlıklı ve mutlu bir yaşam sürdürebilmeleri, hedeflerine ulaşabilmeleri için karşılaştıkları güçlüklerle, sıkıntı ve rahatsızlık yaratan her türlü engele karşı etkili ve doğru çözüm yolları bulmaları gerekmektedir”(Çeşit,2011:1).Sanat eğitimi de, bireylerde rahatlatma ve gevşeme gibi etkiler yaratmaktadır. Bu yolla birey geçici olarak sıkıntılarından uzaklaşmakta, sorunlarını çözmek için yeni bir bakış açısı kazanabilmektedir. Sanatın ve sanat eğitiminin bireyin üzerindeki etkilerini araştırmacılar şöyle ifade etmektedirler.

San (1985), “görsel sanatlar eğitiminin çok boyutlu oluşunu belirtir. Bunlar, çocuğu psikolojik olarak rahatlatan, ona özgür yaratma olanağı veren yanı sıra sağaltıcı, rekreatif, regeneratif boyutu; özellikle grup içinde yapılan çalışmalar dolayısıyla, grup ve toplum içinde kendini, arkadaşlarını anlama, tanıma, iletileri algılama, kendini ve ilgilerini başkalarına duyurabilme olanağını vermesi bakımından iletişimsel boyutu; algılama yetisini imgelem gücünü, görsel yeteneğini geliştirmesi, çocuğun ve ergenin anlatım biçimlerini genişletip zenginleştirilmesi bakımından yaratıcı boyutu ve çok yönlü, hoş görülme, insancıl düşünme ve davranışa götüren boyutlardır.” “Sanat eğitimi “duygusal algıdan başlayarak, algılama, yorumlama, çözümlenme, sentezleme, sorgulama, bilgilenme, kıyaslama, eleştirip değerlendirme ve yargıya varma” gibi bilişsel becerileri,empati gibi duygusal becerileri geliştirmekte, estetik kavramının oluşmasını sağlamaktadır”(San, 2001:23). Çeşit(2011) “ise Sanat eğitimi, bireylerin, kendilerine ve çevrelerine karşı daha duyarlı ve sorumluluk sahibi olmalarını sağlamakta, özgüven duygusunu, hayal gücünü, yaratıcı ve eleştirel düşünme gücünü geliştirmekte olduğundan

bahseder.Sanatın ve stres üzerindeki etkisinden ise Artut ve Altınçapa şöyle bahsetmektedir.”

“Stres, günümüzün en büyük sağlıksal tehdit unsurlarından birisidir. Stres çeşitleri arttıkça; sanatçılara-sanata, terapistlere-psikologlara olan gereksinim gittikçe artar.Hemen hemen tüm insanlar, hayatında zaman zaman ruhsal destek alması gereken durumlarla karşılaşmaktadırlar.Günümüzün hızla gelişen, değişen, kendine yabancılaşan sanayi toplumlarında ruhsal-duygusal sorunları olan veya yoğun iş temposundan kendini kurtarmak, deşarj olmak isteyen bireylerin sayısı gün geçtikçe artmaktadır.Nörofizyologlara göre, sanat, ibadet ve iyileşme vücutta aynı kaynaktan geliştirilir.Sanat, ibadet ve iyileşmenin hepsi, beynin benzer dalga kalıplarıyla bağlantılıdır.Dolayısıyla sanat yoluyla iyileştirme (terapi); insan enerjisini yüceltmenin, rehabilite etmenin, özgürleştirmenin çağdaş versiyonu olarak düşünülebilir”(Artut,2007:256). Arslan (2016) “İtalya’da yapılan bir araştırmada, sanat ve estetiğin stres seviyesini düşürerek sağlığa iyi geldiğini, sanat eserlerine bakmanın, stres hormonu olarak bilinen kortizol’un seviyesini yüzde atmış oranında düşürebildiğini ifade etmektedir.” Sanat terapisinin yeri oldukça önemlidir. “Günümüzde sanat terapisi yeni olmamakla birlikte özellikle çağdaş eğitimde bireyin genel gelişiminde son derece belirleyici önemli bir faktör olarak karşımıza çıkar”(Artut,2001:215) “Terapi amaçlı sanatsal etkinliklerde birey, hem kendi becerisinin kişisel farkındalığını anlayabilir, güven duygusunu geliştirebilir hem de yaratıcı süreç içinde bilişsel ve duygusal gelişimini kazanarak duygusal çatışmalardan uzaklaşabilir, kendilerine değer verir, yüksek amaçlar ve iç uyum besleyebilirler.Hatta bazı davranış bozuklukları da ortan kalkabilir”(Artut,2007:257).

Demir V., Yıldırım B.’nin (2016)“ Sanatla Terapi Programının Üniversite Sınavına Hazırlanan Öğrencilerin Depresyon, Anksiyete ve Stres Belirti Düzeylerine Etkililiği isimli araştırmasında, sanatla terapi programının lise öğrencilerinin depresyon, anksiyete ve stres düzeyleri üzerine etkisini araştırmak amacıyla yapılmıştır.Araştırmanın çalışma grubunu 9 lise son sınıf öğrencisi oluşturmaktadır. Ön test ölçümünün ardından çalışma grubunda yer alan öğrencilere sanatla terapi programı uygulanmıştır. Uygulamaların bitiminden sonra aynı ölçme araçları son test

olarak tekrar uygulanmıştır. Yapılan analizlerde sanatla terapi programının katılımcıların depresyon ve anksiyete düzeylerini azaltmada etkili olduğu, stres düzeyini azaltmada etkili olmadığı bulunmuştur.”

Altınçapa B. , Kaya B. ve Eren N.'in. (2018) “Inter-Model Dışavurumcu Grup Sanat Terapisinin Hemşirelik Son Sınıf Öğrencilerinin Stresle Başa Çıkma Düzeylerine Etkisi isimli araştırmalarında, grup sanat terapisinin son sınıf hemşirelik öğrencilerinin stresle başa çıkma düzeylerine olan etkisini ortaya koymak amacıyla ön-son test kontrol gruplu deneysel araştırma olarak çalışılmıştır.Sanat terapi çalışmalarının hemşire öğrencilerin stres kaynaklarını tanımlamada, strese karşı duygularını fark edebilme, katılımcılara alternatif bakış açısı kazandırarak, yaratıcı ve eleştirel düşüncenin geliştirilmesine destek olduğu gözlemleyerek, katılımcıların stres ve baş etme yöntemleri konusunda öz farkındalık düzeylerini arttırmada olumlu katkıları olduğu ifade etmektedirler.”

Altınköprü H., Çam O'nun (2013)“Üniversite Öğrencilerinde Müziğin Ruhsal Duruma Ve Stresle Başa Çıkma Tarzları Üzerine Etkisi isimli araştırmalarında “üniversite öğrencilerinde müzik dinlemenin ruhsal duruma ve stresle başa çıkma üzerine etkisini araştırmışlardır. Araştırma bulgularına göre; öğrencilere beş günlük birer saat müzik dinletisi öncesi ve sonrası depresyon puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark olduğu ve dinleti öncesi depresyon puanının daha yüksek olduğu ifade ederken, araştırma sonucuna göre ise müzik dinlemenin öğrencilerin depresyon ve kaygı puanlarını düşürdüğünü, stres ile başa çıkmada; daha çareli, sorunlarını tek başına çözebilen ve iyimser yaklaşımly bir tutum gösterdiklerini saptamışlardır.”

Sanatın birey üzerindeki farklı olumlu etkilerine baktığımızda ise Taşkesen O.(2011) “Güzel Sanatlar Ve Spor Liselerinin Resim Bölümleri İle Genel Liselerde Verilen Görsel Sanatlar Eğitiminin Öğrencilerin Şiddete Yönelik Davranışlarına Etkileri Üzerine Bir Araştırma isimli araştırmasında Güzel Sanatlar Lisesi Resim Bölümü öğrencileri ile, Genel Liselerde resim dersi (seçmeli) alan ve almayan öğrencilerin şiddet eğilimleri, saldırganlıkları ve şiddet davranışı sıklıkları arasındaki ilişkiyi araştırmaktadır. Araştırmaya göre, GSSL(RB) öğrencilerinin şiddete eğilim

ve saldırganlık düzeylerinin GL öğrencilerine göre daha düşük düzeyde olduğu ifade etmektedir.”

Çam O.,Altinköprü H.’nin (2013)“Üniversite Öğrencilerinde Müziğin Ruhsal Duruma Ve Stresle Başa Çıkma Tarzları Üzerine Etkisi isimli araştırmasında üniversite öğrencilerinde müzik dinlemenin ruhsal duruma ve stresle başa çıkma üzerine etkisini araştırmışlardır. Araştırma bulgularına göre; öğrencilerde beş günlük (her gün birer saat olmak üzere) müzik dinletisi öncesi ve sonrası depresyon puan ortalamaları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir fark olduğu ve dinleti öncesi depresyon puanının daha yüksek olduğu bulunmuşlardır. Araştırma sonucuna göre ise müzik dinlemek öğrencilerin depresyon puanlarını, durumluluk ve süreklilik kaygı puanlarını düşürmüştür. Stres ile başa çıkmada; daha çareli, sorunlarını tek başına çözebilen ve iyimser yaklaşımli bir tutum geliştirmelerini sağladığını saptamışlardır.”

Taşkesen S.(2014) “ Lise Öğrencilerinin Kişilik Tipleri İle Sanata Olan İlgileri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi isimli araştırmasında 3 farklı lise türünde öğrenim gören lise öğrencilerinin sanata olan ilgilerini belirleyerek, sanata olan ilgileri ile Beş Faktörlü Kişilik Kuramı temelinde sahip oldukları kişilik özellikleri arasındaki ilişkiyi araştırmıştır. Araştırmaya göre GSL öğrencilerinin yumuşak başlılık özelliği, ve sorumluluk özellikleri ilişkin puan farklarına bakıldığında ise, GSL öğrencilerinin AÖL, EL ve MEAL öğrencilerinin puanlarından anlamlı şekilde yüksek olduğunu, Sanat ilgisi ile kişilik özellikleri arasındaki ilişkide sanat ilgisinin Yumuşak başlılık ve sorumluluk ile pozitif yönde bir ilişki olduğunu ifade etmektedir.”

Stres ve sanat kavramı pek çok araştırmaya konu olmuştur. Stresin, yaşamın değişmez bir parçası olması, optimum düzeyde stresin yaşamın sürdürülebilmesi için gereken bir durum olması stresle başa çıkmanın önemini ortaya koymaktadır.”

Bu araştırmada, daha önce yapılan çalışmalarda, bireylerin üzerinde olumlu etkileri saptanan sanat eğitiminin, sanata olan ilgileri ile stresle başa çıkma tarzları üzerindeki etkisini belirlemek amaçlanmıştır. Konuyla ilgili yapılan literatür taraması sonucunda, eğitim alanında farklı disiplinlerde, stresle başa çıkma stratejileri üzerine

bir çok araştırmalar bulunmasına karşın, bireylerin sanata olan ilgileri ile stresle başa çıkma stratejileri arasındaki ilişkinin karşılaştırıldığı bir araştırmaya rastlanmamıştır.

### **1.Problem cümlesi**

Sanat eğitiminin bireylerin gelişimi üzerindeki olumlu etkileri göz önüne alınarak; Stresle başa çıkma tarzlarının üzerinde olumlu bir etkisi olacağı düşünölmüştür. Buradan hareketle, sanat ilgisi olan Eğitim Faköltesi öğrencileri ile sanat ilgisi olmayan Eğitim Faköltesi öğrencilerinin stres ile başa çıkabilme tarzları düzeylerinin arasındaki farka bakılmıştır.

### **2.Amaç**

Bu araştırmada, Eğitim Faköltesi öğrencilerinin sanat ilgilerini ve stresle başa çıkma tarzlarını ölçmeyi, sanat ilgileri ile stres ile başa çıkma tarzları arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır.

#### **2.1.Alt Amaçlar**

Bu amaç doğrultusunda aşağıdaki sorulara cevap aranacaktır.

- 1.Eğitim faköltesi öğrencilerinin sanat ilgileri ne düzeydedir?
- 2.Eğitim faköltesi öğrencilerinin stresle başa çıkma tarzları ne düzeydedir?
3. Eğitim faköltesi öğrencilerinin öğrenim gördükleri anabilim dallarına göre sanat ilgisi düzeylerinde anlamlı fark var mıdır?
4. Eğitim faköltesi öğrencilerinin öğrenim gördükleri anabilim dallarına göre stres ile başa çıkma tarzları arasında anlamlı fark var mıdır?
- 5.Eğitim faköltesi öğrencilerinin cinsiyetlerine göre sanat ilgisi düzeylerinde anlamlı fark var mıdır?
- 6.Eğitim faköltesi öğrencilerinin cinsiyetlerine göre stres ile başa çıkma tarzları arasında anlamlı fark var mıdır?
7. Eğitim faköltesi öğrencilerinin sanat ilgileri stres ile başa çıkma tarzları arasındaki ilişki var mıdır?

### **3.Araştırmanın Önemi**

Bu araştırma ile elde edilecek bulguların kullanılması ile;

1. Bu araştırmada elde edilen bulguların Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik, Sanat Eğitimi disiplinleri arasındaki deneysel çalışmalara literatür ve bulguları ile katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

2. Bu araştırmadan çıkacak sonuçlar gerek üniversitelerde gerek bireylerin normal hayatlarında stres ile başa çıkabilmeleri konusunda yardımcı bir unsur olarak kullanılabilir.

3. Bu araştırma sonuçları ile üniversite yönetimlerinin ve öğretmenlerin, öğrencilerin fotoğraf, müzik ve resim kulübü gibi kulüpleri gibi sanatla ilgili etkinliklere yönlendirmeleri ve etkin çalışmalar yapmaları yönünde yardımcı olabilir.

4. Eğitim fakültesi öğrencilerin sanatsal ürünlerini ürettikleri ve sergilendiği sanat ortamlarının oluşturulmasında yöneticiler için teşvik edici olabilecektir.

5. Sanat ilgisinin stresle başa çıkma stratejileri arasındaki ilişki yordadığı sonucunun çıkması durumunda, sanat eğitiminin sadece okul çağında değil, eğitim ve öğretimin her kademesinde verilmesinin ve bireylerin günlük hayatlarında da sanatsal çalışmalar aktivitelere ulaşma bilmeleri hususunda farkındalık oluşturabilecektir.

6. Stresle başa çıkma stratejileri arasındaki ilişki sanat ilgisini yordadığı sonucunun çıkması durumunda, eğitimi biçimlendiren politikacılara program oluşturma noktasında ışık tutabilecektir.

### **4.Sayıtlar**

Araştırmaya katılan öğrencilerin Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği ve Sanata ilgisi Ölçeğinde yer alan sorulara içtenlikle ve gerçek durumlarını yansıtacak şekilde cevaplar verdikleri varsayılmıştır.

## 5.Sınırlılıklar

Araştırma, evren bakımından uygulanması planlanan ölçekler Sanat İlgisi Ölçeği ve Stresle Başa çıkma Tarzları ölçeğidir. Bu çalışma 2018-2019 Eğitim-Öğretim yılı Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi Eğitim Fakültesiyle sınırlıdır.

## 6.Tanımlar

**Stres:** “Stres, iç ve dış çevreden kaynaklanan etkenlerin, birey tarafından tehdit edici veya zararlı olarak anlamlandırılmasının ardından bedensel ve psikolojik olarak oluşan aşırı uyarıdır”(Lazarus ve Folkman, 1984).

**Stresle Başa Çıkma:**“Bireyin kapasitesini azaltıcı ya da zorlayıcı olarak anlamlandırılan içsel ya da dışsal isteklerle baş etmek için bilişsel ve davranışsal çabalarındaki sürekli değişim olarak tanımlanmaktadır”(Sümer,2008:6).

**Stresle Başa Çıkma Tarzları:** “Stres verici etkileşimlerle başa çıkmada kullanılan farklı bilişsel ve davranışsal stratejileri ifade etmektedir”(Sümer,2008:6).

**Sanat İlgisi:** “Kişilerin sanatsal mekan, ortam, aktivite, olay, etkinlik, eserlere karşı duyduğu ilgidir” (Taşkesen, 2014,Akt.Taşkesen,2014:6).

**Sanat Eğitimi:** “Kapsamsal ve genel anlamda, sanatların tüm alanlarını ve biçimlerini içine alan, okul içi ve dışı yaratıcı sanatsal eğitimi tanımlamaktadır. Dar anlamında ise okullarda sınıflardaki ve ilgili bölümlerdeki bu alana ilişkin olarak verilen dersleri tanımlar” ( San, 2010: 17).



# I.BÖLÜM

## KURAMSAL ÇERÇEVE

Bu bölümde; stres, stres ile başa çıkma tarzları ve sanat, sanat ilgisi ve sanat eğitimi kavramları irdelenmiştir.

### I.1. Stres

#### 1.1.1. Stres Kavramı

Stres kavramı günlük hayatımızın vazgeçilmez bir durumudur. Gün içerisinde sürekli strese maruz kalmaktayız. Stres günlük hayatımızda çok sık kullandığımız kelimelerden biri olmuştur. Bu kadar yaşam içerisinde olan bir konu olduğu için stres, araştırmalara da konu olmaktadır. Stres konusu bu bölümde ele alınacaktır. İlk olarak stres konusu ile ilgili kavramsal açıklamalara yer verilecek, stres kavramının tarihsel süreci, stresi izah eden kuramlar, stresin; aşamaları, belirtileri, kaynakları ve çeşitleri incelenecektir. Sonrasında ise stresle başa çıkma yolları ele alınacaktır.

#### 1.1.1.1. Tanımı, Önemi ve Gelişimi

Stres günlük hayatta oldukça sık ifade edilen bir kelimedir. “Örneğin, havaalanında uçak saatine veya toplantıya yetişmeye çalışırken trafik sıkıştığında, çalıştığınız ortamdaki kurum yöneticisi az bir zaman diliminde yetiştirilmesi gereken zorlayıcı bir görev verdiğinde, önemli bir mülakat veya girdiğimiz her hangi bir sınav öncesinde çoğu zaman stres yaşanmaktadır. Kelime olarak son yıllarda kullanımında artış olsa da kökenine bakıldığında stresin aslında yeni bir kavram olmadığı ifade edebiliriz” (Stora, 1994). “Stres çok eski çağlardan bu yana insanoğlunun yaşamında yer almaktadır. Ancak buna rağmen stresin net bir tanımı bugüne kadar yapılamamıştır. Günümüzde değişik insanlar, değişik ortamlarda stres kelimesini sıkça kullanmaktadırlar fakat bu sözcüğü kullanırken farklı anlamlar ifade etmeye çalışmaktadırlar”(Yakınlar, 2006:3).

Stres kavramı bir çok araştırmacı tarafından tanımlanmaktadır.

Stres kavramı ile ilgili çok fazla tanım yapılmıştır. Bazı araştırmacı ve bilim insanlarının stresle ilgili yaptığı tanımlar şöyledir:

“Stres terimi Latince *ectricia* ve eski Fransızca *estrece* sözcüklerinden gelmiş ve Latince'den türemiştir. 17. yy.'da felaket, bela, musibet (*adversity*), dert, keder, elem (*affliction*) gibi anlamlarda kullanılmış, daha sonra 18. ve 19. yy.'larda kavrama yüklenen anlam değişmiş ve güç, baskı, zor gibi anlamlarda objelere, kişilere, organlara ve ruhsal yapıya yönelik olarak kullanılmıştır”(Sürgevil,2006:9). Başkaca “stres kendi bütünlüğünü koruma ve esas durumuna dönmek için çaba harcama şeklinde anlatılmıştır”(Baltaş ve Baltaş,2014:304). “20. yüzyılda stresi konu alan araştırmalar daha bilimsel bir hal almaya başlamıştır. Walter B. Cannon 1930'larda yaptığı araştırmalarda, bedenin kaç ya da savaş tepkisini açıklayan ilk bilim adamıdır. Cannon'un bu araştırmalarının bugünkü stres bilgilerine katkısı çok büyüktür.” Walter Cannon'a göre stres, “organizmanın, kendi hayatının çevresiyle uyumunu tehdit eden bir zorluğa karşı bulunduğu savaşa ya da kaçma tepkisi olduğu ve doğanın canlı organizmalara bir hediyesi olduğunu belirtmiştir” (Şahin, 1994).

Baltaş ve Baltaş (2014) “İlk olarak 1930'larda Hans Selye tarafından ele alınan stres kavramı, bireyin herhangi bir fiziksel veya psikolojik uyarıcı karşısında gerekli uyumu sağlayabilmek için ruhsal ve bedensel olarak harekete geçmesi, tepki göstermesi olarak tanımlanabilmektedir. Selye'ye göre canlılar olumsuz duygusal ve fizyolojik olaylar karşısında ortak bir biyolojik tepki sergilerler. Akademik olarak, stresi oluşturan olaylar stres vericiler, bu olaylara bireyin fizyolojik ve psikolojik olarak verdiği tepkiler de stres kavramı ile anlatılmıştır.” Aydın (2008) “Hans Selye stres kavramını memnuniyet verici olup olmadığına bakmaksızın, bedenin her türlü değişime uyum sağlamak için gösterdiği tepki olarak tanımlamıştır. Selye, bu tanımında stresin endişe, kaygı, depresyon, engellenme gibi zihinsel bir durum olmadığını bedenin fizyolojik bir tepkisi olduğunu belirtmiştir. Tanımda bir stres tepkisinin oluşmasında hem memnuniyet hem de sıkıntı verici durumların etkili olduğu görülmektedir. Selye birbirine zıt bu iki durumda da insan bedeninin sevinç

veya üzüntü yaratacak uyaranları ayırt edemeyeceğini ve bedeninin göstereceği stres tepkisinin aynı olacağını belirtmiştir.”

Strese ilişkin diğer araştırmacıların tanımlamalarına bakıldığında Barrow ve Prosen (1981) “stresi, kişilerin üretkenliğini engelleyen, bilişsel işlevlerin zorluk yaratan, bozan ve sağlıklarını tehdit eden bir problem ama, aynı zamanda da hayatın hep var olan ve olacak bir parçası olarak tanımlamaktadır”.Macnab’a (1985) “göre de stres, bireyin bir nesneyle, kişiyle ya da bir olayla etkileşimi sonucunda kişide oluşan deneyimdir.” Doğan Cüceloğlu (2000) ise stresi; “bireyin, fizik ve sosyal çevreden gelen uyumsuz koşullar nedeniyle, bedensel ve psikolojik sınırlarının ötesinde harcadığı gayret şeklinde tanımlamaktadır. Bir organizma çevresine sürekli uyum yapma durumuyla her an karşı karşıyadır. Bireyin dış çevresindeki fiziksel koşullar ya da içinde bulunduğu sosyal ortamdaki psikolojik koşullar uyumu ya kolaylaştırır ya da zorlaştırır. Fiziksel koşullara örnek olarak; hava soğudukça bireyin kendini korumak ve bir anlamda çevreye uyum yapmak için üstüne bir şeyler giymek ya da daha sıcak bir ortama gitmek zorunluluğunu duyması verilebilir. Psikolojik koşullara örnek olarak da üniversite giriş sınavlarına çalışan bir kimseyi verebiliriz. Sınava hazırlanma kaygısı, sınavda geçme ya da kalma korkusu bireyde gerginlik yaratır.” Morris de (2002) stresi, “bir huzursuzluk hali ya da sorun oluşturan bir değişime ya da uyum gerektiren herhangi bir çevresel istek ya da beklentiler olarak ifade etmiştir.” Sarıkaya da (2007)“ stresi, bireylerin herhangi bir fiziksel veya biyolojik uyarıcı karşısında gerekli uyumu sağlayabilmek için ruhsal ve bedensel olarak harekete geçmesi olarak belirtmiştir”(Akt:Aktalay,2009:15).

Sonuç olarak şu an literatüre baktığımızda en fazla kullanılan stres tanımlamalarından biri Lazarus ve Folkman’a aittir. Stres üzerine yaptıkları araştırmalarla bu alanın öncü bilim insanlarından olan Lazarus ve Folkman’a göre “stres, talepler ve kaynaklar arasındaki dengesizliğin sonucu olarak ortaya çıkmaktadır.Stres, iç ve dış ortamdaki kaynaklanan etkenlerin, birey tarafından tehdit edici veya zararlı olarak değerlendirilmesinin ardından bedensel ve psikolojik boyutlarda ortaya çıkan aşırı uyarılma halidir ”(Lazarus ve Folkman, 1984).

Geçmişten bu güne dek sürekli yaşam olaylarıyla iç içe olan bu yaşamsal olguya yönelik, bireysel başa çıkma stratejileri bulunmaktadır. Bireyler karşılaştıkları stres yaratıcı durumlarda, yaralanacakları başa çıkma stratejilerini, içinde buldukları gelişimsel dönem ve psikolojik duruma göre seçmektedirler(Tan,2006:1).

Stres, insanların üzerinde oldukça yüksek etkiye sahip olan ve insanların tutumlarını, insanlarla ikili ilişkilerini etkileyen bir olgudur. “Stres, durup dururken kendiliğinden oluşan bir durum değildir. Stresin oluşması için insanın içinde bulunduğu ortam ve çevrede meydana gelen farklılaşmanın insanı etkilemesi gerekir. Ortamdaki farklılaşmadan her insan etkilenir fakat, bazı insanlar bu farklılaşmadan daha çok etkilenirler. Stres, insanın yaşadığı ortamda oluşan bir farklılaşmanın onun üzerindeki etkisi ile ilgilidir. Stresin oluşması için çevresinden etkilenen insanın vücudundaki değişimlerin yaşanmasıyla insanın vücut sisteminin harekete geçmesi şarttır”(Pehlivan, 2002).

Hayatın her evresinde devam eden stres, insanların bir tehdit ya da güçlük olarak hissettikleri tutumlara sergilemiş oldukları içsel bir süreçtir. Özellikle içinde bulunduğumuz devrin hastalığıdır. Stresin sayılamayacak kadar çok sebebi vardır ve bu stres faktörleri kızgınlık, düş kırıklığı, gerginlik, şaşkınlık gibi davranışlarla ortaya çıkar.

“Stres insanların yaşantılarını oldukça yakından etkilemektedir. Strese karşı belirli bir oranda bilinç geliştirilmesi ve duyarlı olunması insanların çevrelerine daha iyi uyum sağlamalarına neden olacaktır. Stres oluşturan temel etkenlerin ne olduğunun bilinmesi, bunlara karşı alınacak önlemlerin de neler olabileceğine ışık tutacaktır. Stresin yönetilebilir ve denetlenebilir olması bu önlemlerin uygulanmasında insanları cesaretlendirmektedir”(Durna,2006:320,321). Haggard (1949) göre, “günümüzde psikolojik stresler olarak ifade ettiğimiz stresleri duygusal stresler ismi ile ele almış e bunun üzerine çalışmıştır. Haggard'a göre duygusal stresin hissedildiği durum, bireyin tamamen tehdit edildiği, uyum mekanizmalarının ciddi olarak yorulduğu ve vücudunun kuvvetinin kaybedildiği durumdur. Böyle bir durumda hissedilen duygusal stresi tölere etme yeteneğini geliştiren çocukluk

dönemi özdeşleşmelerinin niteliği ile bugünkü kişilik yapısının stres oluşturan durum karşısındaki tavrıdır”(Akt:Sav,2007:76).

### **1.1.2. Stres Kuramları**

Stresle ilgili farklı kuramlar vardır. Araştırmada, biyolojik stres kuramları, psikolojik stres kuramları, sosyal stres kuramları ve sistem yaklaşımları olmak üzere dört bölümde ele alınacaktır.

#### **1.1.2.1. Biyolojik Kuramlar**

Biyolojik kuramlar içerisinde literatürde en yaygın olarak görülen Hans Selye'nin genel uyum sendromu yaklaşımı ve genetik yapısal kuramı incelenecektir.

##### **1.1.2.1.1. Genel Uyum Sendromu Yaklaşımı**

Selye, (1936) Genel Uyum Sendromunu organizma uzun zaman stres durumuna maruz kaldığında ortaya çıkan, fizyolojik ve psikolojik açıdan etkilere sahiptir. Aşamalı olarak fizyolojik açıdan tepkiler ortaya çıkan süreç olarak tanımlamaktadır.

Selye (1984), çeşitli stres oluşturuıcı uyarıcıların laboratuvar hayvanları üzerindeki kısa ve uzun süreli etkilerini incelemiştir.“Selye, bu çalışmaları sırasında üç bulguya dikkat çekmiştir. Stres oluşturuıcı uyarıcılara uzun süre maruz kalan laboratuvar hayvanlarının timüs bezlerinde küçülme, adrenal bezlerinde büyüme ve sindirim sistemlerinde ülserleşmeler olmaktadır. Bu bulgular, stres oluşturuıcı faktöre göre (ısı değişimleri, yoğun uyarılmalar, elektrik soku v.b.) değişmemektedir. Selye'nin bulgularından sonra ağır yanıkları olan hastalarda neden aynı zamanda ülserler oluştuğu da açıklanabilmiştir”.

Selye (1984), bireyin zorluklara karşı verdiği genel davranışları stres olarak tanımlamaktadır. “Karşılaşılan stres faktörleri farklı olsa da bedenin verdiği fizyolojik tepkiler aynıdır. Organizmanın verdiği tepki sürecine Genel Uyum Sendromu adını vermiştir. Stres tepkileri, stres vericilerin türüne bağlı olmaksızın verilen savunma tepkileridir. Genel uyum sendromu, savunma tepkileri olarak alarm, direnç, tükenme olmak üzere üç aşamada gerçekleşir. Selye, fizyolojik stres tepkisi ve hastalıkların oluşmasıyla ilgilenmiştir. Heyecan ya da hoş duyguların yoğun

olduğu durumlarda yaşanan stres tepkileri hastalıkla ilişkili olmadığından Selye, iki farklı stres tanımı yapmıştır. Uzun süren, kontrol edilemeyen ve sağlığa zarar veren stres tepkilerini olumsuz stres (distress); bireyi güdüleyen, başarı ve kazanç sağlayan ve sağlığa katkıda bulunan stresi olumlu (eustress) stres olarak tanımlamıştır.”

#### **1.1.2.1.1.1. Alarm Evresi**

Genel Uyum Sendromunun ilk basamağı olan Alarm evresinde, stresin ilk belirtileriyle birlikte görülür. Vücut, stresle savaşa bilmek için, endokrin hormonu üreterek bedeni hazır duruma getirir. Bu aşamada kandaki şeker oranı artar, kaslar gerilir, kalp atışı hızlanır, solunum sıklaşır ve göz bebekleri büyür (Balcı, 2000).

Baltaş ve Baltaş, (1987)“ herhangi bir olayın meydana gelmesiyle birlikte homeostatik düzen bozulmaktadır. Organizma, bu düzensizliğe henüz hazır olmadığından, bünye kısa bir süre alarm durumuna geçmektedir. Bu süreçte organizma şoka ve kontra şoka girmektedir. Bu dönemde vücut ısısı ve kan basıncı düşmekte ve kalp atışı hızlanmaktadır. Hemen ardından kontra şok dönemi gelmektedir. Organizma bu durumla başa çıkabilmek için mücadele ederek veya kaçarak organizmayı korumak amacıyla aktif fizyolojik tepkilerde bulunmaktadır.”

Organizma bir durumla karşı karşıya gelmesiyle tepkiler verir. “Karşılaşılan durum pozitif bir durum olsa dahi, ilk karşılaşma anında birey tarafından durumun pozitif ya da negatif olduğuna dair ayırımının yapılması mümkün olamayacağından, fizyolojide hissedilen korku ile birlikte beyinde savaş ya da kaç düşüncesi ortaya çıkmaktadır. Karşılaşılan durumun pozitif bir durum olduğunu beynin fark etmesi üzerine fizyoloji normale dönmekte iken, negatif bir durumun olması halinde ise fizyolojide oluşan tepkiler artarak devam etmektedir. Birey negatif duruma savaşarak ya da kaçarak karşılık vermekte ve böylelikle alarm aşamasından direnme aşamasına geçilmektedir”(Tekin,2009: 24).

#### **1.1.2.1.1.2. Direnç Evresi**

Bireyde ilk şok anının ardından vücutta ikinci bir dönem ortaya çıkar. Bu dönem uyum yada karşı koyma evresidir. Direnme aşamasında enerji kaybı oluşur ve bedendeki tahribat onarılmaya çalışılır(Güçlü,2001:92).“Bir bünyenin başarılı olabilmesi için, var olan stres unsurlarının ortadan kaldırılması ya da mevcut duruma

uyum sağlanması oldukça önemlidir.Bu durum sağlanmadan organizmadaki yıkımın onarılması oldukça zordur” (Köknel,1995).

“Parametrik sinir sistemi stres ile başa çıkar iken devreye girer. Tansiyon normale döner, kalp atımı taşikardiden normale döner, solunum normal hızına girer, kas gerilimi azalır. Birey stres ile savaşılabilmek için bedeni ile savaşır”(Güçlü,2001: 92).“Alarm evresi dokular için yıkım dönemi iken, direnç dönemi dokular için yapım evresidir.Stres yaratıcı, bu evrede varlığını sürdürmeye devam ederken, organizma strese karşı üst düzeyde dayanma göstermektedir” (Bozkurt ve Diğ.:2010).

#### **1.1.2.1.1.3. Tükenme Evresi**

“Birey bu evrede tüm gayretini kaybeder, davranışlarında sapmalar olmaya başlar ve hayal kırıklığı yaşar. Birey başa çıkmayı başaramazsa fiziksel kaynakları kullanamaz duruma gelir ve tükenme aşamasını başlatmış olur. Tükenme aşamasında, parasempatik sinir sistemi etkilenir. Stres kaynağı halen ortadan kalmadığı için birey tükenmiştir. Tükenme aşamasında birey diğer stres kaynaklarında da etkilenir hale gelir” (Güçlü, 2001:92).

Baltaş ve Baltas, (1987) ise Tükenme evresindeki etkenleri şöyle ifade etmiştir.“Tükenme evresini etkileyen faktörler bulunmaktadır. Her canlının uyum özelliği ve enerjisi farklılık gösterir. Uyku ve dinlenme vücudu rahatlatma bilmekte fakat devam eden ve başa çıkılamayan stres durumunda denge bozularak, uyum özelliğini kaybetmektedir.”

#### **1.1.2.1.2. Genetik Yapısal Kuramlar**

Rice, (1999) Stresle başa çıkmada bireyin genetik yapısının oldukça önemli bir etken olduğunu ifade etmektedir. “Bireyin strese direnme yeteneği üzerinde etkili olması nedeniyle genetik yapı genotip ve bazı fiziksel özellikler fenotip önem taşımaktadır. Bu kuramlar, genetik yapı ve bireyin direncini belirleyen fiziksel yapısı arasındaki ilişkiyi anlamaya çalışmaktadır. Genetik yapının üzerinde etkili olduğu otonom sinir sistemi, stres durumunda yaşanan savaş kaç tepkisinden sorumludur. Bireylerin strese verdikleri tepkiler farklılık göstermektedir, bu durum bireylerin hassasiyet düzeyleriyle açıklanmaktadır.”

### **1.1.2.2. Kalıtım-Çevre Etkileşimi Kuramı**

Cotton, (1990) Kalıtım-Çevre Etkileşimi Kuramını, bireyin herhangi bir rahatsızlığa ya da bozukluğa karşı yönelimi olmasıdır. Bu yönelim doğuştan, kalıtsal oluşabilir yada bir kazanın sonucunda oluşabilmektedir. Bireyde var olan yönelim, stresin özelliklerine bağlı olarak stresin niteliği, niceliği ve yoğunluğuna göre, strese maruz kaldığına psikosomatik bir rahatsızlık ya da bozukluk oluşabilmektedir.

### **1.1.2.3. Psikolojik Kuramlar**

#### **1.1.2.3.1. Öğrenme Kuramı**

Öğrenme modelinin kurucuları tarafından ortaya atılmıştır. Klasik koşullamayı öne süren Ivan Pavlov ve edimsel koşullamayı öne süren Skinner bu kuramın öncüleridir. “Bu kuram stresi açıklarken klasik koşullanma öğrenme yaklaşımı ve edimsel koşullanma öğrenme yaklaşımından yararlanarak açıklamaktadır”(Aydın, 2017: 16). “Stres kuramında koşullanmanın iki etkenine bakılır. Öncelikle duygusal tepkilerimiz davranışsal, psikolojik ve fizyolojik bileşenlerden oluşur. Birey korku duygusunu yaşadığında kaçınma davranışı stres verici durumdan olabildiğince uzak tutar. Korku yaratan olay, durum, kişi veya nesne ile karşılaşılınca içsel gerilim oluşur. Vücudun fizyolojik olarak uyarılması sonucu kan basıncında artış, hızlı kalp atışı ve terleme gibi çeşitli stres belirtileri ortaya çıkmış olur. Koşullanma oluşuktan sonra ise bireyin anksiyetesi önceden tahmin edilebilir. Korku uyandıran durum karşısında olmasa bile var olan durumu düşünmek anksiyetenin oluşmasına neden olabilir” (Akman,2004: 49).

#### **1.1.2.3.1. Psikodinamik Kuram**

Strese yönelik geliştirilen bir diğer kuramda psikodinamik kuramdır. “Sigmund Freud Stres üzerine çalışılan psikodinamik kuramlar arasında en önemli kişidir. Freud yoğunlukla anksiyete üzerinde durmuştur. Freud anksiyete’yi, iç ya da dış çevrelerden gelen tehditlere karşı bireyin önlem almasını sağlayarak yaşamı devam ettirebilme işlevlerine olanak sağlar”(Yanbastı,1990:27). “Anksiyete’yi doğal ve evrenseldir fakat yinede insanda belli oranlarda gerilim oluşturmaktadır. Nevrotik anksiyete ise içgüdülerin denetimini kaybetmesi sonucunda ceza alınacak



davranışların ortaya çıkmasının korkusu yaşamaktır. Nevrotik anksiyete, içgüdülerden çok, içgüdüleri doyurmanın ceza ile sonuçlanacağından korkmaktadır. Suçluluk anksiyetesi, kişinin kendi vicdanın doğruları ile hareketidir. Süper egosu gelişmiş olan birey toplumsal kurallara uymayan bir davranış gösterdiğinde suçluluk duygusunu hissetmez”(Gençtan,1997:64).

### **1.1.2.3.2. Bilişsel-Transaksiyonel Kuram**

Bilişsel- transaksiyonel kuramı Lazarus ve Folkmantarafından öne sürülmüştür .Lazarus ve Folkman(1984) “stres ve stresle başa çıkma açıklanırken bireyin stresi algıladığında, değerlendirme sonucunda strese yönelik savaş ya da kaç yöntemine başvurduğunu ileri sürerek bilişsel- transaksiyonel modelini geliştirmişlerdir”(Eryılmaz ,2009: 32).“Bilişsel kurama göre stres, birey-çevre ilişkisinde bireyin çevresiyle uyumunu tehlikeye atan, bireyde var olan, kaynakların üstünde beklenen taleplerdir”(Uçman,2004:50). “Bireyin içinde olduğu durumu kavraması, stresi yaşayıp yaşamaması en önemli unsurdur. Bilişsel psikolojiye göre önemli olan yaşadığımız olay değil, olayları algılama şeklimizdir. Bireyin olaya yüklediği anlam oldukça önemlidir. Bu sebeple bir olayı algılayışımız ve onunla baş edebilecek becerilerimiz olayı negatif ya da pozitif bir durum olarak değerlendirmemize sebep olur”(Akman,2004:50).

### **1.1.2.4. Sosyal Kuramlar**

#### **1.1.2.4.1. Çatışma Kuramı**

Çatışma, birbirleriyle etkileşimli olanlar arasında oluşan ve aralarında aynı düşüncede olmama durumunu hissettiklerinde ortaya çıkan bir etkileşim sürecidir.

“Çatışma, birbiriyle uyuşmayan iki ya da daha fazla güdünün aynı anda bireyi etkilediği anlarda ortaya çıkar; güdülerin türüne, şiddetine, içinde bulunulan ortama göre değişik görüntüler gösterir. Psikologlar üç tür çatışma tanımlarlar: Yaklaşma yaklaşma çatışma türüne göre, gerçekleştirmek istediğimiz iki amaç birbirleriyle çatışma içindedir. Bu tip çatışmalarda her iki amaç da bizim için olumludur ne var ki

ikisini aynı anda gerçekleştirmemiz olanaksızdır, birini seçmek zorunluluğu vardır”(Cüceloğlu,2000:282).

### **1.1.2.5. Sistem Kuramı**

#### **1.1.2.5.1. Canlı Sistemler Yaklaşımı**

Canlı sistemler yaklaşımı Steinberg ve Ritzman tarafından öne sürülmüştür. “Canlı sistemler yaklaşımına göre, stresi anlamlandırma bilmek için, denge, gerilim, rahatsızlık, uyum süreci, incinebilirlik, direnç ve sağlamlık gibi kavramları anlamamı gerekir. Hiyerarşik olarak canlı sistemler, en basitten en karmaşığına kadar yol izler. Sistemler, sistem içindeki ve dışındaki tüm farklılıkların dengede durmasına göre programlanmış gibidir. Canlı sistemler yaklaşımında stres, en basit anlamıyla, sisteme giren ve sistemden çıkan madde, enerji ya da bilginin azlığı, fazlalığı ya da uymaması durumunda, dengenin bozulması ve tekrardan uyum yapılmasını anlatan bir işarettir”(Şahin,1998:5).

### **1.1.3. Stresin Özellikleri**

Bu bölümde stres ile ilgili özelliklere yer verilecektir. Bunlar stres çeşitleri, aşamaları, belirtileri, kaynakları ve stresin sonuçlarıdır.

#### **1.1.3.1. Stresin Çeşitleri**

##### **1.1.3.1.1. Psiko-Sosyal Özelliklerden Kaynaklanan Stres**

Baltaş (2014) Bireyin karşılaşılabileceğı sosyal stresleri üç’e ayırmıştır bunlar; günlük hayatımızdaki, gelişimsel dönemimizden kaynaklanan ve hayat krizi özelliğindeki streslerdir. “Günlük hayatın basit gerilimleri olarak ifade edilen günlük stres, bireylerin birbirleriyle çelişen ihtiyaçları, amaçları nedeniyle veya çeşitli durumlarda ve olaylar karşısında ortaya çıkmaktadır. Söz konusu ihtiyaç karşılanmayınca veya girişim engellenince stres artmaktadır. Kısa bir zaman ile sınırlı olan bu olaylar hayatın bütününe etkilememektedir. Gelişimsel nitelikteki olaylar ise gelişimsel streslere neden olmaktadır. Çocuklar için, gelişim dönemlerinde bazı takılmaların meydana gelmesi ilerideki yaşlarda streslerden daha da olumsuz etkilenmelerine zemin hazırlamaktadır. Aile yapısındaki yaşama kalıplarını değişikliğe uğratan, her yaşama başlı başına şekil verecek nitelikteki

olayların yarattıkları stresler, hayat krizi niteliğindeki stresler olarak tanımlanmaktadır”.

#### **1.1.3.1.2. Olumlu – Olumsuz Stres**

Stres insanlar da olumsuz bir etki bırakıyormuş gibi görünse de olumlu yönlerinin de olduğu minimum düzeyde insan hayatının devamlılığı için olması gereken bir olgudur. “Stres insanlar tarafından genellikle olumsuzmuş gibi algılansa da, belirli oranda stresin insanları tetikleyerek hırslandırarak rekabet ortamı hazırlaması stresin olumlu bir yönüdür” (Koşoçaydan,2011:12).“Stres hormonları dikkat ve algıyı arttırdığı için öğrenmeye de olumlu etki eder stres altındaki kişi, hiçbir detayı atlamadan her tür ayrıntıyı öğrenir.Doğru zamanda ve uygun düzeyde stres hormonu beden için gerekli ve istenen bir durumdur”(Ulusan,2017:17).

“Dozunda oluşan rekabetin ise insanların iş ve sosyal hayatlarını olumlu yönde etkileyerek iş hayatlarında performanslarını, sosyal hayatlarında yaşam kalitelerini arttırdığı gözlenmektedir. Belirli düzeyde stres bireyi diri ve canlı tutarken, artarak çoğalan stres ise bireyi stresle mücadeleye sürüklemektedir. Mücadele sonucu stresin etkilerine uyum sağlayabilen bireyin tepkileri normale dönerken, uyum sağlayamaması halinde ise birey stresin olumsuz yönüyle tanışmakta ve tükenme noktasına gelmektedir”(Koşoçaydan ,2011:12).

#### **1.1.3.1.3. Fiziki Çevreden Kaynaklanan Stres**

Braham fiziki çevreden kaynaklanan stresi şöyle ifade etmiştir; “Strese yol açan en önemli fiziki çevre koşulları gürültü, kalabalık, hava koşulları, ortamın aşırı sıcak ya da soğuk olusu, radyasyon ve tozdur. Strese yol açan birçok farklı faktör vardır, fakat fiziksel çevre çoğu zaman bu faktörlerden biri olarak algılanmaz. Bu nedenle de strese bağlı olarak gözlenen belirtilerin ana sebebi olduğu anlaşılabilir. Örneğin gürültü ve sağlıklı olmayan ofis malzemeleri strese yol açan dış etkilere sadece ikisidir. Sigara dumanı dolu bir ofis bas ağrısına neden olabilir; hava kirliliği fiziksel şikayetlere ve sinir gerginliğine neden olabilir; aşırı sıcak ya da soğuk enerji düzeyinizi ve ruh halinizi etkileyebilir”(Braham,2004:36,37).

#### **1.1.3.1.4. Kısa Süreli stres ve Uzun Süreli Stres**

Kısa süreli stres bireyin günlük hayatını çok etkilemeyen bir stres türüdür. “Bireyin belirli bir stres kaynağına yönelip onunla söyle ya da böyle basa çıkmaya çalıştıktan sonra gevşeyebildiği, gündelik işlerine devam edebildiği türden bir strestir. Bizlerde de her stresli durumla, ortaya çıktığı anda basa çıkmaya çalışıp, daha sonra hemen stres öncesi düzeyimize dönebilsek, bedenimiz ciddi bir zarar görmez. Buna karşın, su ya da bu nedenle yaşadığımız stresi göz ardı edip, basa çıkmak için bir çaba göstermezsek, zarar görmemiz kaçınılmazdır”(Şahin,1998:40,41).

“Uzun süreli streste, bireye stres öncesi düzeyinin çok üstünde işlev görmeye zorlayan bir seri başa çıkılmamış stres kaynağı yansıtılmaktadır. Uzun süreli stresi sürekli yaşayanlar, fiziksel hastalık ya da sinir bozukluğu sonucu zorunlu olarak sakinleşemedikleri sürece, bu kronik stres örüntüsü kolay kolay kırılmaz. Uzun süreli stresin zararlı etkilerinden kaçınabilmek için, bedenin strese gösterdiği fiziksel tepkilerin bilincinde olmalı ve bu tepkileri tanımalıyız. Her bir stres kaynağıyla, ortaya çıkar çıkmaz bas edilmeye çalışılmalıdır. Diğer bir deyişle kronik stres eğrisini, birbirinden ayrı, çok sayıda ama kısa süreli stres eğrilerine dönüştürülmelidir”(Şahin,1998:42) .“Kısa süreli stres anında vücutta alarm evresinde oluşan tepkimeler ortaya çıkmaktadır. Stres durumu ortadan kalktıktan sonra parasempatik sistem oluşmakta ve alarm evresinin zıttı olan bir süreç yaşanır. Uzun süreli streste sürekli yaşanan ve yüksek seviyede olan stres organizmayı zorlayarak kaynaklarını harcamaktadır” (Altuntaş,2003:17). Bu yüzden günlük hayatımızda yaşanan streslerin uzun süreli stres oluşturmaması için stresle basa çıkma tarzlarının iyi bir şekilde bilinmesi ve uygulanması sağlanmalıdır.

#### **1.1.3.2.Stresin Belirtileri**

Günlük hayatın koşulları sıklıkla stresle beraberdir. Hayatımızda deneyimleyerek karşılaştığımız güçlükler bu durumu ortaya koymaktadır. Stres birey üzerinde hem fiziksel hem de zihinsel sağlığını negatif yönde etkileyecek özellikleri vardır. “Stresin bu etkileri bireylerde bazı saldırganca davranışları fazlaştırmakta, bu

doğrultuda psikosomatik hastalıkları, kognitif güçlükleri ve uyku problemlerini de neden olmaktadır”(Andersson,2008:139,140 ).

#### **1.1.3.2.1. Fiziksel Belirtiler**

Birey stresle karşılaştığı anda bir takım fiziksel süreç işleyerek bazı fiziksel belirtiler sergilemektedir.“Vücut hissettiği tehdide karşı karmaşık bir içsel tepki sergileyerek stresin sebebi ne olursa olsun, kendini acil duruma geçirir bir takım hazırlıklar yapar. Vücudun metabolizması fiziksel hareket için gerekli olan enerjiyi sağlamaya çalışır. Kalp atışları, kan basıncı ve soluma artar, kaslar gerilir. Kan dolaşımı aracılığı ile taşınan çeşitli stres hormonları ve nöral faaliyetlerinin birleşik etkisiyle savaşma ya da kaçma tepkisi oluşturur. Savaşma ya da kaçma tepkisinin fizyolojik bileşenleri kişinin acil hareket gerektiren fiziksel tehditle ilgilenmesine yardımcı olması bakımından yararlıdır. Hareketin yapılamaması durumunda ya da tehdidin devam ederek belirli bir zaman dilimi içinde ilgilenilmesi gereken durumlarda fazla fizyolojik uyarılma zararlı olmaktadır” (Atkinson,1999:497,499).

Braham, (1998)“ Fiziksel stres belirtilerini;

- Baş ağrısı,
- Düzensiz uyku,
- Sırt ağrıları,
- Çene kasılması veya diş gıcırdatma,
- Kabızlık, ishal ve kolit, döküntü,
- Kas ağrıları, hazımsızlık ve ülser,
- Yüksek tansiyon veya kalp krizi,
- Aşırı terleme,
- İştahta değişiklik,
- Yorgunluk veya enerji kaybı,

- Kazalarda artış şeklinde örneklendirilmektedir.”

#### **1.1.3.2.2. Duygusal Belirtiler**

“Stres yaratan durumlar, mutluluktan anksiyete, kızgınlık, hayal kırıklığı ve depresyona kadar farklılaşan duygusal tepkiler oluşturmaktadır. Stres yaratan durum devam ederse, duygularımız, çabalarımızın başarılı olup olmamasına bağlı olarak anksiyete, kızgınlık, saldırganlık, duyumsuzluk, depresyon gibi tepkiler arasında kalır”(Atkinson,1999:495).

Braham, (1998) “Duygusal stres belirtilerini:

- Kaygı veya endişe,
- Depresyon veya çabuk ağlama,
- Ruhsal durumun hızlı ve sürekli değişmesi,
- Asabilik, gerginlik,
- Özgüven azalması veya güvensizlik hissi,
- Aşırı hassasiyet veya kolay kırılabilirlik,
- Öfke patlamaları,
- Saldırganlık veya düşmanlık
- Duygusal olarak tükendiğini hissetme şeklinde örneklendirmektedir.”

#### **1.1.3.2.3. Zihinsel Belirtiler**

Stres anında bir takım zihinsel sorunlar meydana gelir. “Zihinsel ve duygusal sorunlar ile, birey öz güveni düşmüş beklenmedik anda bir şey olacakmış gibi yaşar hale gelir. Stres enerjinin kısa süre içerisinde hızlı bir şekilde tükenmesine neden olur. Birey stres altında uykusuzluk çeken, çabuk heyecanlanan, sinirlenen sebebi belirlenemeyen ansızın endişe oluşturan, özelliklere sahip hale gelebilir. Öğrendiği şeyleri unuttuğunu sanarak, hafıza güçlüğü yaşar ve dikkat toplama da zorlanır” (Aksoy, 2009:19).

Braham, (1998)“ Zihinsel stres belirtileri;

- Konsantrasyon,
- Karar vermede güçlük,
- Unutkanlık,
- Zihin karışıklığı,
- Hafızada zayıflık,
- Aşırı derecede hayal kurma,
- Tek bir fikir veya düşünceyle meşgul olma,
- Mizah anlayışı kaybı,
- Düşük verimlilik, İş kalitesinde düşüş,
- Hatalarda artış,
- Muhakemede zayıflama, şeklinde örneklendirmektedir”.

#### **1.1.3.2.4.Sosyal Belirtiler**

Stre günlük yaşamı ve bireyin insanlarla etkileşimini etkilemektedir. Bireyin stres altında kaldığı durumlarda stres sosyal hayatı ile ilgili ilişkilerine zarar vermeye başladıysa birey, bu zor süreçten kurtulmak için ailesinden ve yakın çevresinden destek almalıdır.

Braham, (1998) “Sosyal stres belirtilerini;

- İnsanlara karşı güvensizlik,
- Başkalarını suçlamak,
- Randevulara gitmemek veya çok kısa zaman kala iptal etmek,
- İnsanlarda hata bulmaya çalışmak ve sözle rencide etmek,
- Haddinden fazla savunmacı tutum,
- Bir çok kişiye birden küs olmak, konuşmamak şeklinde örneklendirmektedir”.

#### **1.1.3.4. Stresin Kaynakları**

Dışsal stres nedenleri olarak çok fazla etken sayılabilir. Bunlardan en önemlileri ve hayatımızda herkesin karşılaşılabileceği yaşamsal değişiklikleridir. Yine bunlarla birlikte günlük hayatta, iş hayatında, evde, okulda karşılaştığımız birçok olay, dışsal stres nedeni olarak sayılabilir.

##### **1.1.3.4.1. Evrensel Stres Kaynakları**

Evrensel stres kaynakları bütün insanlar üzerinde aynı etkiye sahip olarak gerçekleşir. “Savaş, deprem, sel ve yangın gibi felaketler dünyanın her yerinde bütün insanlar için geçerli, evrensel stres nedenleridir. Felaketler, deprem, yanardağ patlaması gibi idelojik; sel, hortum, kuraklık gibi iklimsel e meteorolojik; yangın, patlama, nükleer patlama, kimyasal silah kullanımı gibi teknolojik ya da veba, AIDS gibi biyolojik bütün olayları kapsamaktadır. Hatta toplumsal bozulmalara, toplu göçlere neden olan ekonomik, politik olaylar ve krizler de felaket olarak kabul edilmektedir. Yani felaket karamı ölümlere, yıkımlara, kontrolün yitirilmesine ve travmalara neden olan her tür olayı içermektedir” (Baum ve Grunberg, 1991:80). “Bütün bu olaylar olayı yaşayan insanlarda travma, korku, stres ve şok etkisi yaratmaktadır”(Yöndem,2015:53).

#### **1.1.4. Stresle Başa Çıkma Yolları**

İnsanlar hayatları boyunca birçok stresle karşılaşmaktadır. Karşılaştığı stres durumunu olum bir şekilde atlatmak için stresle başa çıkma yollarını çok iyi bilip uygulaması gerekmektedir. Basut ve Erden (2005) bu durumu şöyle açıklamaktadır “insanlar yaşamları boyunca çeşitli uyarıcılarla karşı karşıya gelebilmektedirler. Bu uyaranlar bedensel, zihinsel ve ruhsal açıdan bireyin var olan durumuna uyumunu veya dengesini değiştirebilir. Bireyin yaşadığı olay eski yaşam düzenine dönmesini gerektirecek nitelikte ise yaşadığı zorlu süreci atlatabilmek için çeşitli yollar dener. İşte böyle bir durumda stres ve başa çıkma kavramlarından bahsedilebilir” “Diğer yandan stres yönetimi kavramı ile stresle başa çıkma kavramlarını aynı anlamlarda kullanan araştırmacılarda vardır. Stres yönetimi, var olan stresli olayları değiştirmek veya bireyin bu olaylara yönelik verdiği tepkilerin değiştirilmesidir” (Güçlü 2001: 101).



“Stres kavramında olduğu gibi stresle başa çıkma kavramı da çeşitli şekillerde tanımlanmıştır. Başa çıkma, eski Yunanca’ da anlamı karşılamak, karşı karşıya gelmek veya çarpılmak olan kolahos kelimesinden türemiştir.”(Marsella ve Jash-Scheuer, 1998). Lazarus’a (1976) göre “baş etme, çok genel bir kavram olup, doğrudan eylem ve hafifletici davranışlar olmak üzere iki sınıfta ele alınmaktadır. Bireyin çevreyle etkileşimi sonucunda ortaya çıkan tehdit gibi olumsuz koşulları kendi lehine çevirmeyi amaçlayan davranışlar, bireyin tehlikeye karşı hazırlık yapması, saldırganca davranışlar sergilemesi, kaçması ya da hareketsizliği tercih etmesi gibi doğrudan eylemler olarak tanımlanmaktadır. Hafifletici davranışlar ise, bireyin rahatlamasına yöneliktir. Birey, hafifletici davranışlar sayesinde, duygusal olarak rahatsız edici durumlarda kendini daha iyi hissetmektedir.”

Folkman (1984); başa çıkmayı, “stres vericilerin uyandırdığı duygusal gerilimi azaltma, yok etme ya da bu gerilime direnme amacıyla ortaya konan bilişsel, davranışsal ve duygusal tepkilerin bütünü olarak tanımlamaktadır.” Folkman (1984) “stresle başa çıkma stratejilerini iki gruba ayırmıştır bunlar; a)problemde odaklanan, b) duyguda odaklaşandır. Bu sebeple, problemde oluşan başa çıkma yöntemi, bilgi ve planlanan eylemle var olan mantıksal analiz taşır. Duyguda oluşan başa çıkma yöntemi ise, istenmeyen bir duruma bağlı olarak oluşan duyguları önleyerek yok etmeye çalışmaktır.”

Baltaş ve Baltaş (1990) ise “birey, stres kaynağı olarak tanımladığı bir durum karşısında stresle baş etmek için; kişiliğe bağlı eğilimler, zihinsel kapasite, geçmiş yaşantılar ve tehdidin değerlendirilmesi şeklinde yapıcı veya yıkıcı olabilen psikolojik mekanizmalar ile kalıtım ve yapıya bağlı eğilimler, nöral ve biyokimyasal süreçler ve uyum belirtisi olarak sınıflandırılan organizmada mücadele veya korumayı sağlayacak fizyolojik mekanizmalar geliştirmektedir.”

Literatüre baktığımızda stresle başa çıkma tarzları konu olarak pek çok araştırmacı tarafından ele alınarak araştırmalar, tanımlar yapılmıştır bunlara değinecek olursak;

Psikolojiyi geçmişten bu gününe incelediğimizde stresle başa çıkmayı beş farklı yorumla ifade edildiğini söyleye biliriz bunlar:

“1-Freud’ un psikanalitik kuramında bahsettiği bilinçdışı savunma mekanizmaları.

2-Erikson’un yasam dönemleri yaklaşımında sözünü ettiği özgüven, öz yeterlilik ya da içsel kontrol gibi bireysel kaynaklar.

3-Evrım kuramı ve davranışçı akımdaki problem çözme çabaları.

4-Cannon, Selye gibi araştırmacıların öne sürdüğü hem hayvanların hem insanların stres karşısında gösterdiği genetik olarak programlanmış bir tepki.

5-Organizmanın, kendi fizyo-psikolojik kaynaklarının zorlanıp tükenmesi karşısında gösterdiği, uyum yapmaya yönelik, sürekli değişen, bilişsel ve davranışsal çabalarıdır” (Compas, 1987; Folkman, 1984; Moos ve Billings, 1982, 1986; Patterson, Hamilton ve McCubbin, 1987; akt. Şahin ve Durak, 1995). Olarak belirtirken Apley (1967) “stresle başa çıkma stratejilerini;

**1. Bedenle İlgili Teknikler:**

**a) Bedenin gevşemesi**

**b) Fizik egzersizleri**

**c) Beslenme**

**2. Zihinsel Teknikler:**

**a) Makul olmayan inançlar**

**b) Zihinsel düzenleme tekniği**

**3. Davranışçı Teknikler:**

**a) Yeni bir davranış modelinin kazandırılması**

**b) Zaman düzenlemesi**

**c) Öfkeyi yenmek olarak belirtmiştir.”**

Morris (2002) “stresle başa çıkmayı iki başlıkta ele almaktadır. Bunlar; "Doğrudan basa çıkma yöntemleri: Bu yöntem bireyin rahatsız edici bir durum karşısında göstermiş olduğu her hangi bir davranış anlamına gelmektedir. Bireyin

böyle bir durum karşısın da gösterebileceği üç temel başa çıkma tarzı yaklaşımı vardır. Bunlar; bireyin stres yaratan sebeple yüz yüze gelerek yüzleşmesi, taleplerinin bazılarında vazgeçerek karşıdaki bireylerinde bazı isteklerinden vazgeçmesi için ikna etmesi yani uzlaşması ve mağlubiyeti kabul edip çabalamayı bırakması yani geri çekilmesidir. Savunucu başa çıkma teknikleri ise: Bu yöntem bireylerin kendilerini rahatlatmaları ve bir tehdit olmadığına yönelik kendilerini inandırmalarıdır. Savunucu başa çıkma yöntemi ise daha az karmaşık, daha kolay ve çabuk sonuçlar verebileceği umuduyla sık kullanılan bir teknik olarak adlandırılabilir.” Morris’e (2002) göre “birey bu teknikte inkar, bastırma, yansıtma, özdeşim kurma, gerileme, entelektüelleştirme, karşı tepki geliştirme, yer değiştirme, yüceltme gibi yollara başvurmak olduğu şeklinde açıklamıştır.”

#### **1.1.4.1. Stresle Başa Çıkma Bireysel Yöntemler**

Stresle baş etmede stresin olumsuz yönlerini azaltmak, bireyin hem zihinsel hem de bedensel bakımdan kendini daha güçlü hissetmesi için bireysel yöntemler vardır.

“Bireysel olarak kullanılan bazı stratejiler, stresle başa çıkma çok gerekli ve önemli bir yer tutmaktadır. Bu stratejilerin ortak yönü, hemen hemen tümünün kişisel alışkanlıklar ile fiziksel, psikolojik ve davranışsal yapıların kontrol altına alınmasını öngörmeleridir. Böylece bedende başlayan ve zararlı olan stres tepkisine karşı önlemler alınarak etkisiz kılınmaya çalışılmaktadır” (Pehlivan,2008:134).

##### **1.1.4.1.1. Nefes Egzersizleri**

Doğru nefes almanın önemini Özer (2012)’de şöyle belirtmektedir; “İnsan hayatında doğru nefes almak sağlık açısından önemli bir yer tutmaktadır. Derin nefes alıp verme akciğerlerin yeterince hava ile dolmasını ve akciğerleri ile kalbin iyi çalışmasını sağlamaktadır. Huzurlu, uygun ve rahat bir mekanda oturarak ya da uzanarak yavaş ve derin nefes alıp verme işlemi insan vücudunda rahatlama sağlamaktadır. Bir dakikalık zaman dilimi içinde alınan nefes adedinin yarısı kadar uygun ve yavaş bir şekilde nefes almak ve bu işlemi beş dakika kadar sürdürmek gerekmektedir. Anlatılan nefes alıp verme yönteminin iki sefer tekrarlanması halinde stresin sebep olduğu gerginlik azalmaktadır.”

#### **1.1.4.1.2. Gevşeme (Relaxation)**

Braham(2004)'de gevşemenin stres üzerindeki etkisini şöyle belirtmektedir; “Gevşeme, gerilimi daha biriktirmeden önce önlemeye yönelik bir yöntemdir. Gevşeme, bir nevi boş verme, kendini bırakma sürecidir. Bu süreçte vücudun gevşemesine izin verilir. Kişi giderek gerildiğini veya sinirlendiğini hissettiği anlarda gevşeme yöntemi kullanılarak kasları serbest bırakıp gerilimden kurtulduğunu hisseder. Gevşendiğinde, kasılma ve sertlik yerine, açılma ve serbestlik hissedilir. Kaslar gevşer, bu şekilde kişi içinde bulunduğu duruma daha rahat uyum sağlar.”

#### **1.1.4.1. 3.Spor**

Spor yapmak bedende bulunan negatif enerjiyi ve stresi atmak için oldukça faydalı bir yöntemdir. “Fiziksel egzersiz yöntemleri, bireyin stresle başa çıkma bilme tutumunun güçlendirilmesi oldukça önemlidir. Amaç oksijen dağılımını ve metabolik süreçlerin düzenini sağlamak dayanıklılığı artırmaktır. Egzersiz; ısınma, egzersiz ve soğuma gibi üç önemli basamaktan oluşur. Isınma; yapılacak egzersizlerin gerektirdiği kas ısınması ve gerginliği için bedenin hazırlanmasıdır. Egzersiz yapılması planlanan hareketlerdir. Soğuma; egzersizden sonra bir süreliğine daha hareketleri sürdürmektir. Bu aşamaların yapılmasıyla birlikte birey rahatlamaya başlar” (Yurtsever, 2009: 113).

#### **1.1.4.1. 4.Meditasyon**

“Meditasyonun en basit anlamı beynin sakinleştirilmesidir. Meditasyon bir zihin durumudur. Beyin kanalıyla meditasyonun beden üzerinde faydalı bir etkisi vardır. Beynin dili elektrikle ilgilidir. Meditasyon yaparken gevsek durumda olunur ve beyin saniyede sekiz ile otuz arasında değişen sayıda alfa dalgaları yayar. Meditasyon yaparken ya da gevşemek için görüntüsel imaj kullanırken beynin sağ yarısı kullanılır, beynin bu bölümü pasif olmamızı sağlamaktan, içsel farkındalıktan, gezici duygulardan, sakin ve huzurlu olmaktan sorumludur. Bu huzurlu evre stresin ortadan kalkmasını sağlar”(Yurtsever, 2009:119).

#### **1.1.4.1. 5.Zaman Yönetimi**

Birey günlük hayatını planlayarak zamanı doğru kullanması ile gün içinde stres seviyesini azaltabilir. Uçar'a (2004) göre, “zaman yönetimi, stres yaşantısını

azaltmada etkilidir, çünkü zaman çoğu insan için önemli düzeyde strese yol açmaktadır. Üzerinde kontrol sahibi olabildiğimiz, gerektiğinde kullanmak için az harcayarak biriktirebildiğimiz diğer kaynaklara benzememektedir. Zaman yönetiminin özü planlama, öncelikleri belirleme ve uygulamalıdır.”

#### **1.1.4.1. 6.Uyku**

“Uyku birçok kişinin stresten kaçış yolu olmuştur. O anı unutmak adına uykuya başvurabilir. İş yükünün ağır olması, ölüme yakın ve ağır hastalara bakım vermek, hasta yakınlarına destek vermek zorunda kalmak, iş yeri ile ilgili stres nedenlerini oluşturmaktadır. Sağlık sistemindeki yetersizlikler, hizmetin ve çalışanların uygunsuz dağılımı çalışanlarda düş kırıklığı ve gerginlik yaratmaktadır. Bu gerginlikler kişide depresyon, kaygı, gerilim tipi baş ağrısı ve uykusuzluk gibi fizyolojik etkilere de yol açmaktadır. Bu gerilim iş kaynaklı ise sosyal yaşamını da etkiler” (Sarıçam, 2012: 4).

#### **1.1.4.1. 7.Beslenme**

Şahin (1994) göre, “beslenmeyle stres arasında bir ilişki bulunduğu belirtilmektedir. Bazı yiyeceklerin stres tepkisini başlattığı, arttırdığı, hatta bireyleri strese karşı daha duyarlı hale getirdiği bilinmektedir. Örneğin, yetersiz kalori insan organizmasını zayıflatarak, stres ile ilgili hastalıklara daha kolay yakalanmasına neden olmaktadır. Yine kahve, çay, kakao ve çikolatada bulunan kafeinin kendisi stres tepkisi yaratan bir maddedir. Günde 2-3 fincandan fazla alınan kahve kan basıncını artırır, kalp ritmini bozar ve kaygıya neden olur. Bu nedenle stresle daha etkili başa çıkabilmek için beslenme düzeni ve beslenme alışkanlıkları gözden geçirilmeli ve gerektiğinde önlem alınmalıdır.”

#### **1.1.4.1. 8.Mizah**

Klein, (1999) göre “stresli olaylara, değişikliklere ve kayıplara mizahın sağlayacağı sağlıklı duygularla, pozitif yaklaşımlarla yaklaşmak yaşamsal önem taşımaktadır. Mizah enerjimizi başka bir yere yönelterek bizi stresli olaylardan uzaklaştırır. Gerilimi azaltır, korku, düşmanlık ve öfke gibi duyguların dinmesini sağlar.”

### 1.1.5.Benzer araştırmalar

Stresi konu alan araştırmalar “1950’li yıllarda Amerikan Psikoloji Derneği’nin yıllık raporlarında yer almaya başlamıştır. Lazarus, Deese ve Osler 1952’de çeşitli stres durumlarının başarıya etkisini incelediği araştırmalarında stresin yarattığı etkilerin herkeste aynı sonucu vermeyebileceğini ifade etmektedir” (Baltaş ve Baltaş 2014: 307-308).

Sümer (2008) tarafından yapılan “ Okulöncesi Öğretmenliği Öğrencilerinin Stresle Başa Çıkma Stilleri Ve Bazı Değişkenlere Göre Mizah Tarzlarının Karşılaştırılması isimli çalışmasında farklı stresle başa çıkma düzeylerine (yüksek, orta, düşük) sahip okul öncesi öğretmenliği öğrencilerinin mizah tarzları puan ortalamalarının anlamlı düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığını araştırmışlardır. Araştırmanın sonucuna göre çalışmaya katılan üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkma düzeyleri ve mizah tarzları arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Stresle başa çıkma düzeyi orta ve yüksek olan öğrencilerin katılımcı mizah ve kendini geliştirici mizah alt boyutlarından stresle başa çıkma düzeyi düşük olan öğrencilerden daha yüksek puan aldıklarını göstermiştir. Bu durum stresle başa çıkma düzeylerinin mizahla ilişkili bir değişken olduğunu ve mizahın stresle başa çıkmada etkili bir yol olduğunu savunmuşlardır.”

Görüş (1999) “Bir grup lise öğrencisinin atılganlık düzeyi ile stresle başa çıkma yolları arasındaki ilişkinin incelenmesi” isimli araştırmasında, “bir grup lise öğrencisinin atılganlık düzeyi ile stresle başa çıkma yolları arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma, lise iki ve lise üçüncü sınıflarda okuyan 200 öğrenci üzerinde yapılmıştır. Araştırma sonucunda, lise öğrencilerinin farklı yaşlarda olmaları ile stres yaşantılarında kullandıkları problem çözme, sosyal destek arama, kendini suçlama, hayal etme ve kaçınma gibi başa çıkma stratejileri arasında önemli düzeyde bir ilişki olmadığı ortaya çıkmıştır. Sosyo-ekonomik düzeyi düşük, orta ve yüksek olan öğrenciler birbirleriyle karşılaştırıldıklarında bu öğrencilerin probleme çözme, kendini suçlama, hayal etme ve kaçınma yönünden önemli düzeyde farklılıklar gösterdiği bulgularını tespit etmiştir.”

Sav (2007) araştırmasında ise “Psikolojik Danışman Rehber Öğretmenlerin Kişilik Özellikleri ile Stresle Başa Çıkma Stratejileri Arasındaki ilişkinin incelenmesi üzerine bir çalışma yapmıştır. İzmir il merkezinde devlete ve özel kurumlara bağlı olan ilköğretim ve ortaöğretim okullarında ve diğer kurumlarda görev alan psikolojik danışman rehber öğretmenle gerçekleştirilmiştir. Araştırmaya katılan yüz iki psikolojik danışman rehber öğretmene, araştırmacı tarafından hazırlanan Kişisel Bilgi Formu, Özgüven tarafından geliştirilmiş olan Hacettepe Kişilik Envanteri ve Şahin ve Durak tarafından Türkçeye çevrilmiş olan Stresle Başa çıkma Tarzları Ölçeği uygulanmıştır. Bu araştırmadan elde edilen bulgular, psikolojik danışmanların kişilik özellikleri ile stresle basa çıkma stratejileri arasında anlamlı bir ilişkinin olduğunu ifade etmektedir.”

Aysan (1988) “lise öğrencilerinin stresle basa çıkmada kullandıkları başa çıkma tarzlarını bazı değişkenler açısından incelemiştir. Buna göre yaş faktörünün problem çözme, kendini suçlama, hayal etme ve kaçınma gibi stresle başa çıkma tarzları üzerinde bir etkisinin olmadığı görülmüştür. Ancak gençlerin yaşlan büyüdükçe sosyal destek arama davranışlarında da bir azalma olduğundan söz etmiştir.”

Aktalay (2009)“Ege Üniversitesi Eğitim Fakültesi Öğrencilerinin Stresle Başa Çıkma Tarzlarının Yordanması adlı araştırmasında araştırma, kontrol odağı ve akılcı olmayan inançlar değişkenlerin Ege Üniversitesi Eğitim Fakültesi öğrencilerinin stresle başa çıkma tarzlarını yordama gücünü ortaya koymak amacıyla yapmıştır.Araştırmanın örneklemini 2007- 2008 öğretim yılı bahar döneminde Ege Üniversitesi Eğitim Fakültesi’nin farklı bölüm ve programlarına devam etmekte olan 380 üniversite öğrencisi oluşturmuştur.Araştırmanın sonuçları incelendiğinde, üniversite öğrencilerinin sahip oldukları akılcı olmayan inançlarının ve kişisel kontrolün, bununla birlikte dıştan denetimli olmalarının ve özellikle şansa inanma ve çabalamanın anlamsız olduğuna ilişkin düşüncelerinin stresle baş etme tarzları ile ilişkili olduğunu ifade etmektedir.”

Tan (2006) araştırmasında,“Ergenlerde Stresle Başa Çıkma Tarzlarının Atılganlık Düzeyi Ve Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesini araştırmıştır.

Araştırma lise öğrencilerinden oluşan grupla yapılmıştır. Araştırma sonucunda ise, ergenlerin stresle başa çıkma tarzlarıyla atılganlık düzeyi arasında anlamlı ilişkisi olduğunu ifade etmektedir.”

Yurtsever (2009) “Kişilik Özelliklerinin Stres Düzeyine Etkisi Ve Stresle Başa Çıkma Yolları:Üniversite Öğrencileri Üzerine Bir Araştırma” isimli araştırmasında üniversite öğrencilerinin kişilik özelliklerinin stres düzeyine etkisini ve stresle başa çıkma yollarını ne kadar kullanıp kullanmadıklarına dair bir inceleme yapmıştır.Araştırmanın evrenini 2008-2009 eğitim öğretim yılında Dokuz Eylül Üniversitesi’ne bağlı çeşitli yüksekokul, fakülte ve enstitülerde öğrenim görmekte olan üniversite öğrencileri oluşturmaktadır. Araştırma sonuçlarına göre, üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkma yolları ile A tipi kişilik özellikleri arasında olumlu ve anlamlı bir ilişki bulunduğu ifade etmektedir.”

Fırat (2015)“Yurtta Veya Ailesinin Yanında Kalan Öğrencilerin Sosyal Destek Düzeyleri Ve Stresle Başa Çıkma Stillerinin İncelenmesi isimli araştırmasında, yurtta kalan veya ailesiyle birlikte yaşayan lise öğrencilerinin algılanan sosyal destek düzeyleri ve stresle başa çıkma stillerinin incelenmesini ortaya koymayı amaçlamıştır. Araştırmanın çalışma grubu, 2013-2014 eğitim-öğretim yılında Fen Lisesi, Anadolu Öğretmen Lisesi, Anadolu Lisesi, Turizm ve Ticaret Meslek Lisesi, Güzel Sanatlar Lisesi, Teknik ve Endüstri Meslek Lisesi ile Kız Meslek Lisesi, İmam Hatip Lisesi ve Sağlık Meslek Lisesi’ne devam eden öğrencilerden uygun örnekleme yöntemiyle seçilen 666 öğrenciden oluşmaktadır. Araştırma sonucunda, öğrencilerin algılanan sosyal destek toplam puanları ile kendine güvenli yaklaşım ve iyimser yaklaşım arasında negatif yönde, çaresiz yaklaşım ile ise pozitif yönde anlamlı ilişki olduğu bulgusuna ulaşmıştır.”

Türkiye’de çeşitli örneklem gruplarıyla çalışılan stres konusu çok sayıda araştırmada yer almış, ancak stres ve sanatı ele alan araştırmaların sayısının daha az olduğu görülmüştür. Özellikle araştırmanın konusu olan stresle başa çıkma tarzları ve sanat ilgisi değişkeni birbirleri ile olan ilişkilerini ele alan araştırma bulunmamaktadır. Bu sebeple, araştırmada sunulabilecek Türkçe yayın ve araştırmaların sayısını sınırlandırmaktadır.



## 1.2.Sanat

### 1.2.1.Sanat Kavramı

Sanat geçmişten günümüze her çağda farklı bir anlam, farklı bir anlattım, her insanda değişen bir kişilik bulmuştur. “İlkel çağlarda mağara duvarlarında başlayıp günümüze dek tuvalde, heykelde, mimaride şekillenerek günümüz teknolojisinde de birçok alanda akıl almadık noktalarda şekil bulan sanatı ve tanımını bir kalıba sokmak doğru olmaz”(Gombrich,1999,Akt.Aksöz,2010:16).

Bir başka tanıma göre“Sanat, insan doğasının bir gereğidir. Toplumsal yaşamın en önemli boyut ve unsurlarından biridir. İnsan olmanın gereği, varlığının bir ifadesidir. Dolayısıyla insan yaşamında formal bir sanat eğitimi olmadığını düşünsek bile sanatsal belirtiler amatörce veya sponten bir şekilde, insanın doğasından kaynaklanan bir içtepi olarak kendini farklı alanlarda gösterebilecektir”(Elkoyun,2007:2).“Sanat ve insan, yaşam boyu ayrılmaz ikili olarak düşünülmüş ve sanatın, eğitime katkısı olduğu ve zenginlik kazandırdığı kabul edilmiştir. “...aynı zamanda özlük değerine ulaşan eğitime katkı yapar. Çünkü her bir sanat disiplini farklı duygulara başvurur, kendini farklı araçlarla ifade eder ve her biri öğrenim çevresine özel bir zenginlik katar” (Buyurgan ve Mercin, 2005:21).

Artut (2001)'de sanatın niçin var olduğu şöyle ifade etmektedir;

- Sanat, insanlar arasında iletişimin bir nedeni olarak vardır.
- Sanat, duylara yönelik uyarıcı hazlar veren ifade içgüdüsünün bir yansıması olarak vardır.
- Sanat, insanlığa yaşama gücü vermek için vardır.
- Sanat, insanın manevi yönünün içinde yaşayıp geliştiği ortamı, akla dönük olarak aydınlatan bir uğraşı alanı yaratmak için vardır.
- Sanat, insanın kendi insanlığını tanıması için vardır.
- Sanat, insan yaşamının dengelerini sağlamak için vardır” (Artut, 2001:19).

Gombrich (1986)'da sanatı;“Sanat adı verilen şey yoktur aslında, yalnızca sanatçılar vardır; yani bir zamanlar renkli topraklarda bir mağaranın duvarına

becerebildiklerince bizon resimleri çiziktiren, bugünse boya satın alıp reklam afişleri yapan ve yüzyıllardan beri daha birçok şeyler üreten insanlar. Tüm bu etkinlikleri sanat diye tanımlamakta hiçbir sakınca yok, yeter ki bu sözcüğün yer ve zamana göre birbirinden değişik anlamlara gelebileceği unutulmasın ve Sanat'ın var olmadığının bilincinde olunsun” diye ifade etmiştir.

Sanat ile ilgili günümüzde de birçok tanım yapılmaktadır. Fakat önemli olan insanların sanatı hayatlarına dahil etmeleri, sanatı kabullenmeleri, sanat karşı bilinçli, duyarlı bir toplum düzeni sağlamalıdır.

### **1.2.2.Sanat Eğitimi**

Sanat insanı psikolojik yönden, zihinsel yönden ve psikomotor beceri alanında birçok yönden olumlu etkilemektedir.“İnsan doğaya şekil vermiş, emeğiyle üretimde bulunmuş, kültür değerini oluşturmuştur, kültür (gelenek ve görenekler, sanat, toplumsal kurallar ve bilim ) toplumun bireylerini bir arada tutan dolayısıyla, toplumu var eden ortak değerlerdir. Kültürün oluşturulması ve yaşatılması bu nedenle önemlidir.Bireylere ve yeni nesillere toplumun kültürünü aktaran, bu işlevi yerine getiren eğitimidir.Eğitim, bireylere toplumun istediği davranışları kazandırır”(Akgün,2003:1).“Sanat eğitimi sanatsal uğraşlarla çocuğu eğitmesi; dolayısıyla yaratıcılığı, estetik beğeniyi algı ve duyumlardaki duyarlılığı geliştirir.Sanat derslerinde öğrenci emek harcayarak üretimde bulunur.El ve beyin devreye girdiği emek sürecidir ki insanı meydana getirmiş, diğer canlılardan üstün kılmıştır.Zeka, yetenek ve yaratıcılık gibi beyinsel yetiler bilinçli bir emek sayesinde gelişmiştir.Sanatsal uygulamalar bir anlamda bilinçli bir emek sürecidir”(Akgün,2003:2).Sanat eğitimi;“ modern eğitimin nitelikli insan yetiştirme amacına ulaşmada en önemli eğitim modelidir.Daha çok uygulamalara dayanan sanat eğitimi, öğrencinin birey olarak ön plana çıkmasına, aktif durumda yaparak öğrenmesine imkan tanır.Sanatsal uygulamalarda pek çok sorunu öğrenci de kendisi çözmek tasarımları gerçekleştirmek durumundadır.Böylesi bir eğitim süreci öğrencinin öz güvenini, yaratıcılığını ve problem çözebilme yeteneğini geliştirir. Sanatsal yaratma ve uğraşlar, zihinsel ve duyuşsal pek çok yetinin gelişimini sağlar”(Akgün,2003:2)

“20. yüzyılın başından bu yana sanat eğitimi kavramı, kapsamsal ve genel anlamda, sanatların tüm alanlarını ve biçimlerini içine alan, okul içi ve okul dışı yaratıcı sanatsal eğitimi tanımlamaktadır. Dar anlamda ise okullarda sınıflardaki ve ilgili bölümlerdeki bu alana ilişkin olarak verilen dersleri tanımlar”(San,2010).

Sanat eğitimi, “bireyin tüm ruhsal ve bedensel eğitimi bütünlüğü içinde estetik kaygı, düşünce ve görüşlerinin geliştirilmesini yetenek ve yaratıcılık gücünün olgunlaştırılmasını, sanatsal değerlere hoşgörü ile yaklaşma çabasını esas alır. Çağdaş sanat eğitimi herkes için gereklidir, ustalık ve beceriyi amaçlamaz. Bireyin yaratıcı güç ve birikimlerini açığa çıkararak estetik kaygı ve düşünce potasında gelişmelerini esas alır. Onların sanata ilişkin on yargılarını kıran, sanattan anlayan, sanat destekleyicisi, seçkin sanat tüketicisi olarak yetiştirmeyi hedefler”(Elkoyun,2007:2,3).“Toplumsal açıdan bakıldığında birbirini anlayan, eleştiren ve saygı duyan insanların yetiştirilmesine imkân sağlar. Sanat eğitimi, kültürlerin anlaşılmasının önemini, kendi kültürümüze sahip çıkma, onu yaşatma ve gelecek kuşaklara aktarmada etkin bir rol üstlenir”(Kaya,2009:15). “Sanat eğitiminin temel amacı çocuğun, gencin, yetişkinin sanatsal eğitimi oluşturmaktır. Genel olarak okullar, özel olarak da öğretmenler bu işlevi yerine getirmekle sorumludurlar. Sanat eğitimi, çocuğun doğuştan getirdiklerini saptamak yanında, bunları geliştirmek, çocuğa sağlanacak her türlü eğitim olanağı ile onu sanatsal ve estetik sorunların üstesinden gelecek duruma getirmektir”(Kırıçoğlu, 2005,Akt,Soylu,2011:38).

San (1985)'de“görsel sanatlar eğitiminin çok boyutlu oluşunu belirtir. Bunlar, çocuğu psikolojik olarak rahatlatan, ona özgür yaratma olanağı veren yanılla sağaltıcı, rekreatif, regeneratif boyutu; özellikle grup içinde yapılan çalışmalar dolayısıyla, grup ve toplum içinde kendini, arkadaşlarını anlama, tanıma, iletileri algılama, kendini ve ilgilerini başkalarına duyurabilme olanağını vermesi bakımından iletişimsel boyutu; algılama yetisini imgelem gücünü, görsel yeteneğini geliştirmesi, çocuğun ve ergenin anlatım biçimlerini genişletip zenginleştirmesi bakımından yaratıcı boyutu ve çok yönlü, hoş görülü, insancıl düşünme ve davranışa götüren boyutlardır. Görsel sanatlar eğitimi, zihinsel bedensel sakat çocukların

eğitimiyle olduğu kadar rehberlik hizmetleriyle, din ve ahlak eğitiminde olduğu kadar okul-aile-çevre ilişkileriyle de bağlar kurabilen kapsamsal bir alandır”(Karaca,2011:301).

Bütün olarak eğitim programları içerisinde sanat eğitimi çok önemli bir yeri vardır.“Sanat eğitimi bir düzenleme yöntemidir. Görsel algılamaya dayalı bir takım teoriler önderliğinde öğrenciyi malzeme ile düşünce arasında farklı bağlantılar kurmaya, yeni fikirler bulmaya alıştıran bir yöntemdir” (Gökaydın, 2002,Akt,Kaya,2009:16). Kırıçoğlu (2005)’de “Antik çağdan başlayarak sanatın insan yaşamındaki yeri ile birlikte eğitimi de önem kazanmıştır. Örneğin Platon, sanatı zihni bilisizlikten ve aşın duyarlılıktan kurtaran, insan düşüncesini entelektüelliğe ve tinselliğe yüceltici bir etmen olarak görürdü. İyilik, gerçeklik ve güzellik bu ideal dünyanın sanatla yetkinleşen öğeleriydi. Bir anlamda akla giden yolun açılmasında sanat bir on koşuldu. Burada; 'Liberal Arts' olarak tanımlanan sanat eğitimi geniş anlamda fen, felsefe, tarih gibi ilimleri de kapsayan doğrudan görsel sanatların ya da yazın ve müzik sanatının belirtilmediği geniş kapsamlı bir eğitimidir.”

1800’lerin ortalarında ise sanat artık programlarında yer almaya başlamıştır. Endüstrinin hızla gelişimi, endüstriyel tasarıma gereksinim güdeme gelmiştir.Bu gereksinim okullara sanat dersi olarak girmesini sağlamıştır.

Artut (2001)`de sanat eğitiminin özel amaçlarını şöyle ifade ediyor:

“1.Sanatsal etkinliklerin ve yaratıcılığın doğasını tanımaları ve anlamlandırmaları,

2. Görme, görsel duyarlılığın gelişimi ve görsel olan her şeyin netleştirilmesine olanak sağlayan aktif bir algılama işlevi olduğu şeklinde beceri kazanarak sanat yapıtlarını değerlendirebilecek, onları ayımsayabilecek nitelikli, sanat tarihi ve estetiksel bilgi birikimine sahip olmalarını sağlamak,

3. Günümüzün en önemli sorularından biri olan çevreye karşı duyarlı olmalarını, sorumluluk alabilmelerini sağlamak, araştıran, sorgulayan, düşünen, hoş görülü, özgür düşünceli bireylerin yetişmesine olanak sağlamak,

4. Toplumsal ve kültürel yaşamda kendine güvenen katılımcı, sorumluluk sahibi, üretken, kişiliklerin oluşumuna katkıda bulunmak.”

“Günümüz sanatı nasıl salt renklerin, biçimlerin, seslerin, hareketlerin uyumlu birlikteliğinden doğan güzellikler yaratmakla yetinmeyip tarihsel, kültürel, toplumsal ve politik olay ve olguları eleştirel bir yaklaşımla araştırmaya yöneliyorsa, sanat ve kültür eğitimi de bu olguları dikkate almak zorundadır. Bir kez daha yinelemek gerekirse, sanat eğitimin amacı, öğrenciyi; çevresine eleştirel yaklaşan, araştıran, sorgulayan değerler yaratan, değerler yaratan, bu davranışları ile kültürel bilirsizliğe karşı duran bireyler olarak yetiştirmektir” denilebilir (Kırıçoğlu,2014:9).

### **1.2.3.Sanat Eğitiminin Gerekliliği**

“Sanat eğitiminin amaç ve gerekliliğinin özünde insan ruhunun yüceltilmesi, insanın özgürleşmesi bireylerin ruhsal gereksinimlerinin doyurulması, dengeli çağdaş duyarlı bir toplum yaratılması çabası güdülür. Sanat eğitimi bireylerin özgür anlatım olanakları sağlar.Ayrıca bireylerin sosyokültürel yaşamının, kişisel deneyimlerinin subjektif ve ayrıntılı bir alanıdır”(Artut,2001:94).

Kırıçoğlu (2014)’de “sanatın bireyi, sürekli deneyim, erin düşünme, yaratıcı eylem süreci içinde sanat bireyin düşünme alanını genişletir, yaşamını anlamlaştırır ve kişiyi daha değerli ve yaşanılır bir dünya kurmaya yönelttiğini” ifade ediyor.

Sanat eğitiminin yukarıda belirttiğimiz gibi birçok özelliği bulunmaktadır. Sanat eğitimi; “insanlara kendi yaşantıları yoluyla amaçlı ve yöntemli olarak belirli sanatsal davranışlar kazandırma ya da insanların sanatsal davranışlarını kendi yaşantıları yoluyla amaçlı ve yöntemli olarak değiştirme, dönüştürme, geliştirme ve yetkinleştirme sürecidir” (Uçan, 2002:3).“Sanat eğitimi, genel düzeyleri nasıl olursa olsun tüm toplum ve ülkeler için kaçınılma bir gereksinimdir. Hızla gelişen toplumların bireylerinde görülen ruhsal rahatsızlıkların arttığı ve bunların kökeninde makineleşmenin yarattığı, tekdüze hızlı yaşam ve elektronik cihazların egemen oluşu, dolayısıyla kişilerin deşarj olma olanaklarının bulamaması etken olmaktadır”(Artut,2001:94). “Sanat ve kültür eğitimi salt sanatsal değerlerin

sorgulanmasında ve öğretilmesinde öğrenilmesinde etkin bir eğitim ve öğretim alanıdır”(Kırıçoğlu,2014:9).

Read (1981)'de “Sanat eğitimi kendi öznel alanının sınırlarını da aşarak, başka alanlara da önemli katkılar sağlamaktadır. Bu, sanat eğitiminin diğer derslere ne gibi katkılar sağladığını düşündüğümüzde ortaya çıkan bir durumdur. Sanat eğitimi hedeflediği amaçları gerçekleştirirken, doğal olarak, hatta kendiliğinden bireyde gerçekleştirdiği duygusal ve zihinsel gelişmelerin doğrultusunda diğer alanlarda başarı sağlamasına katkıda bulunan bir ders niteliğinde olduğunu ifade etmektedir.”Telli (2004)'de sanatın ; “Eğitimin genel hedeflerinin, davranışa çevirmesinde sanat eğitiminin rolü önemlidir. Çünkü, eğitimin bütün hale gelmesinde hedefle sonuç arasındaki ilişkiyi, sanat eğitimi sağlar. Bireyin zihinsel, duygusal, fiziksel gelişiminde duyu organlarıyla elde ettiği deneyim ve bilgileri, bir malzemeyi eliyle biçimlendirerek yaratıcı gücünü ortaya çıkarması, beynin üst düzeyde çalışarak kullanılmasını sağladığını ifade eder.”

#### **1.2.4.Sanat İlgisi**

“İnsan doğası gereği, toplumsal, kültürel bir varlıktır ve bundan dolayı da potansiyelini, yeteneğini kullanma ve geliştirme adına her türlü fırsat ve olanaklardan yararlanarak, kendini gerçekleştirme ve dahası kendini aşma ihtiyacı içindedir. İlkın genel-günlük yaşam bilgisi ile donanan insan daha sonra arayışını felsefe, sanat, bilim ve teknik çalışma alanlarında sürdürür. Bu alanlardan özellikle sanatın insan yaşamı için özel bir yeri ve önemi vardır ”(Uçan, 2002:2).

İnsan ruhunun gereği haz aldığı, estetik olan her şeyi beğenme çabasıyla etrafında bulunun her şeyi de kendi beğenisiyle düzenlemek ve güzel hale getirmeye çalışmaktadır.“İnsan doğasının en doğal, en güçlü gereksinimi çevresindeki eşya ve olaylara estetik bir yaklaşım verme ihtiyacıdır. Düzen kurma insanın kendi yapısında vardır. Bu bağlamda sanat, bir düzenleme, bir sezgisel durumdur. Sanat içten ve çevreden gelen baskının, etkinin en iyi yol olarak meydana getirdiği, estetik özelliklere sahip orijinal bir eserdir. Sanat; doğa ve toplumun yansıması, anlamlı biçim oluşturma, kişilerde oluşması istenen beğeni, duyguların dışa aktarımı gibi

farklı şekillerde anlaşılrsa da, temelinde güzellik yani estetik beğeni vardır”(Tuzlak,2004:27).

Taşkesen (2014)’de Bireyde var olan sanat ilgisini “Sanat ile ilgili olmak, dünyayı zenginleştirmenin, öz güveni sağlamanın, estetik beğeni düzeyinin artmasının, empati kurma yeteneğine sahip olmanın, ruhsal rahatlığa ulaşmanın, sağlıklı kişilikler olarak yaşamının en etkin yoludur. Bu açıdan bakıldığında sanatın yaşama anlam katma, içsel doyuma ulaştırma, ruh zenginliğini artırma yanında insanı ve toplumu eğitme görevi de vardır. Bu görev kişinin ruhsal dünyasının kendiliğinden zenginleşmesini sağlamaya yönelik olarak ortaya çıkar. Şüphesiz, sanatın gelişmesi ve ilerlemesi aynı zamanda bireyin, doğal olarak da toplumun gelişmesine ve ilerlemesine bağlıdır. Bu anlamda da sanat, daha çok kendiyile ilgili olanı ve onu anlayanı eğitir. Anlamak ise küçük yaşlardan başlayarak sanatla ilgili olmayı gerektirir” diye ifade etmiştir.

Sanat duyguları dışı aktarmada araçtır birey sanatla kendini, içinde bulunan duygularını hayallerini istediği gibi özgürce renklerle ifade eder.“Malzemeyi tanıma kullanma ve el becerilerinde hakimiyet sağlar.Görsel yolla etrafa bakmayı ve çevreyi duyarlı bir şekilde algılamayı sağlar.Sanat insanı mutlu eder.Bunun gibi birçok şey.İşte bunun içindir ki insanlar hayatlarının bir döneminde ya da emekliliklerinde rahatlamak, iz bırakmak, yaratmak için ister doktor, hekim, fabrika müdürü, mühendis, bilgisayar mühendisi olsun bu boşluğu doldurmak için resim kursları aramakta ve eğitin eksik bıraktığı bu yönlerini kurslarla takviye etmeye çalışmaktalar”(Erbay,2013:85).“Sanat, en basit biçimde yaratıcılığın ya da hayal gücünün anlatım şeklidir. Sanat insanlara iyileştirici ve rahatlatıcı yönüyle olumlu katkı sağlar. Sanat terapisi; insanların duygu ve düşüncelerini anlatmasına yardım etmek için sanat yaratımını ya da sergilemesini kullanan bir yöntemdir” (Sayar,2006: 308).

Sanat ilk çağlardan bu güne bugüne her zaman var olan önemli ve vazgeçilmez bir ihtiyaçtır. Çağımızda sanat hayatı güzelleştiren, kıymetli hale getiren ve teknolojiden bunalan insanın rahatlama alanıdır.

## BÖLÜM III

### YÖNTEM

Bu bölümde, araştırma modeli, örneklem, veri toplama araçları, verilerin analizlerine ilişkin bilgiler yer almaktadır.

#### 3.1.Araştırma Modeli

Araştırma, Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi Eğitim Fakültesi öğrencilerinin sanat ilgilerini ve stres ile başa çıkma tarzlarını ölçmeyi, sanat ilgileri ile stres ile başa çıkma tarzları arasındaki ilişkiyi tespit etmek üzere yapılmıştır.Çalışmada nicel araştırma yöntemlerinden“İlişkisel Tarama Yöntemi” kullanılmıştır. Karasar (1994)’de genel tarama modellerini şu şekilde açıklamıştır: “Genel tarama modelleri; Çok sayıda elemanlardan oluşan bir evrende, evren hakkında genel bir yargıya varmak amacıyla evrenin tümü ya da ondan alınacak bir grup örnek ya da örneklem üzerinde yapılan tarama düzenlemeleridir.”

“Tarama araştırmaları genellikle şu üç özelliğe sahiptirler.

- Büyük bir topluluğun bir konuyla ilgili görüşlerin ya da özelliklerin

( inanç, bilgi, tutum, kaygı, ilgi, vb. ) betimlenmesi için, topluluğu temsil edebilecek insanlardan oluşan bir parçası seçilir.

- Araştırma için ihtiyaç duyulan verileri toplama süreci, veri kaynakları olan kişilere yöneltilen sorulara verilen cevaplara dayalıdır.

- Veriler, özelliği betimlenecek topluluğun her bir bireyinden değil, bu topluluğu temsil eden bir parçasından, yani örneklemden toplanır” ( Fraenkel ve Wallen, 2006; Aktaran:-Büyüköztürk, 2016, s:177).



## **3.2.Evren ve Örneklem**

### **3.2.1.Evren**

“Evren, araştırma sonuçlarının genellenmek istendiği elemanlar bütünüdür; çalışma evreni ise, ulaşılabilen ve araştırmacının ya doğrudan gözleyerek veya ölçerek ya da kendisinden belli kurallara göre alınmış örneklem üzerinde yapılan gözlemlerden veya ölçmelerden yararlanarak hakkında görüş bildirdiği evrendir”(Karasar,2012).

Araştırmanın evrenini, Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi 2018–2019 öğretim yılında Eğitim fakültesinde öğrenim gören 3500 öğrenci oluşturmaktadır.

### **3.2.2.Örneklem**

Araştırmanın örneklemini, Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi Eğitim Fakültesinde öğrenim görmekte olan amaçlı örnekleme yöntemiyle seçilmiş 337’si kız, 195’i erkek olmak üzere 532 öğrenci oluşturmaktadır. “Amaçlı örnekleme, olasılık temelli olmayan bir örnekleme yaklaşımıdır. Araştırmanın amacına bağlı olarak bilgi açısından zengin durumların seçilerek derinlemesine araştırma yapılmasına olanak tanıyan amaçlı örnekleme, belli ölçütleri karşılayan veya belirli özelliklere sahip olan bir veya daha fazla özel durumlarda çalışılmak istendiğinde tercih edilmektedir. Araştırmacı, seçilen durumlar bağlamında doğa ve toplum olaylarını ya da olgularını anlamaya ve bunlar arasındaki ilişkileri keşfetmeye ve açıklama çalışmaktadır” (Büyüköztürk , 2012). “Amaçlı örneklemenin amacı, araştırmada çalışılan problemleri aydınlığa kavuşturacak zengin bilgi içeren durumları seçmektir. Bu anlamda, amaçlı örnekleme yöntemleri pek çok durumda, olgu ve olayların keşfedilmesinde ve açıklanmasında yararlı olmaktadır” (Tarhan, 2015).

Öğrenciler;Okul Öncesi Eğitimi Anabilim Dalı (46 öğrenci), Sınıf Eğitimi Anabilim Dalı (52 öğrenci), Sosyal Bilgiler Eğitimi Anabilim Dalı (51 öğrenci), Türkçe Eğitimi Anabilim Dalı (46 öğrenci), Rehberlik Ve Psikolojik Danışmanlık Eğitimi Anabilim Dalı (41 öğrenci), Matematik Eğitimi Anabilim Dalı (53 öğrenci), Fen Bilgisi Eğitimi Anabilim Dalı (45 öğrenci), Resim İş Eğitimi Anabilim Dalı (53

öğrenci), Müzik Eğitimi Anabilim Dalı (56), Bilgisayar ve Öğretim Teknolojileri Eğitimi Bölümü (45 öğrenci), Beden Eğitimi Ve Spor Bölümünden (44 öğrenci) seçilmişlerdir. Öğrencilerin eğitim fakültesinin her bölümünden katılması amaçlanmıştır. Tüm bölümlerden öğrencinin örnekleme katılmasında amaç anabilim ve bölümlere göre sanat ilgisinin farklılaşp farklılaşmadığını, güzel sanatlar eğitimi bölümü ile tüm bölüm ve anabilim dalları arasındaki stresle başa çıkma farkını tespit etmektir.

### **3.3. Veri Toplama Aracı**

Bu araştırma için gerekli verilerin toplanması amacıyla iki ölçme aracı kullanılmıştır. Bunlar (1) Sanat İlgisi Ölçeği, (2) Stresle Başa Çıkma Tazları Ölçeğidir. Her iki ölçeğe ait ayrıntılı bilgiler aşağıda başlıklar halinde verilmiştir. Uygulanan ölçeklerde cinsiyet, sınıf, yaş ve bölümün belirtilmesi istenmiştir.

#### **3.3.1. Sanat İlgisi Ölçeği**

Araştırmada, Taşkesen (2014) tarafından geliştirilmiş olan, “Sanat İlgisi Ölçeği” (SİÖ) kullanılacaktır. Ölçek bireylerin sanat ilgisini ölçerek sanat ilgisi olup olmadığını belirlemektedir.

Taşkesen (2014)’de “çalışmanın I. aşamasında üniversite öğrencilerinin sanat ilgisini ölçebilecek bir ölçek geliştirilmiştir. 25 maddeden oluşan taslak ölçek 2013-2014 öğretim yılında 171 (98 Kız,73 Erkek) üniversite öğrencisine uygulanmıştır. Ölçek 2(Duygu-Düşünce ve davranış) alt boyuttan oluşmakta ve her bir alt boyutta 10 madde yer almaktadır. Ölçeğinin güvenilirlik çalışmaları esnasında Cronbach Alfa katsayısının, .84 olduğu görülmüştür. 20 maddelik Sanat Eğitimi Alma İhtiyacı ölçeğinin faktör analizi sonrası toplam varyansın % 41’ini açıklayan öz değeri 4.00’in üzerinde olan 2 faktörlü bir yapı ortaya çıkmıştır. Bu yapının doğrulanması amacıyla yapılan doğrulayıcı faktör analizi sonucunda uyum İndeksi değerlerinin ise RMSEA= .052, GFI= .90, CFI= .90, AGFI= .89, NFI= .89, NNFI= .90 ve SRMR= .048olarak bulunduğunu” ifade etmektedir.

### 3.3.2. Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği (SBTÖ)

Araştırmada, Folkman ve Lazarus (1980) “tarafından ilk olarak geliştirilmiş olan, Şahin ve Durak (1995) tarafından kısaltması ve üniversite öğrencilerine yönelik düzenlenmesi yapılan, yeni adıyla Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği (SBTÖ) kullanılmıştır. Ölçek yapılan analizler sonucunda 30 maddelik forma getirilmiştir. Ölçekte kendine güvenli yaklaşım, iyimser yaklaşım, sosyal desteğe başvurma, çaresiz yaklaşım ve boyun eğici yaklaşım olmak üzere beş alt boyut bulunmaktadır. Bunlardan kendine güvenli yaklaşım, iyimser yaklaşım ve sosyal desteğe başvurma alt boyutları stresle başa çıkma açısından etkili yöntemler şekline değerlendirilirken, çaresiz ve boyun eğici yaklaşım etkisiz yöntemler olarak değerlendirilmektedir”(Yurtsever,2009:163).

SBTÖ'nün güvenilirliği; “Cronbach Alpha güvenilirlik katsayısı ile saptanmıştır. Üç ayrı örneklem grubuna uygulanmış ve güvenilirlik katsayıları saptanmıştır. Stresle Basa çıkma Tarzları Ölçeğinin güvenilirlik katsayısının .68 olduğu saptanmıştır. Kısa formdaki beş alt ölçeğin güvenilirlik katsayılarının .45 ile .80 arasında farklılaştığı görülmüştür.”(N. Şahin, A. Durak, 1995:65).

Geçerlik çalışmaları, “Lazarus ve Folkman'ın Başa çıkma Yöntemleri Ölçeği ve Tobin ve arkadaşlarının Stresle Basa çıkma Envanteri üzerinde yapılan faktör analizi çalışmaları da, ölçeklerdeki iki temel boyutun problem çözmeye yönelik ve duygulara yönelik başa çıkma mekanizmaları, bu çalışmada elde edilen verilere benzer alt faktörlerden oluştuğunu ortaya çıkarmıştır”(N. Şahin, A. Durak, 1995:65).

SBTÖ'nin Puanlanması,“SBTÖ'nin alt ölçekleri birbirinden bağımsız olarak ayrı ayrı puanlanmaktadır. Toplam 30 madde vardır. Alt Ölçekler Kendine Güvenli Yaklaşım yedi madde (8-10-14-16-20-23-26), İyimser Yaklaşım beş madde (2-4-6-12-18), Çaresiz Yaklaşım sekiz madde (3-7-11-19-22-25-27-28), Sosyal Desteğe Başvurma dört madde (1-9-29-30),Boyun Eğici Yaklaşım altı madde (5-13-15-17-21-24) olmak üzere beş adettir. Her bir maddeye katılma derecesi, O ile (HIÇ uygun değil), 30 (Biraz uygun), 70 (Uygun), 100 (Çok uygun) arasında değişmektedir. 4'lü Likert tipi ölçek kullanılmıştır. Gençlerin kendilerini en iyi tanımladığını düşündüğü dereceyi işaretlemeleri gerekmektedir, 1 ve 9.Maddeler hariç tüm maddeler 1 ile 4

arasında puan almakta, sözü edilen iki madde ise ters puanlanmaktadır (4'den 1'e doğru). Her alt ölçeğe ait maddeler toplanarak ham puanlar elde edilmektedir böylece her öğrencinin beş alt ölçeğe ait beş ayrı puanı elde edilmiş olur” (N. Şahin, A. Durak, 1995:65).

### 3.4. Ölçüm Güvenirliği Çalışmaları

**Sanat İlgisi ve Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeğinin bu çalışmadaki ölçüm güvenirligine ilişkin Cronbach Alpha katsayıları hesaplanmış ve tablo 1’de verilmiştir.**

Ölçek	N	Cronbach Alpha Katsayısı	Madde Sayısı
Sanat İlgisi	532	.88	20
Stresle Başa Çıkma tarzları	532	.66	30

Tablo 1’ de Sanat İlgisi ölçeği ve Stresle Başa Çıkma Tarzları ölçeğinin ölçüm güvenirligini Erzincan Binali Yıldırım üniversitesi Eğitim Fakültesi öğrencileri ile yapılan analizde Sanat İlgisi ölçeğinin ölçüm güvenirligi Cronbach Alfa katsayısının, .88 olarak bulunurken stresle başa çıkma tarzları ölçeğinin güvenirligi Cronbach Alfa katsayısının, .66 olduğu bulunmuştur. Ölçek için hesaplanan Cronbach alpha değeri ölçeklerin iç tutarlılığa sahip olduğunu ( $\alpha > 0.60$ ) göstermektedir.

### 3.5. Verilerin Analizi

Veri analizleri için SPSS 22 istatistik programı kullanılmıştır. Araştırma bulguları, .05 anlamlılık düzeyinde test edilmiştir. İlk olarak araştırma verilerinin normal dağılım gösterip göstermediğini test etmek için Shapiro-Wilk Normallik testi uygulanmıştır. Sanat ilgisi ve stresle başa çıkma tarzları ölçeklerinin, güvenilirlik ve geçerliklerini ölçmek için Cronbach Alpha Katsayısı hesaplanmıştır. Sanat ilgisi ve Stresle başa çıkma tarzları ilişkisini test edebilmek için Pearson Korelasyon testi, Cinsiyete göre sanat ilgisi ve stresle başa çıkma tarzları ilişkisi farkını test edebilmek için ise ilişkisiz örneklem t- testi uygulanmıştır. “İlişkisiz örneklem t-testi, iki

ilişkisiz örneklem ortalamaları arasındaki farkın manidar olup olmadığını test etmek için kullanılır” (Büyüköztürk, 2011: 39). Araştırmada anabilim dallarına göre sanat ilgisi ve stresle başa çıkma puan ortalamaları farkını test etmek için ise tek faktörlü varyans analizi (ANOVA) kullanılmıştır. “Tek faktörlü varyans analizi, ilişkisiz iki ya da daha çok örnek ortalaması arasındaki farkın sıfırdan anlamlı bir şekilde farklı olup olmadığını test etmek üzere uygulanır” (Büyüköztürk, 2011, s. 48).

“Kolerasyon katsayısının 1.00 olması, tüm noktaların eğitimi pozitif olan bir doğru üzerinde olduğunu yani mükemmel pozitif kolerasyonu; -1.00 olması tüm noktaların eğimi negatif olan bir doğru üzerinde olduğunu, mükemmel negatif kolerasyonu gösterir. Katsayının 0.00 olması ise ilişkinin olmadığını gösterir. Eğer r, 0.30-0.70 arasında kalıyor ise, iki değişken arasında orta düzeyde bir ilişkinin olduğu söylenebilir. Bu değer, 0.70'den büyük ise yüksek ve 0.30'dan küçük ise düşük düzeyde bir ilişkiyi gösterdiği ifade edilebilir. İlişkinin pozitif tarafı için düşünülen bu yorum, negatif taraf için de benzer şekilde yapılabilir” (Roscoe, 1975 akt: Büyüköztürk ve ark. 2010:92).

### **3.5.1.Sanat İlgisi Ölçeği Ve Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği Dağılımının Normallığı Analizi**

İstatistiksel analizler öncesinde verilerin normal dağılıp dağılmadığını kontrol etmek için araştırmanın Shapiro-Wilk Normallik testi uygulanmıştır.

Shapiro-Wilk Normallik Testi sonuçları Tablo 2’de sunulmuştur.

Tablo 2.*Eğitim Fakültesi Öğrencilerinin Sanat İlgilerine ve Stresle Başa çıkma tarzlarına Yönelik Normallik Testi Sonuçları.*

	<b>İstatistik</b>	<b>Serbestlik Derecesi</b>	<b>P</b>
Sanat İlgisi	.982	532	.000
Stresle Başçıkma tarzları	.996	532	.155

Tablo 2’de Eğitim Fakültesi Öğrencilerinin sanat ilgileri ile stresle başa çıkma tarzlarına yönelik Shapiro-Wilk Normallik Testi sonuçları gösterilmiştir. Bu tabloya göre öğretmen adaylarının sanat ilgileri değişkeni açısından .000 değeri ile anlamlı bir fark bulunmamaktadır. Yine tabloya göre öğretmen adaylarının stresle başa çıkma tarzları değişkeni açısından .155 değeri ile anlamlı bir fark bulunmadığı sonucuna varılmıştır. Bu tabloya göre verilerin normal düzeyde dağılım gösterdiği görülmektedir. ( $p > .05$ )

### 3.5.2. Sanat İlgisi ve Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeklerine Yönelik Shapiro-Wilk Basıklık- Çarpıklık Analizleri

Sanat İlgisi ve Stresle Başa Çıkma tarzları ölçeklerine yönelik Shapiro-Wilk normallik testi sonuçları Tablo 3’de sunulmuştur.

Tablo 3. *Eğitim Fakültesi Öğrencilerinin Sanat İlgisi ve Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeklerinden Elde Edilen Puanlara Yönelik Shapiro-Wilk Basıklık- Çarpıklık Analizleri.*

Değişken	$\bar{X}$	Ss	Çarpıklık	Basıklık
Sanat İlgisi Ölçeği	71.45	14.79	-.379	-.336
Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği	78.70	8.05	.046	-.211

Tablo 3’de sanat ilgisi ölçeğinin Shapiro-Wilk çarpıklık değerini -0.379 verirken basıklık, -0.336 değerini vermiştir.

Tablo 3’de Stresle başa çıkma tarzları ölçeğinin Shapiro -Wilk çarpıklık değeri -0.046 değerini verirken basıklık -0.211 değerini vermiştir.

Tablo 3’de Eğitim Fakültesi öğrencilerine uygulanan Sanat ilgisi ve Stresle başa çıkma tarzları ölçeklerinden elde edilen puanlara ilişkin veriler incelendiğinde, medyan ve aritmetik ortalamalarının birbirine denk olduğu bunun yanı sıra basıklık

ve çarpıklık değerlerinin de kabul edilebilir ölçüler içinde bulunduğu görülmektedir. Bu dağılıma göre veri setinin normal dağılım sergilediği söylenebilir.

Verilerin analizinde hangi testlerin kullanılacağına karar verebilmek amacıyla öncelikle Eğitim Fakültesi öğrencilerinin veri toplama araçları puanlarının, parametrik testlerin temel varsayımlarını karşılayıp karşılayamadıkları incelenmiş ve verilerin normal dağılım gösterdiği tespit edilmiştir. Veri toplama araçlarından elde edilen puanlara ilişkin yapılan normallik testlerinde Shapiro-Wilk değeri dikkate alınmıştır. Shapiro, Wilk ve Chen (1968) “tarafından yapılan bir simülasyon çalışmasında Shapiro-Wilk testinin normallik varsayımını değerlendirmek için kullanılmakta olan en güçlü test olduğu ortaya konulmuştur” (Demir E., Saatçioğlu Ö., İmrol F., 2016:130). “Ayrıca basıklık ve çarpıklık katsayısının +2 ile -2 arasında olması puanların normal dağılım gösterdiğini vurgulamaktadır” (Pallant:2001) olması da verilerin normal dağılım gösterdiğine işaret etmektedir.

## BÖLÜM IV

### BULGULAR VE TARTIŞMA

#### 4.1.BULGULAR

Bu bölümde öğrencilerin sanat ilgi düzeyleri ve stresle başa çıkma düzeyleri, stresle başa çıkma tarzları özellikleri ile sanat ilgileri arasındaki sanat eğitimi ile olan ilişkisi ve alt amaçlarını test etmek için yapılan istatistiksel analizler, bulgular ve yorumlar bulunmaktadır.

##### 4.1.1.Eğitim fakültesi öğrencilerinin sanat ilgileri ne düzeydedir? Eğitim fakültesi öğrencilerinin öğrenim gördükleri anabilim dallarına göre sanat ilgisi düzeylerinde anlamlı fark var mıdır?

Öğrencilerin Anabilim Dalı ve Bölüm Türüne Göre sanat ilgisi puanlarının anlamlı farklılık gösterip göstermediğini belirlemek için, ANOVA testi kullanılmıştır.

Tablo 4 .Eğitim Fakültesi Öğrencilerinin Anabilim Dalı ve Bölüm Türüne Göre Sanat İlgisi Puanları Arasındaki Farka İlişkin ANOVA Testi Sonuçları.

Değişken	Anabilim Dalı Ve Bölümler	n	$\bar{X}$	S	sd	F	p
Sanat İlgisi	Okul Öncesi Eğitimi Anabilim Dalı	46	68.76	15.52	531	14.00	.000
	Bilgisayar ve Öğretim Teknolojileri Eğitimi Bölümü	45	66.911	13.81			
	Sınıf Eğitimi Anabilim Dalı	52	70.904	14.02			
	Sosyal Bilgiler Eğitimi Anabilim Dalı	51	68.941	13.57			
	Türkçe Eğitimi Anabilim Dalı	46	70.587	11.69			
	Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı	41	66.976	13.36			
	Matematik Eğitimi	53	65.113	12.09			



Anabilim Dalı			
Fen Bilgisi Eğitimi	45	70.467	15.19
Anabilim Dalı			
Beden Eğitimi ve Spor Bölümü	44	64.500	16.59
Resim İş Eğitimi	53	83.604	9.65
Anabilim Dalı			
Müzik Eğitimi	56	84.857	9.90
Anabilim Dalı			

Tablo 4’de Eğitim Fakültesi öğrencilerinin “Sanat İlgisi” ölçeğine cevap veren öğrencilerin toplam sayısının 532 olduğu, bunlardan 46’sının Okul Öncesi Eğitimi Anabilim Dalı öğrencisi, 45’ini Bilgisayar Ve Öğretim Teknolojileri Eğitimi Bölümü öğrencisi, 52’sini Sınıf Eğitimi Anabilim Dalı öğrencisi, 51’ini Sosyal Bilgiler Eğitimi Anabilim Dalı öğrencisi, 46’sını Türkçe Eğitimi Anabilim Dalı öğrencisi, 41’ini Rehberlik Ve Psikolojik Danışmanlık Eğitimi Anabilim Dalı öğrencisi, 53’ünü Matematik Eğitimi Anabilim Dalı öğrencisi, 45’ini Fen Bilgisi Eğitimi Anabilim Dalı öğrencisi, 44’ünü Beden Eğitimi Ve Spor Bölümü öğrencisi, 53’ünü Resim İş Eğitimi Anabilim Dalı öğrencisi, 56’sını Müzik Eğitimi Anabilim Dalı öğrencisi olduğu görülmektedir.

“Sanat İlgisi” ölçeğine verdikleri cevaplara göre puanlarına bakıldığında, Resim-İş Eğitimi ( $\bar{X}=83.604$ ) ve Müzik Eğitimi ( $\bar{X}=84.857$ ), alan Güzel Sanatlar Eğitimi Anabilim Dalı öğrencilerinin Sanat İlgisi puanları ortalamalarının diğer Anabilim dalı ve Bölüm türlerine göre daha yüksek olduğu görülmektedir.

Tabloda ayrıca Anabilim dalı ve Bölüm türlerine bağlı olarak öğrencilerin sanat ilgisi puanlarına ilişkin standart sapma değerleri incelendiğinde, resim eğitimi ( $s=9.65$ ) ve müzik eğitimi ( $s=9.90$ ) alan öğrencilerinin, Okul Öncesi Eğitimi öğrencileri ( $s=15.52$ ), Bilgisayar ve Öğretim Teknolojileri Eğitimi öğrencileri ( $s=13.81$ ), Sınıf Eğitimi Anabilim Dalı öğrencileri ( $s=14.02$ ), Sosyal Bilgiler Eğitimi öğrencileri ( $s=13.57$ ), Türkçe Eğitimi öğrencileri ( $s=11.69$ ), Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık öğrencileri ( $s=13.36$ ), Matematik Eğitimi öğrencileri ( $s=12.09$ ), Fen Bilgisi Eğitimi öğrencileri ( $s=15.19$ ), ve Beden Eğitimi öğrencilerine ( $s=16.59$ ) göre daha homojen değerlendirme yaptıkları anlaşılmaktadır.

Yapılan Anova testinin sonuçlarına göre Anabilim dalı ve bölüm türlerine göre puanlarında anlamlı farklılık bulunmuştur [ $F(531)=14.009$   $p(.000)<.05$ ]. Farklılığın hangi anabilim dalı ve bölümler arasında olduğunu test etmek için yapılan Tukey testine göre, Güzel Sanatlar Eğitimi Bölümü öğrencilerinin diğer anabilim dalları ve bölüm öğrencilerine göre Sanat ilgisi düzeylerinin anlamlı biçimde yüksek olduğu bulgusuna ulaşılmıştır.

#### 4.2. Eğitim fakültesi öğrencilerinin stresle başa çıkma tarzları ne düzeydedir? Eğitim fakültesi öğrencilerinin öğrenim gördükleri anabilim dallarına göre stres ile başa çıkma tarzları arasında anlamlı fark var mıdır?

Öğrencilerin Anabilim Dalı ve Bölüm türlerine göre stresle başa çıkma tarzları puanlarının anlamlı farklılık gösterip göstermediğini belirlemek için, ANOVA testi kullanılmıştır.

Tablo 5. *Eğitim Fakültesi Öğrencilerinin Anabilim Dalı ve Bölüm Türüne Göre Stresle Başa Çıkma Tarzları Puanları Arasındaki Farka İlişkin ANOVA Testi Sonuçları.*

Değişken	Anabilim Dalı Ve Bölümler	n	$\bar{X}$	S	sd	F	p
Stresle Baş çıkma Tarzları	Okul Öncesi Eğitimi Anabilim Dalı	46	78.261	7.3256	531	2.206	.016
	Bilgisayar ve Öğretim Teknolojileri Eğitimi Bölümü	45	78.067	8.6823			
	Sınıf Eğitimi Anabilim Dalı	52	80.154	8.2709			
	Sosyal Bilgiler Eğitimi Anabilim Dalı	51	76.490	6.6506			
	Türkçe Eğitimi Anabilim Dalı	46	78.978	8.3997			
	Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı	41	76.341	6.6506			
	Matematik Eğitimi Anabilim Dalı	53	77.528	7.4694			
	Fen Bilgisi Eğitimi Anabilim Dalı	45	79.089	8.7460			
	Beden Eğitimi ve	44	78.318	7.8200			

Spor Bölümü			
Resim İş Eğitimi	53	82.208	8.4155
Anabilim Dalı			
Müzik Eğitimi	56	79.589	8.4547
Anabilim Dalı			

Tablo 5’de Eğitim Fakültesi öğrencilerinin “Stresle Başa Çıkma Tarzları” ölçeğine cevap veren öğrencilerin toplam sayısının 532 olduğu, bunlardan 46’sının Okul Öncesi Eğitimi Anabilim Dalı öğrencisi, 45’ini Bilgisayar Ve Öğretim Teknolojileri Eğitimi Bölümü öğrencisi, 52’sini Sınıf Eğitimi Anabilim Dalı öğrencisi, 51’ini Sosyal Bilgiler Eğitimi Anabilim Dalı öğrencisi, 46’sını Türkçe Eğitimi Anabilim Dalı öğrencisi, 41’ini Rehberlik Ve Psikolojik Danışmanlık Eğitimi Anabilim Dalı öğrencisi, 53’ünü Matematik Eğitimi Anabilim Dalı öğrencisi, 45’ ini Fen Bilgisi Eğitimi Anabilim Dalı öğrencisi, 44’ünü Beden Eğitimi Ve Spor Bölümü öğrencisi, 53’ünü Resim İş Eğitimi Anabilim Dalı öğrencisi, 56’sını Müzik Eğitimi Anabilim Dalı öğrencisi olduğu görülmektedir.

“Stresle Başa Çıkma Tarzları” ölçeğine verdikleri cevaplara göre puanlarına bakıldığında, Resim-İş Eğitimi ( $\bar{X} = 82.208$ ) ve Müzik Eğitimi ( $\bar{X} = 79.589$ ), alan Güzel Sanatlar Eğitimi Anabilim Dalı öğrencilerinin “Stresle Başa Çıkma Tarzları” ortalamalarının diğer Anabilim dalı ve Bölüm türlerine göre daha yüksek olduğu görülmektedir.

Tabloda ayrıca Anabilim dalı ve Bölüm türlerine bağlı olarak öğrencilerin Stresle başa çıkma tarzları puanlarına ilişkin standart sapma değerleri incelendiğinde, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık öğrencileri ( $s=6.65$ ) ve Sosyal Bilgiler Eğitimi öğrencilerinin ( $s=6.90$ ), resim eğitimi öğrencileri ( $s=8.41$ ), müzik eğitimi öğrencileri ( $s=8.45$ ), Okul Öncesi Eğitimi öğrencileri ( $s=7.32$ ), Bilgisayar ve Öğretim Teknolojileri Eğitimi öğrencileri ( $s=8.68$ ), Sınıf Eğitimi Anabilim Dalı öğrencileri ( $s=8.27$ ), Türkçe Eğitimi öğrencileri ( $s=8.39$ ), Matematik Eğitimi öğrencileri ( $s=7.46$ ), Fen Bilgisi Eğitimi öğrencileri ( $s=8.74$ ), ve Beden Eğitimi öğrencilerine ( $s=7.82$ ) göre daha homojen değerlendirme yaptıkları anlaşılmaktadır.

Yapılan Anova testinin sonuçlarına göre Anabilim dalı ve bölüm türlerine göre puanlarında anlamlı farklılık bulunmuştur [ $F(531)=2.206$   $p(.016) < .05$ ]. Farklılığın hangi anabilim dalı ve bölümler arasında olduğunu test etmek için yapılan Tukey

testine göre, Güzel Sanatlar Eğitimi Bölümü öğrencilerinin diğer anabilim dalları ve bölüm öğrencilerine göre Stresle başa çıkma tarz düzeylerinin anlamlı biçimde yüksek olduğu bulgusuna ulaşılmıştır.

### 4.3.Eğitim fakültesi öğrencilerinin Anabilim Dalı ve bölümlerine göre Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeğinin alt boyutları ortalama puanları arasında fark var mıdır?

#### 4.3.1.Kendine Güvenli Yaklaşım alt boyutlarına ilişkin bulgular

Tablo 6. *Eğitim Fakültesi Öğrencilerinin Anabilim Dalı ve Bölüm Türüne Göre Kendine Güvenli Yaklaşım Puanları Arasındaki Farka İlişkin ANOVA Testi Sonuçları.*

Değişken	Anabilim Dalı Ve Bölümler	n	$\bar{X}$	S	sd	F	p
Kendine Güvenli Yaklaşım	Okul Öncesi Eğitimi Anabilim Dalı	46	22.57	4.36	531	3.157	.001
	Bilgisayar ve Öğretim Teknolojileri Eğitimi Bölümü Sınıf Eğitimi Anabilim Dalı	45	21.67	3.79			
	Sosyal Bilgiler Eğitimi Anabilim Dalı	52	22.54	4.28			
	Türkçe Eğitimi Anabilim Dalı	51	21.61	3.92			
	Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı	46	21.63	4.00			
	Matematik Eğitimi Anabilim Dalı	41	22.29	3.79			
	Fen Bilgisi Eğitimi Anabilim Dalı	53	22.19	3.93			
	Beden Eğitimi ve Spor Bölümü	45	22.07	4.31			
	Resim İş Eğitimi Anabilim Dalı	44	23.25	4.19			
	Müzik Eğitimi Anabilim Dalı	53	24.26	2.88			
		56	24.27	3.31			

Tablo 6’da Stresle Başa Çıkma Tarzları ölçeğinin Kendine Güvenli Yaklaşım alt boyutlarına verdikleri cevaplara göre puanlarına bakıldığında, Resim-İş Eğitimi ( $\bar{X}=24.26$ ) ve Müzik Eğitimi ( $\bar{X}=24.27$ ), alan Güzel Sanatlar Eğitimi Anabilim Dalı öğrencilerinin “Kendine Güvenli Yaklaşım” ortalamalarının diğer Anabilim dalı ve Bölüm türlerine göre daha yüksek olduğu görülmektedir.

Tabloda ayrıca Anabilim dalı ve Bölüm türlerine bağlı olarak öğrencilerin “Kendine Güvenli Yaklaşım “ puanlarına ilişkin standart sapma değerleri incelendiğinde, resim eğitimi (s=2.88) ve müzik eğitimi (s=3.31) alan öğrencilerinin, Okul Öncesi Eğitimi öğrencileri (s=4.36), Bilgisayar ve Öğretim Teknolojileri Eğitimi öğrencileri (s=3.79), Sınıf Eğitimi Anabilim Dalı öğrencileri (s=4.28), Sosyal Bilgiler Eğitimi öğrencileri (s=3.92), Türkçe Eğitimi öğrencileri (s=4.00), Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık öğrencileri (s=3.79), Matematik Eğitimi öğrencileri (s=3.93), Fen Bilgisi Eğitimi öğrencileri (s=4.31) ve Beden Eğitimi öğrencilerine (s=4.19) göre daha homojen değerlendirme yaptıkları anlaşılmaktadır.

Yapılan Anova testinin sonuçlarına göre Anabilim dalı ve bölüm türlerine göre “Kendine Güvenli Yaklaşım“ puanlarında anlamlı farklılık bulunmuştur [ $F(531)=3.157$  p(.001) <.05]. Farklılığın hangi anabilim dalı ve bölümler arasında olduğunu test etmek için yapılan Tukey testine göre, Güzel Sanatlar Eğitimi Bölümü öğrencilerinin diğer anabilim dalları ve bölüm öğrencilerine göre Kendine Güvenli Yaklaşım düzeylerinin anlamlı biçimde yüksek olduğu bulgusuna ulaşılmıştır.

#### 4.3.2. İyimser Yaklaşım alt boyutlarına ilişkin bulgular

Tablo 7. *Eğitim Fakültesi Öğrencilerinin Anabilim Dalı ve Bölüm Türüne Göre İyimser Yaklaşım Puanları Arasındaki Farka İlişkin ANOVA Testi Sonuçları.*

Değişken	Anabilim Dalı Ve Bölümler	N	$\bar{X}$	S	sd	F	p
İyimser Yaklaşım	Okul Öncesi Eğitimi Anabilim Dalı	46	14.85	2.828	531	1.954	.036
	Bilgisayar ve Öğretim Teknolojileri Eğitimi Bölümü	45	14.51	3.057			

Sınıf Eğitimi Anabilim Dalı	52	14.48	2.593
Sosyal Bilgiler Eğitimi Anabilim Dalı	51	14.25	2.481
Türkçe Eğitimi Anabilim Dalı	46	14.26	3.696
Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı	41	14.02	2.515
Matematik Eğitimi Anabilim Dalı	53	14.83	2.687
Fen Bilgisi Eğitimi Anabilim Dalı	45	14.89	3.446
Beden Eğitimi ve Spor Bölümü	44	15.07	2.509
Resim İş Eğitimi Anabilim Dalı	53	15.91	2.726
Müzik Eğitimi Anabilim Dalı	56	15.54	2.847

Tablo 7’de Stresle Başa Çıkma Tarzları ölçeğinin İyimser Yaklaşım alt boyutlarına verdikleri cevaplara göre puanlarına bakıldığında, Resim-İş Eğitimi ( $\bar{X}$  =15.91) ve Müzik Eğitimi( $\bar{X}$  =15.54), alan Güzel Sanatlar Eğitimi Anabilim Dalı öğrencilerinin “İyimser Yaklaşım” ortalamalarının diğer Anabilim dalı ve Bölüm türlerine göre daha yüksek olduğu görülmektedir.

Tabloda ayrıca Anabilim dalı ve Bölüm türlerine bağlı olarak öğrencilerin İyimser Yaklaşım puanlarına ilişkin standart sapma değerleri incelendiğinde, Beden Eğitimi öğrencilerine (s=2.50) ve Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık öğrencileri (s=2.51), resim eğitimi öğrencileri (s=2.72), müzik eğitimi öğrencileri (s=2.84), Okul Öncesi Eğitimi öğrencileri (s=2.82), Bilgisayar ve Öğretim Teknolojileri Eğitimi öğrencileri (s=3.05), Sınıf Eğitimi Anabilim Dalı öğrencileri (s=2.59), Türkçe Eğitimi öğrencileri (s=3.69),Matematik Eğitimi öğrencileri (s=2.68), Fen Bilgisi Eğitimi öğrencileri (s=3.44), ve Sosyal Bilgiler Eğitimi öğrencilerine(s=2.48) göre daha homojen değerlendirme yaptıkları anlaşılmaktadır.

Yapılan Anova testinin sonuçlarına göre Anabilim dalı ve bölüm türlerine göre “İyimser Yaklaşım“ puanlarında anlamlı farklılık bulunmuştur[F(531)=1.954 p(.036)<.05]. Farklılığın hangi anabilim dalı ve bölümler arasında olduğunu test

etmek için yapılan Tukey testine göre, Güzel Sanatlar Eğitimi Bölümü öğrencilerinin diğer anabilim dalları ve bölüm öğrencilerine göre İyimser Yaklaşım düzeyleri anlamlılık sınırında olduğu bulgusuna ulaşılmıştır.

#### 4.3.4. Sosyal Desteğe Başvurma alt boyutlarına ilişkin bulgular

Tablo 8. *Eğitim Fakültesi Öğrencilerinin Anabilim Dalı ve Bölüm Türüne Göre Sosyal Desteğe Başvurma Puanları Arasındaki Farka İlişkin ANOVA Testi Sonuçları.*

Değişken	Anabilim Dalı Ve Bölümler	N	$\bar{X}$	S	sd	F	p	
Sosyal Desteğe Başvurma	Okul Öncesi Eğitimi Anabilim Dalı	46	11.83	2.379	531	1.872	.047	
	Bilgisayar ve Öğretim Teknolojileri Eğitimi Bölümü Sınıf Eğitimi Anabilim Dalı	45	11.44	1.841				
	Sosyal Bilgiler Eğitimi Anabilim Dalı	52	11.10	2.673				
	Türkçe Eğitimi Anabilim Dalı	51	10.80	2.236				
	Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı	46	11.67	2.130				
	Matematik Eğitimi Anabilim Dalı	41	12.24	2.354				
	Fen Bilgisi Eğitimi Anabilim Dalı	53	11.34	2.457				
	Bedensel Eğitimi ve Spor Bölümü	45	10.84	2.868				
	Resim İş Eğitimi Anabilim Dalı	44	10.91	2.250				
	Müzik Eğitimi Anabilim Dalı	53	11.30	2.342				
			56	10.71	2.455			

Tablo 8’de Stresle Başa Çıkma Tarzları ölçeğinin Sosyal Desteğe Başvurma alt boyutlarına verdikleri cevaplara göre puanlarına bakıldığında, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık ( $\bar{X} = 12.24$ ) öğrencilerinin “Sosyal Desteğe Başvurma” ortalamalarının diğer Anabilim dalı ve Bölüm türlerine göre daha yüksek olduğu görülmektedir.

Tabloda ayrıca Anabilim dalı ve Bölüm türlerine bağlı olarak öğrencilerin İyimser Yaklaşım puanlarına ilişkin standart sapma değerleri incelendiğinde, Bilgisayar ve Öğretim Teknolojileri Eğitimi öğrencilerinin (s=1.84), Beden Eğitimi öğrencileri (s=2.25), Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık öğrencileri (s=2.35), resim iş eğitimi öğrencileri (s=2.34), müzik eğitimi öğrencileri (s=2.45), Okul Öncesi Eğitimi öğrencileri (s=2.37), Sınıf Eğitimi öğrencileri (s=2.67), Türkçe Eğitimi öğrencileri (s=2.13), Matematik Eğitimi öğrencileri (s=2.45), Fen Bilgisi Eğitimi öğrencileri (s=2.86), ve Sosyal Bilgiler Eğitimi öğrencilerine (s=2.23) göre daha homojen değerlendirme yaptıkları anlaşılmaktadır.

Yapılan Anova testinin sonuçlarına göre Anabilim dalı ve bölüm türlerine göre “İyimser Yaklaşım“ puanlarında anlamlı farklılık bulunmuştur [ $F(531)=1.872p(.047)<.05$ ]. Farklılığın hangi anabilim dalı ve bölümler arasında olduğunu test etmek için yapılan Tukey testine göre, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık öğrencilerinin diğer anabilim dalları ve bölüm öğrencilerine göre Sosyal Desteğe Başvurma düzeyleri anlamlılık sınırında olduğu bulgusuna ulaşılmıştır.

#### 4.3.5. Boyun Eğici Yaklaşım alt boyutlarına ilişkin bulgular

Tablo 9. Eğitim Fakültesi Öğrencilerinin Anabilim Dalı ve Bölüm Türüne Göre Boyun Eğici Yaklaşım Puanları Arasındaki Farka İlişkin ANOVA Testi Sonuçları.

Değişken	Anabilim Dalı Ve Bölümler	N	$\bar{X}$	S	sd	F	p
Boyun Eğici Yaklaşım	Okul Öncesi Eğitimi Anabilim Dalı	46	11.80	3.468	531	2.089	.024
	Bilgisayar ve Öğretim Teknolojileri Eğitimi Bölümü	45	12.49	3.238			
	Sınıf Eğitimi Anabilim Dalı	52	12.92	3.586			
	Sosyal Bilgiler Eğitimi Anabilim Dalı	51	11.27	3.225			
	Türkçe Eğitimi Anabilim Dalı	46	11.83	3.369			
	Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı	41	10.24	3.121			



Matematik Eğitimi Anabilim Dalı	53	11.47	3.232
Fen Bilgisi Eğitimi Anabilim Dalı	45	12.51	3.647
Beden Eğitimi ve Spor Bölümü	44	11.66	3.027
Resim İş Eğitimi Anabilim Dalı	53	12.23	4.017
Müzik Eğitimi Anabilim Dalı	56	11.64	3.130

Tablo 9’da Stresle Başa Çıkma Tarzları ölçeğinin Boyun Eğici Yaklaşım alt boyutlarına verdikleri cevaplara göre puanlarına bakıldığında, Sınıf Eğitimi Anabilim Dalı öğrencilerinin ( $\bar{X} = 12.92$ ) öğrencilerinin “Boyun Eğici Yaklaşım” ortalamalarının diğer Anabilim dalı ve Bölüm türlerine göre daha yüksek olduğu görülmektedir.

Tabloda ayrıca Anabilim dalı ve Bölüm türlerine bağlı olarak öğrencilerin Boyun Eğici Yaklaşım puanlarına ilişkin standart sapma değerleri incelendiğinde, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık öğrencilerinin ( $s=3.12$ ), Bilgisayar ve Öğretim Teknolojileri Eğitimi öğrencileri ( $s=3.23$ ), Beden Eğitimi öğrencileri ( $s=3.02$ ), resim iş eğitimi öğrencileri ( $s=4.17$ ), müzik eğitimi öğrencileri ( $s=3.13$ ), Okul Öncesi Eğitimi öğrencileri ( $s=3.46$ ), Sınıf Eğitimi öğrencileri ( $s=3.58$ ), Türkçe Eğitimi öğrencileri ( $s=3.36$ ), Matematik Eğitimi öğrencileri ( $s=3.23$ ), Fen Bilgisi Eğitimi öğrencileri ( $s=3.64$ ) ve Sosyal Bilgiler Eğitimi öğrencilerine ( $s=3.22$ ) göre daha homojen değerlendirme yaptıkları anlaşılmaktadır.

Yapılan Anova testinin sonuçlarına göre Anabilim dalı ve bölüm türlerine göre “Boyun Eğici Yaklaşım“ puanlarında anlamlı farklılık bulunmuştur [ $F(531) = 2.089p(.024) < .05$ ]. Farklılığın hangi anabilim dalı ve bölümler arasında olduğunu test etmek için yapılan Tukey testine göre, Sınıf Eğitimi öğrencilerinin diğer anabilim dalları ve bölüm öğrencilerine göre Boyun Eğici Yaklaşım düzeyleri anlamlı biçimde yüksek olduğu bulgusuna ulaşılmıştır.

#### 4.4.Eğitim fakóltesi öğrencilerinin cinsiyetlerine göre sanat ilgisi düzeylerine ilişkin bulgular

Cinsiyete göre Eğitim fakóltesi öğrencilerinin sanat ilgisi düzeylerinin farkını test etmek için İlişkisiz örneklem t- testi uygulanmıştır.

Tablo 10. *Cinsiyetlerine Göre Eğitim Fakóltesi Öğrencilerinin Sanat İlgisi Puanları Farkına İlişkin Bağımsız Örneklem T-Testi Sonuçları.*

	Cinsiyet	N	$\bar{x}$	Ss	sd	t	P(2)
Sanat İlgisi	Kız	337	72.786	14.9358	530	2.749	.006
	Erkek	195	69.149	14.3061			

Tablo 10' da cinsiyete göre Sanat İlgisi ortalama puanları incelendiğinde; Kız öğrencilerin puanının( $\bar{x} = 72.786$ ) erkek öğrencilerin puanına göre( $\bar{x} = 69.149$ )yüksek olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. Standart sapma değerleri incelendiğinde erkeklerin ölçümleri S= (14.30) kızlara göre (14.93) daha homojen olduğu, anlaşılmaktadır. Kız öğrenciler ve erkek öğrencilerin sanat ilgisi puanları arasındaki farkın saptanması amacıyla hesaplanan bağımsız örneklem t-testine göre [ $t_{(12)}= 2.749p(.006)<.05$ ]kız öğrenciler lehine anlamlı bir fark vardır.

#### 4.5.Eğitim fakóltesi öğrencilerinin cinsiyetlerine göre stres ile başa çıkma tarzlarına ilişkin bulgular

Cinsiyete göre Eğitim fakóltesi öğrencilerinin stres ile başa çıkma tarzları düzeylerinin farkını test etmek için İlişkisiz örneklem t- testi uygulanmıştır.

Tablo 11. *Cinsiyetlerine Göre Eğitim Fakóltesi Öğrencilerinin stresle başa çıkma tarzları Puanları Farkına İlişkin T-Testi Sonuçları.*

	cinsiyet	N	$\bar{x}$	Ss	sd	t	P(2)
Stresle Başa Çıkma Tarzları	Kız	337	79.000	7.9147	530	1.097	.273
	Erkek	195	78.205	8.2892			

Tablo 11' de cinsiyete göre Stresle Başa çıkma Tarzları ortalama puanları incelendiğinde; Kız öğrencilerin puanının ( $\bar{x} = 337$ ) erkek öğrencilerin puanına göre ( $\bar{x} = 195$ ) yüksek olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. Standart sapma değerleri incelendiğinde kızların ölçümleri  $S = (7.91)$  erkeklere göre  $S = (8.28)$  daha homojen olduğu, anlaşılmaktadır. Kız öğrenciler ve erkek öğrencilerin Stresle başa çıkma tarzları arasındaki farkın saptanması amacıyla hesaplanan bağımsız örneklem t-testine göre [ $t_{(12)} = 1.097$ ,  $p(.273) < .05$ ] anlamlı bir farklılık yoktur.

#### 4.6. Eğitim fakültesi öğrencilerinin sanat ilgileri stres ile başa çıkma tarzları arasındaki ilişki var mıdır?

Eğitim fakültesi Öğrencilerinin sanat ilgileri stres ile başa çıkma tarzları arasındaki ilişkiye İlişkin Pearson Korelasyon testi sonuçları tablo 10'da sunulmuştur.

Tablo 12. *Eğitim fakültesi Öğrencilerinin sanat ilgileri stres ile başa çıkma tarzları arasındaki ilişkiye İlişkin Pearson Korelasyon Katsayıları.*

	Stresle Başa Çıkma Tarzları	Sanat İlgisi
Sanat İlgisi	Pearson Korelasyon	.261
p		.000
n		532

Tablo 12' de Eğitim fakültesi Öğrencilerinin sanat ilgisi ve stresle başa çıkma tarzları puanları arasında orta düzeyde bir ilişki mevcuttur. Tabloya göre sanat ilgisi ve stresle başa çıkma tarzları arasında ( $r = .261$ ,  $p(.000) < 0,05$ ) düşük düzeyde orta düzeye yakın pozitif ve anlamlı ilişki mevcuttur. “Eğer  $r$ , 0.30-0.70 arasında kalıyorsa, iki değişken arasında orta düzeyde bir ilişkinin olduğu söylenebilir. Bu değer, 0.70'den büyük ise yüksek ve 0.30'dan küçük ise düşük düzeyde bir ilişkiyi gösterdiği ifade edilebilir. İlişkinin pozitif tarafı için düşünülen bu yorum, negatif taraf için de benzer şekilde yapılabilir” (Roscoe, 1975 akt: Büyüköztürk ve ark. 2010:92).

Diğer tablolarda da ortaya konan sanat ilgisi ve stresle başa çıkma tarzlarına ilişkin bulgular bu bulguyu öncelemiştir

## 4.2.TARTIŞMA

Bu bölümde, üniversite öğrencilerinin sanat ilgisi düzeyleri ve bazı değişkenlere göre stresle başa çıkma tarzlarının karşılaştırılmasına ilişkin bulgular tartışılmıştır.

Araştırmada sanat ilgisi puanlarının öğrencilerin okudukları bölüm türlerine göre anlamlı farklılıklar gösterdiği, Güzel Sanatlar Eğitimi Anabilim Dalı öğrencilerinin diğer Anabilim Dalı ve Bölüm öğrencilerine göre sanat ilgisi puanları yüksek olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. Sanat eğitimi gören öğrencilerin sanata olan ilgi düzeylerinin yüksek çıkması normal bir sonuçtur. Araştırmaya ait bu bulgu diğer çalışmalarla da desteklenmiştir.

Cinsiyete göre sanat ilgisinde ise, kız öğrencilerin puanlarının erkek öğrencilerin puanlarından anlamlı olarak yüksek olduğu görülmüştür. Bu sonuç Taşkesen (2014) araştırmasında da “Cinsiyetlerine Göre Lise Öğrencilerinin Sanat İlgisi Düzeyleri Farkına İlişkin ortalamalarına bakıldığında Kız öğrencilerinin, erkek öğrencilere göre sanat ilgisi puanlarının daha yüksek olduğu bulgusuyla” paralel olarak desteklenmiştir.

Cinsiyete göre stresle başa çıkma tarzları ise, kız öğrencilerin puanlarının erkek öğrencilerin puanlarından yüksek olduğunu fakat bu yüksekliğin anlamlı bir farklılık olmadığı olduğu görülmüştür. Bu sonuç Akpınar (2013:38) “araştırmasındaki, öğretmen adaylarının stres düzeylerinin, cinsiyet, aile, sigara ve alkol kullanma durumları, öğretim ve barınma durumu değişkenlerine göre farklılık göstermediği bulgusuyla” paraleldir.

Araştırmada Stresle Başa Çıkma Tarzları puanlarının, öğrencilerin okudukları bölüm türlerine göre anlamlı farklılıklar gösterdiği, Güzel Sanatlar Eğitimi Anabilim Dalı, Resim-iş Eğitimi ve Müzik Eğitimi öğrencilerinin diğer Anabilim Dalı ve Bölüm öğrencilerine göre Stresle Başa çıkma Tarzları puanlarının yüksek olduğu görülmüştür. Bu bulgular sanat ilgisine sahip olan öğrencilerin, stresle başa çıkma becerisine daha yüksek düzeyde sahip olduğunu göstermektedir. Arslan (2016)“ İtalya’da yapılan bir araştırmada, sanat ve estetiğin stres seviyesini düşürerek sağlığa

iyi geldiğini ortaya koymuşlardır araştırmaya göre, sanat eserlerine bakmak, stres hormonu olarak bilinen kortizol'un seviyesini yüzde atmış oranında düşürebildiğini”, Demir ve Yıldırım (2017) araştırmalarında , “üniversite sınavına hazırlanan lise son sınıf öğrencileri ile yürütmüş oldukları sanatla terapi programının sonucunda öğrencilerin depresyon ve anksiyete düzeylerinde belirgin bir azalma olduğu bulgularıyla” paraleldir. Çam ve Altınköprü (2013)“ Üniversite öğrencilerinde müziğin ruhsal duruma ve stresle başa çıkma tarzları üzerine etkisini inceledikleri araştırmalarında müzik dinlemenin üniversite öğrencilerinin stres ile başa çıkma tarzını olumlu yönde etkilediği bulgusunu” bulmuşlardır. Cevasco ve Kenney (2005) “madde bağımlısı kadın hastaların depresyon, stres, endişe ve öfke düzeyine müziğin etkisini inceledikleri araştırmada; ayakta tedavi gören 10 kadın hastaya, haftada iki kez olmak üzere altı hafta, hareket, müzik ve ritim içeren aktivite seansları uygulanmıştır. Her uygulama öncesinde ve sonrasında stres, endişe, öfke ve depresyon seviyeleri ölçülerek takip edilmiş ve müzik seanslarının madde bağımlısı kadın hastalarda, stres, endişe, öfke ve depresyon seviyelerini azalttığı bulgusunu bulmuşlardır.”

“Günümüzde sanat terapisi yeni olmamakla birlikte özellikle çağdaş eğitimde bireyin genel gelişiminde son derece belirleyici önemli bir faktör olarak karşımıza çıkar”(Artut,2001:215). Case ve Dalley (2014)'de “sanatla terapi; ruh sağlığı ve herhangi bir sanat alanında eğitimini tamamlamış bir uzman eşliğinde kişilerde bir gelişmeye neden olmak, bedensel ve ruhsal problemleri azaltmak, motivasyonu arttırmak, stres yaratan etkenler ile baş edebilmelerine yardımcı olmak üzere çeşitli sanat malzemelerinin kullanılması olarak tanımlanmaktadır.”

Graham (1994)'de “sanatın insan üzerinde akıla, bedene ve ruha aynı zamanda ulaşabilme özelliği belirtmekte ve sanatsal etkinliklerin özellikle gençlerin kendilerini güvende ve daha rahat hissetmelerini sağlayacak bir ortam oluşturarak onların terapötik sürece katılımlarını güçlendirdiğini ifade etmektedir.”

Eğitim Fakültesi Öğrencilerinin Anabilim Dalı ve Bölüm Türüne Göre stresle başa çıkma tarzları ölçeğinin alt boyutlarından Kendine Güvenli Yaklaşım Puanlarına bakılığında Resim-İş Eğitimi ve Müzik Eğitimi alan Güzel Sanatlar

Eğitimi Anabilim Dalı ğrencilerinin “Kendine Güvenli Yaklaşım” ortalamalarının diğer Anabilim dalı ve Bölüm türlerine göre daha yüksek olduğu görölmektedir. Sanatın bireyi tüm yönleriyle desteklediğini, bireyin kendine güveni üzerinde olumlu yönde etkisi olduğu saptanmıştır. Sanat, bireylerin stresle karşılaştıkları durumlarda kendine güvenli yaklaşım tarzı sergileyerek stres anının üstesinden gelmesini sağlamaktadır.

Eğitim Fakóltesi Öğrencilerinin Anabilim Dalı ve Bölüm Türüne Göre İyimser Yaklaşım Puanlarına bakıldığında Resim-İş Eğitimi ve Müzik Eğitimi, alan Güzel Sanatlar Eğitimi Anabilim Dalı đrencilerinin “İyimser Yaklaşım” ortalamalarının diğer Anabilim dalı ve Bölüm türlerine göre daha yüksek olduğu görölmektedir. Çam ve Altınköprü (2013)“Üniversite đrencilerinde müziğin ruhsal duruma ve stresle başa çıkma tarzları üzerine etkisini inceledikleri araştırmalarında çalışmamız ile paralel olarak strese ve stres ile başa çıkmada müziğin çaresiz yaklaşımı azalttığı ve iyimser yaklaşımı artırarak olumlu etkisi olduğu bulgularıyla desteklenmiştir.”

Eğitim Fakóltesi Öğrencilerinin Anabilim Dalı ve Bölüm Türüne Göre Sosyal Desteğe Başvurma Puanlarına bakıldığında Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık đrencilerinin “Sosyal Desteğe Başvurma” ortalamalarının diğer Anabilim dalı ve Bölüm türlerine göre daha yüksek olduğu görölmektedir.

Eğitim Fakóltesi Öğrencilerinin Anabilim Dalı ve Bölüm Türüne Göre Boyun Eğici Yaklaşım Puanlarına bakıldığında Sınıf Eğitimi Anabilim Dalı đrencilerinin “Boyun Eğici Yaklaşım” ortalamalarının diğer Anabilim dalı ve Bölüm türlerine göre daha yüksek olduğu görölmektedir. Literatürde konuya ilişkin çalışmaların sınırlı sayıda olduğundan araştırma bulgularına benzer bulgularında sınırlı kaldığı görölmektedir.

## **BÖLÜM V**

### **SONUÇLAR VE ÖNERİLER**

Bu bölümde, araştırma bulgularına dayalı olarak ulaşılan sonuçlar ve önerilere yer verilmiştir.

#### **5.1.Sonuç**

Araştırma sonucunda, Resim-İş Eğitimi ve Müzik Eğitimi, alan Güzel Sanatlar Eğitimi Anabilim Dalı öğrencilerinin stresle başa çıkma düzeyleri puanlarının yüksek olduğu sonucunun ışığında; Eğitim fakültesi öğrencilerinin sanat ilgisi düzeylerinin stresle başa çıkma tarzları üzerinde etkili olduğu saptanmıştır

Sanatın stresle başa çıkma tarzını olumlu yönde etkilediğini, sanatla uğraşan Eğitim fakültesi öğrencilerinin stresle başa çıkma düzeylerinin daha yüksek olduğunu, Eğitim fakültesi öğrencilerinin sanat ilgisi ve stresle başa çıkma tarzları puanları arasında orta düzeyde pozitif ve anlamlı ilişki olması sonucundan ulaşılmıştır.

Bunlara paralel olarak sanatla uğraşan öğrencilerin strese maruz kaldığı durumlarda kendine güvenli yaklaşım ve iyimser yaklaşımli tutum geliştirdikleri sonucuna ulaşılmıştır.

#### **5.2.Öneriler**

Araştırma sonuçlarına dayalı olarak öneriler aşağıda sıralanmıştır.

1.Araştırmada Eğitim fakültesi öğrencilerinin stresle başa çıkma tarzları ölçeğindeki puanların Güzel Sanatlar Eğitimi Anabilim dalı öğrencilerinde yüksek çıkması sebebiyle, olumlu etkileri olan sanat etkinliklerinin diğer Anabilim dalı ve bölüm öğrencilerinin de faydalanacağı mekanların oluşturulması sağlanmalıdır.

2.Stresle başa çıkma tarzları ölçeğın alt boyutlarından, kendine güvenli yaklaşım ve İyimser yaklaşımın, Güzel Sanatlar Eğitimi Anabilim dalı

öğrencilerinde anlamlı şekilde yüksek çıkması sebebiyle, sosyal yaşamda stresle başa çıkma sorunu yaşayan kişilere sanat aktiviteleri yardımcı olabilir.

3.Resim, müzik ve fotoğraf gibi sanatsal aktivite alışkanlıklarının öğrenciye kazandırılması, bu maksatla oluşturulan üniversite kulüplerinin işler hale getirilmesi, ortaya konan sanatsal faaliyetlerin sergilenebileceği ortamların ( dinleti salonu, küçük sergi ve sinema salonları vb.) oluşturulması sağlanmalıdır.

5. Konuyla ilgili araştırmalar Türkiye’de sınırlı sayıdadır. Disiplinler arası özellik taşıyan bu çalışmanın PDR bölümü tarafından da çalışılması ile sanat ve stres, stresle başa çıkma ilişkili önemli bulgu ve sonuçlara ulaşılabilir.



## KAYNAKÇA

- AKMAN, Sevil (2004). “Stresin Nedenleri ve Açıklayıcı Kuramlar”. Türk Psikoloji Bülteni 34-35 (10): 40-54.
- AKSOY, E.G.,(2013). Çalışma Ortamında Stres (Denizli Devlet Hastanesi Hemşireleri Örneği) , İstanbul.
- AKSÖZ,M.(2010). Sosyal Çevrede İç Ve Dış Mekân Olgusunun 10-12 Yaş Grubu Çocuk Resimlerine Yansıması Ve Sanatsal Gelişim Evrelerine Göre İncelenmesi. Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü,Konya.
- AKPINAR B.(2013).Öğretmen Adaylarının Stres Düzeylerinin Çeşitli Değişkenler Açısından Analizi. Dicle Üniversitesi Ziya Gökalp Eğitim Fakültesi Dergisi, 21, 229-241
- AKTALAY, A.(2009). Ege Üniversitesi Eğitim Fakültesi Öğrencilerinin Stresle Başa Çıkma Tarzlarının Yordanması . Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi, Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- ALTINÇAPA, B., Kaya B. Ve Eren N.(2018).Inter-Model Dışavurumcu Grup Sanat Terapisinin Hemşirelik Son Sınıf Öğrencilerinin Stresle Başa Çıkma Düzeylerine Etkisi. Kocaeli Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi, Cilt 4, Sayı 1, s.11-19.
- ALTINTAŞ, E. (2014). Stres Yönetimi. Ankara: Anı Yayıncılık.
- ALTUNTAŞ, E.(2003). Stres Yönetimi, Alfa Yayınları, İstanbul.
- ARSLAN, E.(2016).Sanat Ruh İçinde Beden İçinde İlaç Gibi.Uçuş Noktası Dergisi, Sayı:58<http://www.sanalbasin.com/site/ucus-noktasi-dergisi-28083/adresinden> 12.02.2018 tarihinde alınmıştır.
- ARTUT, K.(2001). Sanat Eğitimi Kuramları ve Yöntemleri,Ankara: Anı Yayıncılık.
- ARTUT, K.(2007). Sanat Eğitimi Kuramları Ve Yöntemi.(5.Baskı).Ankara:Anı Yayıncılık.

- AYDIN, İ. (2008). İş Yaşamında Stres (3. baskı). Ankara: Pegem Yayınevi.
- AYDIN, Yağmur (2017). Yetişkinlerin Stres Düzeyleri ve Stresle Baş Etme Yolları ile Sergilenen Dikkat Eksikliği Belirtileri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Mersin: Toros Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- AYSAL, N.(2014).Stres Algısı, Başa Çıkma, Kişilik Ve Sağlık Arasındaki İlişkilerin Etkileşimsel Stres Ve Başa Çıkma Modelinde İncelenmesi. Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi,Okan Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- AYSAN, F. (1988). Lise Öğrencilerinin Stres Yaşantılarında Kullandıkları Basa çıkma Stratejilerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Hacettepe. Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- ATKINSON, R., ATKINSON, R., SMITH, E., BEM, D.,(1999). Psikolojiye Giriş, çev. Yavuz ALOGAN, Arkadaş yayınevi, 12. Basım.
- BALCI, A. (2000). *İş Stresi*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- BALTAŞ, Z. ve Baltaş, A. (2014). Stres ve Başa Çıkma Yolları (31. baskı). İstanbul: Remzi Kitabevi.
- BALTAŞ, A.,Baltaş, Z. (1987). Başarılı ve Sağlıklı Olmak İçin Stres ve Başa çıkma Yolları.(6. Basım). İstanbul. Remzi.
- BALTAŞ, A.ve Baltaş, Z. (1990). Stres ve Stresle Mücadele Yöntemi. İstanbul: Remzi.
- BAUM, A. Ve Grunberg, N. E..(1991).Gender, StressandHealth.HealthPsychology.
- BOZKURT, T., Uluğ, M., Turpoğlu Çelik, A., Oktuğ, Z., İçellioğlu, S., Özden, M. S. Ve SOYSAL, Ö. (2010). *Stres*. İstanbul: İstanbul Kültür Üniversitesi Yayınları.
- BRAHAM, J. B.(2004). Stres Yönetimi: Ateş Altında Sakin Kalabilmek, (Çev.: Vedat G. DİKER), Hayat Yayınları, İstanbul.

- BRAHAM, B., J. (1998).Stres Yönetimi. Ateş Altında Sakin Kalabilmek. (Çev.: Vedat G. Diker). İstanbul: Hayat Yayınları.
- BUYURGAN. S.,Mercin. L., (2005). Görsel sanatlar eğitiminde müze eğitimi ve uygulamaları. Ankara: Görsel Sanatlar Eğitimi Derneği 2.
- BUYURGAN, S. ve Buyurgan, U. (2007). Sanat Eğitimi ve Öğretimi.(2.Baskı).Ankara:Pegem A Yayıncılık.
- BÜYÜKÖZTÜRK, Ş. (2011). Bilimsel Araştırma Yöntemleri (Cilt 8 Baskı). Pegem Akademi.
- BÜYÜKÖZTÜRK, Ş., Çakmak, E., Akgün, Ö., Karadeniz, Ş., Demirel, F. (2016). Bilimsel Araştırma Yöntemleri. 20. Baskı, Ankara: Pegem A Yayıncılık.
- BÜYÜKÖZTÜRK, Ş. vd. (2012). Bilimsel araştırma yöntemleri (11. Baskı). Ankara: Pegem Akademi.
- BÜYÜKÖZTÜRK, Ş. Çokluk, Ö., Köklü, N. (2010) '*Sosyal Bilimler İçin İstatistik*' 6. Baskı, Ankara: Pegem A Yayınevi.
- CASE, C., ve Dalley, T. (2014). Thehandbook of art therapy. Routledge.
- CEVASCO AM, Kenney R. (2005). "Comparison of movement-to-music, rhythmactivities, andcompetitivegames on depression, stress, anxiety, andanger of females in substanceabuserehabilitation". J Music Ther. Spring.
- COTTON, D.H.G. (1990). Stress Management: IntegratedApproachtoTherapy. New York:Brunner/Mazel.
- CÜCELOĞLU, D.(2000). İnsan ve Davranışı, 10. Basım, Remzi Kitabevi, İstanbul.
- ÇAM o. Ve AltınKöprü H.(2013).Üniversite Öğrencilerinde Müziğin Ruhsal Duruma Ve Stresle Başa Çıkma Tarzları Üzerine Etkisi. Motif Akademi Halkbilimi Dergisi / 2013-2 (Temmuz-Aralık) (Kıbrıs Özel Sayısı-II), s.262-272
- ÇEŞİT, C.(2011).Sanat Eğitimi Alan Ve Almayan Lise Öğrencilerinin Problem Çözme Becerileri İle Benlik Saygı Düzeylerinin İncelenmesi.Yayınlanmış

Yüksek Lisans Tezi, Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Bolu.

DEMİR V, Yıldırım B. (2017). Sanatla Terapi Programının Üniversite Sınavına Hazırlanan Öğrencilerin Depresyon, Anksiyete ve Stres Belirti Düzeylerine Etkililiği. Ege Eğitim Dergisi; (18), 1, 311-344.

DURNA, U.(2006). Üniversite Öğrencilerinin Stres Düzeylerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi. Niğde Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi, Cilt: 20 Nisan 2006 Sayı: 1 <http://dergipark.gov.tr/download/article-file/30095> adresinden 11.02.2018 tarihinde alınmıştır.

ERBAY, M.(2013). Sanat Eğitimi Üzerine. (2. Baskı.). Beta Basım Yayım Dağıtım A.Ş.

ERDEN, G.(2015). Devlet Okullarında Ve Özel Okullarda Çalışan Öğretmenlerin Stres Düzeyleri İle Stresin Faktörleri Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi, Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi, Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

ERYILMAZ, Ali (2009). “Ergenlik Döneminde Stres ve Başa Çıkma”. Yüzüncü Yıl Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi 2 (6): 20-37.

ELKOYUN, Ö.(2007). Çok Alanlı Sanat Eğitimi Yönteminin Öğretmenler Tarafından Bilinmişlik Düzeyi Ve Uygulamada Karşılaşılan Sorunlar. Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi, Çanakkale On sekiz Mart Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Çanakkale.

FIRAT, N.(2015). Yurtta Veya Ailesinin Yanında Kalan Öğrencilerin Sosyal Destek Düzeyleri Ve Stresle Başa Çıkma Stillерinin İncelenmesi. Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi, Gaziosmanpaşa Üniversitesi Eğitim Bilimler Enstitüsü, Tokat.

FOLKMAN, S. (1984). Personal control and stress and coping processes: A theoretical analysis. Journal of Personality and Social Psychology, 46.

GEÇTAN, E.(1997). Psikodinamik Psikiyatri ve Normaldışı Davranışlar, 13. Basım, Remzi Kitabevi, İstanbul.

- GOMBRICH, E.H. (1986). Sanatın Öyküsü. (Çev.Bedrettin Cömert) İstanbul:Remzi Kitabevi.
- GÖRÜŞ, Y. (1999); Bir grup lise öğrencisinin atılganlık düzeyi ile stresle başa çıkma yolları arasındaki ilişkinin incelenmesi, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- GRAHAM, J. (1994). The art of emotionally disturbed adolescents: Designing a drawing program to address violent imagery. American Journal of Art Therapy, 32(4), 115-122.
- GÜÇLÜ N.(2001). Stres Yönetimi, G.İÜ.Gezi Eğitim Fakültesi Dergisi, Ankara.
- KARACA,G.(2011).Görsel Sanatlar Eğitiminde Kopya Yönteminin İlk Öğrencilerinin Yaratıcılıklarına Etkisi. Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, (21) .299 -321.  
<https://edergi.mehmetakif.edu.tr/index.php/efd/article/viewFile/.../252> adresinden 09 Şubat 2019 tarihinde alınmıştır.
- KARASAR, N. (2012). Bilimsel Araştırma Yöntemleri. 24 Baskı.
- KAYA E.(2009). Özel Eğitim Sınıflarına Devam Eden Zihinsel Engelli Öğrencilerin Sanatsal Gelişim Düzeylerinde Çok Alanlı Sanat Eğitimi Yönteminin Etkisi. Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü,Ankara.
- KIRIŞOĞLU, O., T. (2005). Sanatta Eğitim. (3. Baskı.). Ankara: Pegem A Yayıncılık.
- KIRIŞOĞLU, O. T.(2014).Sanat Bir Serüven. (1. Baskı.). Ankara: Pegem A Yayıncılık.
- KOŞOÇAYDAN, S., D.,(2011).Büyük Alışveriş Merkezlerinde Çalışanları Etkileyen Stres Kaynakları Üzerine Bir Araştırma“ , Trakya Üni. Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi, Edirne.
- KÖKNEL, Ö. (1995). Kaygıdan Mutluluğa Kişilik. İstanbul: Altın Kitaplar Yayınevi.

- LAZARUS, R. S.,&Folkman, S. (1984). Stress, Appraisal, andCoping, New York: Springer.
- LAZARUS, R.S. (1976). Patterns of Adjusment. New Jersey: McGraw-Hill.
- LUTHANS, F.(1995). OrganizationalBehavior. (7. B.) İstanbul: Literatür Yayınları.
- MARSELLA, A.J.,Jash-Scheuer, A. (1988). Coping, Culture, andHealthy Human Development: A ResearchandConceptualOverview. In P.R. Dasen, S.W. Berry, N.Sartorius (Ed). Healthand Cross CulturalPsychologyToward Applications. London: SagePublication.
- MORRİS, C. G. (2002) Psikolojiyi Anlamak: Psikolojiye Giriş. (Çev: Ayvasık, H.B.ve Sayıl M.). Anara: Türk Psikologlar Derneği.
- PALLANT, J. (2001). SPSS survivalmanual. Buckingham: Open UniversityPress.
- PEHLİVAN İ., A.(2008). İş Yaşamında Stres, Pegem Akademi Yayınları, 3. Baskı, Ankara.
- READ, Herbert, Sanat ve Toplum, (çev. Selçuk Mülayim), Ankara, 1981.
- RİCE, P.L. (1999). StressandHealth (3rd edition). New York: Brooks/Cole.
- SAN, İ. (2010). Sanat Eğitimi Kuramları.( 3. Baskı). Ankara: Ütopya Yayınevi.
- SAN, İ. (1985). Sanat ve Eğitim. Ankara: Ankara Üniversitesi Basımevi.
- SAN, İ. (2010). Sanat Eğitimi Kuramları.( 3. Baskı). Ankara: Ütopya Yayınevi.
- SARIÇAM H.,(2012). İş Sağlığı ve Güvenliği Kapsamında Hemşirelerin Karşılaştığı Risk ve Tehlikelerin İş Stresi Düzeyleri Üzerine Etkisi, İzmir.
- SAV, İ.(2007).Psikolojik Danışman Rehber Öğretmenlerin Kişilik Özellikleri İle Stresle Başa Çıkma Stratejileri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- SAYAR, Ö. Ö. (2006). “Kentli ve sağlıklı olmaya sanatsal bir çözüm: sanat yoluyla insana yardım: Sanat Terapisi”. Kent ve Sağlık Sempozyumu 07/09 Haziran 2006 Bursa Bildiri Özetleri Kitabı – Sözel Bildirileri S.64

- SELYE,H.(1976).Fortyyears of stressresearch: principalremaining problems and misconceptions.CMA Journal,3.
- SELYE, H. (1984). *Thestress of life*. Revised Edition. New York: McGraw-Hill.
- SOYLU B. (2011).Çoklu Zekâ Kuramı Destekli Çok Alanlı Sanat Eğitimi Yönteminin Öğrencilerin Tutum Ve Performanslarına Etkisi. Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü,Ankara.
- SÜMER, M.(2008). Okulöncesi Öğretmenliği Öğrencilerinin Stresle Başa Çıkma Stilleri Ve Bazı Değişkenlere Göre Mizah Tarzlarının Karşılaştırılması. Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü,Konya.
- SÜRGEVİL, O. (2006). Çalışma Hayatında Tükenmişlik Sendromu – Tükenmişlikle Mücadele Teknikleri. (1. Baskı). Ankara: Nobel Yayınları.
- STORA, J. B. (1994). *Stres* (A. Kalın, Çev.). İstanbul: İletişim Yayınları.
- ŞAHİN, N. ve Durak A.(1995). Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği: Üniversite Öğrencileri İçin Uyarlanması. Türk Psikoloji Dergisi.(34),56-73.
- ŞAHİN, N. H. (1994). Stresle başa çıkma, olumlu bir yaklaşım. Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları.
- ŞAHİN, N.H. (1994). Stres nedir? ne değildir?.stresle başa çıkma: olumlu bir yaklaşım. Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları No:2.
- ŞAHİN, N. H.(1998).Kısa Süreli ve Uzun Süreli Stres, (Çev.: Neslihan RUGANCI), Stresle Başa Çıkma: Olumlu Bir Yaklaşım,, 3. Basım, Türk Psikologlar Derneği Yayınları, No: 2, Ankara.
- TARHAN, Ö. (2015). Sosyal bilgiler öğretmeni adaylarının politik okuryazarlığa ilişkin görüşleri.Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi, 9, 649-669.
- TAN, S.(2006).Ergenlerde Stresle Başa Çıkma Tarzlarının Atılganlık Düzeyi Ve Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi.Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

- TAŞKESEN, S.(2014). Lise Öğrencilerinin Kişilik Tipleri İle Sanata Olan İlgileri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü,Ankara.
- TAŞKESEN, O.(2011). Güzel Sanatlar Ve Spor Liselerinin Resim Bölümleri İle Genel Liselerde Verilen Görsel Sanatlar Eğitiminin Öğrencilerin Şiddete Yönelik Davranışlarına Etkileri Üzerine Bir Araştırma.Yayınlanmış Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü,Ankara.
- TAŞKESEN, O.(2014) Developing interest in arts cale and determining the relation between personality type of teacher can didates and their interest in art, Educational Research and Reviwers, 9(8). 216-226. DOI:10.5897/ERR2014.1741
- TEKİN, Ö.(2009).İlköğretim Okul Müdürlerinin Stresle Başa Çıkma Stratejilerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi“ , Ege Üni. Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eğitim Yönetimi, Teftişi, Planlaması Ve Yönetimi Anabilim Dalı, Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi, İzmir.
- TEKİN, O.G.,(2010). Çalışma Yaşamında Stres Kaynakları ve Kamu Kurumlarında Çalışanlar Üzerine Etkileri, Trakya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Kamu Yönetimi Anabilim Dalı,Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi, Edirne.
- TELLİ,O.(2004) “Neden Sanat Eğitimi?”, İmece, İstanbul.
- TULAK, B.(2004). Sanat Eğitimi Ve Çevre İlişkisi (İlköğretim (6.7.8.) Sınıf Öğrencilerinin Sanat Eğitimi Ve SanatEğitiminin Çevredeki Sanatsal Objelere Etkisine İlişkinGörüşleri).Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü,Ankara.
- UÇAR, F. (2004). Streste zihnin rolü ve strese bağlı zihinsel/ruhsal hastalıklar. Türk Psikoloji Bülteni, 10 (34/35), 85- 103.
- UÇAN, A. (2002). Türkiye’de çağdaş sanat eğitiminde öğretmen yetiştirme süreci ve başlıca yapılanmalar. Türkiye’de Sanat Eğitimi ve Öğretmen Yetiştirme: SanatEğitimi Sempozyumu içinde (s. 1-23). Ankara: Gazi Üniversitesi Eğitim Fakültesi



- UÇMAN, P.(2004). “Ülkemizde Çalışan Kadınlarda Stresle Basa Çıkma ve Psikolojik Rahatsızlıklar”, Psikoloji Dergisi, C. 7, S. 24, 1990’dan aktaran AKMAN Sevil; “Stresin Nedenleri ve Açıklayıcı Kuramlar”, Türk Psikoloji Bülteni, C. 10, S. 34-35, Eylül-Aralık, s.50.
- ULUSAN, V.(2017).Elveda Stres.(1. Baskı).İnceyazı Yayıncılık.
- YAKINLAR, İ.(2006).Askeri Lise Öğrencilerinin ve Yatılı Okuyan, Erkek, Sivil Lise Öğrencilerinin Stres Yaşantısı ve Ergenlik Dönemi Gelişimsel Ödevleri Açısından Karşılaştırılması, Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi, T.C. Kara Harp Okulu, Savunma Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- YANBASTI, G. (1990). Gülgün; Kişilik Kuramları, Ege Üniversitesi Basımevi, İzmir.
- YÖNDEM, Z. D. (2015). Kişilik Dinamikleri ve Stresle Baş Etme. Ankara: Eli Yayınevi.
- YURTSEVER, H.(2009). Kişilik Özelliklerinin Stres Düzeyine Etkisi Ve Stresle Başa Çıkma Yolları:Üniversite Öğrencileri Üzerine Bir Araştırma.Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü,İzmir.

## EKLER

### Ek 1. Sanat ilgisi ölçeği

#### Açıklama:Sevgili Öğrenciler,

Bu envanter kişilere uygun bazı etkinliklere ilişkin ifadelerden oluşmaktadır.

Bu ifadeleri tek tek okuyarak ifadelere ne derece katılıp katılmadığınıza cevap veriniz.

Lütfen tüm ifadelere boş bırakmadan cevap veriniz.		KATILMIYORUM			KATILYORUM	
		1	2	3	4	5
1	Sanatla ilgili olduğunu düşündüğüm bir afiş gördüğümde durup bakarım					
2	Gazetelerin kültür ve sanat sayfalarını okurum.					
3	Arkadaşlarımla sanat üzerine sohbet etmekten zevk almam ®					
4	Sanatın bir dalıyla amatörce uğraşırım.					
5	Resim sergileri ilgimi çekmez. ®					
6	Müzik albümlerinin içerisinde müzisyen bilgilerini okurum.					
7	Konserlerde enstrümanlarla ilgili bilgilendirmeleri dikkate alırım.					
8	Sanatla uğraşan bireylerin daha yaratıcı olduğunu düşünürüm.					
9	Gazetelerin kitap tanıtım eklerini okumayı sevmem. ®					
10	Ailemdeki bireylerle sanat olayları üzerine konuşur, tartışırız.					
11	Harçlığımdan sanatsal faaliyetler için para ayırmam gerektiğini düşünürüm.					
12	Güzel bir fotoğraf gördüğümde fotoğrafa ilişkin bilgi alma isteği duyarım.					
13	İnternette sanatsal olayları takip etmekten hoşlanmam. ®					
14	Sanatın bireyin gelişimi için gerekli olduğunu düşünürüm.					
15	Televizyonda sanata ilişkin bir haber kulağıma geldiğinde dönüp bakarım.					
	Müzik albümü almaktan hoşlanmam ®					

16					
17	Sanatsal faaliyetlerle ilgili olumlu düşüncelere sahibim.				
18	Bir konserde eserle ilgili bilgilendirmeleri dikkate alırım.				
19	İnternette sanatçıları ve yapıtlarını araştırmayı severim.				
20	Sergilere bilgi ve deneyimi olabileceğini düşündüğüm bir arkadaşım ile giderim.				

## Ek 2. Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği

**Açıklama:** Bu ölçek, kişilerin yaşamlarındaki sıkıntılar ve stresle başa çıkmak için neler yaptıklarını belirlemek amacıyla geliştirilmiştir. Lütfen sizin için sıkıntı ya da stres oluşturan olayları düşünerek bu sıkıntılarınızla başa çıkmak için genellikle neler yaptığınızı hatırlayın ve aşağıdaki davranışların sizi tanımlama ya da size uygunluk derecesini işaretleyin. Herhangi bir davranış size hiç uygun değilse, % 0'ın altındaki bölmenin içine (X) işareti koyun. Çok uygun ise %100'un altına (X) işareti koyun.

		Hiç uygun değil	Biraz uygun	Uygun	Çok uygun
<b>BİR SIKINTIM OLDUĞUNDA</b>		%0	%30	%70	%100
1	Kimsenin bilmesini istemem.				
2	İyimser olmaya çalışırım.				
3	Bir mucize olmasını beklerim.				
4	Olayı /olayları büyütmeyip, üzerinde durmamaya çalışırım.				
5	Başta gelen çekilir diye düşünürüm				
6	Sakin kafayla düşünmeye, öfkelenmemeye çalışırım.				
7	Kendimi kapana sıkışmış gibi hissederim.				
8	Olayın/olayların değerlendirmesini yaparak en iyi kararı vermeye çalışırım.				

9	İçinde bulunduğum kötü durumu,kimsenin bilmesini istemem .				
10	Ne olursa olsun direnme ve mücadele etme gücünü kendimde bulurum.				
11	Olanları kafama takıp, sürekli düşünmekten kendimi alamam.				
12	Kendime karşı hoşgörülü olmaya çalışırım.				
13	İş olacağına varır diye düşünürüm.				
14	Mutlaka bir yol bulabileceğime inanır,bunun için uğraşırım.				
15	Problemin çözümü için adak adarım.				
16	Her şeye yeniden başlayacak gücü kendimde bulurum.				
17	Elimden hiçbir şey gelmeyeceğine inanırım.				
18	Olaydan olaylardan olumlu bir şey çıkarmaya çalışırım.				
19	Her şeyin istediğim gibi olmayacağına inanırım.				
20	Problemi/problemleri adım adım çözmeye çalışırım.				
21	Mücadeleden vazgeçerim.				
22	Sorunun benden kaynaklandığını düşünürüm.				
23	Hakkımı savunabileceğime inanırım.				
24	Olanlar karşısında "kaderim buymuş" derim.				
25	"Keşke daha güçlü bir insan olsaydım" diye düşünürüm.				
26	Bir kişi olarak iyi yönde değiştiğimi ve olgunlaştığımı hissederim.				
27	"Benim suçum ne diye " düşünürüm.				
28	"Hep benim yüzümden oldu" diye düşünürüm.				
29	Sorununun gerçek nedenini anlayabilmek için başkalarına danışırım.				
30	Bana destek olabilecek kişilerin varlığını bilmek beni rahatlatır.				