

54794

T.C.
EGE ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

STRESS AUDİT ÖLÇEĞİNİN
ERGENLERDE
GEÇERLİK VE GÜVENİRLİK
ÇALIŞMASI

KLİNİK PSİKOLOJİ PROGRAMI
YÜKSEK LİSANS TEZİ

PSİKOLOG : SELDA İZMİT TÖMEK

Danışman Öğretim Üyesi
Doç.Dr. Benal İNCEER

T.C. PSİKOLOJİ ENSTİTÜSÜ
DENEYİM MERKEZİ

İZMİR - 1996

İÇİNDEKİLER

TABLolar DİZİNİ	iii
ÖNSÖZ	vii
I-GİRİŞ	
A) Giriş ve Araştırmanın Amaçları	1
B) Araştırmanın Önemi Ve Sınırları	2
C) Araştırmada Kullanılan Kavramlar	5
a) Stress	5
b) Stresle Başa Çıkma	6
c) Strese Yatkınlık	8
d) Ergenlik Dönemi	11
II.KONU	
A) Stres Kuramlarına Tarihsel Bakış	12
B) Stresin Biyodavranışsal Modeli	20
C) Stresi Ölçme Ve Değerlendirme İle İlgili Çalışmalar	25
D) Ergenlik Dönemi ve Stress	28
III.YÖNTEM VE GEREÇ	
A) Araştırmanın Deseni ve Örneklem	33
B) Veri Toplama Araçları	35
a) Bireysel Bilgi Formu	35
b) Stress Audit Ölçeği	35
c) Durumluk-Sürekli Kaygı Envanteri (STAI)	37
IV. BULGULAR	38
V. TARTIŞMA	64
VI. ÖZET (Türkçe)	76
SUMMARY	78

VII.KAYNAKLAR	80
VIII. EKLER	
EK.1. Bireysel Bilgi Formu	85
EK.2. Stress Audit Ölçeği	86
EK.3. STAI	92
IX. ÖZGEÇMİŞ	99



TABLolar DİZİNİ

- (1) Tablo I : Örnekleme Grubunun Demografik Özellikleri. 38
- (2) Tablo II : I. uygulamaya göre, Stress Audit Ölçeğinde
Deneklerin Aldıkları Puanların Dağılımı. 39
- (3) Tablo III : II. uygulamaya göre, Stress Audit Ölçeğinde
Deneklerin Aldıkları Puanların Dağılımı. 40
- (4) Tablo IV : I. uygulama için , Altölçeklerin Cronbach Alpha
Değerleri. 41
- (5) Tablo V : I. uygulama için, Altölçeklerin Toplam Puanları
ile ilgili Cronbach Alpha Değerleri. 42
- (6) Tablo VI : II. uygulama için, Altölçeklerin Cronbach Alpha
Değerleri. 42
- (7) Tablo VII : II. uygulama için, Altölçeklerin Toplam Puanları
ile ilgili Cronbach Alpha Değerleri. 43
- (8) Tablo VIII : Test- Tekrar Test Güvenirlik Katsayıları. 44
- (9) Tablo IX : I. uygulamaya göre, Altölçekler Arası
Korelasyonlar . (Geçmiş) 45

- (10) Tablo X : I. uygulamaya göre, Altölçekler Arası
Korelasyonlar. (Gelecek) 46
- (11) Tablo XI : II. uygulamaya göre, Altölçekler Arası
Korelasyonlar. (Geçmiş) 47
- (12) Tablo XII : II. uygulamaya göre , Altölçekler Arası
Korelasyonlar. (Gelecek) 48
- (13) Tablo XIII : I. uygulamaya göre, Altölçekler ve Yatkinlik
Korelasyonları. 49
- (14) Tablo XIV : II . uygulamaya göre, Altölçekler ve Yatkinlik
Korelasyonları. 50
- (15) Tablo XV : I. uygulamaya göre, Stress Audit Ölçeği ve
STAI Arasındaki Korelasyon Katsayıları.
(Geçmiş) 51
- (16) Tablo XVI : I. uygulamaya göre, Stress Audit Ölçeği ve
STAI Arasındaki Korelasyon Katsayıları.
(Gelecek) 51
- (17) Tablo XVII : II. uygulamaya göre, Stress Audit Ölçeği ve
STAI Arasındaki Korelasyon Katsayıları.
(Geçmiş) 52

- (18) Tablo XVIII : II. uygulamaya göre, Stress Audit Ölçeği ve STAI Arasındaki Korelasyon Katsayıları (Gelecek) 52
- (19) Tablo XIX : I. uygulamaya göre, Stres Altölçeklerinin Faktör Analizi (Geçmiş) 53
- (20) Tablo XX : I. uygulamaya göre, Stres Altölçeklerinin Faktör Analizi (Gelecek) 54
- (21) Tablo XXI : II. uygulamaya göre, Stres Altölçeklerinin Faktör Analizi (Geçmiş) 55
- (22) Tablo XXII : II. uygulamaya göre, Stres Altölçeklerinin Faktör Analizi (Gelecek) 56
- (23) Tablo XXIII : I. uygulamaya göre, faktör tutarlılığı (Geçmiş) 57
- (24) Tablo XXIV : I. uygulamaya göre , faktör tutarlılığı (Gelecek) 57
- (25) Tablo XXV : II. uygulamaya göre, faktör tutarlılığı (Geçmiş) 57

- (26) Tablo XXVI : II. uygulamaya göre, faktör tutarlılığı
(Gelecek) 57
- (27) Tablo XXVII : Altölçeklerin Cinsiyet Değişkeni Açısından
Tek Yönlü Varyans Analizi. 58
- (28) Tablo XXVIII : Deneklerin Yaşları Açısından Stress Audit
Altölçeklerine İlişkin Tek Yönlü Varyans
Analizi. 59
- (29) Tablo XXIX : Deneklerin Öğrenim Şekli Açısından Stress
Audit Ölçeğine İlişkin Tek Yönlü Varyans
Analizi. 60
- (30) Tablo XXX : Deneklerin Kendilerine Ait Odası Olup
Olmaması Açısından Stress Audit Ölçeğine
İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi. 60
- (31) Tablo XXXI : Deneklerin Sorun Paylaşımı Açısından Stress
Audit Altölçeklerine İlişkin Tek Yönlü
Varyans Analizi. 61
- (32) Tablo XXXII : Denekleri Son Üç Ayda Üzen ya da Etkileyen
Olay Açısından Stress Audit Ölçeğine Göre
Tek Yönlü Varyans Analizi. 62
- 33) Tablo XXXIII : Deneklerin Yaşları Açısından Stress Audit
Altölçeklerine İlişkin Çift Yönlü Varyans
Analizi. 63

ÖNSÖZ

Rehberlik uzmanı olarak çalıştığım ilk yıl tez konumu belirlerken ergenlerle çalışıyor olmam konu seçimimi belirledi. Onların yaşadıkları zengin dünya ile zaman zaman duydukları kaygı ve stres beni ergenleri daha iyi tanımaya ve onlara yardımcı olmaya yönlendirdi. Bu ihtiyaçla, ergenlerde stres konusunu çok yönlü ele almak ve daha kapsamlı inceleme yapabilmek için “Stress Audit” ölçeğinin geçerlik güvenirlik çalışmalarına başladım.

Çalışmalarım sırasında, her aşamada beni yapıcı bir şekilde eleştiren ve destekleyen tutumu ile bana her zaman yardımcı olan Sayın Hocam Doç.Dr.Benal İnceer’e teşekkürlerimi sunarım.

Bu araştırmanın istatistik analizlerinde büyük yardımlarını gördüğüm sevgili arkadaşım İbrahim Övgün’e , kaynak ve moral yardımlarından dolayı sevgili arkadaşlarıma teşekkür ederim.

Araştırmamın veri toplama aşamasında benden yardımlarını esirgemeyen İzmir Ticaret Lisesi rehber öğretmeni ve Özel Çamlaraltı Lisesi öğretmen ve yöneticilerine teşekkür ederim.

Tüm çalışmalarım hep benim yanımda olan anne ve babama sonsuz sevgi-saygı ve teşekkürü borç bilirim. Bu çalışmada sınırsız ilgi, anlayış ve sabrıyla beni destekleyen sevgili eşimin katkısında çok büyük değer taşımaktadır, teşekkür ederim.

Selda İzmit Tömek

I- GİRİŞ

A. Giriş ve Araştırmanın Amaçları

Stres uzun yıllardır, tıp, psikoloji ve halk sağlığı konularında gittikçe artan bir öneme sahip olmaktadır. Buna karşın halen çok az bir kısmı anlaşılabilmiş olan bir kavramdır. Günümüzde çeşitli stres ölçekleri kullanılmaktadır ve bu ölçüm araçları farklı kuramsal bakış açılarıyla biçimlenmiştir. Bunun için stresin tanımı ve stresin modelleri, gerçeklik ve güvenilirliği olan ölçme yöntemlerini geliştirmeyi etkilemektedir. Alanda kullanılan araçlar genellikle son altı aylık yaşam dilimiyle ilgilenmektedir. Oysa bu bir sınır oluşturmaktadır.

Stresin Biyodavranışsal Modelinden hareketle oluşturulmuş olan “Stress Audit” ölçeği ile geçmiş altı ay ve gelecek altı aylık döneme ilişkin çeşitli yaşam olayları karşısında stres deneyiminin ölçülebilmesi sağlanabilmektedir.

1- 1987 yılında geliştirilen “Stress Audit” ölçeğinin ergenlerde geçerliği ve güvenilirliğinin incelenmesi bu araştırmanın birinci amacını oluşturmaktadır.

2- Stress Audit ölçeğinin daha iyi incelenebilmesini sağlamak ve yapı geçerliğini kontrol etmek için, Durumluk- Sürekli Kaygı Envanteri ile arasındaki ilişkinin yönüne bakılması bu araştırmanın ikinci amacını oluşturmaktadır.

3- Cinsiyet ve bazı sosyo-demoğrafik değişkenlerin kişinin stresi üzerinde etkili olabileceği düşünölmüş ve Stress Audit ölçeğinden alınan puanlar ile sosyo- demoğrafik değişkenler ve cinsiyet arası ilişkinin incelenmesi bu araştırmanın üçüncü amacını oluşturmuştur.



B. Araştırmanın Önemi ve Sınırları

Günümüzde kullanılmakta olan, stres ölçüm araçları, stresi sınırlı bir şekilde incelemektedir.Şu an kullanılmakta olan modeller, dürtü modellerini, tepki modellerini, stresle başa çıkma modellerini, etkileşim ve cesaret modellerini, içermektedir. Stresin tüm bu modellerle ilişkide olduğu düşünüldüğü zaman, bu modellerin her birinin strese verdiği anlam sınırlıdır. Bu noktadan hareketle oluşturulan ölçekler, klinik ortamlarda da benzer biçimde sınırlıdır. Bu ölçeklerle yapılan araştırmalarda ortaya çıkan sonuçlar, günlük yaşantımızda da sınırlı geçerliğe yada yarara sahiptir. Ayrıca bu ölçekler sadece geçmiş dönemin ya da içinde bulunulan zamanın değerlendirilmesini amaçlamaktadır. Oysa Stress Audit ölçeği geçmiş altı aylık dönemin yanısıra gelecek altı aylık dönemi de içine alarak bütünsel bir puan vermektedir.

Ayrıca, Stres Audit ölçeği stresin, kaynağını ve belirtilerini ayrı ayrı göstererek yatkınlık, strese karşı alınacak önlemler ile tedavisini de ayrıntılı olarak incelediği için diğer ölçeklerin özelliklerini birleştirmeye çalışmaktadır.

Bu çalışma; Stress Audit ölçeği ergen formu ile yapılan ilk çalışmadır. Bu nedenle normal popülasyonun bir kısmının temsil ettiği düşünülerek alt ve orta sosyodemografik özelliklere sahip grubu temsil eden deneklere ulaşım kolaylığı açısından Özel Çamlaraltı Lisesi ve İzmir Ticaret Lisesi tercih edilmiştir. Ancak yinede böyle bir geçerlik-

güvenirlık çalışmasının daha farklı düzeyleri de içermesi gerektiği bilindiğinden, bundan sonraki çalışmalarda farklı örneklemlerle konu ele alınabilir.

Ayrıca bu çalışmada Stress Audit, Durumluk-Sürekli Kaygı (STAI) ölçüm aracı ile birlikte kullanılmıştır. Bu alışma, uygulama sırasında kullanılan ölçeklerin bazı sınırlılıklarından ayrıca örneklemin yaşadıklarının algısından ve örneklem özelliklerinden etkilenmiştir.

Araştırmanın sonuçları ancak benzer durumdaki ergenler için genellenebilir.

C. Araştırmada Kullanılan Kavramlar

a) STRES :

Stres, Latince'de "Estrictia", eski Fransızca'da "Estrece" sözcüklerinden türemiş İngiliz dilinde kullanılan bir terimdir. İsim olarak birinci anlamı "zorlanma, gerilme ve baskıdır." 17. yüzyılda "felaket, bela, dert, keder, elem" gibi anlamlarda kullanılmıştır. 18. ve 19. yüzyıllarda terime yüklenen anlam değişmiş ve "güç, baskı, zor" gibi objelere, kişiye, organa veya ruhsal yapıya yönelik kullanılmıştır. Buna bağlı olarak da stres, nesne ve kişinin bu tür güçlerin etkisi ile biçiminin bozulmasına, çarpıtılmasına karşı bir direnç anlamında kullanılmaya başlanmıştır. Ayrıca kelime, "bütünlüğü koruma" ve "esas durumuna dönmek için çaba harcama hali" anlamına gelmektedir (9).

19. yüzyılda Fransız Biyolog Bernard organizmanın iç çevresinin, dış çevresindeki değişikliklere karşın bir ölçüde değişmez kalması gerektiğini vurgulayarak konuyu büyük ölçüde geliştirmiş ve tıp dünyasına "iç yapının dengeliliği" terimini kazandırmıştır (12).

17. yüzyılda esneyebilen nesne ve ona uygulanan dış güç arasındaki ilişkiyi açıklamak üzere fizikçi Robert Hooke tarafından kullanıldığı görölmektedir. Thomas Young isimli bir başka fizikçi bunu , yüzyıl kadar sonra bir formül üzerinde göstermiştir. Young'a göre stres, maddenin kendi içinde olan bir güç yada dirençtir. Madde, kendi üzerine

uygulanan dış güce kendi direnci oranında bir tepki gösterir. Esneyebilen kütle, bu stres tepkisi sayesinde değiştirerek bu dış gücü dengelemeye ve ona uyum yapmaya çalışır. Eğer, dış g, kütlenin içindeki i gten büyükse denge sağlanamaz ve madde değişime uğrar. Dış gücün daha güçlü olması durumunda değişim daha büyük olur (39).

Hippocrates, bedenin hastalıklarla karşılaştıktan sonra kendi içindeki birtakım değişimlerle tekrar sağlığını kazandığına ve koruduğuna ilk kez değinerek, stres kavramını bugünkü anlamına benzer biçimde kullanılmıştır (2)

Bu araştırmada kullanılmış olan “Stres Audit” leği Biyodavranışsal Modele göre oluşturulmuş bir lme aracıdır.

Biyodavranışsal Modele göre stres; bir organizma veya yapı çevresinde içten veya dıştan yaratılan gerilimin dinamik durumudur. Organizmanın, bütünlüğünü koruya bilmek için çevrenin istek ve baskılarına tepkide bulunması olarak tanımlanmaktadır (25).

b) STRESLE BAŞA ÇIKMA

“Başa ıkma” terimi, geniş anlamıyla, çevresel ve içsel baskılara ve bu baskılar arasındaki çelişkilere egemen olma çabaları olarak tanımlanabilir (13).

Stresle başa çıkmak için bazı yöntemler kullanmak gerekir. Bu yöntemlerden yetersiz olan ve yaşanan stresi daha da arttıran yöntemler iki başlıkta toplanabilir.

1- Uygun olmayan davranışlar (alkol, saldırganlık, içe kapanma, intihar, depresyon gibi).

2- Kendini aldatmaya yönelik davranışlar (Çeşitli savunma mekanizmaları).

Başta çıkmada yeterli yöntemler ise parasempatik sinir sistemini bilinçli olarak harekete geçiren ve stres tepkisinin bedende yapacağı yıkımın azaltılmasına çalışıldığı yöntemlerdir. Bu yöntemleri üç başlık altında toplamak mümkündür.

1- Bedene yönelik yöntemler(Nefes egzersizleri, aerobik, jimnastik, gevşeme egzersizleri, doğru beslenme).

2- Duygu ve düşüncelere yönelik yöntemler (Stres oluşturu faktörleri tehdit olarak algılamak yerine yeteneklerin sınanması olarak algılama, irrasyonel inançlarını, duygularını başkalarıyla paylaşabilmeyi, duygularını açıkça ifade edebilmeyi öğrenme).

3- Duruma yönelik yöntemler (zamanı iyi değerlendirme, sosyal destekten faydalanma, problem çözme yeteneğini geliştirme).

Richard S.Lazarus bu yöntemlerle çalışmış, stresle başa çıkma , stres ve sağlık konusundaki araştırmalarıyla tanınmış bir psikologtur (13).

c) STRESE YATKINLIK :

“Stres toleransı” (stress - tolerance), “Ego Gücü” (ego-stegth), “Engellenme toleransı” (frustration - tolerance) , “Kişisel yatkınlık” (personal vulnerability). Bu terimler stres oluşturan dış koşullar ile bireye özgü iç koşulların kesişme noktasını tanımak için kullanılmaktadır (9). Araştırmamızda kullandığımız “Stres Audit” ölçeğinin üçüncü bölümünü oluşturan “Vulnerability” terimi “Strese Yatkınlık” olarak Türkçe’ye çevrilmiş olup kişinin stresten zarar görme ve incinebilirlik derecesidir. Biyodavranışsal Modele göre strese yatkınlık, kişinin sosyal koşullarına, stresin türüne, bireysel ayrımlara dayanmaktadır (25).

Stresin ölçülmesinde ve değerlendirilmesinde günümüze kadar kullanılmış ve kullanılmakta olan modelleri geliştirenler, stresin sınırlı yönleri ile uğraşmışlardır. Günümüzde varolan stres modellerinin genel sorunları ve Biyodavranışsal modelin düzeltmeye çalıştıkları Miller, Smith ve Mehler (1988) tarafından şöyle özetlenmektedir ;

- 1- Terimlerin uygunsuz bir biçimde tanımlanması,
- 2- Genelleme eksikliğinin olması,
- 3- Deneysel sayıltının doğması için marjinal temellerinin eksikliği,

4- Gerçek hayatta sınırlı bir anlamı içermeleri,

5- Bu modellerden yola çıkarak hazırlanan ölçeklerin psikometrik bütünlüğü ile ilgili sorunlar.

Stres ve bireysel psikolojik özelliklerin etkileşiminde kişilere bağlı önemli farklılıkların ortaya çıkması kaçınılmazdır. Bu nedenle herkesin günlük hayatından da bildiği gibi aynı olaylar kişiden kişiye son derece farklı tepkilerin çıkmasına sebep olmaktadır.

Stres oluşturan dış şartlar ile bireye özgü iç şartların kesişme noktasını tanımak için bazı terimler kullanılmıştır. “Stres toleransı” (stress-tolerance), “Ben kuvveti” (ego-strength), “Engellenme toleransı” (frustration-tolerance). “Kişisel yatkınlık”(personal vulnerability): Bütün bu terimler stres tepkisinin ortaya çıkmasında ki en önemli noktayı göstermektedir (9). Yoğun psikolojik tepkileri gösteren bu nokta, tehditin türüne bağlı olarak eşik değiştirir. Bu durum kişilerin psikolojik açıdan farklı stres vericilere karşı, farklı yatkınlık düzeylerine sahip olduğunu gösterir. Kişilik değişkenlerinin, bireyin stres verici öğelerle nasıl başa çıkacağını da etkilediği çeşitli araştırmalarla gösterilmiştir (5). Stres verici öğelerden bağımsız olarak kişiliğin, hem fiziksel hem de psikolojik hastalığa yatkınlığı da etkilediği bilinmektedir. Örneğin; A tipi davranış örüntüsü kronik kalp hastalığı için önemli ve bağımsız bir risk faktörü oluşturmaktadır. A tipi davranış gösteren bireylerin, yaşam olayları envanterlerinden B tipi davranış gösterenlere göre %3 daha strese yatkın oldukları bildirilmektedir (14).

Bir olayı algılayışımız ve onunla başa çıkabilecek becerilerimizi değerlendirişimiz, o olayı “stres verici” veya “stres vermeyici” olarak tanımlamamıza neden olabilmektedir. Lazarus’a göre, kişilik yapıları, bireylerin çevrelerini ve olayların stres verici etkilerini nasıl algılayacaklarını etkilemektedir (38).

Strese kişisel olarak yatkın olma veya olmama modeli Kobasa ve arkadaşları tarafından da çalışılmıştır (14). Yaşam stresinin yüksek seviyelerini yaşadktan sonra sağlıklı kalan insanlar onları hasta olanlardan ayıran bir kişilik özellikleri grubunun olduğunu savunmuşlardır. Bunu “cesur kişilik” olarak isimlendirmişlerdir. Cesur kişilik tipinin yaşam stresinin potansiyel olarak negatif etkilerini azaltma işlemini görebileceği ileri sürülür.

Sells (1970)’e göre, kişi strese cevap vermenin önemini algıladı ama uygun cevabın bulunamadığı zaman yatkınlık artar. Wills-Langer (1980)’e göre problem kişinin başa çıkma kapasitesini zorlayıp ciddi düzensizliklerin ortaya çıkmasına neden olabilecek gizil güçte olduğu zaman strese yatkınlık artar (30).

Umutsuzluk duygusu etkili yanıtlar gerektiren durumların üstesinden gelmede algılanan başarısızlık duygusu , kişinin kendisine saygısının yitirilmesi stresi oluşturur.

Yapılan araştırmalarda, sosyal destek ve stres arasında karşılıklı etkileşim olduğu bulunmamıştır (34).

d) ERGENLİK DÖNEMİ :

Ergenlik döneminde kişilik yapısının gelişimi çocukluğu yetişkinliğe bağlıyan gelişme yılları için değişik terimler kullanılmaktadır. “Ergenlik” bu çağın başlangıcını tanımlamak için kullanılır. Bu çağ özel ilgilerin belirlediği bir dönemdir. Doğuştan itibaren insanın geçirdiği gelişim bir takım aşamalara ayrılabilir. Bu anlamda “Ergenliği”, belirli bir olaydan sonra meydana gelen bir olgu olarak görmek gerekir. Belirli bir döneme yayılan gelişme olarak ele almak daha uygundur :

Ergenlik Öncesi	11 - 13 yaş (kızlarda)
	13 - 15 yaş (erkeklerde)
Ergenlik Başlangıcı	13 - 15 yaş (kızlarda)
	15 - 17 yaş (erkeklerde)
Ergenlik Ortaları	15 - 18 yaş (kızlarda)
	17 - 19 yaş (erkeklerde)
Ergenlik Sonları	18 - 21 yaş (kızlarda)
	19 - 21 yaş (erkeklerde) (11).

II. KONU

A) Stres Kuramlarına Tarihsel Bakış

Stresin işleyişini anlamak bizlere yaşayışın yeni bir yolunu, hareketlerimizi uyum içerisinde yönlendirmemizi sağlayan yeni bir bakış açısı verir.

Stres kavramının özünü anlamanın en kolay yolu onu tarihsel evrimi boyunca izlemek olacaktır. Hans Selye,(1956) insanoğlunun stresten her zaman haberdar olduğunu ve şimdi bile onun özünü tamamen anlamakta başarısız olduğunu bilindiğini belirtmektedir (9).

Hans Selye'ye (1974) göre stres terimi; organizmayı etkileyen herhangi bir şeye karşı organizma tarafından oluşturulan genel davranım olarak tanımlanmaktadır (10).

Bununla birlikte kognitif görüşe göre stres , birey- çevre etkileşiminde kişinin iyi uyumunu tehlikeye düşüren ve var olan kaynaklarını zorlayan ya da aşan çevre istekleridir (43).

Hovanitz'e (1986) göre stres 1960'lı yıllarda önemli yaşam olayları üzerinde yapılan araştırmalarda çeşitli psikolojik sorunlarla ilişkisi kurulan bir terimdir (36).

Stres yıllardan beri farklı terimlere ve uygulamalara bağlanan bir terim olarak kullanılmaktadır. (Appley - Trumbull, 1967 ; Dodge - Martin, 1970 ; Hinkle, 1973 ; Mc Grath, 1970). Bazı araştırmacılar için bazen daha fazla bazen daha az kompleks olan bir dürtüdür ; diğer araştırmacılar için sonuç çıkarılan içsel bir durum iken bir başka araştırmacı içinse dürtülere veya durumlara verilen gözlenebilir bir cevap olmaktadır (10).

Strese Farklı Yaklaşımlar

Strese yönelik bilimsel ilgi, sosyoloji, antropoloji, psikoloji, fizyoloji, endokrinoloji ve tıp dahil bir kaç disiplinden ortaya çıkmıştır. Bununla birlikte , araştırmalara kaynaklık yapan iki temel bakış açısı vardır. Biri, fizyoloji ve endokrinolojideki araştırmalara dayanan biyolojik bir bakış açısından türemiştir. Diğeri ise, psikolojik bir bakış açısına dayanmaktadır. Her iki bakış açısı da, stresi anlamaya yönelik önemli yardımlarda bulunmuşlardır (12).

Biyolojik Yaklaşım :

Strese yönelik tıbbi ilginin kökleri antik çağa kadar uzasa bile, stresin modern kökleri Cannon'un (1936) coşkusal stres üzerine yaptığı çalışmayla başlamıştır. Çalışmaları acı, açlık ve temel hislerle ilişkili bedensel değişiklikler konusunda yaptığı açık gözlemlerden oluşturulmuştur. Canon'a göre ; stres ve stresin "ilk tepkisi" uyum sağlamaktı, çünkü bunlar bireyi sorunun üstesinden gelmeye

hazırlıyorlardı. Tehlikenin tanınmasını, adrenal bez aktivitesi ile deri ve iç organlara yönelik kan akışı azalırken, kalp çarpıntısını, solunum ve kas devinimini arttıran sempatik bir canlanma takip ediyordu. Şiddetlenen canlanma durumunda bulunan birey, tehlikeyle daha kolay savaşılabiliyor veya ondan kaçabiliyordu. Stres ,yaşam ve uyum sağlama davranışıyla direk ilişkide bulunan tehlide karşılık verilen bir cevap olarak görüldü. Cannon, stres verici olayın ortadan kaldırılmasıyla bedensel fonksiyonlardaki rahatsızlığın ortadan kaldırılmasını klinik vaka örnekleri ile göstermiştir.

Cannon'un (1936) çalışmasının, stresi anlatmakta önemli bir yeri olmasına rağmen, Selye (1976) tarafından yapılan çalışma stres araştırmalarının ilk dikkat çekici görüntüsünü oluşturmaktadır. Selye hayvanlar üzerinde yaptığı deneylerle ortaya çıkartılan organ değişikliklerinin sıcak, soğuk, travma gibi çok çeşitli uyaranlar sonucunda meydana geldiğini görmüştür. Selye, bu çalışmalarını sırasında üç noktaya dikkati çekmiştir. Stres oluşturucu uyarıcılarla uzun süre karşı karşıya kalan laboratuvar hayvanlarının tümüs bezlerinde küçülme, adrenal bezlerinde büyüme ve sindirim sistemlerinde ülser oluşmaktadır. Bu bulgular, stres oluşturucu etkene göre değişmemektedir. Selye'nin bu bulgularından sonra ağır yanıkları olan hastalarda da aynı nedenle ülser oluştuğu da açıklanmıştır (4).

Selye, Genel Adaptasyon Sendromu (GAS) etrafında merkezlenen bir teoriyi savunmaya devam etti. Selye'ye göre ;

Genel Uyum Sendromu üç aşamadan oluşmuştur.

- İlk aşama “alarm” aşamasıdır ve iki basamağı vardır. İlk basamakta, organizma bir “şok” içindedir. Bu, homeostatik dengenin bozulduğu ve “gerilim” in yaşandığı aşamadır. Alarm durumuna yol açan “stresörler” çeşitlidir. Bu sırada organizma, “savaş ya da kaç” tepkisi içine girerek, ikinci basamak olan “şok karşıtı” uyum süreçlerini başlatır. Aynı anda organizmanın bütün alt sistemleri ve onlara bağlı tüm organ ve kas sistemleri harekete geçer.

- İkinci aşama, organizmanın, hala var olan tehlikeye karşı kendini savunduğu direnç aşamasıdır.

- Üçüncü aşamada, stres yaratıcı etken ortadan kalkmaz ve etkisini sürdürmeye devam ederse, beden tükenme aşamasına girer ve her türlü hastalığa açık bir duruma gelir. Selye’ye göre ; stresin olağan dışı sürelerde devam etmesi, tehditlerin organizmanın direnme yeteneğine üstün gelecek kadar sık tekrarı , bedende sistematik yıpranmalara, hasarlara, yenilmeye ve ölüme yol açar. Bütün bunlara rağmen Selye, stresin yaşam içinde olumlu ve güdüleyici rolünü de vurgulamıştır (2,9).

Selye (1976)., yaptığı çalışmalar sonucunda, stresin bir teorisini geliştirmiştir.

- İlk olarak ; stresin etkilerinin yığınsal olmasıdır. Yani, strese yol açan öge tarafından verilen zarar zaman içerisinde artar.

- İkincisi ; kişi kendisine verilen zararla başa çıkamadığı zaman, bu etkiler kişide bazı patalojilere yol açabilir.

- Üçüncüsü; stres eklemeli olabilir. Çünkü, değişik tehditlere verilen tepkiler aynıdır, bir bireyin herhangi bir birşeye verdiği tepki, bir sonraki tepki için belirleyici olacak ve tepki artabilecektir (4).

Psikolojik Yaklaşım

Biyolojik geleneğe ek olarak stres çalışması üzerine psikolojik bir bakış açısı vardır. Bu bakış açısı genellikle fizyolojik çalışmalardan bağımsız olan bir araştırma akımı oluşturmuştur. Psikolojik bakış açısında stres, organizmanın kendi üzerindeki baskılara verdiği tepkidir. Psikolojik yaklaşım oldukça geniş bir bakış açısıdır. Bu bakış açısında merkez; sağlıklı, normal bireyler ile birey üzerinde fiziksel etkisi olmayan stres verici ögeler üzerinedir. Bir çok psikolojik çalışmada; öldürücü olmayan stres verici ögeler incelenmiştir. Lazarus'a göre; merkez, stres verici ögeler arasındaki ilişki ile organizmanın bu ögeleri değerlendirmesi üzerindedir. Bu görüş; organizma, bir şeyi stres verici olarak tanımlamadığı sürece hiç birşeyin stres verici olmadığını ileri sürmektedir. Hiç bir olay evrensel olarak stres verici değildir. İnsanların yaşadığı stresin yoğunluğu, onların olaylara verdikleri anlamla ilişkilidir. Örneğin; kişi, daha önce herhangi bir uyarıcıyla yaşamış olduğu başarısızlık deneyimlerine bağlı olarak, aynı uyarıcıyla tekrar karşılaştığında yine başarısızlık yaşayacağı yorumunu yapabilir. (Bir sınavdan başarısız olan öğrenci, o dersin ikinci sınavından da daha soruları görmeden başarısız olacağını düşünebilir).

Bireyin kişilik yapısı da (daha önce öğrenmiş oldukları ve genetik olarak getirdiklerinin toplamı) kendi başına stres verici olabilir.

Stres sadece, karşı karşıya kalan kişinin uyarıcıyı stres verici öge olarak tanımladığı zamanda meydana çıkıyor olabilir. Örneğin; “kalabalık stres verici midir? “ sorusuna verilen cevap, incelenen insanların sıkıcı, mutluluk vermeyen işlere doğru giden kalabalık bir servis otobüsünde mi yoksa seyahate giden bir arabanın içinde mi sıkışmış olduğuna bağlı olabilmektedir. Lazarus, Mordkoff, Davison ve Speisman (1966) tarafından yapılan bir araştırma örneği ile bu konu açıklanmıştır. Diğer araştırmacılar tarafından yapılan daha sonraki çalışmalar (örneğin; Frankenhaeuser, 1975) benzer stres türlerinin nöroendokrin ilişkilerini ölçmüştür, bu ölçüler aynı zamanda, stres verici olayların değerlendirilmesiyle ilgili gibi de gözükmiştir. Mason durumsal olaylara verilen psikolojik ve biyolojik tepkilerin birleştirilmiş kalıplarının stres uygulamasını belirlediğini savunmaktadır (12).

Antik Yunan döneminde stres “Kişileri etkileyen olaylar değil, o olaylara verdikleri anlamlardır. “ sözüyle açıklanmıştır. Günümüzde de bilişsel psikoloji bu yaklaşımı benimsemektedir (39).

Cohen- Hoberman (1983) ‘a göre değer biçme kavramı, stres üzerine yapılan çoğu psikolojik araştırmanın bir ortak sonucudur. Çoğu bölümler için, merkez, olaylar ile onların stres verici olarak değerlendirilmesi arasına giren yapılar ile strese yol açan şartlar

üzerine kurulmuştur. Değer biçme, stresle başa çıkma çalışmasında da önemlidir. Değer biçmeler, stres öğelerinin ilk etkilerini azaltmazlar. Bu değişik bilişsel faktörlerin sıkıntıdan kaynaklanan rahatsızlığı etkilediği gürültü stresinin çalışmalarında açıklanmıştır. Değer biçmeye bakılmaksızın, aşırı gürültü seviyeleri işitme kaybına veya fiziksel zarara yol açabilir. Benzer şekilde, sigara içen bir kişi sigaranın sağlığa negatif sonuçlar verebileceğini görmezlikten gelebilir. Böylece de alışkanlığıyla birleşen sıkıntı veya üzüntüyü azaltabilir. Fakat sigara içmeyle birleşmiş fiziksel zarar bu değerlendirmeden bağımsız bir şekilde devam eder. Stresin fizyolojik ve psikolojik yönleri arasında meydana gelen etkileşim kadar, değer biçmenin öneminin tanınmasında yeterlidir (5).

Houston (1987) da stres kuramlarını genel olarak üç başlık altında toplamıştır.

1- Uyarıcı yönelimli kuramlar; stresi, organizmanın çevresindeki baskıcı ve zorlayıcı yönler organizmada stres yaratır şeklinde tanımlar (Tennant, Langelluddecke, Bryne, 1985). Uyarıcı yönelimli kuramları temel alan ölçekler arasında en sıklıkla söz edilen Holmes ve Rahe'nin 1967 yılında geliştirdikleri Yaşam Olayları Ölçeğidir (McQuaid ve arkadaşları, 1992). Monroe (1982) tarafından geliştirilen PERİ "Psychiatric Epidemiology Research Interview Life Events Scale" ile Schless ve Mendels'in geliştirdikleri IDE "Inventory of Discrete Events" ölçekleri, uyarıcı yönelimli kuramdan hareketle yaşam olaylarını değerlendirir.

Bu yaklaşım kuramsal ve yöntemsel eleştiriye uğramıştır. Kişilerin uyaranları algılayışındaki farklılıklar ve uyaranlara verecekleri tepkileri gözardı ederek, stres yaratan olayların herkeste aynı etkiyi yarattığı düşüncesinin benimsenmesi eleştirilmiştir. Ölçeklerin boyutsallığı konusunda ikinci bir sorundur. Yaşam olayları ölçüm araçları, yaşam stresini tek boyutlu ele almakta ve bir stres puanı elde etmektedir. Farklı ve özgün boyutlar varolduğu durumda (hastalık, iş psikiyatrik bozukluk) değişkenler arasındaki ilişkilerin gözardı edilmesine neden olacaktır.

2- Tepki yönelimli kuramlar ; Hans Selye'nin 1936 yılında geliştirdiği "Genel Uyum Belirtisi" süreci üzerine geliştirilmiştir.

Tepki yönelimli ölçekler, Kuramsal dayanağını psikopatolojide bulmaktadır. Araştırmacılar tarafından stresin varlığının kanıtı olarak; bilişsel çarpıtmalar, bozuk kişilerarası ve sosyal ilişkiler ele alınmış ve kişilik, psikolojik uyum ve psikopatoloji alanlarında çeşitli araçlar geliştirilmiştir (Norvel, Belles, 1990). Minnesota Çokyönlü Kişilik Envanteri (Hathaway, Mc Kinley, 1940), SCL-90-R (Derogatis, 1975), Beck Depresyon Envanteri (Beck, Beamesder, 1974), Durumluk ve Sürekli Kaygı Envanteri (Spielberger, 1972), tepki yönelimli ölçeklerden sayılabilir.

3- Etkileşimsel yönelimli kuram; bireysel farklılıklardan doğabilecek değişkenlerin ele alınmadığı eleştirisinde bulunarak bireyin algısal, bilişsel ve fizyolojik özelliklerinin çevreyi

etkileyebileceğini ortaya koymaktadır. Bu yaklaşımı benimseyen araştırmacılar, çevrenin uyarıcı etkileri ve bunların uyandırdıkları tepki arasındaki en önemli ara değişkenin organizmanın özellikleri olduğunu vurgulamaktadırlar (7).

B)Stresin Biyodavranışsal Modeli

Stresin biyodavranışsal modeli, konu ile ilgili tüm modelleri içererek, stresin tanımını daha kapsamlı bir biçimde vermektedir. Biyodavranışsal modele göre ; stres, organizma ya da yapı ve onun çevresi (içsel veya dışsal) arasındaki dinamik yapıda bir gerilim olmaktadır. Organizma ya da yapı bu gerilim durumunda bütünlüğünü koruyabilmek için çevrenin istek ve baskılarına tepkide bulunur, bu tepki stres olarak tanımlanmaktadır. Biyodavranışsal modelin, stres hakkındaki varsayımları şöyle sıralanabilir.

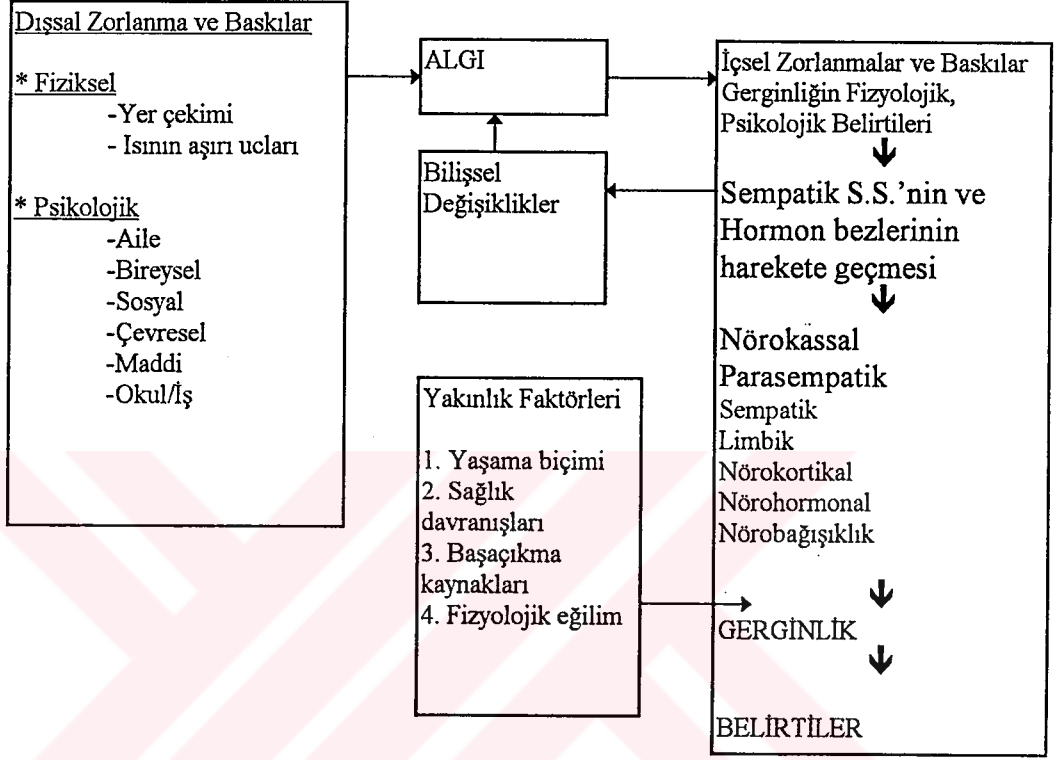
- Stres toplumsaldır ve birikerek çoğalan bir yapıya sahiptir.
- İçten ve dıştan gelen baskılar birey tarafından algılanır ve tanımlanır.
- Çevrenin algılanan istek ve baskılarına yanıt verebilmek için birey fizyolojik kaynaklarını harekete geçirmektedir. (Bu harekete geçirme sempatik sinir sistemi ve hormon bezleri yoluyla olur)
- Çok sık veya uzun süreli ya da yoğun olarak fizyolojik kaynakların harekete geçmesi, aşırı zihinsel veya duygusal gerginliğe neden olmaktadır.

- Gerginliğin belirtileri farklı nörofizyolojik sistemler tarafından temsil edilmektedir. (Örneğin ; Nöromüsküler sistem, Sempatik Sinir sistemi, Nörohormonal Sistem, Nörokortikal Sistem, Nöroimmun Sistem, Limbik Sistem, Parasempatik Sinir Sistemi)

Aşırı zihinsel veya duygusal gerginlik sistemlerin zayıflamalarına ve belirtilerin oluşmasına neden olmaktadır. Gerginlik belirtilerinin kendileride zorlanma ve baskı kaynakları olabilmektedir.

Strese yatkınlık; sağlıklı yaşam davranışları, yaşam biçimi, maddi, ruhsal-sosyal kaynaklar ve fizyolojik eğilimler arasındaki karmaşık etkileşimler tarafından belirlenmektedir. Strese yatkınlıkta bireysel ayrımlar ve bireyin kendi içindeki ayrımlarda söz konusudur (25).

BİYODAVRANIŞSAL MODEL (25)



Biyodavranışsal Modelin Klinik Uygulamaları

A. Stres kaynakları açık bir şekilde tanımlanmalı ve incelenmelidir. Eğer stres kaynakları incelemesi açık bir şekilde yapılmazsa, danışan ve klinisyen tedavi aşamaları arasında sıkışıp kalırlar.

B. Belirtilerin azaltılması, belirli bir sistem yoluyla ele alınmalıdır.

<u>SİSTEM</u>	<u>TEDAVİ</u>
Nöromusküler Sistem	Artan kas rahatlaması (PMR) Uygun kas bölgelerinden elektromiyografik (EMG) Biyogeribildirim (Biyofeedback)
Para Sempatik Sinir Sistemi (PSS)	PMR Otojenik Hayaller Oto hipnoz
Sempatik Sinir Sistemi (SSS)	PMR EMG Biyogeribildirim Isı veya Pletismografik Biyogeribildirim GSR Biyogeribildirim Otojenik Hayaller
Limbik	PMR EMG veya GSR biyogeribildirim Geleneksel Psikoterapi Bilişsel Davranış Terapisi (Tedaviler karşılıklı spesifik belirtilerine ve klinik karara bağlıdır).
Neokortikal	PMR Geleneksel Psikoterapi Bilişsel Davranış Terapisi Öğretici ve Problem Çözücü Teknikler
Hormonal	PMR Otojenik Hayaller Oto hipnoz
Bağışıklık (immun)	PMR Otojenik Hayaller Oto hipnoz

C. Yaşam biçimi ve sağlıklı yaşam davranışları strese yatkınlığı azaltacak biçimde değiştirilmelidir. Fizyolojik eğilimler ile bazı başa çıkma kaynaklarının varlığı konusunda çok az şey yapılabilmekle beraber yaşam biçimi kaynakları ile kontrol altına alınabilir.

D. Strese yatkınlık kadar belirtiler ve bunların kaynakları da tutarlı ve bütünsel bir yolla ele alınmalıdır. Danışan eğitimi, etkili bir başa çıkma programının merkezidir. Danışan farklı tedavilerin önemini anlamak durumundadır. Kendi sağlığı konusundaki sorumluluğun büyük bölümünü kabul etmeye motive edilmelidir. Stresten zarar görme, stres kaynakları ve gerginlik belirtileriyle karşı karşıya kalabilir. Klinisyen bütünsel bir yaklaşım izlemezse , stresle başa çıkabilmek için gerekli kavram ve davranışları vermek zor olabilir.

E. Stresle başa çıkma bir genel tıbbi düzenleme programı içinde yürütülmelidir. Stresin tüm fiziksel belirtileri üzerinde etkisi olduğu için, tümünden tıbbi bir görüntüyü göz önünde bulundurmak yerinde olur. Bu özellikle birden fazla sistem veya genel sistematik hastalıkların bulunduğu durumlarda doğrudur. Yeterli tıbbi ve psikiyatrik başvuru kaynaklarını edinmek gerekir (25).

C) Stresi Ölçme Ve Değerlendirme İle İlgili Çalışmalar

Mehler, Miller ve Smith (1985) Stres Audit ölçeğinin geçerliğini araştırdıkları çalışmada, hipokondriyak ve histerik kişilik özellikleri ile ifade edilen stres düzeyleri ve belirtileri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Bu amaçtan yola çıkarak örneklem grubuna Stres Audit testinin yanı sıra Minnesota Çok Yönlü Kişilik Envanteri de (MMPI) uygulanmıştır. Çalışmanın sonucunda da elde edilen bulgulara göre ; Kişisel durumsal stresin, hipokondriyak ya da histerik kişilik özelliklerinin etkisinden bağımsız olarak elde edildiği belirtilmektedir (25).

Broder ve arkadaşları (1985) Stress Audit testinin üniversite öğrencilerinde stres düzeyinin ölçülmesinin incelendiği araştırmayı tartışmışlardır. Bu araştırma örneklem grubu, yaş ortalaması 18 olan 450 öğrenciden oluşmaktadır. Gruba iki ayrı uygulama yaparak, düşük stres ve yüksek stres dönemlerinde aldıkları puanlar üzerinden yola çıkmıştır. Yapılan istatistiksel işlemler sonucunda, iki dönem arasında ki beklenen fark, Stress Audit ölçeğinden alınan puanların anlamlı düzeyde farklılık göstermesi ile testin yordayıcı özelliği olduğunu göstermektedir. Ayrıca “normal” diye adlandırılan bu grup sonuçları ile “hasta” grubu uygulamalarının sonuçları arasındaki farklılık testin ayırdedici bir özellik taşıdığını da göstermektedir (7).

Aslı Day'ın (1992) yaş ortalaması 18 olan 198 üniversite birinci sınıf öğrencisi ile yaptığı Stress Audit testinin geçerlik- güvenirlik çalışması sonucunda testin stres kaynakları ve stres belirtileri altölçeklerinde kız öğrencilerle erkek öğrenciler arasında anlamlı bir fark olduğu bulunmuştur. Ölçeğin geçerli ve güvenilir bir ölçek olduğu söylenebilir (7).

Lise öğrencilerinden 38 denekle çalışılan bir araştırmada da; Tobackyk, Miller ve Wilcox (1985), öğrencilerin bildirdikleri ilk onbeş sırada yer alan önemsiz günlük olayları (hassels) ve yükselişleri(uptiftleri) saptanmıştır (44).

Bernstein ve arkadaşları (1988) 988 ergen denekle yaptığı çalışmada, deneklerin cinsiyetinin kadın olması, bedensel şikayetler, fizik ve cinsel kötüye kullanım öyküsü, zayıf akademik başarı, madde kullanımı ve depresyonla ilişkili aile öyküsünün bulunması gibi etkenlerin yüksek kaygı bildiren ergenleri, düşük kaygı bildirenlerden ayırdettiği saptanmıştır (44).

Lisede okuyan 411 öğrenci üzerinde öğrencilerin durumluk- süreklili kaygı düzeylerinin belirlenip karşılaştırılması amacıyla N. Sargın (1990) tarafından yapılan çalışmada ; kaygı düzeyinin cinsiyete , arkadaş ilişkilerine, ana- baba tutumlarına, karşı cinsle ilişkiye, rehberlik hizmeti görüp görmemeye ve cinsel ilişkilere göre değiştiği bulunmuştur (37).

F.Aysan'ın (1990) lise öğrencilerinin stres yaşantılarında kullandıkları başa çıkma stratejilerinin bazı değişkenler açısından incelendiği araştırmada, ebeveynin özellikle annenin algılanan tutumu, aile içinde sorunların paylaşılıp paylaşılmadığı, ebeveynin başa çıkma ve ceza verme davranışı, ailenin ekonomik düzeyi, cinsiyet olaylar üzerinde kontrolün olup olmamasına ait algı, ergenin stresli durumda kullandığı başa çıkma stratejisinin belirleyicisi olduğu söylenebilmiştir (37).

Tek çocuk ya da kardeşli ergenlerde anksiyete düzeyinin farklılaşıp farklılaşmadığının incelediği araştırmada Kayır (1984), tek çocukların anksiyetesinin kardeşli çocuklardan daha yüksek olmadığını bulmuştur (37).

M.Türkan'ın (1990), farklı sosyo-ekonomik düzeydeki 189 lise öğrencisinin problem alanları ve başarı düzeyleri arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmasında, üç sosyo-ekonomik düzeyde de en yoğun sorunların okulla ilişkili olduğu, ikinci derecede yoğun olan sorun alanının duygusal yaşam, üçüncü yoğun sorun alanında aile ve son olarak da sağlık sorunu olduğu bulunmuştur. Ergenlerde toplumsal olarak destek algısını incelemek amacıyla Zaimoğlu (1991) 554 lise öğrencisi ile çalışmıştır. Sonuç olarak ; algılanan aile ve arkadaş desteği ile öznel psikosomatik tepkiler arasında bir ilişki saptanmıştır. Arkadaş desteği sosyo-ekonomik düzeye göre değişim gösterirken, aile düzeyinde böyle bir ayrıma rastlanmamıştır. Ayrıca, erkek öğrencilerin kız öğrencilere göre daha fazla aile desteği algıladıkları ve kendilerini

daha sağlıklı duyumsadıkları izlenmiştir. Kaygı bildirenlerden ayırdettiği saptanmıştır (37).

D) Ergenlik Dönemi ve Stres

Günümüzde stres kavramı her yaşam döneminde karşımıza çıkmaktadır. Fakat yaşanan stresin yoğunluğunu karşılaştıracak bir ölçüt yoktur. Bununla birlikte ergenlik döneminin çatışmaları, bunalımları, öfke patlamaları ergenlerin daha fazla stresle karşılaşmasına neden olmaktadır (20).

Ergenlik dönemi aynı zamanda bir kriz dönemidir (15). Çoğu ergenin, kendi kimlikleri, kim ve ne oldukları, cinsiyet rolleri konusunda geçmişlerine veya geleceklerine oranla daha fazla sorunlarının var olduğunu gösteren bazı araştırmalar vardır (21). Bu dönemde farklı yaşam krizlerinin çatışması olabilir. Genellikle olumsuz sonucu olan kritik bir okul sınavına girmek aynı zamanda iş hayatına girmeye çalışmak gibi. Bunların hepsi güçlü birer stres verici durumdur. Stres araştırmalarından öğrendiğimiz gibi, böyle olaylar basit stres verici olaylar değildir. Bu olayların biraraya gelmesi bir dezavantajdır (11). Ergenler esnek, etki altında kalabilen, kolay kırılabilen karakterdedirler (21). Luelle Cole ve J.B. Morgan'a göre, ergenlik dönemindeki değişiklikler, onların fiziksel ve duygusal yaşamını zorunlu olarak etkiler (11).

Ergenlikteki kişilik yapısını incelemek psikolojik gelişim kuramlarını incelemeyi gerektirmektedir. Gelişim kuramlarına tarihsel sıraya göre bakıldığında ; Freud'un Psikoseksüel Kuram'ının temel olarak ele alındığı, diğer kuramların ise Freud'un kuramının geliştirilmesi ya da eleştirilmesi sonucunda oluştuğu gözlenmektedir (29).

Freud beden bölgeleri üzerinde odaklaşan Psikoseksüel Evreler Kuramını ileri sürmüştür. Freud'a göre kişi olgunlaştıkça cinsel ilgi ağız bölgesinden, anal bölgeye ,oradan da cinsel bölgeye kadar ve örtülü bir dönemin ardından ilgi odağı yine cinsel bölgedir. Ericson ile Piage Freud sonrasında, gelişim dönemlerini kuramsal olarak ele alanlar arasında iki önemli araştırmacı olarak görülmektedir. Ericson Freud'un evrelerini geliştirerek kişilik gelişimini, tüm yaşamı içine alan sekiz evre biçiminde incelemiştir (8,29).

Her evre, yaşamın farklı dönemlerinde, başarı ve sorunlarıyla birlikte yaşanmaktadır. Kişilik gelişimi sırasında her dönemin sorunu birey üzerinde farklı bir biçimde kendisini gösterir.

Freud'a göre ilk evre oral evredir ve temel bölge ağızdır. Bebek sadece ağızla değil, diğer duyu organlarıyla da içe alma etkinliğini göstermektedir. Bu, bebeğin benliğinin dış dünya ile ilk ilişkisidir. Ericson'a göre bu evre, temel güvene karşı güvensizlik dönemidir. Çocuğun benliği ile çevresi arasında genel bir çatışma ve karşılaştırma vardır. Bebek çevresindeki yakınlarından kararsız, tutarsız davranışlar

görürse güvensizlik duygusu geliştirir ve büyük bir korkuya kapılır. Bebek her iki duyguyu bir arada yaşar. Sağlıklı bir gelişim için bebeğin gereksinimi olan, güvenle- güvensizlik duygusu arasında iyi bir dengenin kurulması gerekir.

Anal Evrede, çocuk, kasları üzerinde denetim sahibi olmaktadır. Tutma, alma, alıkoyma, bırakma bu evrenin temel özelliğidir. Ericson bu konuda Freud'a katılır. Ericson'a göre, özerkliğe karşı utanç ve kuşku geliştirmektedir. Çocuk özerkliği ile çevrenin kuralları arasında bir irade savaşı verir. İki yaşındaki çocuk da herkes gibi, bir toplum içinde yaşamak ve başkalarının isteklerine saygı göstermek zorundadır. Bu nedenle çocuk bir çatışma yaşar. Başkalarına karşı iyi görünme duygusu utanç ve kuşku geliştirir.

Üçüncü evre, Fallik (Oedipal); çocuğun ilgisinin anal bölgeden cinsel bölgeye kaydığı evredir. Ericson'da girişimciliğe karşı suçluluk dönemidir. Bu evredeki çocuklar kendilerini yetişkin rollerinde düşünmeye başlarlar ve anne babadan birinin sevgisi için öteki ile bir yarışmaya girer ve Oedipal bunalım yaşarlar. Bu dönemde çocuklar isteklerinin ve umutlarının gerçekleşmediğini anladıkları zaman çatışma içine düşerler. Bu dönemde anne babadan gelen yardım ile güçlü isteklerinden tümüyle vazgeçmek zorunda kalmaz ve çatışma ile başa çıkabilir.

Örtülü Evrede, çatışmaya neden olan cinsel ve saldırgan dürtüler geçici olarak sessiz bir döneme girer. Fakat bu dönemde çocuğun

yaşamı çatışmalardan tamamen uzak değildir. Ericson için de bu dönem benlik büyümesi için önemli bir evredir. Bu evrenin tehlikesi aşırı yetersizlik ve aşağılık duygusudur. Bazen bu dönemin çatışmalarının nedeni, daha önceki evrelerdeki başarı ile çözümlenememesidir. Bu evrenin çatışması, çocuğun gözünde kendilerine güvenilen yakınların yardımıyla çözümlenebilir.

ERGENLİK DÖNEMİ : Bu dönem çok hızlı ve çabuk fizyolojik değişiklikleri yüzünden sorunların çok yoğun olduğu bir evredir. Örtülü evrede uyku dönemine giren cinsel ve saldırgan dürtüler, artık benliği ve onun savunmalarını yenebilecek düzeyde güçlenmiştir. Özellikle cinsel bölge büyük bir cinsel enerji ile doludur.

Ericson, ergenlikte dürtü enerjisindeki büyük artışın engelleyici olduğu görüşüne katılır ; fakat bu sorunun yalnızca bir parçasını oluşturur. Yeni toplumsal çatışma ve istekler de ergenlerin kafasını karıştırır ve onları huzursuz eder. Ericson'a göre ergenin ilk görevi, kişinin kim olduğu duygusu , daha geniş toplumsal düzende yerinin neresi olduğuna ilişkin yeni bir ben kimliği duygusu geliştirmektir. Bu evrede ortaya çıkan bunalım kimlik duygusuna karşılık rol karışıklığı duygusudur. İçgüdüsel dürtülerde görülen artış ergenin kimlik sorunlarına katkıda bulunur. Ergenler artık dürtülerinin kendilerine ait olmadığını , kendileri gibi davranmadıklarını duyumsarlar. Ergenlikteki hızlı fiziksel büyüme de bir kimlik karşılığı duygusu yaratır. Başkalarına iyi görünmeyebileceği ya da onların beklentilerini boşa çıkarabileceği düşüncesi ergenleri huzursuz eder . Ayrıca gelecekteki yerleri hakkında kaygılanmaya başlarlar. Hızla büyüyen zihinsel

güçleriyle başa çıkamayacaklarını düşünürler. Her konuda önlerine çıkan seçeneklerin çokluğu karşısında kararsızlık gösterirler ve olumsuz duygular duyumsarlar. Ergenler, kim oldukları konusunda bir belirsizlik içinde olmaları nedeniyle kendileri gibi olan gruplarla “özdeşleşme” eğilimi duyarlar. Kendilerinden farklı gördüklerini dışlarken hoşgörüsüz ve zalim olabilirler. Belli bir kimlik bulma yolunda kendilerini, ülkülerini ve düşmanlarını kalıplaştırırlar. Bazı ergenler, onlara bir grup kimliği veren ideolojilere katılırlar.

Kimlik biçimlenmesi yaşam boyu süren bir süreçtir. Ancak kimlik sorunu, dönüm noktasına ergenlikte ulaşır. Pekçok iç değişikliğin yer aldığı, gelecekte pekçok şeyin kazanılma ve yitirilmesinin söz konusu olduğu türlü seçimler ve kararlar için gencin daha önceki çocuk kimliği yetersiz kalmaktadır.

Ericson’a göre kimlik biçimlenmesi büyük ölçüde bilinçdışı bir süreçtir. Ergenler, çok kısa bir zaman içerisinde alınması gereken çok fazla kararın bulunduğu ve her kararın gelecekteki seçimlerini azalttığı düşüncesindedirler. Bir şeye bağlanmanın çok güç olduğu bu dönemde bazen psikososyal bir “maratoryum” a girerler. Kendilerini bulmak için bir çeşit ara verirler. Kim olduklarını ve yaşamda ne yapacaklarını bilene kadar, çoğu kez toplumdan bir uzaklık duygusu yaşarlar. Toplumsal rolleri acele kabul etmekten kaçmaları nedeniyle sık sık birşeylere bağlanmayı ertelerler. Uzatılmış bir kimlik arayışı açık olmasına karşın , sonuçta daha yüksek düzeyde bir kişilik bütünlüğü ve gerçek toplumsal yenilikler kazanabilirler (11,14,19,26).

III- YÖNTEM ve GEREÇ

A-Araştırmanın Deseni Ve Örneklem

Araştırmanın örneklemini İzmir ilinde bulunan Özel Çamlaraltı Lisesi ve İzmir Ticaret Lisesinde okuyan orta 3. ve lise 1. sınıf öğrencilerinden seçilen toplam 149 denek oluşturmaktadır.

Stress Audit ölçeğinin geçerlilik ve güvenilirliğinin incelendiği bu çalışma ergenlerle yapılmış ve bu nedenle normal populasyonun bir kısmını temsil ettiği düşünülerek alt ve orta sosyodemografik özelliklere sahip iki gruba çalışılması uygun görülmüştür. Orta sosyodemografik özelliklere sahip grubu temsil eden deneklere ulaşım kolaylığı açısından Özel Çamlaraltı Lisesi tercih edilmiştir. Ayrıca alt sosyodemografik özelliklere sahip olduğu düşünülen İzmir Ticaret Lisesine uygulama yapılmıştır. Ancak yine de böyle bir geçerlik güvenilirlik çalışmasının daha farklı düzeyleri de kapsamı gerektiği belirtilerek, bundan sonraki çalışmalarda farklı örneklerle konu ele alınabilir.

Araştırma üç aşamada gerçekleştirilmiştir. Bunlar ;

Veri Toplamaya Hazırlık Aşaması :

Psikolog Aslı Day tarafından 1992 yılında Yüksek Lisans Tezi olarak hazırlanan “Üniversite Öğrencilerinde Stres Algısı ve Stres

Audit Ölçeğinin Geçerlik ve Güvenirlik “ çalışmasında kullanılan Stres Audit ölçeğinin “Stres Belirtileri” maddeleri yetişkinler ve ergenler için aynı olduğu için tekrar bir çeviri işlemi gerçekleştirilmemiştir. Ölçeğin ergen formunun “Stres Kaynakları” maddeleri 2 uzman psikolog tarafından Türkçe’den - İngilizce’ye daha sonra İngilizce’den - Türkçe’ye çevrilmiştir. Çevirisi tamamlanan ölçek 10 ortaokul öğrencisine uygulanarak kontrolü gerçekleştirilmiştir.

Ayrıca sosyodemografik değişkenlerin ölçümü amacıyla, deneklerin kendi algılarını etkileyebileceği düşünülen değişkenleri değerlendirebilmek amacıyla 14 soruluk bireysel bilgi formu oluşturulmuştur.

Veri Toplama Aşaması :

1994-1995 Eğitim ve öğretim yılı Mart ayı içerisinde onbeş gün ara ile ölçü araçları dağıtılmıştır. Özel Çamlaraltı Lisesinin iki tane orta üç ve iki tane lise bir sınıfı olduğu için bu okulun tüm öğrencilerine uygulama yapılmıştır. İzmir Ticaret Lisesinde ise sınıflar rastgele belirlenmiş ve bir sınıfın tüm öğrencilerine ulaşılmaya çalışılmıştır. İki uygulama arasındaki onbeş günlük süre içerisinde uygulama yapılan öğrencilerin sosyo demografik özelliklerinde bir değişiklik olup olmadığı her iki okulun rehberlik uzmanları tarafından kontrol edilmiştir.

Değerlendirme Aşaması :

Toplanan veriler tasarlanan desene uygun olan istatistiksel işlemlerden geçirilip, araştırma bulguları elde edilmiştir (28,33,41).

B- Veri Toplama Araçları

a) Bireysel Bilgi Formu :

Bu form ; deneğin, cinsiyeti, yaşı, öğrencilik durumu, öğrenim şekli, geçen sömestirdeki not ortalaması, halen yaşamakta olduğu mekan, ailesinin yaşadığı yer, ailesinin gelir düzeyi, ailesinde yaşayan kişi sayısı, kendisine ait odasının olup olmadığı, sorunlarını kiminle paylaştığı, ruhsal nedenlerle herhangi bir tedavi görüp görmediği, geçen altı ay içinde deneği üzen/ etkileyen herhangi bir olay olup olmadığı ve şu an en önemli sorununun ne olduğu gibi sosyodemografik özelliklerinin tanınmasını kapsamaktadır (Ek 1).

b) Stress Audit Ölçeği (S.A.Ölçeği) :

Miller ve arkadaşları tarafından 1988 yılında geliştirilen Stres Audit Ölçeği, 238 maddeden oluşan, denek tarafından geçmiş altı ay içinde yaşayan veya gelecek altı ay içinde yaşanması beklenen stres alanlarını ve boyutlarını ve göreceli olarak strese yatkınlığı değerlendiren bir ölçektir. Ölçek maddeleri araştırmacıların klinik gözlem ve deneyimleri ile sağlık durumları hakkında önkestirimde

bulunan araştırma ölçümlerinden elde edilmiştir. Ölçek 14 alt bölümü içermekte ; kaynak, belirti ve yatkınlık faktörlerinden oluşan stresin üç yönünü yansıtan bir profil vermektedir. Stres maddeleri, stres verici olan veya potansiyel olarak stres verici olan durum ve belirtilerden oluşmaktadır. Deneklerden; bir maddenin son altı ayda ne derece stres yarattığını ve gelecek altı ayda ne derece stres yaratacağını belediklerini beş basamaklı bir ölçek üzerinde işaretlemeleri istenmektedir.

Stres ölçeği üç bölümden oluşmaktadır. Bunlar ; Stres Kaynakları, Stres Belirtileri ve Yatkınlık'tır.

Stres Kaynakları maddeleri altı bölüm oluşturmaktadır. Bunlar ; Aile (A), Bireysel Roller (B), Sosyal İlişkiler (S), Çevre (Ç), Maddi Durum (M) ve Okul (O)'dur.

Stres Belirtilerinin maddeleri, her biri on madde içeren yedi fizyolojik sistemden oluşmaktadır. Bu belirtiler ; Kas Sistemi (A), Parasempatik Sinir Sistemi (B), Sempatik Sinir Sistemi (C), Duygusal (D), Bilişsel Sistem (E), Hormonal (F), ve Bağışıklık (G) sistemlerini kapsamaktadır.

Yatkınlık bölümünde deneklerden bireyin strese yatkınlığını etkileyen belirli davranış veya durumların oluş sıklığını belirtmeleri istenir. Yatkınlık maddeleri beş basamaklı bir ölçek üzerinden derecelendirilmektedir. (1- Hemen hemen her zaman, 5- Hiçbir zaman

anlamındadır.) Bu bölümde, diğer bölümlerden ayrı olarak deneklerden her maddeye yanıt vermeleri istenmektedir (Ek 2).

C) Durumluk - Sürekli Kaygı Envanteri (STAI)

Durumluk ve sürekli kaygı seviyelerini ayrı ayrı saptamak amacıyla Spielberger ve arkadaşları tarafından (1970) geliştirilmiş olan Durumluk- Sürekli Kaygı Envanteri, Spielberger'in İki Faktörlü Kaygı Kuramından kaynaklanmıştır (31). Durumluk -Sürekli Kaygı Envanteri kısa anlatımlardan oluşan bir öz-değerlendirme anketidir.

Durumluluk- Sürekli Kaygı Envanteri toplam kırk maddeden oluşan iki ayrı ölçeği içerir. Durumluk Kaygı Ölçeği bireyin belirli bir anda ve belirli koşullarda kendini nasıl hissettiğini betimlemesini ; içinde bulunduğu duruma ilişkin duygularını dikkate alarak yanıtlamasını gerektirir. Sürekli Kaygı Ölçeği ise bireyin genellikle nasıl hissettiğini betimlemesini gerektirir. Yirmişer maddelik bu iki ölçek, iki ayrı sayfada basılmıştır.

Durumluk Kaygı Ölçeği maddelerinde anlatılan duygu ya da davranışlar bu tür yaşantıların şiddet derecesine göre(1) hiç, (2) biraz, (3) çok ve (4) tamamiyle gibi seçeneklerden birini işaretlemek yoluyla yanıtlandırılır. Sürekli kaygı maddelerinde anlatılan duygu ya da davranışlar ise sıklık derecesine göre (1) hemen hiçbir zaman, (2) bazen, (3) çok zaman ve (4) hemen her zaman biçiminde işaretlenir (Ek 3a, 3b).

BULGULAR

1- Örneklem Tanıtılması

Örneklem, 74'ü erkek, 75'i kız olmak üzere toplam 149 denekten oluşmamaktadır. Denekler, "normal" gruba ait 14 ile 18 yaşları arasındaki lise öğrencileridir.

Tablo I: Örneklem Grubunun Demografik Özellikleri

Konu	N	%	Konu	N	%
CİNSİYET			HALEN YAŞADIĞI YER		
Kız	75	50.3	Aile ile beraber	144	96.6
Erkek	74	49.7	Yatılı	4	2.7
YAŞ			Akraba ile beraber	1	0.7
14-15	28	18.8	Bakıcı yanında	-	-
15-16	54	36.2	AİLESİNİN YAŞADIĞI YER		
16-17	48	32.2	Kasaba-Şehir	23	15.4
17-18	19	12.8	Büyükşehir	126	84.6
ÖĞRENİM ŞEKLİ			Yurtdışı	-	-
Genel	-	-	AİLENİN GELİR DÜZEYİ		
Mesleki	65	43.6	Kötü	-	-
Kolej	84	56.4	Orta	36	24.2
ÖĞRENCİLİK DURUMU			İyi	105	70.5
Tümgün	14	96.0	Çok iyi	8	5.4
Yarımgün	6	4.0	AİLEDE YAŞAYAN KİŞİ SAYISI		
GEÇEN SÖMESTRDEKİ NOT ORTALAMASI			İki	9	6.0
Kötü	8	5.4	Üç	27	18.1
Orta	50	33.6	Dört-beş	102	68.5
İyi	62	41.6	Altı veya daha fazla	11	7.4
Çok iyi	29	19.5	GEÇEN 6 AY İÇİNDE ÜZEN ya da ETKİLEYEN OLAY		
KENDİSİNE AİT ODASI VAR MI?			Evet	92	61.7
Yok	18	12.1	Hayır	56	37.6
Var	131	87.9	-	1	0.7
SORUNLARINI PAYLAŞTIĞI KİŞİLER			ŞU ANDA EN ÖNEMLİ SORUN		
Aile içi	75	50.4	Sağlık	9	6.0
Öğretmen	2	1.3	Yatılı olmak	6	4.0
Arkadaş	67	45.0	Ders	100	67.1
Hiç biri	5	3.4	Arkadaş	11	7.4
RUHSAL NEDENLERLE TEDAVİ GÖRÜLMESİ			Flört	11	7.4
Evet	3 "çalışmadan çıkarıldı"		Para	6	4.0
Hayır	149		-	6	4.0

2) Stres Audit Ölçeğine İlişkin Bulgular

Tablo II: I. uygulamaya göre, Stres Audit Ölçeğinde Deneklerin Aldıkları Puanların Dağılımı (N:149)

Alt Ölçek	Geçmiş Ortalama	Standart Sapma	Gelecek Ortalama	Standart Sapma	Toplam Ortalama
Aile	34.01	39.97	37.00	44.23	71.01
Bireysel Roller	22.30	22.58	25.51	26.27	47.81
Sosyal İlişkiler	21.20	22.14	24.17	26.00	45.37
Çevre	14.14	14.17	15.89	16.31	30.03
Maddi Durum	8.97	13.92	10.21	14.87	19.18
Okul	44.69	47.86	47.51	52.28	92.20
Kas Sistemi	7.60	9.33	8.07	10.56	15.67
Parasempatik Sistem	5.30	7.89	5.63	8.94	10.93
Sempatik Sistem	7.59	9.86	8.20	11.07	15.79
Duygu Sistemi	15.29	14.74	15.38	15.44	30.67
Bilişsel Sistem	10.81	11.07	10.79	11.60	21.60
Hormon Sistemi	6.39	8.69	6.48	9.36	12.43
Bağışıklık sistemi	4.86	7.21	5.57	9.19	10.43
Yatkınlık	-	-	-	-	45.48

Tablo III: II. uygulamaya göre; Stres Audit Ölçeğinde Deneklerin Aldıkları Puanların Dağılımı (N:149)

Alt Ölçek	Geçmiş Ortalama	Standart Sapma	Gelecek Ortalama	Standart Sapma	Toplam Ortalama
Aile	43.34	40.12	47.28	43.88	90.65
Bireysel Roller	29.83	26.23	32.11	29.02	61.94
Sosyal İlişkiler	30.50	26.34	32.71	27.30	63.21
Çevre	18.85	16.72	20.17	18.07	39.02
Maddi Durum	11.84	14.67	13.12	15.84	24.96
Okul	56.22	50.45	61.42	54.25	117.64
Kas Sistemi	9.55	11.66	10.34	12.56	19.89
Parasempatik Sistem	8.06	11.14	8.51	12.17	16.57
Sempatik Sistem	8.81	10.61	9.05	11.84	17.86
Duygu Sistemi	17.22	15.71	18.19	16.51	35.41
Bilişsel Sistem	13.93	12.69	13.91	12.67	27.84
Hormon Sistemi	6.62	8.22	6.95	9.13	13.57
Bağışıklık sistemi	6.56	8.94	6.54	9.36	13.01
Yatkınlık	-	-	-	-	48.37

GÜVENİRLİK

1) İçtutarlık ve Güvenirlik için Cronbach Alpha hesaplaması kullanılmış ve aşağıdaki değerler elde edilmiştir.

Tablo IV: I. Uygulama - Altölçeklerin Cronbach Alpha değerleri

Alt Ölçek	Madde Sayısı	Geçmiş	Gelecek
Aile	38	.96	.96
Bireysel Roller	28	.91	.93
Sosyal İlişkiler	24	.90	.93
Çevre	15	.85	.88
Maddi Durum	14	.92	.92
Okul	52	.95	.96
Kas Sistemi	10	.80	.85
Parasempatik Sistem	10	.78	.84
Sempatik Sistem	10	.81	.86
Duygu Sistemi	10	.89	.90
Bilişsel Sistem	10	.83	.85
Hormon Sistemi	10	.80	.84
Bağışıklık sistemi	10	.75	.86

Tablo V: I. Uygulama - Altölçeklerin Toplam Puanları ile İlgili Cronbach Alpha değerleri

Konu	Madde Sayısı	Geçmiş	Gelecek
KAYNAK	171	0.98	.99
BELİRTİ	70	0.95	.97

Tablolarda belirtilen değerlerden testin iç tutarlık ve güvenilirliğinin yüksek düzeyde olduğu söylenebilir.

Tablo VI: II. Uygulama - Altölçeklerin Cronbach Alpha değerleri

Alt Ölçek	Madde Sayısı	Geçmiş	Gelecek
Aile	38	.95	.96
Bireysel Roller	28	.92	.93
Sosyal İlişkiler	24	.92	.92
Çevre	15	.87	.89
Maddi Durum	14	.90	.91
Okul	52	.95	.96
Kas Sistemi	10	.87	.88
Parasempatik Sistem	10	.88	.90
Sempatik Sistem	10	.83	.87
Duygu Sistemi	10	.91	.92
Bilişsel Sistem	10	.86	.86
Hormon Sistemi	10	.76	.81
Bağışıklık sistemi	10	.80	.83

Tablo VII: II. Uygulama - Altölçeklerin Toplam Puanları ile İlgili Cronbach Alpha değerleri

Konu	Madde Sayısı	Geçmiş	Gelecek
KAYNAK	171	0.99	.99
BELİRTİ	70	0.97	.97

Tablolarda belirtilen değerlerden testin iç tutarlık ve güvenilirliğinin yüksek düzeyde olduğu söylenebilir.

2) Test-Tekrar Test Güvenirliği

Tablo VIII: Test-Tekrar Test Güvenirlik Katsayıları

Altölçekler	I. Uygulama	II. Uygulama
Aile	.88 ⁺⁺	.83 ⁺⁺
Bireysel Roller	.85 ⁺⁺	.85 ⁺⁺
Sosyal İlişkiler	.82 ⁺⁺	.86 ⁺⁺
Çevre	.82 ⁺⁺	.87 ⁺⁺
Maddi Durum	.82 ⁺⁺	.84 ⁺⁺
Okul	.84 ⁺⁺	.84 ⁺⁺
Kas Sistemi	.80 ⁺⁺	.85 ⁺⁺
Parasempatik Sistem	.83 ⁺⁺	.83 ⁺⁺
Sempatik Sistem	.82 ⁺⁺	.82 ⁺⁺
Duygu Sistemi	.90 ⁺⁺	.85 ⁺⁺
Bilişsel Sistem	.91 ⁺⁺	.88 ⁺⁺
Hormon Sistemi	.76 ⁺⁺	.82 ⁺⁺
Bağıışıklık sistemi	.78 ⁺⁺	.82 ⁺⁺

⁺⁺ P < 0.01 düzeyde anlamlı

İç tutarlılığın oldukça yüksek olduğu görölmektedir. Bu sonuca göre, Biyo-davranışsal modelin, stres kavramını süregiden bir durum temeline dayandırmasını destekler niteliktedir. Testin geliştirilmesindeki çalışmalarda elde edilen bulguyu destekler niteliktedir (25).

GEÇERLİK

1) Altölçekler Arası İlişki

Tablo IX: I. Uygulamaya - Altölçekler Arası Korelasyonlar

Stres Kaynakları	Stres Belirtileri, Altölçekleri (Geçmiş)						
	(A)	(B)	(C)	(D)	(E)	(F)	(G)
Altölçekleri (Geçmiş)							
Aile	.44 ⁺⁺	.51 ⁺⁺	.54 ⁺⁺	.61 ⁺⁺	.51 ⁺⁺	.56 ⁺⁺	.51 ⁺⁺
Bireysel Roller	.46 ⁺⁺	.54 ⁺⁺	.59 ⁺⁺	.69 ⁺⁺	.52 ⁺⁺	.57 ⁺⁺	.41 ⁺⁺
Sosyal İlişkiler	.39 ⁺⁺	.47 ⁺⁺	.43 ⁺⁺	.63 ⁺⁺	.41 ⁺⁺	.39 ⁺⁺	.35 ⁺⁺
Çevre	.42 ⁺⁺	.55 ⁺⁺	.51 ⁺⁺	.58 ⁺⁺	.44 ⁺⁺	.49 ⁺⁺	.37 ⁺⁺
Maddi Durum	.35 ⁺⁺	.62 ⁺⁺	.54 ⁺⁺	.62 ⁺⁺	.47 ⁺⁺	.57 ⁺⁺	.38 ⁺⁺
Okul	.48 ⁺⁺	.59 ⁺⁺	.55 ⁺⁺	.67 ⁺⁺	.61 ⁺⁺	.64 ⁺⁺	.46 ⁺⁺

⁺⁺p <0.01 düzeyde anlamlı

(A) Kas Sistemi

(B) Parasempatik Sistem

(C) Sempatik Sistem

(D) Duygusal Sistem

(E) Bilişsel Sistem

(F) Hormon

(G) Bağışıklık Sistemi

Tablo X: I. Uygulamaya - Altölçekler Arası Korelasyonlar

Stres Kaynakları	Stres Belirtileri, Altölçekleri (Gelecek)						
	(A)	(B)	(C)	(D)	(E)	(F)	(G)
Aile	50 ⁺⁺	54 ⁺⁺	58 ⁺⁺	61 ⁺⁺	49 ⁺⁺	58 ⁺⁺	55 ⁺⁺
Bireysel Roller	58 ⁺⁺	63 ⁺⁺	63 ⁺⁺	68 ⁺⁺	54 ⁺⁺	60 ⁺⁺	54 ⁺⁺
Sosyal İlişkiler	51 ⁺⁺	57 ⁺⁺	50 ⁺⁺	65 ⁺⁺	45 ⁺⁺	47 ⁺⁺	44 ⁺⁺
Çevre	55 ⁺⁺	64 ⁺⁺	62 ⁺⁺	64 ⁺⁺	48 ⁺⁺	57 ⁺⁺	53 ⁺⁺
Maddi Durum	46 ⁺⁺	65 ⁺⁺	62 ⁺⁺	71 ⁺⁺	52 ⁺⁺	63 ⁺⁺	59 ⁺⁺
Okul	57 ⁺⁺	66 ⁺⁺	62 ⁺⁺	67 ⁺⁺	56 ⁺⁺	67 ⁺⁺	57 ⁺⁺

⁺⁺p <0.01 düzeyde anlamlı

Tablo IX ve X'a bakıldığı zaman I. uygulamaya göre stres kaynakları ve stres belirtileri arasında yüksek derecede halihazır geçerlik olduğu görülmektedir.

Tablo XI: II. Uygulamaya - Altölçekler Arası Korelasyonlar

Stres Kaynakları	Stres Belirtileri, Altölçekleri (Geçmiş)						
	(A)	(B)	(C)	(D)	(E)	(F)	(G)
Altölçekleri (Geçmiş)							
Aile	63 ⁺⁺	62 ⁺⁺	55 ⁺⁺	61 ⁺⁺	59 ⁺⁺	52 ⁺⁺	54 ⁺⁺
Bireysel Roller	61 ⁺⁺	62 ⁺⁺	53 ⁺⁺	64 ⁺⁺	65 ⁺⁺	56 ⁺⁺	53 ⁺⁺
Sosyal İlişkiler	63 ⁺⁺	69 ⁺⁺	49 ⁺⁺	65 ⁺⁺	58 ⁺⁺	45 ⁺⁺	50 ⁺⁺
Çevre	60 ⁺⁺	61 ⁺⁺	53 ⁺⁺	61 ⁺⁺	53 ⁺⁺	54 ⁺⁺	55 ⁺⁺
Maddi Durum	58 ⁺⁺	59 ⁺⁺	53 ⁺⁺	54 ⁺⁺	55 ⁺⁺	57 ⁺⁺	62 ⁺⁺
Okul	68 ⁺⁺	64 ⁺⁺	54 ⁺⁺	59 ⁺⁺	60 ⁺⁺	50 ⁺⁺	54 ⁺⁺

⁺⁺p <0.01 düzeyde anlamlı

Tablo XII: II. Uygulamaya - Altölçekler Arası Korelasyonlar

Stres Kaynakları	Stres Belirtileri, Altölçekleri (Gelecek)						
	(A)	(B)	(C)	(D)	(E)	(F)	(G)
Altölçekleri (Gelecek)							
Aile	71 ⁺⁺	70 ⁺⁺	64 ⁺⁺	63 ⁺⁺	68 ⁺⁺	61 ⁺⁺	60 ⁺⁺
Bireysel Roller	68 ⁺⁺	70 ⁺⁺	66 ⁺⁺	70 ⁺⁺	72 ⁺⁺	70 ⁺⁺	62 ⁺⁺
Sosyal İlişkiler	66 ⁺⁺	63 ⁺⁺	57 ⁺⁺	68 ⁺⁺	66 ⁺⁺	54 ⁺⁺	57 ⁺⁺
Çevre	68 ⁺⁺	67 ⁺⁺	63 ⁺⁺	64 ⁺⁺	58 ⁺⁺	61 ⁺⁺	63 ⁺⁺
Maddi Durum	69 ⁺⁺	71 ⁺⁺	66 ⁺⁺	62 ⁺⁺	63 ⁺⁺	65 ⁺⁺	66 ⁺⁺
Okul	77 ⁺⁺	74 ⁺⁺	68 ⁺⁺	66 ⁺⁺	67 ⁺⁺	62 ⁺⁺	64 ⁺⁺

⁺⁺p <0.01 düzeyde anlamlı

- (A) Kas Sistemi (B) Parasempatik Sistem (C) Sempatik Sistem
(D) Duygusal Sistem (E) Bilişsel Sistem (F) Hormon
(G) Bağışıklık Sistemi

Tablo XI ve XII'ye bakıldığı zaman II. uygulamaya göre stres kaynakları ile stres belirtileri arasında yüksek derecede halihazır geçerlik olduğu görülmektedir.

2) Altölçekler Arası Korelasyonlar - Yatkinlik

Tablo XIII: I. Uygulamaya - Altölçekler ve Yatkinlik Korelasyonları

Altölçekler	Yatkinlik	
	Geçmiş	Gelecek
Aile	.28 ⁺⁺	.24 ⁺⁺
Bireysel Roller	.27 ⁺⁺	.23 ⁺⁺
Sosyal İlişkiler	.28 ⁺⁺	.22 ⁺⁺
Çevre	.24 ⁺⁺	.25 ⁺⁺
Maddi Durum	.27 ⁺⁺	.23 ⁺⁺
Okul	.25 ⁺⁺	.24 ⁺⁺
Kas Sistemi	.26 ⁺⁺	.26 ⁺⁺
Parasempatik Sistem	.29 ⁺⁺	.23 ⁺⁺
Sempatik Sistem	.28 ⁺⁺	.23 ⁺⁺
Duygu Sistemi	.12	.12
Bilişsel Sistem	.21 ⁺⁺	.22 ⁺⁺
Hormon Sistemi	.17 ⁺	.16 ⁺
Bağışıklık sistemi	.08	.13

⁺ p < 0.05

⁺⁺ P < 0.01 düzeyde anlamlı

I. uygulamaya göre, yatkinlik ölçeği ile diğer altölçekler arasında ki ilişkiyi ortaya koyan korelasyon tablosunda, elde edilen korelasyon değerlerine bakıldığında; Aile, Bireysel Roller, Sosyal İlişkiler, Çevre, Maddi Durum, Okul, Kas Sistemi, Parasempatik Sistem, Sempatik Sistem, Bilişsel sistem 0.01 düzeyinde anlamlı, Hormonal Sistem 0.05 düzeyinde anlamlı, diğer altölçeklerde ise istatistiksel düzeyde anlamlı ilişki bulunamamıştır.

Tablo XIV: II. Uygulamaya - Altölçekler ve Yatkinlık Korelasyonları

Altölçekler	Yatkinlık	
	Geçmiş	Gelecek
Aile	21 ⁺⁺	25 ⁺⁺
Bireysel Roller	28 ⁺⁺	28 ⁺⁺
Sosyal İlişkiler	26 ⁺⁺	23 ⁺⁺
Çevre	17 ⁺	17 ⁺
Maddi Durum	19 ⁺	20 ⁺
Okul	21 ⁺⁺	21 ⁺⁺
Kas Sistemi	26 ⁺⁺	27 ⁺⁺
Parasempatik Sistem	22 ⁺⁺	24 ⁺⁺
Sempatik Sistem	25 ⁺⁺	23 ⁺⁺
Duygu Sistemi	20 ⁺⁺	23 ⁺⁺
Bilişsel Sistem	23 ⁺⁺	22 ⁺⁺
Hormon Sistemi	14 ⁺	19 ⁺
Bağışıklık sistemi	10	10

⁺ p < 0.05

⁺⁺ P < 0.01 düzeyde anlamlı

I. uygulamaya göre, yatkinlık ölçeği ile diğer altölçekler arasında ki ilişkiyi ortaya koyan korelasyon tablosunda, elde edilen korelasyon değerlerine bakıldığında; Aile, Bireysel Roller, Sosyal İlişkiler, Okul, Kas Sistemi, Bilişsel sistem , Parasempatik Sistem ve Sempatik Sistem 0.01 düzeyinde anlamlı, Çevre, Maddi Durum, Hormonal Sistem 0.05 düzeyinde anlamlı, diğer altölçeklerde ise istatistiksel düzeyde anlamlı ilişki bulunamamıştır.

3) Yapı Geçerliği

Stres Audit ölçeğinin yapı geçerliğini kontrol etmek amacıyla Durumluk/Sürekli Kaygı Envanterinden (STAI) yararlanılmıştır.

Tablo XV: I. Uygulamaya - Stres Ölçeği ve STAI Arasındaki Korelasyon Katsayıları

(Geçmiş)	Durumluk	Sürekli	Toplam Kaynak	Toplam Belirti
Durumluk	1.0000	0.3194 ⁺⁺	0.0496	-0.0178
Sürekli	0.3194 ⁺⁺	1.0000	-0.0689	0.0395
Toplam Kaynak	0.0496	-0.0689	1.0000	0.7614 ⁺⁺
Toplam Belirti	-0.0178	0.0395	0.7614 ⁺⁺	1.0000

⁺⁺ p < 0.01 düzeyinde anlamlılık var.

Tablo XVI: I. Uygulamaya - Stres Ölçeği ve STAI Arasındaki Korelasyon Katsayıları

(Gelecek)	Durumluk	Sürekli	Toplam Kaynak	Toplam Belirti
Durumluk	1.0000	0.3194 ⁺⁺	0.0112	-0.0223
Sürekli	0.3194 ⁺⁺	1.0000	-0.0397	0.0720
Toplam Kaynak	0.0112	-0.0397	1.0000	0.7622 ⁺⁺
Toplam Belirti	-0.0178	0.0720	0.7622 ⁺⁺	1.0000

⁺⁺ p < 0.01 düzeyinde anlamlılık var.

Tablo XV ve Tablo XVI'ya göre ; Durumluk Kaygı Envanteri ile Toplam Kaynak arasında ilişki bulunmaması, Toplam Belirti ile arasında negatif yönde bir ilişki bulunması durumluk kaygının genel ruh sağlığını etkilememesinden kaynaklanabilir.

Tablo XVII: II. Uygulamaya - Stres Ölçeği ve STAI Arasındaki Korelasyon Katsayıları

(Geçmiş)	Durumluk	Sürekli	Toplam Kaynak	Toplam Belirti
Durumluk	1.0000	0.3194	0.0741	-0.0015
Sürekli	0.3194	1.0000	-0.1053	0.1403
Toplam Kaynak	0.0741	-0.1053	1.0000	0.7804 ⁺⁺
Toplam Belirti	-0.0015	0.1403	0.7804 ⁺⁺	1.0000

⁺⁺ p < 0.01 düzeyinde anlamlılık var.

Tablo XVIII: I. Uygulamaya - Stres Ölçeği ve STAI Arasındaki Korelasyon Katsayıları

(Gelecek)	Durumluk	Sürekli	Toplam Kaynak	Toplam Belirti
Durumluk	1.0000	0.3194	0.0525	-0.0130
Sürekli	-0.0397	1.0000	-0.0976	0.1170
Toplam Kaynak	0.0525	-0.0976	1.0000	0.8513 ⁺⁺
Toplam Belirti	-0.0130	0.1170	0.8513 ⁺⁺	1.0000

⁺⁺ p < 0.01 düzeyinde anlamlılık var.

Tablo XVII ve TabloXVIII'de görülen bulgularda I. uygulama sonuçlarını düşündürmektedir.

STRES ALTÖLÇEK PUANLARININ FAKTÖR YAPILARI

Stres ölçeğinin yapısını daha iyi anlayabilmek için Ölçeğin alt ölçeklerine faktör analizi uygulanmıştır (6).

Stress Audit ölçeğinin geliştirilmesi sırasında yapılan çalışmalarda testin iki faktörden oluştuğu ve yatkınlık ölçeğinin diğer iki faktöre benzer olarak ele alınmadığı ortaya konmuştur.

Bu bulgudan yola çıkarak uygulamamızda da iki faktör oluşup oluşmadığının incelenmesi amaçlanmıştır.

Tablo XIX: I. Uygulamaya - Stres Altölçeklerinin Faktör Analizi (Geçmiş)

Altölçekler	Faktör 1	Faktör 2
Sosyal İlişkiler	0.89	
Bireysel Roller	0.86	
Çevre	0.82	
Maddi Durum	0.78	
Okul	0.76	
Aile	0.74	
Duygu	0.61	
Sempatik Sistem		0.81
Hormon Sistemi		0.80
Bilişsel Sistem		0.75
Kas Sistemi		0.73
Parasempatik Sistem		0.70
Bağışıklık sistemi		0.70

Tablo XX: I. Uygulamaya - Stres Altölçeklerinin Faktör Analizi (Gelecek)

Altölçekler	Faktör 1	Faktör 2
Sosyal İlişkiler	0.91	
Bireysel Roller	0.86	
Çevre	0.84	
Aile	0.81	
Maddi Durum	0.79	
Okul	0.78	
Duygu	0.59	
Hormon Sistemi		0.84
Bağışıklık sistemi		0.83
Sempatik Sinir Sistemi		0.82
Bilişsel Sistem		0.77
Kas Sistemi		0.74
Parasempatik Sistem		0.73

Tablo XXI: II. Uygulamaya - Stres Altölçeklerinin Faktör Analizi (Geçmiş)

Altölçekler	Faktör 1	Faktör 2
Sosyal İlişkiler	0.89	
Bireysel Roller	0.83	
Okul	0.83	
Çevre	0.81	
Maddi Durum	0.78	
Aile	0.74	
Sempatik Sistem		0.85
Hormon Sistemi		0.78
Bağışıklık sistemi		0.78
Bilişsel Sistem		0.73
Parasempatik Sistem		0.73
Kas Sistemi		0.71
Duygu		0.57

Tablo XXII: II. Uygulamaya - Stres Altölçeklerinin Faktör Analizi (Gelecek)

Altölçekler	Faktör 1	Faktör 2
Sosyal İlişkiler	0.88	
Bireysel Roller	0.80	
Çevre	0.80	
Okul	0.79	
Maddi Durum	0.77	
Aile	0.74	
Sempatik Sistem		0.84
Hormon Sistemi		0.78
Parasempatik Sistem		0.77
Bağışıklık sistemi		0.76
Kas Sistemi		0.73
Bilişsel Sistem		0.61
Duygu		0.57

Tablo XIX, Tablo XX, Tablo XXI ve Tablo XXII'ye göre;

Yapılan analizler sonucunda, Faktör 1'de Kaynak altölçekleri, Faktör 2'de ise Belirti altölçeklerinin ağırlıklı olarak toplandığı görülmektedir. Yatkinlık her iki faktörde kapsayabilecek üçüncü bir faktör olarak bulunmaktadır. Belirgin bir biçimde iki faktör oluşmuşsada birbirlerinin üzerine binişlerin olduğu görülmektedir. Bunun nedeni stres belirtilerinin sadece belirti değil aynı zamanda stres kaynağı da olabileceği biçimde yorumlanmaktadır (25).

Faktör Tutarlılığı

Tablo XXIII: I. Uygulamaya - faktör tutarlılığı (Geçmiş)

Faktör	N	X	St. Sapma	Alpha
1. Faktör	7	160.63	153.40	.89
2. Faktör	6	42.57	44.05	.89

Tablo XXIV: I. Uygulamaya - faktör tutarlılığı (Gelecek)

Faktör	N	X	St. Sapma	Alpha
1. Faktör	7	175.69	176.10	.91
2. Faktör	6	44.77	52.33	.92

Tablo XXV: II. Uygulamaya - faktör tutarlılığı (Geçmiş)

Faktör	N	X	St. Sapma	Alpha
1. Faktör	7	190.64	157.76	.90
2. Faktör	6	70.61	65.96	.91

Tablo XXVI: II. Uygulamaya - faktör tutarlılığı (Gelecek)

Faktör	N	X	St. Sapma	Alpha
1. Faktör	7	206.83	172.54	.91
2. Faktör	6	73.25	72.21	.93

Faktör tutarlılığının yüksek olduğu bulunmuştur.

STRESS AUDİT ÖLÇEĞİ İLE SOSYODEMOGRAFİK
DEĞİŞKENLERİN İLİŞKİSİ
CİNSİYET

*Tablo XXVII: Altölçeklerin Cinsiyet Değişkeni Açısından Tek Yönlü
Varyans Analizi*

Altölçek	Cinsiyet	N	X	Standart Sapma	P	F
Çevre (Geçmiş)	Kız	75	16.93	16.32	0.015 ⁺	6.02
	Erkek	74	11.32	11.00		
Çevre (Gelecek)	Kız	75	19.62	18.57	0.046 ⁺	8.29
	Erkek	74	12.10	12.70		
Sempatik Sinir Sistemi (Geçmiş)	Kız	75	9.56	11.42	0.013 ⁺	6.22
	Erkek	74	5.59	7.55		
Sempatik Sinir Sistemi (Gelecek)	Kız	75	10.92	12.57	0.002 ⁺	9.62
	Erkek	74	5.44	8.56		
Hormonal Sistem (Geçmiş)	Kız	75	7.98	10.58	0.048 ⁺	4.44
	Erkek	74	4.95	7.70		
Hormonal Sistem (Gelecek)	Kız	75	7.86	9.98	0.036 ⁺	3.97
	Erkek	74	4.90	6.98		
Yatkınlık	Kız	75	47.01	12.05	0.037 ⁺	4.41
	Erkek	74	42.51	14.01		
Durumluk Kaygı	Kız	75	2.10	0.31	0.030 ⁺	4.75
	Erkek	74	2.21	0.30		

⁺ p < 0.05 düzeyde anlamlı

Tablo XXVII'ye göre; yapılan analiz sonucunda, deneklerin cinsiyet değişkeni açısından Çevre (Geçmiş), Çevre (Gelecek), Sempatik Sinir Sistemi (Geçmiş), Sempatik Sinir Sistemi (Gelecek), Hormonal Sistem (Geçmiş), Hormonal Sistem (Gelecek), Yatkınlık ve Durumluk Kaygı alt ölçeklerinden aldıkları puan ortalamalarının anlamlı farklılaşma gösterdiği bulunmuştur. Bu farklılaşmanın kızlar yönünde olduğu saptanmıştır.

Diğer sosyodemografik değişkenler açısından Stres Audit Ölçeğinden alınan puan ortalamalarındaki farklılaşmanın daha ayrıntılı incelenmesi amacıyla elde edilen verilere tek ve çift yönlü varyans analizi uygulanmıştır.

Tablolar aşağıda sunulmuştur.

Tablo XXVIII: Deneklerin Yaşları açısından Stres Audit Altölçeklerine ilişkin Tek Yönlü Varyans Analizi

Altölçek	N(1)	X	N(2)	X	N(3)	X	N(4)	X	P
Aile (Geçmiş)	28	18.4	54	27.2	48	14.7	19	55.2	0.004+
Aile (Gelecek)	28	22.7	54	31.0	48	44.7	19	22.2	0.033+
Çevre (Geçmiş)	28	8.2	54	12.4	48	18.5	19	16.5	0.012+
Duygu (Geçmiş)	28	9.8	54	13.5	48	19.7	19	17.0	0.023+
Bağlılık Sistemi (Geçmiş)	28	2.6	54	4.3	48	5.3	19	8.5	0.040+
Semp. Sinir Sis. (Geçmiş)	28	4.17	54	5.59	48	11.0	19	9.5	0.005+
Yatkınlık	28	38.2	54	44.8	48	48.8	19	44.1	0.008+

+P < 0.05

(1) 14-15

(2) 15-16

(3) 16-17

(4) 17-18

Tablo XXVIII'de

Yapılan analiz sonucuna göre, deneklerin yaş değişkeni açısından Aile (geçmiş), Aile (Gelecek), Çevre (Geçmiş), Bağışıklık Sistemi (Geçmiş), Sempatik Sinir Sistemi (Geçmiş) ve yatkınlık alt ölçeklerinden aldıkları puan ortalamalarının anlamlı farklılaşma gösterdiği bulunmuştur.

Tablo XXIX: Deneklerin Öğrenim Şekli Açısından Stres Audit Ölçeğine İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi

Alt Ölçekler	N(1)	X	N(2)	X	N(3)	X	P
Çevre (Geçmiş)	-	-	65	16.8	84	12.0	0.039 ⁺
Yatkınlık	-	-	65	47.2	84	13.5	0.018 ⁺

⁺P < 0.05

(1) Genel

(2) Mesleki

(3) Kolej

Tablo XXIX'a göre,

Yapılan tek yönlü varyans analizi sonucuna göre; deneklerin öğrenim şekli açısından çevre(geçmiş) ve yatkınlık altölçeğinden aldıkları puan ortalamalarının istatistiksel düzeyde anlamlı olarak farklılaştığı bulunmuştur.

Tablo XXX: Deneklerin Kendilerine Ait Odası Olup Olmaması Açısından Stres Audit Ölçeğine İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi

Alt Ölçekler	N (Yok)	X	N (Var)	X	P
Yatkınlık	18	51.7	131	43.8	0.016 +

⁺P < 0.05 düzeyde anlamlı

Tablo XXX'a göre,

Yapılan tek yönlü varyans analizi sonucuna göre, deneklerin kendilerine ait odalarının bulunup bulunmaması açısından yatkınlık ve durumluk kaygı alt ölçeklerinden aldıkları puan ortalamalarının istatistiksel düzeyde anlamlı farklılaşmalar gösterdiği bulunmuştur.

Tablo XXXI: Deneklerin Sorun Paylaşımı Açısından Stres Alt Ölçeklerine İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi

Altölçekler	N(1)	X	N(2)	X	N(3)	X	N(4)	X	P
Aile	75	25.0	-	-	-	-	67	47.3	0.004+
Bireysel Roller	75	19.6	-	-	-	-	67	31.0	0.016+
Sosyal İlişkiler	75	19.3	-	-	-	-	67	28.5	0.048+
Çevre	75	12.6	-	-	-	-	67	19.0	0.032+
Kas Sistemi	75	5.76	-	-	-	-	67	10.2	0.059+
Sempatik Sinir Sistemi	75	6.32	-	-	-	-	67	10.1	0.040+
Bağışıklık Sistemi	75	0.33	-	-	-	-	67	6.2	0.025+

(1) Aile (2) Öğretmen (3) Hiç Kimse (4) Arkadaş

*P < 0.05 düzeyinde anlamlı

Tablo XXXI'de ,

Deneklerin sorunlarını aile içi, Öğretmen, Arkadaş, ya da Hiç kimse ile paylaştıklarına ilişkin yapılan tek yönlü varyans analizinde, öğretmenle sorunlarını paylaşan 2 kişi, hiç kimse kriterini işaretleyen 5 kişi vardır. İstatistiksel olarak uygun olmayacağını düşünülerek iki ve beş değerleri istatistiksel işleme sokulmamıştır. Yapılan analiz sonucunda, deneklerin sorun paylaşımı açısından Aile (Geçmiş), Bireysel Roller (Gelecek), Sosyal İlişkiler (Geçmiş), Çevre (Geçmiş), Kas Sistemi (Geçmiş), Sempatik Sinir Sistemi (Geçmiş), Bağışıklık Sistemi (Gelecek) alt ölçeklerinden aldıkları puan ortalamalarının istatistiksel düzeyde anlamlı farklılaşmalar gösterdiği bulunmuştur.

Deneklerin sorun paylaşımında cinisyetin farklılık yaratacağı düşüncesiyle bu soruya iki yönlü varyans analizi uygulandı. Yapılan analiz sonucunda deneklerin cinsiyeti ile sorunların paylaşımı arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunamamıştır.

Tablo XXXII: Denekleri Son Üç Ayda Üzen ya da Etkileyen Olay Açısından Stress Audit Ölçeğine Göre Tek Yönlü Varyans Analizi

Altölçekler	N(Evet)	X	N(Hayır)	X	P
Sosyal İlişkiler (Geçmiş)	92	24.1	56	16.3	0.037+
Çevre (Gelecek)	92	16.4	56	11.5	0.013+
Kas Sistemi (Geçmiş)	92	8.8	56	5.2	0.019+

⁺ P < 0.05 düzeyinde anlamlı

Yapılan tek yönlü varyans analizi sonucuna göre; deneklerin son üç ayda etkileyen ya da üzen olaylar açısından sosyal ilişkiler (geçmiş), Çevre (Gelecek), Kas sistemi (geçmiş) alt ölçeklerinden aldıkları puan ortalamalarının istatistiksel düzeyde anlamlı farklılaşmalar gösterdiği bulunmuştur.

Denekleri son üç ayda etkileyen ya da üzen olayların cinsiyet açısından farklılaştığı düşünülerek çift yönlü varyans analizi uygulandı. Yapılan analiz sonucuna göre cinsiyetin istatistiksel olarak anlamlı bir farklılaşma yaratmadığı bulunmuştur.

**Tablo XXXIII: Deneklerin Yaşları Açısından Stress Audit
Altölçeklerine İlişkin Çift Yönlü Varyans Analizi**

Altölçekler	Cinsiyet	N(1)	X	N(2)	X	N(3)	X	N(4)	X	P
Duygu	Kız	9	14.11	27	10.30	30	23.17	9	19.92	0.45 ⁺
	Erkek	19	7.79	27	16.78	18	14.17	10	15.00	
Sempatik Sinir Sistemi	Kız	9	8.11	27	4.15	30	14.40	9	11.11	0.16 ⁺
	Erkek	19	2.32	27	7.04	18	5.50	10	8.10	

+P < 0.05,

(1) 14-15 (2) 15-16 (3) 16-17 (4) 17-18

Yapılan çift yönlü varyans analizi sonucuna göre, deneklerin cinsiyeti ve yaşları açısından duygu ve sempatik sinir sistemi altölçeğinden aldıkları puan ortalamalarının istatistiksel düzeyde anlamlı farklılaşmalar gösterdiği bulunmuştur.

TARTIŞMA

Algılanan stres, bireyin süregiden uyumunda bozucu yada engelleyici bir etki gösterdiği ve bir stres kaynağının sıklıkla bir bozukluğun ortaya çıkmasına ortam hazırlayabileceği, kısaca stresin bireyin genel uyumu konusunda önemli bir etken olduğu belirtilmektedir (1). Hayatımızda bu kadar belirleyici bir sorun olan stres konusunda ülkemizde kullanılan ölçme ve değerlendirme araçları sınırlı sayıda ve yetersizdir. Bu durumdan yola çıkarak ülkemizde kullanılan ölçüm araçlarından daha farklı ve kapsamlı olduğu düşünülen “Stress Audit” ölçeği kullanılmıştır. Miller ve arkadaşları tarafından 1987 yılında geliştirilen bu ölçekle yapılan çalışma Türk Popülasyonunda ergenlere uygulanan ilk çalışmadır.

Örneklem olarak, orta sosyoekonomik özelliklere sahip grubu temsil eden deneklere ulaşım kolaylığı açısından Özel Çamlaraltı Lisesi tercih edilmiştir. Alt sosyoekonomik özelliklere sahip grup olarak İzmir Ticaret Lisesi öğrencilerine uygulanmıştır. Örneklemi oluşturan deneklerin ruhsal nedenlerle herhangi bir tedavi görüp görmediği (soru 12) sorusuna “Evet” cevabını veren üç denek araştırmadan çıkarılmıştır.

Güvenirlilik analizi için Test- Tekrar Test ve Cronbach Alpha hesaplaması yapılmıştır. Stress Audit ölçeği , I. uygulama geçmiş altı ay ve gelecek altı ay için ayrı ayrı incelenmiştir. Sonuçlar I. uygulamaya göre ; stres kaynaklarının geçmiş altı ay için Cronbach Alpha değeri

0.98, gelecek altı ay için 0.99 olarak saptanmıştır. Stres belirtileri değerleri geçmiş altı ay için 0.95 ve gelecek altı ay için 0.97 olarak bulunmuştur(Tablo V). Bu değerlerdende anlaşılacağı gibi testin güvenilirliğinin yüksek düzeyde olduğu söylenebilir.

Test güvenilirliği ayrıca test-tekrar test yöntemi ile incelemeye çalışılmış ve çalışma sırasında iki uygulama arasında on beş günlük bir ara verilmiştir. (Tablo VIII) I. ve II. uygulamaya göre, Bilişsel Sistem altölçeklerine ilişkin güvenilirlik kat sayılarının diğerlerine oranla daha yüksek olması biyodavranışsal modelin, stres olgusunu süre giden bir durum temeline dayandırmasını destekler nitelikte olduğunu düşündürmektedir. 1992 yılında Aslı Day'ın üniversite öğrencileri ile yaptığı Stres Algısı ve Stress Audit ölçeğinin geçerlik ve güvenilirlik çalışmasında da aynı sonuç bulunmuştur.

Tablo XIII 'da Yatkinlık altölçeği hem stres kaynakları, hemde stres belirtileri ile korelasyona sahiptir. Yatkinlık faktörleri, en fazla Stres Belirtilerini (Parasempatik Sinir Sistemi) etkilerken, en az Bağışıklık Sistemini etkilemektedir. Elde edilen bulgulara göre altölçeklerden Aile, Sosyal İlişkiler , Parasempatik Sinir Sistemi ve Sempatik Sistem algısının strese yatkinlık açısından belirli olabileceği düşünülebilir.

Stress Audit ölçeğinin Yapı Geçerliğini araştırmak amacıyla Durumluk Kaygı Envanteri ve Sürekli Kaygı Envanteri (STAI) kullanılmıştır. Durumluk ve Sürekli Kaygı Envanterinin Yapı Geçerliği

için uygun görülmesinin nedeni Stress Audit ile aynı özellikleri veya yapıları ölçmeyi amaçlayan araçlarla uyumlu olabileceğinin düşünülmesidir. Bu iki envanterin seçilmesinin diğer bir nedeni ise testi geliştirenlerin aynı amaçlardan yola çıkmış olmalarıdır. Durumluk Kaygı ve Sürekli Kaygı Ölçeği ile Stres Kaynakları ve Stres Belirtileri arasında istatistiksel düzeyde anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Stress Audit Ölçeğinin geçmiş altı ay ve gelecek altı aylık dönemi değerlendirilmektedir. Durumluk kaygı ile anlamlı bir ilişki bulunmaması bu duruma bağlanabilir.

Yapı geçerliliğini kontrol etmek için yaptığımız istatistiksel işlemlerde anlamlı bir ilişki bulunmayışı bizi stres ölçeğinin yapısını daha iyi anlayabilmek için Stress Audit Ölçeğinin altölçeklerine faktör analizi uygulamaya yöneltmiştir.

Faktör analizi sonucunda 2 faktör belirlenmiştir. Kaynak altölçekleri olarak adlandırılan Sosyal İlişkiler, Bireysel Roller, Çevre, Maddi Durum , Okul, Aile ve Duygu altölçekleri , 1. faktörü oluşturmuştur. Belirti altölçeklerinde , bunlar ; Sempatik Sinir Sistemi, Hormonal Sistem, Bilişsel Sistem, Kas Sistemi, Parasempatik Sinir Sistemi , Bağışıklık Sistemi, 2. faktörü oluşturmuştur. Belirgin bir biçimde iki faktör oluşmuşsada faktörler arası binişler görülmektedir. Belirti altölçeği olarak tanımlanan Duygu Sistemi alt ölçeği bizim analizimizde Kaynak faktörlerinin toplandığı 1. faktöre girmiştir. Bunun nedeni stres belirtilerinin sadece belirti değil aynı zamanda stres kaynağıda olabileceği biçiminde yorumlanmaktadır (25). Faktör analizi

çalışmaları sonucunda birinci ve ikinci uygulamada faktörlere yüklenen maddeler arasında önemli benzerlikler olduğu ortaya çıkmıştır. Bu durum “Stress Audit” yapı geçerliğinin bulunduğuna işaret etmektedir. Stress Audit Ölçeğinin geliştirilmesi sırasında da Yatkinlık Ölçeği diğer iki faktörde içine alabilecek üçüncü bir faktör olarak bulunmuştur (25). Bizim analizimizin sonucuda bu bulguyu desteklemektedir.

Faktör tutarlılığını belirleyebilmek için yapılan diğer çalışmada I. ve II. uygulamaya göre iki faktör arasındaki Cronbach Alpha değerleri oldukça yüksektir. Faktör tutarlılığı kuramla uyum içindedir. Stress Audit ölçeği ayrı bir kültürde uygulanmış olmasına rağmen kuramın gücüne bir destek oluşturmaktadır.

Altölçekler

Stress Audit altölçeklerinin sosyo demografik değişkenler açısından incelenmesinin ölçeğin daha ayrıntılı tanınmasına yardımcı olacağı düşüncesi ile verilere tek yönlü ve çift yönlü varyans analizi yapılmıştır.

Buna göre cinsiyet değişkeni ele alındığında Çevre (geçmiş), Çevre (gelecek), Sempatik Sinir Sistemi (geçmiş), Sempatik Sinir Sistemi (gelecek), Hormonal Sistem (geçmiş), Hormonal Sistem (gelecek), Yatkinlık ve Durumluk Kaygı altölçeklerinde istatistiksel açıdan ($p < 0.05$) anlamlı farklılaşmalar bulunmuştur (Tablo XXVII). Bu

ortalama arasındaki farklılaşmaların hepsi kızlar yönündedir. Çevre altölçeği ele alındığı zaman, bu alana ait maddelerin yakın çevredeki yaşam koşulları ve bireysel etkinliklere yönelik olduğu görülmektedir. Örneğin yakın çevrede arkadaşlarla buluşacak yer olmaması, kötü bir semtte oturma, yakında dostça davranmayan komşuların olması, kişisel eşyaların yeterli olmaması gibi durumlar örneklemedeki kız deneklerin, erkek deneklere oranla çevreyi daha baskıcı, tehdit edici olarak algıladıklarını düşündürmektedir. Bu durumun daha fazla stres yaşantısı getirdiği göstermektedir.

Kız deneklerde görülen Sempatik Sinir Sistemi ve Hormonal Sistemdeki artış ergenlik dönemindeki kızların stresin belirtilerini daha yoğun yaşadığını göstermektedir. Biyodavranışsal model kuramına göre stres belirtileri zaman zaman stres kaynağı durumuna gelerek stres oluşumuna sebep olduğu düşüncesi ergenlik dönemindeki kız deneklerde Yatkinlik Altölçeği puanlarının artmasında açıklayabilmektedir. Kız denekler , örneğin Sempatik Sinir Sistemi maddelerinden baş dönmesi ve sersemliği, hızlı kalp atışını- Hormonal Sistem maddelerinden isilik veya sivilceleri, adet görme ile ilgili güçlükleri stres verici olarak algılayabilir ve strese yatkinliği arttırabilirler.

Deneklerin yaşları açısından Stress Audit ölçeğinin altölçeklerine ilişkin tek yönlü varyans analizi sonuçlarına göre ; Aile (geçmiş) , Aile (gelecek), Çevre (geçmiş), Duygu (geçmiş), Bağışıklık Sistemi (geçmiş), Sempatik Sinir Sistemi (geçmiş) ve Yatkinlik altölçeklerinde

istatistiksel anlamlılık ($p < 0.05$) bulunmuştur. (Tablo XXVIII) Yaşlarda ortalamalardaki yükselme Aile altölçeğinde görülmektedir.

Aile ortamından kaynaklanan streslerle ergenlerde görülen uyum sorunları yada psikolojik sağlık arasında anlamlı ilişkiler olduğunu gösteren pek çok araştırmaya rastlanmaktadır (18). Bu alt alanda daha fazla stres yaşamalarına neden, belirli bir yaş dilimiyle ilgili (17-18 yaş) bağımsızlaşma isteği ve buna bağlı olarak yaşanan ailesel sürtüşmeler ve olaylar olabilir. Çevrenin düşüncelerinin, kabulünün ve yargılarının çok önemli olduğu birçok araştırmada gösterilmiştir (Şermin, 1984). Ergenin çevreye uyumu , yeni çevrelere girme çabaları bu konuda daha fazla stres yaşayabileceği olasılığını düşündürmektedir. Bu stres verici olaylarında duygusal sistemleri etkiledikleri, böylece duygusal açıdanda stres altında oldukları söylenebilir. Yaş arttıkça kaygı yükselmektedir (21). Bu dönemde stres verici olarak algılanan stres faktörleri duygusal etkiler yaratmakta ve Sempatik Sinir Sistemi altölçeğinin istatistiksel olarak anlamlı yükselmesine neden olabilir. Sempatik Sinir Sistemi ve Bağışıklık Sistemindeki belirtiler stres kaynağı durumuna gelebilmekte ve bu bulgu Yatkinlık Altölçeğindeki puanların artmasını açıklayabilmektedir. Bu bulgu Biyodavranışsal Kuramı desteklemektedir (25).

Deneklerin öğrenim şekli açısından mesleki lise ve kolej kriterleri üzerinden incelenmiş, Çevre (geçmiş) ve Yatkinlık Altölçeklerinde istatistiksel bakımdan ($p < 0.05$) anlamlı farklılaşma saptanmıştır. (Tablo XXIX)

Ergenler, bu yaşam döneminde kendilerini buldukları çevrenin ve okudukları okulun düzeyine göre yorumlayabilir ve algılayabilirler. Bu ortalamalar arasında en çok yükselme mesleki liselerde okuyan ergenlerin Yatkinlık altölçeğinde görülmektedir. Ergenin bulunduğu çevreyi kendisine uygun bulmaması , kendini belirli bir şekilde algılaması strese olan yatkinlığı arttıracak ya da azaltacak biçimde davranmasına ve hissetmesine neden olabilir. Bu nedenle Çevre ve Yatkinlık puan ortalamalarının aynı kriterde yükselmesi ve istatistiksel düzeyde anlamlı olması bu iki konunun etkileşim içinde olduğunu düşündürmektedir. Mesleki lisede okuyan denekler kendilerini daha fazla stres altında hissettikleri için strese olan yatkinlıklarını artırıcı davranışları daha fazla sergiliyor olabilirler.

Deneklerin kendine ait odalarının olup olmaması açısından Stress Audit ölçeğinden aldıkları puanlara uygulanan tek yönlü varyans analizi sonuçlarına göre, Yatkinlık altölçeğine ilişkin istatistiksel bakımdan ($p<0.05$) anlamlı farklılaşma görülmektedir. (Tablo XXX) Bu farklılaşmanın beklenen bir farklılaşma olduğu söylenebilir. Yatkinlık puan ortalamaları odası olmayanlarda daha yüksektir. Bu yöndeki bir beklentinin nedeni kişisel mekanın olmaması mahremiyetin olmamasını getirebilmektedir. Aile ile birlikte yaşanan mekanda ergenin kendine ait mekan ayıramaması dolayısıyla bu mekanda kendine ait zaman ayıramamasını getirmekte ve buda strese yatkinlığı arttırabilmektedir. Ayrıca ergenin zaman zaman yalnız kalma, kendine ait bir mekanı

arkadaşlarıyla paylaşma ihtiyacını giderememesi yatkınlık davranışlarını daha fazla sergilemesini sağlayabilmektedir.

Deneklerin sorunlarını Aile içi, öğretmen, arkadaş ya da hiçkimse ile paylaştıklarına ilişkin yapılan tek yönlü varyans analizinde Stress Audit altölçeklerinden Aile (geçmiş), Bireysel Roller (geçmiş), Sosyal İlişkiler (geçmiş), Çevre (geçmiş), Kas Sistemi (geçmiş), Sempatik Sinir Sistemi (geçmiş) ve Bağışıklık (geçmiş) puan ortalamalarının ($p < 0.05$) anlamlı biçimde farklılaştığı bulunmuştur. (Tablo XXXI)

Sonuçlara göre puan yükselmesi aile içi kriterindedir. Öğretmen ile sorunlarını paylaşan iki kişi, hiçkimse cevabını veren beş kişi vardır. İstatistiksel olarak uygun olmayacağı düşünülerek iki ve beş değerleri istatistiksel işleme sokulmamıştır. Arkadaşları ile sorunlarını paylaşan altmışyedi kişi bulunmaktadır. Ortaokul ve lisede okuyan ergenlere uyguladığımız “Stress Audit” testinde sorunlarını Öğretmenleri ile paylaşan iki kişinin bulunması bizlere Türkiye’deki eğitim sistemindeki yetersizlikleri düşündürmektedir. Ergen gününün üçte birini öğretmenleri ve arkadaşlarıyla geçirmekte fakat sorunlarını öğretmeni ile paylaşmayı tercih etmemektedir. Öğretmen ergen tarafından otoriter olarak görülmekte ve yaklaşmamaktadır. Deneklerin Aile ve Bireysel Roller altölçeklerinden diğerlerine oranla daha yüksek puan almaları bu deneklerin aileleri ile bazı sorunlar ve bireysel rollerinde de birtakım zorluklar yaşadıklarını göstermektedir. Bu bulgu Aslı Day’ın 1992 yılında yetişkinler ile yaptığı aynı çalışmadaki bulguyu

desteklemektedir. Genç Aile ve Bireysel Rollerinde yaşadıklarını bazen hiçkimse ile paylaşmamayı tercih etmektedir.

Bu durum bize gençlerin bazılarının güçlü bir kişiliğe sahip olduğunu yada sosyal çevrelerinin çok dar olduğunu düşündürmektedir. Aileden alamadığı destek ve güveni çevreden de göremiyor.

Deneklerin sorun paylaşımında cinsiyetin farklılık yaratacağı düşüncesi ile yapılan çift yönlü varyans analizi sonucuna göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılaşma bulunamamıştır. Kısaca bu bulgu en azından bizim örnekleminizde cinsiyetin bir etkisinin olmadığını göstermektedir.

Denekleri son üç ayda üzen ya da etkileyen olay açısından Stress Audit altölçeklerine ilişkin yapılan tek yönlü varyans analizinde Sosyal İlişkiler (geçmiş), Çevre (gelecek) , Kas Sistemi (geçmiş) altölçeklerinin istatistiksel olarak ($p < 0.05$) anlamlı farklılaşma gösterdiği bulunmuştur. (Tablo XXXII)

Evet yanıtı verenlerin puan ortalamaları daha yüksektir. Sosyal İlişkiler altölçeğindeki yükselme stres yaşayan bireylerin sosyal ilişkilerinde onları üzen / etkileyen bir olay yaşadığını düşündürmektedir. Sosyal İlişkiler altölçeği ele alındığında bu alana ait maddelerin yakın arkadaş ilişkilerini, bir gruba ait olmayı , rekabet davranışını körükleyici öğelerin olduğu gözlenmektedir. Son zamanlarda ergenin arkadaşlarıyla yaşadığı olumsuz durumlar bir gruba

ait olmaya çalışma ya da dışlanma, arkadaşsızlık gibi bu dönem için çok önemli olan popüler olma isteğinin gerçekleşmemesi stres oluşturabilir. Ergenin genel çevresini oluşturan etkenin okul çevresi olduğu düşünülürse okuldaki sosyal ilişkilerdeki bozukluk Çevre altölçeğindedeyükselmeye sebep olabilecektir. Bu stres kaynakları ergende çeşitli stres belirtilerinin yükselmesine neden olabilmektedir. Ergende daha çok kaslara yönelik belirtilerin yükseldiği görülmektedir.

Denekleri son üç ayda etkileyen yada üzen olayların cinsiyet açısından farklılaştığı düşünülerek çift yönlü varyans analizi uygulandı. Yapılan analiz sonucunda cinsiyetin istatistiksel olarak anlamlı bir farklılaşma yaratmadığı bulunmuştur.

Bu durum ergenlik döneminde yaşanan sorunların kızları ve erkekleri aynı derecede etkilediğini göstermektedir.

Deneklerin yaşları açısından cinsiyetin farklılık yaratacağı düşüncesi ile yapılan çift yönlü varyans analizi sonuçlarına göre Duygusal Sistem (geçmiş), Sempatik Sinir Sistemi (geçmiş), Altölçeklerinde anlamlı farklılaşma ($p < 0.05$) bulunmuştur. (Tablo XXXIII)

Ortalamalarda yükselme kızlar yönünde olmaktadır. Yaş dönemine bağlı olarak kızlarda görülen bu yükselme anlamlıdır. Kızların daha duygusal olduğu bütün bu konuda araştırmalarda bulunmuştur. Kız denekler duygularını daha çabuk dışa vurabilmekte,

daha çok kaygı yaşamaktadır (21). Duygusal yaşamında yaşadığı kaygı panik, kızgınlık, ümitsizlik gibi hisler, Sempatik Sinir Sistemi altölçeğinde anlamlı yükselmeye sebep olabilmektedir. Erkek denekler, kız deneklere oranla duygularını daha sakin yaşamakta yada daha az dile getirebilmektedirler.

Kız denekler belirtilerin aynı zamanda kaynak oluşturması sebebiyle daha fazla stres yaşayabilmektedirler.



Sonuç olarak; Stress Audit ölçeği ergen formu ile Türkiye’de yapılan ilk çalışma olan araştırmamız oldukça umut verici sonuçlar vermiştir. Daha büyük ve ergen örneklemleriyle yapılacak olan çalışmaların sonuçları elde edildiğinde hem klinik amaçlara hem de çeşitli araştırma amaçlarına hizmet edilebilecek bir araç ölkemizdeki ergenlik sorunlarının incelenmesine yararlı olabilecektir. Bu aracın sadece klinik ve ruh sağlığı alanlarında değil iş alanında eleme ve seçmede eğitim alanında sorunları saptama ve başarıyı arttırmada kullanılabileceği düşünülmektedir.



ÖZET

Çağımızın stres çağı olduğu ve değişen dengelerin hakim olduğu toplumumuzda stres kavramı sık sık karşımıza çıkmaktadır. Gelişmekte olan ülkemizde, yaşamın her döneminde bulunan gruplar stresle karşı karşıya gelmektedir.

Bu çalışmada stresin biyodavranışsal modeli ele alınarak geliştirilen “Stress Audit” ölçeğinin geçerlik ve güvenirlik çalışmaları yapılmış ve bu ölçeğin ülkemizdeki ergenlerle ilk uygulaması gerçekleştirilmiştir.

Örneklem, 14 ile 18 yaşları arasında İzmir Ticaret Lisesi ve Özel Çamlaraltı Lisesinde okuyan 75 kız 74 erkek öğrenciden oluşmaktadır. Geçerlik ve güvenirlik çalışmasında yaş, sosyoekonomik durum öğrenim şekli gibi değişkenlerin etkisini en aza indirebilmek için homojen bir grup seçilmiştir.

Araştırmada ayrıca, yapı geçerliğinin araştırılması için Durumluk-Sürekli Kaygı Envanteri (STAI) ve örneklemin demografik özelliklerinin ölçümü için de Bireysel Bilgi Formu kullanılmış ve ölçekler her sınıfa toplu halde uygulanmıştır.

Sonuçlar, araştırmanın yapıldığı örneklem ile sınırlıdır. Bu sınırlılığa rağmen “Stress Audit” ölçeği geçerli ve güvenilirdir diyebiliriz. Araştırmanın ikinci amacını oluşturan Durumluk ve Sürekli Kaygı Envanterleri ile ölçek arasında negatif bir ilişki bulunmuştur.

Cinsiyet değişkeni “Stress Audit” altölçeklerine göre değerlendirildiğinde, erkek denekler ile kız denekler arasında anlamlı bir farklılaşma bulunmuştur.

“Stress Audit” ölçeği farklı yaş, eğitim düzeyi, normal yada psikiyatrik bozukluk gösteren gruplarla çalışılarak geliştirilebilir.



SUMMARY

In this age of stress, we see many cases of stress in the population. In our developing country, people of all age groups come face to face with stress.

This research has been developed on a bio behavioral model, and has been done using the “Stress Audit” system. It can be said to be reliable and valid. It has been carried out with young people of marriageable age.

The sample comprised 75 girl and 74 boy students, between the ages of 14 and 18, from İzmir Ticaret Lisesi and Özel Çamlaraltı Lisesi. In order to reduce variables, like age and socio-economic background as far as possible, a homogeneous group was chosen, to ensure validity and reliability.

Individual questionnaires were used to measure demographic specialities and the Durumluk- Sürekli Kaygı Envanteri (STAI) was used to ensure validity of the research. The results were collated for each class.

The results were in line with the research sample. According to this correlation, we can say the “Stress Audit” measurement is valid and reliable. The second negative correlation between the STAI and the measurement was also found. When the Stress Audit results were

evaluated according to gender, an appreciable difference, between the male and female sampler was found.

The Stress Audit results with further work can be used to show groups according to differences in educational standards, age or psychiatric problems.



KAYNAKÇA

- 1- Amerikan Psychiatric Association (1994)
Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, 4th edition.
- 2- Baltaş, A.- Baltaş, Z. (1991) Stres. Remzi Kitabevi 11. basım
Ankara.
- 3- Chang, A.F - Rosental, T.L - Bryant, E.S - Rosenthal, R.H -
Heidlage, R.M - Fritler, B.K.(1993)
Comparing High School and College Students' Leisure Interests
and Stress Ratings. Behav. Res. Ther. 31(2), (179-184).
- 4- Crandall, J.E.(1984) Social Interst as a Moderator of Life Stress.
Journal of Personality and Social Psychology, 47 (1), (164-174).
- 5- Cohen, S.- Willis, A.T(1985) Stress, Social Support and the
Buffering Hypothesis. Psychological Bulletin, 98(2), (310-357).
- 6- Comrey, A.L. (1988) Factor- analytic Methods of Scale
Development in Personality and Clinical Psychology, 56(5),(754-
761).
- 7- Day, A. (1992) Üniversite Öğrencilerinde Stres Algısı ve Stress
Audit Ölçeğinin Geçerlik ve Güvenirliliği. Yüksek Lisans
Tezi, İzmir.
- 8- Dise-Levis, J.E. (1988) The Life Events and Coping Inventory: An a
sessment of stress in children. Psychosomatic Medicine, 50 (484-
499).
- 9- Dohrenwend, B.S- Dohrenwend, B.P (1973) Abrief Historical
Introduction to Research on Stressful Life Events. New York.
- 10- Ersever, O.G.(1985) Stresin Ruh Hastalığı ile İlişisini İçeren Çok
Faktörlü Kavramsal Bir Model. H.Ü. Edebiyat Fakültesi Dergisi,
(33-40).

- 11- Everaerd, W- Hindley, C.B- Bot, A- Bosch, W(Editors) (1983) Important Factors in Normal Adolescent Development in Adolescence, Psychological, Social and Biological Aspects, (227-230) Boston.
- 12- Fleming, R- Baum, A- Singer, J.E (1984) Toward on Integrative Approach to the Study of Stress,46(4), (939-949).
- 13- Folkman, S (1984)Personal Control and Stress and Coping Processes. A theoretical analysis. Journal of Personality and Social Psycholgy, 46, (939-852).
- 14- Ganellen, R.J- Blaney, P.H (1984) Hardiness and Social Support as Moderators of the Effects of Life Stress. Journal of Personality and Social Psychology, 47(1),(156-163).
- 15- Güleç, C. (1985) Ergenlik Çağı Krizleri. XXI. Ulusal Psikiyatri ve Nörolojik Bilimler Kongresi, Adana (23-25).
- 16- Hatcher, L- Prus J.H- Englehard, B- Farmer, T.M (1991) A Measure of Academic Situational Constraints. Out-of- Class Circumstances That Inhibit College Student Development. Educational and Psychological Measurement, 51(953-962).
- 17- Hinton, J.W- Rotheiler, E- Howard, A (1991) Confuision Between Stress and State Anxiety in a Much Used Self- Report "Stress" Inventory Person. Invidid. Diff. 12(1), (91-94).
- 18- Jersild, T.A (1970) Storm and Stress. The Psychology of Adolescence. London.
- 19- Kohn, M.P- Lofreniere, K- Gurevich, M (1991) Massles, Health and Personality. Journal of Personality and Social Psychology, 61(3), (478-482).
- 20- Kardeş, Ö.A (1996) Savunma Mekanizmaları Envanteri Ergen Formu Türk Kültürüne Uyarlama Çalışması. Yüksek Lisans Tezi, İzmir.

- 21- Kugelmass, N.I (1973) Emotional Stress. Adolescent Immaturity Prevention and Treatment, (130-131)Illinois, U.S.A.
- 22- Lester, D (1988) A Mental Versus a Physial Response to Stress Person. Individ. Diff. 9(5), (933-934).
- 23- Levis, D. (Çev.Harmandağlı, N.) (1995) Bir Dakikada Stres Yönetimi, Arda's Yayınları, İstanbul.
- 24- Macan, T.H- Shahani, C -Dipbaye, R.L- Phillips, A.P (1990) College Student's Time Management: Correlations With Academic Performance and Stress. Journal of Educational Psychology,82(4), (760-768).
- 25- Miller, L.H- Smith, A.D- Mehler,B.L (1988) The Stress Audit Maunal. Brookline.
- 26- Mullis, L- Youngs, G.A- Mullis,A- Rathge,R.W (1993) Adolecent Stress Issues of Measurement Adolescence, 28(110), (267-279).
- 27- Neale, M.n- Liebert, R.m (1980) Science and Behaviour: An Introduction to Methods of Research. London.
- 28- Nie, N.H (1986) SPSS-X: Statistical Pacage for Social Sciences, New York Mc Grow-Hill.
- 29- Onur, B. (1987) Ergenlik Pisikolojisi. Taş Kitapçılık. 2. Basım. Ankara.
- 30- Overholser, J.C. (1992) Sence of Human When Coping With Life Stress. Person. İndivid. Diff. 13 (7), (799-804).
- 31- Öner, N.-Compte, A.L. (1985) Durumluk/Sürekli Kaygı Envanteri El Kitabı. Boğaziçi Üniversitesi Yayınları. İstanbul.
- 32- Öztürk, O. (1990) Ruh Sağlığı ve Bozuklukları. Evrim-Basım-YayınDağıtım. İstanbul.
- 33-Püskülcü,H.-İkiz,F.(1986) İstatistiğe Giriş, Ege Üniversitesi Basımevi,İzmir.

- 34-Sarasan, G.I._Spielberger,D.C. (1973) Development of an Integrated Coping Response Through Cognitive-Affective Stress Management Training. The Series in Clinical and Community Psychology Stress and Anxiety, (265-273) Washington.
- 35- Sorias, S.- Sorias, O. (1987) Stresin nicelendirilmesi ve bu amaçla geliştirilen önemli araçlar. Ege Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi, 26 (2), (891-894).
- 36- Şahin, N.H.-Durak, A. (1995) Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği: Üniversite Öğrencileri İçin Uyarlaması. Psikoloji Dergisi, 10(34), (56-73).
- 37- Şahin, N.-Şahin, N.H.-Gültekin, Y.Y.- Durak, A.-Oral, A.-Ungan, Ü.- Öztan, N. (1994) Türkiye de Ergenlik Dönemi Araştırmaları Bibliyografyası (1980-1994) Psikoloji Araştırmaları Merkezi, Ankara.
- 38- Şahin, N.H.(1994) Stresle Başa Çıkma. Türk Psikologlar Derneği Yayınları: 2, Ankara.
- 39- Şahin, N.H. Yayınlanmamış Ders Notları.
- 40- Şemin, N.U. (1984) Gençlik Psikolojisi. Acar Matbacılık. İstanbul.
- 41- Topsever, Y. (1991) Psikolojide Araştırma, Deney ve Analiz, Ege Üniversitesi Basımevi, İzmir.
- 42- Tuğrul, C. (1996) Gençlik Dönemindeki Aile Sorunlarını Değerlendirme Ölçeği: Faktör Yapısı, Geçerlilik ve Güvenirlik Çalışması. 11(36), Türk Psikoloji Dergisi (25-44).
- 43- Uçman, P. (1990) Ülkemizde Çalışan Kadınlarda Stresle Başa Çıkma ve Psikolojik Rahatsızlıklar. Psikoloji Dergisi, 7(24), (58-75).
- 44- Youngs, G.A.- Rathge, R.-Mullis, R.- Mullis, A. (1990). Adolescent stress and self-esteem, Adolescence,XXV (98), (332-341).

45- Wrzesniewski, K.- Sosnowski, T. (1987) Anxiety and the Perception of Real and Imagined Stress Situation. Polish, Psychological Bulletin. 18(3), (149-158).



EK : 1

1. CİNSİYETİNİZ?
(1) Erkek (2) Kız
2. YAŞINIZ?
(1) 14-15 (2) 15-16 (3) 16-17 (4) 17-18
3. ÖĞRENCİLİK DURUMUNUZ?
(1) Tümgün (2) Yarımgün
4. ÖĞRENİM ŞEKLİNİZ?
(1) Genel (2) Mesleki (3) Kolej
5. GEÇEN SÖMESTR NOT ORTALAMANIZ?
(1) Kötü (2) Orta (3) İyi (4) Çok iyi
6. HALEN NEREDE YAŞIYORSUNUZ?
(1) Ailemle beraber (2) Yatılı (3) Akrabalarımınla Beraber (4) Bakıcı aile yanında
7. AİLENİZİN YAŞADIĞI YER NERESİDİR?
(1) Kasaba-Şehir (2) Büyükşehir (3) Yurtdışı
8. AİLENİZİN GELİR DÜZEYİ SİZCE NASILDIR?
(1) Kötü (2) Orta (3) İyi (4) Çok iyi
9. AİLENİZDE SİZİNLE BİRLİKTE KAÇ KİŞİ YAŞIYOR?
(1) İki (2) Üç (3) Dört-Beş (4) Altı veya daha fazla
10. KENDİNİZE AİT ODANIZ VARMI?
(1) Yok (2) Var
11. SORUNLARINIZI KİMİNLE PAYLAŞIRSINIZ?
(1) Aile içi (2) Öğretmen (3) Arkadaş (4) Hiçbiri
12. RUHSAL NEDENLERLE HERHANGİ BİR TEDAVİ GÖRDÜNÜZ MÜ?
(1) Evet (2) Hayır
13. GEÇEN ALTI AY İÇİNDE SİZİ ÇOK ÜZEN VE ETKİLEYEN HERHANGİ BİR OLAY OLDU MU?
(1) Evet (2) Hayır
14. ŞU AN EN ÖNEMLİ SORUNUNUZ NEDİR?
(1) Sağlık (2) Yatılı olmak (3) Ders (4) Arkadaş
(5) Flört (6) Para

EK : 2

STRES AUDIT ÖLÇEĞİ

Bu anket yaşamınızın, sizin için stresli (sıkıntı, kaygı verici) olan alanlarını, stres belirtilerinizi ve strese karşı hassasiyetinizi tanıyabilmenize yardımcı olacaktır.

Yaşamınızın hangi alanlarının en stresli olduğunu, başınızdaki geçen olaylardaki deneyimlerinize ve gelecek olaylardan beklentilerinize göre belirlenir. Çok fazla stres altındayken fiziksel ve duygusal gerginlik belirtileri ortaya çıkabilir. Stresten ve belirtilerinden ne kadar etkilendiğiniz kendinize nasıl baktığınızla orantılıdır.

ELİNİZDEKİ ANKETİN KULLANIMI

Her maddeyi dikkatle okuyun O madde geçmişteki yaşamınızla veya gelecekteki beklentinizde sizin için ÇOK STRES VERİCİ ise 5 yazan yuvarlağı doldurunuz. Aradaki stres düzeyleri için 2, 3 veya 4'ü doldurunuz. Size uymayan maddeleri boş bırakın ve diğerlerine geçin.

ALTI AYLIK GEÇMİŞ						I. BÖLÜM AİLE (A)						ALTI AYLIK GELECEK							
H	1	2	3	4	5	Ç						H	1	2	3	4	5	Ç	
İ	0	0	0	0	0	O	1.	Bayramlar, aile kutlamaları, aile tatilleri					İ	0	0	0	0	0	O
Ç	0	0	0	0	0	K	2.	Ana-babanın evlilik mutsuzluğu					Ç	0	0	0	0	0	K
	0	0	0	0	0		3.	Ana -babanın ayrılması						0	0	0	0	0	
	0	0	0	0	0		4.	Ana-babanın boşanması						0	0	0	0	0	
	0	0	0	0	0		5.	Ana -babanın yeniden bir araya gelmesi						0	0	0	0	0	
	0	0	0	0	0		6.	Ana-babadan birinin yeni ilişkiye başlaması veya evlenmesi						0	0	0	0	0	
S	0	0	0	0	0	S	7.	Ana-babadan birinin ölmesi veya hasırtalığı					S	0	0	0	0	0	S
T	0	0	0	0	0	T	8.	Annenin ya da babanın uzun süreler çalışması					T	0	0	0	0	0	T
R	0	0	0	0	0	R	9.	Yakın bir akrabanın ölmesi veya hastalığı					R	0	0	0	0	0	R
R	0	0	0	0	0	R	10	Ana-babanızın sizin etkinliklerinizi veya ilgi alanlarınızı onaylamaması					E	0	0	0	0	0	E
S						S							S						S
	0	0	0	0	0		11	Evde birtek annenin yada babanın bulunması						0	0	0	0	0	
	0	0	0	0	0		12	Annenin yada babanın çok katı veya cezalandırıcı olması						0	0	0	0	0	
	0	0	0	0	0		13	Annenin veya babanın zihinlerinin çok meşgul olması						0	0	0	0	0	
	0	0	0	0	0		14	Annenin yada babanın ilgi göstermemesi						0	0	0	0	0	
V	0	0	0	0	0	V	15	Ailede alkol sorunları					V	0	0	0	0	0	V
E	0	0	0	0	0	E	16	Üvey ana-baba sorunları					E	0	0	0	0	0	E
R	0	0	0	0	0	R	17	Aile içinde iletişim zavıflığı					R	0	0	0	0	0	R
İ	0	0	0	0	0	İ	18	Aile içinde hamilelik					İ	0	0	0	0	0	İ
C	0	0	0	0	0	C	19	Kardeşlerden birinin evi terketmesi					C	0	0	0	0	0	C
İ	0	0	0	0	0	İ	20	Kardeş(ler) ile kavgalar veya tartışmalar					İ	0	0	0	0	0	İ
	0	0	0	0	0		21	Aile içinde ciddi hastalık						0	0	0	0	0	
	0	0	0	0	0		22	Kardeşlerden birinin evlenmesi yada boşanması						0	0	0	0	0	
	0	0	0	0	0		23	Aileye karşı sorumlulukları yerine getirmede güçlük						0	0	0	0	0	
	0	0	0	0	0		24	Para konusunda aile tartışmaları veya kavgaları						0	0	0	0	0	
D	0	0	0	0	0	D	25	Çocuk bakma sorumlulukları					D	0	0	0	0	0	D
E	0	0	0	0	0	E	26	Bebek doğumu veya aile içine evlatlık alınması					E	0	0	0	0	0	E
Ğ	0	0	0	0	0	Ğ	27	Aile içinde kürtaj, çocuk düşürme veya ölü doğurma					Ğ	0	0	0	0	0	Ğ
İ	0	0	0	0	0	İ	28	Anne-baba arasında tartışma					İ	0	0	0	0	0	İ
L	0	0	0	0	0	L	29	Aile içinde şiddet					L	0	0	0	0	0	L
	0	0	0	0	0		30	Büyükanne, büyükbaba ve diğer akrabalarla sorunlar						0	0	0	0	0	
	0	0	0	0	0		31	Anne yada babanın çalışmaya başlaması yada bırakması						0	0	0	0	0	
	0	0	0	0	0		32	Kardeşler tarafından azarlanma veya kızdırılma						0	0	0	0	0	
	0	0	0	0	0		33	Evde çok çocuk bulunması						0	0	0	0	0	
	0	0	0	0	0		34	Özel ihtiyaçları olan kardeş bulunması						0	0	0	0	0	
	0	0	0	0	0		35	Anne-babanın bir çocuğunu bir diğerinden ayırt etmesi						0	0	0	0	0	
	0	0	0	0	0		36	Kardeş(ler)in başının deritte olması						0	0	0	0	0	
	0	0	0	0	0		37	Ailede madde bağımlılığı						0	0	0	0	0	
	0	0	0	0	0		38	Kardeşin eve geri dönmesi						0	0	0	0	0	

Geçmiş değerlendirmesi (.....)

Gelecek değerlendirmesi (.....)

ALTI AYLIK GEÇMİŞ							II. BÖLÜM BİREYSEL (B) Size uymayan maddeleri boş bırakın							ALTI AYLIK GELECEK						
H	1	2	3	4	5	Ç		H	1	2	3	4	5	Ç						
İ	0	0	0	0	0	0	1. Tatiller veya seyahatler	İ	0	0	0	0	0	0						
Ç	0	0	0	0	0	0	2. Kendini çirkin hissetme	Ç	0	0	0	0	0	0						
	0	0	0	0	0	0	3. Kişisel yaralanma veya hastalık		0	0	0	0	0	0						
	0	0	0	0	0	0	4. Hamilelik		0	0	0	0	0	0						
	0	0	0	0	0	0	5. Arkadaşlarından daha yaşlı yada genç görünme		0	0	0	0	0	0						
	0	0	0	0	0	0	6. Cinsel gelişme hakkında endişe		0	0	0	0	0	0						
S	0	0	0	0	0	0	7. Olağan üstü kişisel başarı	S	0	0	0	0	0	0						
T	0	0	0	0	0	0	8. Kişisel alışkanlıklarda değişiklikler (sigara,yemek,uyku ve benzeri)	T	0	0	0	0	0	0						
R								R												
E	0	0	0	0	0	0	9. Çok başarılı olmanın getirdiği sorunlar	E	0	0	0	0	0	0						
S	0	0	0	0	0	0	10. Özel yaşamın saygı görmemesi	S	0	0	0	0	0	0						
	0	0	0	0	0	0	11. Yaralanma tehditleri		0	0	0	0	0	0						
	0	0	0	0	0	0	12. Kendini kontrol etmede sorunlar		0	0	0	0	0	0						
	0	0	0	0	0	0	13. Kişisel hedeflere ulaşmada başarısızlık		0	0	0	0	0	0						
V	0	0	0	0	0	0	14. Kendine ayıracak yeterli zamanın olmaması	V	0	0	0	0	0	0						
E	0	0	0	0	0	0	15. Madde bağımlılığı sorunları	E	0	0	0	0	0	0						
R	0	0	0	0	0	0	16. Kilo sorunları	R	0	0	0	0	0	0						
İ	0	0	0	0	0	0	17. İşlerinizi tamamlayabilmek için zaman yetersizliği	İ	0	0	0	0	0	0						
C	0	0	0	0	0	0	18. Dini sorunlar yada dinsel uğraşlar	C	0	0	0	0	0	0						
İ	0	0	0	0	0	0	19. Soyulma veya dövülme	İ	0	0	0	0	0	0						
	0	0	0	0	0	0	20. Tutuklanma veya dava edilme		0	0	0	0	0	0						
	0	0	0	0	0	0	21. Kanunu orta derecede ihlal etmek		0	0	0	0	0	0						
	0	0	0	0	0	0	22. Hapse mahkum olmak		0	0	0	0	0	0						
	0	0	0	0	0	0	23. Yaşam koşullarında değişiklik		0	0	0	0	0	0						
	0	0	0	0	0	0	24. Alkol bağımlılığı ile ilgili sorunlar		0	0	0	0	0	0						
D	0	0	0	0	0	0	25. Boş zamanları değerlendirme alışkanlıklarında veya hobilerde değişiklikler	D	0	0	0	0	0	0						
E								E												
Ğ	0	0	0	0	0	0	26. Dini kurumlarla ilgili sorunlar	Ğ	0	0	0	0	0	0						
İ	0	0	0	0	0	0	27. Kendini önemsiz hissetme	İ	0	0	0	0	0	0						
L	0	0	0	0	0	0	28. Önemli birini veya birşeyi yitirme	L	0	0	0	0	0	0						

Geçmiş değerlendirmesi (.....)

Gelecek değerlendirmesi (.....)

ALTI AYLIK GEÇMİŞ							II. BÖLÜM BİREYSEL (B) Size uymayan maddeleri boş bırakın							ALTI AYLIK GELECEK						
H	1	2	3	4	5	Ç							H	1	2	3	4	5	Ç	
İ	0	0	0	0	0	0	O	1.	Tatiller veya seyahatler				İ	0	0	0	0	0	0	
Ç	0	0	0	0	0	0	K	2.	Kendini çirkin hissetme				Ç	0	0	0	0	0	0	
	0	0	0	0	0	0		3.	Kişisel yaralanma veya hastalık					0	0	0	0	0	0	
	0	0	0	0	0	0		4.	Hamilelik					0	0	0	0	0	0	
	0	0	0	0	0	0		5.	Arkadaşlarından daha yaşlı yada genç görünme					0	0	0	0	0	0	
	0	0	0	0	0	0		6.	Cinsel gelişme hakkında endişe					0	0	0	0	0	0	
S	0	0	0	0	0	0	S	7.	Olağan üstü kişisel başarı				S	0	0	0	0	0	0	
T	0	0	0	0	0	0	T	8.	Kişisel alışkanlıklarda değişiklikler (sigara,yemek,uyku ve benzeri)				T	0	0	0	0	0	0	
R							R						R						R	
E	0	0	0	0	0	0	E	9.	Çok başarılı olmanın getirdiği sorunlar				E	0	0	0	0	0	0	
S	0	0	0	0	0	0	S	10	Özel yaşamın saygı görmemesi				S	0	0	0	0	0	0	
	0	0	0	0	0	0		11	Yaralanma tehditleri					0	0	0	0	0	0	
	0	0	0	0	0	0		12	Kendini kontrol etmede sorunlar					0	0	0	0	0	0	
	0	0	0	0	0	0		13	Kişisel hedeflere ulaşmada başarısızlık					0	0	0	0	0	0	
V	0	0	0	0	0	0	V	14	Kendine ayıracak yeterli zamanın olmaması				V	0	0	0	0	0	0	
E	0	0	0	0	0	0	E	15	Madde bağımlılığı sorunları				E	0	0	0	0	0	0	
R	0	0	0	0	0	0	R	16	Kilo sorunları				R	0	0	0	0	0	0	
İ	0	0	0	0	0	0	İ	17	İşlerinizi tamamlayabilmek için zaman yetersizliği				İ	0	0	0	0	0	0	
C	0	0	0	0	0	0	C	18	Dini sorunlar yada dinsel uğraşlar				C	0	0	0	0	0	0	
İ	0	0	0	0	0	0	İ	19	Soyulma veya dövülme				İ	0	0	0	0	0	0	
	0	0	0	0	0	0		20	Tutuklanma veya dava edilme					0	0	0	0	0	0	
	0	0	0	0	0	0		21	Kanunu orta derecede ihlal etmek					0	0	0	0	0	0	
	0	0	0	0	0	0		22	Hapse mahkum olmak					0	0	0	0	0	0	
	0	0	0	0	0	0		23	Yaşam koşullarında değişiklik					0	0	0	0	0	0	
	0	0	0	0	0	0		24	Alkol bağımlılığı ile ilgili sorunlar					0	0	0	0	0	0	
D	0	0	0	0	0	0		25	Boş zamanları değerlendirme alışkanlıklarında veya hobilerde değişiklikler				D	0	0	0	0	0	0	
E													E							
Ğ	0	0	0	0	0	0		26	Dini kurumlarla ilgili sorunlar				Ğ	0	0	0	0	0	0	
İ	0	0	0	0	0	0		27	Kendini önemsiz hissetme				İ	0	0	0	0	0	0	
L	0	0	0	0	0	0		28	Önemli birini veya birşeyi yitirme				L	0	0	0	0	0	0	

Geçmiş değerlendirmesi (.....)

Gelecek değerlendirmesi (.....)

ALTI AYLIK GEÇMİŞ						IV. BÖLÜM ÇEVRE (Ç) Size uymayan maddeleri boş bırakın						ALTI AYLIK GELECEK											
H	1	2	3	4	5	Ç						H	1	2	3	4	5	Ç					
İ	0	0	0	0	0	0	1.	Ulaşım sorunları				İ	0	0	0	0	0	0					
Ç	0	0	0	0	0	0	2.	Gürültücü ve dostca davranmayan komşularda aynı çevrede bulunma				Ç	0	0	0	0	0	0					
S	0	0	0	0	0	0	3.	Yakın çevrede inşaat işlerinin olması				S	0	0	0	0	0	0					
T	0	0	0	0	0	0	4.	Yeni bir semte alışma				T	0	0	0	0	0	0					
R	0	0	0	0	0	0	5.	Kötü bir semprte oturma				R	0	0	0	0	0	0					
E	0	0	0	0	0	0	6.	Arkadaşlarla buluşaşak ve takılacak yerin olmaması				E	0	0	0	0	0	0					
S	0	0	0	0	0	0	7.	Yakın çevrede yıkıcılık veya diğer küçük suçlar				S	0	0	0	0	0	0					
	0	0	0	0	0	0	8.	Yakın çevrede işlenen şiddetli suçlar					0	0	0	0	0	0					
V	0	0	0	0	0	0	9.	Ahlaki veya ırkçı sürtüşmeler				V	0	0	0	0	0	0					
E	0	0	0	0	0	0	10.	Boş zamanları değerlendirecek yerin olmaması				E	0	0	0	0	0	0					
R	0	0	0	0	0	0	11.	Kalabalık				R	0	0	0	0	0	0					
İ	0	0	0	0	0	0	12.	Evinizde onarım veya inşaat işleri				İ	0	0	0	0	0	0					
C	0	0	0	0	0	0	13.	Kişisel eşyalarınız için yeterli yer olmaması				C	0	0	0	0	0	0					
İ	0	0	0	0	0	0	14.	Odanızı kardeş(ler)inizle paylaşma				İ	0	0	0	0	0	0					
	0	0	0	0	0	0	15.	Yeni bir eve taşınma					0	0	0	0	0	0					
D	0	0	0	0	0							D	0	0	0	0	0						
E	0	0	0	0	0							E	0	0	0	0	0						
Ğ	0	0	0	0	0							Ğ	0	0	0	0	0						
İ	0	0	0	0	0							İ	0	0	0	0	0						
L	0	0	0	0	0							L	0	0	0	0	0						

Geçmiş değerlendirmesi (.....)
(.....)

Gelecek değerlendirmesi

ALTI AYLIK GEÇMİŞ							V. BÖLÜM MADDİ DURUM Size uymayan maddeleri boş bırakın							ALTI AYLIK GELECEK						
H	1	2	3	4	5	Ç							H	1	2	3	4	5	Ç	
İ	0	0	0	0	0	0	1.	Faturaları ödemek için evde yeterli paranın olmaması					İ	0	0	0	0	0	0	
Ç	0	0	0	0	0	0	2.	Ailede gelir kaybı					Ç	0	0	0	0	0	0	
	0	0	0	0	0	0	3.	Ailede harcamaların artması						0	0	0	0	0	0	
S	0	0	0	0	0	0	4.	Boş zamanları değerlendirmek veya (kız/erkek) arkadaşlarla					S	0	0	0	0	0	0	
T							buluşmak						T							
R	0	0	0	0	0	0	5.	Büyük miktarda bir alış-veriş yapılması					R	0	0	0	0	0	0	
E	0	0	0	0	0	0	6.	Parasal kayıp					E	0	0	0	0	0	0	
S	0	0	0	0	0	0	7.	Yeterince nakit para olmaması					S	0	0	0	0	0	0	
	0	0	0	0	0	0	8.	Aile kredisinin yitirilmesi						0	0	0	0	0	0	
V	0	0	0	0	0	0	9.	Ailenin net kazancından büyük artış					V	0	0	0	0	0	0	
E	0	0	0	0	0	0	10	Miras					E	0	0	0	0	0	0	
R	0	0	0	0	0	0	11	Büyük miktarda parasal kazanç					R	0	0	0	0	0	0	
İ	0	0	0	0	0	0	12	Ailenizin refahının artması/azalması					İ	0	0	0	0	0	0	
C	0	0	0	0	0	0	13	Evi yitirme					C	0	0	0	0	0	0	
İ	0	0	0	0	0	0	14	Para kazanacak bir yolun olmaması					İ	0	0	0	0	0	0	
	0	0	0	0	0	0								0	0	0	0	0	0	
D	0	0	0	0	0	0							D	0	0	0	0	0	0	
E	0	0	0	0	0	0							E	0	0	0	0	0	0	
Ğ	0	0	0	0	0	0							Ğ	0	0	0	0	0	0	
İ	0	0	0	0	0	0							İ	0	0	0	0	0	0	
L	0	0	0	0	0	0							L	0	0	0	0	0	0	

Geçmiş değerlendirmesi (.....)

Gelecek değerlendirmesi (.....)

ALTI AYLIK GEÇMİŞ							VI. BÖLÜM OKUL (O) Size uymayan maddeleri boş bırakın							ALTI AYLIK GELECEK						
H	1	2	3	4	5	Ç							H	1	2	3	4	5	Ç	
İ	0	0	0	0	0	O	1.	Yeni okula başlamak					İ	0	0	0	0	0	O	
Ç	0	0	0	0	0	K	2.	Okuldan ne istediğinize karar verememe					Ç	0	0	0	0	0	K	
	0	0	0	0	0		3.	Okuldan ne istediğinize karar verme						0	0	0	0	0		
	0	0	0	0	0		4.	Okuldan istediğinizi elde etme					S	0	0	0	0	0	S	
	0	0	0	0	0		5.	Ödevleri anlama ve yapma başarısızlığı					R	0	0	0	0	0	R	
	0	0	0	0	0		6.	Okulda başarılı olmada beceri yetenek eksikliği					E	0	0	0	0	0	E	
	0	0	0	0	0		7.	İşi bitiremeyecek kadar yorgun olmak					S	0	0	0	0	0	S	
	0	0	0	0	0		8.	Mesleğe karar vermede sorunlar						0	0	0	0	0		
	0	0	0	0	0		9.	Aşırı çalışma					V	0	0	0	0	0	V	
	0	0	0	0	0		10.	Zamana yetişememe baskısı					E	0	0	0	0	0	E	
	0	0	0	0	0		11.	Okul arkadaşlarının iyi dostlar olmaması					R	0	0	0	0	0	R	
	0	0	0	0	0		12.	Öğretmenlerle ve diğer öğrencilerle dil sorunları					İ	0	0	0	0	0	İ	
	0	0	0	0	0		13.	Çok fazla ev ödevi verilmesi					C	0	0	0	0	0	C	
	0	0	0	0	0		14.	Hata yapma korkusu					İ	0	0	0	0	0	İ	
	0	0	0	0	0		15.	Okuldan atılma						0	0	0	0	0		
	0	0	0	0	0		16.	Okuldan uzaklaştırılma					D	0	0	0	0	0		
S	0	0	0	0	0	S	17.	Okulda şiddet ve tehdit					E	0	0	0	0	0		
T	0	0	0	0	0	T	18.	Okul saatlerinin çok fazla olması					Ğ	0	0	0	0	0		
R	0	0	0	0	0	R	19.	Okuldaki tesislerin yetersizliği					İ	0	0	0	0	0		
E	0	0	0	0	0	E	20.	Okulda uyuşturucu madde veya alkol kullanımı					L	0	0	0	0	0		
S	0	0	0	0	0	S	21.	Sınıf atlamış olma						0	0	0	0	0		
	0	0	0	0	0		22.	Şeref listesine girme						0	0	0	0	0		
	0	0	0	0	0		23.	Aile üyelerinin okula katılması						0	0	0	0	0		
	0	0	0	0	0		24.	Okulda başarılı olma baskısı						0	0	0	0	0		
V	0	0	0	0	0	V	25.	Okulun öğrencilerine ilgi göstermemesi						0	0	0	0	0		
E	0	0	0	0	0	E	26.	Öğrencilerle yetkililer arasında sürtüşmeler						0	0	0	0	0		
R	0	0	0	0	0	R	27.	Okulu bırakma						0	0	0	0	0		
İ	0	0	0	0	0	İ	28.	Okulda olağan üstü kişisel başarı						0	0	0	0	0		
C	0	0	0	0	0	C	29.	Öğrenim alanı değiştirme						0	0	0	0	0		
İ	0	0	0	0	0	İ	30.	Bir okul, üniversite veya öğrenim dalı seçme						0	0	0	0	0		
	0	0	0	0	0		31.	Okul yetkililerinin kişisel yaşama karışması						0	0	0	0	0		
	0	0	0	0	0		32.	Öğretmenlerden yeterli yardım görmeme						0	0	0	0	0		
	0	0	0	0	0		33.	Okuldan sıkılma						0	0	0	0	0		
	0	0	0	0	0		34.	Okulda özel yaşamın olmayışı						0	0	0	0	0		
	0	0	0	0	0		35.	Okul saatlerinin düzensizliği						0	0	0	0	0		
	0	0	0	0	0		36.	Okulda sosyal etkinliklere katılmayıp						0	0	0	0	0		
	0	0	0	0	0		37.	Okul servisinde sorunlar						0	0	0	0	0		
D	0	0	0	0	0	D	38.	Öğretmen(ler)le sorunlar						0	0	0	0	0		
E	0	0	0	0	0	E	39.	Ders çalışacak yerin olmaması						0	0	0	0	0		
Ğ	0	0	0	0	0	Ğ	40.	Bir okul, üniversite veya öğrenim dalına kabul edilme						0	0	0	0	0		
İ	0	0	0	0	0	İ	41.	Bir okul, üniversite veya öğrenim dalına red edilme						0	0	0	0	0		
L	0	0	0	0	0	L	42.	Sınıf düzeyinin çok düşük olması						0	0	0	0	0		
	0	0	0	0	0		43.	Okul sporlarında baskı						0	0	0	0	0		
	0	0	0	0	0		44.	Okul sporlarında başarısızlık						0	0	0	0	0		
	0	0	0	0	0		45.	Okul sporlarında yıldız olma						0	0	0	0	0		
	0	0	0	0	0		46.	Okulda yeterince boş vaktin olmaması						0	0	0	0	0		
	0	0	0	0	0		47.	Okulda çok fazla boş vaktin olması						0	0	0	0	0		
	0	0	0	0	0		48.	Okul yönetimiyle sorunlar						0	0	0	0	0		
	0	0	0	0	0		49.	Başarı testleri						0	0	0	0	0		
	0	0	0	0	0		50.	Final sorularına, testlerine hazırlanma						0	0	0	0	0		
	0	0	0	0	0		51.	Çalışılan işin okula karışması						0	0	0	0	0		
	0	0	0	0	0		52.	Okulun çalışılan işe karışması						0	0	0	0	0		

Geçmiş değerlendirme (.....)

Gelecek değerlendirme (.....)

Aşağıda geçmişte yaşadığınız veya gelecekte beklediğiniz stres belirtileri vardır. Stresin belirtileri de kendi başlarına stres verici olabilirler. Bu belirtilerden size uyan varsa, geçmişte size ne miktarda stres yarattığını ve gelecekte ne miktarda stres yaratabileceğini işaretleyiniz.

A BÖLÜMÜ
KAS SİSTEMİ (KS)

ALTI AYLIK GEÇMİŞ	ALTI AYLIK GELECEK
Size uymayan maddeleri boş bırakın	
H 1 2 3 4 5 Ç İ O Ç 0 0 0 0 0 K	H 1 2 3 4 5 Ç İ O Ç 0 0 0 0 0 K
S 0 0 0 0 0 S 2. Sinirsel tikler T T R 0 0 0 0 0 R 3. Kekemelik, sesin titremesi veya gerginleşmesi E E S 0 0 0 0 0 S 4. Alnını çatmak, kırıştırmak	S 0 0 0 0 0 S T T R 0 0 0 0 0 R E E S 0 0 0 0 0 S
V 0 0 0 0 0 V 5. Gerginlik baş ağrıları E E R 0 0 0 0 0 R 6. Dişleri gıcırdatma İ İ C 0 0 0 0 0 C 7. Çenenin ağrması İ İ 0 0 0 0 0 8. İleri geri yürümek, parmağı veya ayağı hafifce bir yere vurma, yerinde duramama D E Ğ 0 0 0 0 0 9. Titreme veya sallanma İ L 0 0 0 0 0 10 Sırt ağrısı	V 0 0 0 0 0 V E E R 0 0 0 0 0 R İ İ C 0 0 0 0 0 C İ İ 0 0 0 0 0 D E Ğ 0 0 0 0 0 İ L 0 0 0 0 0

B BÖLÜMÜ
PARASEMPATİK SINIR SİSTEMİ (PSS)

ALTI AYLIK GEÇMİŞ	ALTI AYLIK GELECEK
Size uymayan maddeleri boş bırakın	
H 1 2 3 4 5 Ç İ O Ç 0 0 0 0 0 K	H 1 2 3 4 5 Ç İ O Ç 0 0 0 0 0 K
S 0 0 0 0 0 S 2. Mide bulantısı T T R 0 0 0 0 0 R 3. Gaz sancısı veya mide bulantısı E E S 0 0 0 0 0 S 4. Midede asitlenme, mide ekşimesinden dolayı boğazda duyulan yanma hissi	S 0 0 0 0 0 S T T R 0 0 0 0 0 R E E S 0 0 0 0 0 S
V 0 0 0 0 0 V 5. İdrara çıkma ile ilgili sorunlar E E R 0 0 0 0 0 R 6. Kabızlık İ İ C 0 0 0 0 0 C 7. İshal İ İ 0 0 0 0 0 8. Cinsel soğukluk D E Ğ 0 0 0 0 0 9. Ağız veya boğaz kuruluğu İ L 0 0 0 0 0 10 Yutmada güçlük	V 0 0 0 0 0 V E E R 0 0 0 0 0 R İ İ C 0 0 0 0 0 C İ İ 0 0 0 0 0 D E Ğ 0 0 0 0 0 İ L 0 0 0 0 0

C BÖLÜMÜ
SEMPATİK SİNİR SİSTEMİ (SSS)

ALTI AYLIK GEÇMİŞ						ALTI AYLIK GELECEK							
Size uymayan maddeleri boş bırakın													
H	1	2	3	4	5	Ç	H	1	2	3	4	5	Ç
İ						O	İ						O
Ç	0	0	0	0	0	K	1.						K
S	0	0	0	0	0	S	2.						S
T						T							T
R	0	0	0	0	0	R	3.						R
E						E							E
S	0	0	0	0	0	S	4.						S
V	0	0	0	0	0	V	5.						V
E						E							E
R	0	0	0	0	0	R	6.						R
İ						İ							İ
C	0	0	0	0	0	C	7.						C
İ						İ							İ
	0	0	0	0	0		8.						
D													
E													
Ğ	0	0	0	0	0		9.						
İ													
L	0	0	0	0	0		10						

D BÖLÜMÜ
DUYGU (D)

ALTI AYLIK GEÇMİŞ						ALTI AYLIK GELECEK							
Size uymayan maddeleri boş bırakın													
H	1	2	3	4	5	Ç	H	1	2	3	4	5	Ç
İ						O	İ						O
Ç	0	0	0	0	0	K	1.						K
S	0	0	0	0	0	S	2.						S
T						T							T
R	0	0	0	0	0	R	3.						R
E						E							E
S	0	0	0	0	0	S	4.						S
V	0	0	0	0	0	V	5.						V
E						E							E
R	0	0	0	0	0	R	6.						R
İ						İ							İ
C	0	0	0	0	0	C	7.						C
İ						İ							İ
	0	0	0	0	0		8.						
D													
E													
Ğ	0	0	0	0	0		9.						
İ													
L	0	0	0	0	0		10						

E BÖLÜMÜ
BİLİŞSEL SİSTEM (BS)

ALTI AYLIK GEÇMİŞ							ALTI AYLIK GELECEK						
Size uymayan maddeleri boş bırakın													
H	1	2	3	4	5	Ç	H	1	2	3	4	5	Ç
İ						O	İ						O
Ç	0	0	0	0	0	K	Ç	0	0	0	0	0	K
S	0	0	0	0	0	S	S	0	0	0	0	0	S
T						T	T						T
R	0	0	0	0	0	R	R	0	0	0	0	0	R
E						E	E						E
S	0	0	0	0	0	S	S	0	0	0	0	0	S
V	0	0	0	0	0	V	V	0	0	0	0	0	V
E						E	E						E
R	0	0	0	0	0	R	R	0	0	0	0	0	R
İ						İ	İ						İ
C	0	0	0	0	0	C	C	0	0	0	0	0	C
İ						İ	İ						İ
	0	0	0	0	0			0	0	0	0	0	
D						D	D						D
E						E	E						E
Ğ	0	0	0	0	0	Ğ	Ğ	0	0	0	0	0	Ğ
İ						İ	İ						İ
L	0	0	0	0	0	L	L	0	0	0	0	0	L

F BÖLÜMÜ
HORMON (H)

ALTI AYLIK GEÇMİŞ							ALTI AYLIK GELECEK						
Size uymayan maddeleri boş bırakın													
H	1	2	3	4	5	Ç	H	1	2	3	4	5	Ç
İ						O	İ						O
Ç	0	0	0	0	0	K	Ç	0	0	0	0	0	K
S	0	0	0	0	0	S	S	0	0	0	0	0	S
T						T	T						T
R	0	0	0	0	0	R	R	0	0	0	0	0	R
E						E	E						E
S	0	0	0	0	0	S	S	0	0	0	0	0	S
V	0	0	0	0	0	V	V	0	0	0	0	0	V
E						E	E						E
R	0	0	0	0	0	R	R	0	0	0	0	0	R
İ						İ	İ						İ
C	0	0	0	0	0	C	C	0	0	0	0	0	C
İ						İ	İ						İ
	0	0	0	0	0			0	0	0	0	0	
D						D	D						D
E						E	E						E
Ğ	0	0	0	0	0	Ğ	Ğ	0	0	0	0	0	Ğ
İ						İ	İ						İ
L	0	0	0	0	0	L	L	0	0	0	0	0	L

G BÖLÜMÜ
BAĞIŞIKLIK SİSTEMİ (BS)

ALTI AYLIK GEÇMİŞ							ALTI AYLIK GELECEK						
Size uymayan maddeleri boş bırakın													
H	1	2	3	4	5	Ç	H	1	2	3	4	5	Ç
İ						O	İ						O
Ç	0	0	0	0	0	K	Ç	0	0	0	0	0	K
S	0	0	0	0	0	S	S	0	0	0	0	0	S
T						T	T						T
R	0	0	0	0	0	R	R	0	0	0	0	0	R
E						E	E						E
S	0	0	0	0	0	S	S	0	0	0	0	0	S
V	0	0	0	0	0	V	V	0	0	0	0	0	V
E						E	E						E
R	0	0	0	0	0	R	R	0	0	0	0	0	R
İ						İ	İ						İ
C	0	0	0	0	0	C	C	0	0	0	0	0	C
İ						İ	İ						İ
	0	0	0	0	0			0	0	0	0	0	
D							D						
E							E						
Ğ	0	0	0	0	0		Ğ	0	0	0	0	0	
İ							İ						
L	0	0	0	0	0		L	0	0	0	0	0	

STRESE YATKINLIK (SY)

Aşağıda strese yatkinliğinizi etkilediği bulunmuş bazı faktörler vardır. Hemen hemen her zaman için 1, Hiç bir zaman için 5 rakamları ve ara değerleri için de 2,3 ve 4 rakamlarını yuvarlak içine alarak yazan yuvarlakları işaretleyerek maddelerin sizin için ne derece doğru olduğunu belirleyiniz.

BU SAYFADAKİ HER MADDEYE CEVAP VERİN

1. Her gün en az bir öğün dengeli ve sıcak yemek yerim	H	1	2	3	4	5	H
2. Haftada en az dört gece 7-8 saat uykumu alırım	E	1	2	3	4	5	İ
3. Düzenli olarak sever ve sevilirim	M	1	2	3	4	5	Ç
4. Seksen Km. bir mesafe içinde en az bir tane güvенеbileceğim akrabam vardır	E	1	2	3	4	5	
5. Haftada en az iki kere cimmastik yaparım	N	1	2	3	4	5	
6. Kendime günde 10 sigaradan az içmekle sınırlarım (içmiyorsanız 1 doldurun)		1	2	3	4	5	B
7. Kendimi haftada 5 alkollü içki içmekle sınırlarım (içmiyorsanız 1 doldurun)	H	1	2	3	4	5	İ
8. Boyuma uygun kiloya sahibim	E	1	2	3	4	5	R
9. Temel giderlerimi karşılayacak gelirim vardır.	M	1	2	3	4	5	
10. Dini inançlarımdan güç alırım	E	1	2	3	4	5	
11. Düzenli olarak kulüp ve sosyal aktivitelere katılırım	N	1	2	3	4	5	Z
12. Bir çok arkadaşım ve tanıdığım var		1	2	3	4	5	A
13. Kişisel olaylar hakkında güvенеbileceğim bir yada daha çok arkadaşım vardır	H	1	2	3	4	5	M
14. Sağlığım iyidir (görmem, işitmem, dişlerim dahil)	E	1	2	3	4	5	A
15. Kızgın ve üzgün olduğumda duygularımı açıkca ifade edebilirim	R	1	2	3	4	5	N
16. Aynı evi paylaştığım kişilerle evle ilgili sorunlar hakkında düzenli olarak konuşurum örneğin iş,para,günlük yaşam olayları hakkında.	Z	1	2	3	4	5	
17. Haftada enaz bir kez eğlenmek için bir şey yaparım	A	1	2	3	4	5	
18. Zamanımı uygun bir şekilde düzenleyebilirim	M	1	2	3	4	5	
19. Günde üç fincandan az kahve içmek için (çay yada cola) kendimi sınırlarım	A	1	2	3	4	5	
20. Gün içinde kendime ait zaman ayırırım	N	1	2	3	4	5	

EK 3 a: DURUMLUK KAYGI ENVANTERİ

KENDİNİ DEĞERLENDİRME FORMU

YÖNERGE: Aşağıda kişilerin kendilerine ait duygularını anlatmada kullandıkları bir takım ifadeler verilmiştir. Her ifadeyi okuyun, sonra da o anda nasıl hissettiğinizi ifadelerin sağ tarafındaki parantezlerden uygun olanını karalamak suretiyle belirtin. Doğru ya da yanlış cevap yoktur. Herhangi bir ifadenin üzerinde fazla zaman sarfetmeksizin anında nasıl hissettiğinizi gösteren cevabı işaretleyin.

	HİÇ	BİRAZ	ÇOK	TAMAMIYLA
1. Şu anda sakinim	(1)	(2)	(3)	(4)
2. Kendimi emniyette hissediyorum	(1)	(2)	(3)	(4)
3. Şu anda sınırlarım gergin	(1)	(2)	(3)	(4)
4. Pişmanlık duygusu içindeyim	(1)	(2)	(3)	(4)
5. Şu anda huzur içindeyim	(1)	(2)	(3)	(4)
6. Şu anda hiç keyfim yok	(1)	(2)	(3)	(4)
7. Başıma geleceklere endişe ediyorum	(1)	(2)	(3)	(4)
8. Kendimi dinlenmiş hissediyorum	(1)	(2)	(3)	(4)
9. Şu anda kaygılıyım	(1)	(2)	(3)	(4)
10. Kendimi rahat hissediyorum	(1)	(2)	(3)	(4)
11. Kendime güvenim var	(1)	(2)	(3)	(4)
12. Şu anda asabım bozuk	(1)	(2)	(3)	(4)
13. Çok sınırlıyım	(1)	(2)	(3)	(4)
14. Sınırlarım çok gergin olduğunu hissediyorum	(1)	(2)	(3)	(4)
15. Kendimi rahatlamış hissediyorum	(1)	(2)	(3)	(4)
16. Şu anda halimden memnunum	(1)	(2)	(3)	(4)
17. Şu anda endişeliyim	(1)	(2)	(3)	(4)
18. Heyecandan kendimimi şaşkına dönmüş hissediyorum	(1)	(2)	(3)	(4)
19. Şu anda sevinçliyim	(1)	(2)	(3)	(4)
20. Şu anda keyfim yerinde	(1)	(2)	(3)	(4)

EK 3 b: SÜREKLİ KAYGI ENVANTERİ

KENDİNİ DEĞERLENDİRME FORMU

YÖNERGE: Aşağıda kişilerin kendilerine ait duygularını anlatmada kullandıkları bir takım ifadeler verilmiştir. Her ifadeyi okuyun, sonra da genel olarak nasıl hissettiğinizi, ifadelerin sağ tarafındaki parantezlerden uygun olanını karalamak suretiyle belirtin. Doğru ya da yanlış cevap yoktur. Herhangi bir ifadenin üzerinde fazla zaman sarfetmeksizin genel olarak nasıl hissettiğinizi gösteren cevabı işaretleyin.

	HİÇ	BİRAZ	ÇOK	TAMAMIYLA
1. Genellikle keyfim yerindedir	(1)	(2)	(3)	(4)
2. Genellikle çabuk yorulurum	(1)	(2)	(3)	(4)
3. Genellikle çabuk ağlıyorum	(1)	(2)	(3)	(4)
4. Başkaları kadar mutlu olmak isterdim	(1)	(2)	(3)	(4)
5. Çabuk karar veremediğim için fırsatları kaçıyorum	(1)	(2)	(3)	(4)
6. Kendimi dinlenmiş hissederim	(1)	(2)	(3)	(4)
7. Genellikle sakin, kendime hakim ve soğuk kanlıyım.	(1)	(2)	(3)	(4)
8. Güçlüklerin yenemeyeceğim karar biriktiğini hissederim	(1)	(2)	(3)	(4)
9. Önemsiz şeyler hakkında endişelenirim	(1)	(2)	(3)	(4)
10. Genellikle mutluyum	(1)	(2)	(3)	(4)
11. Herşeyi ciddiye alırım ve endişelenirim	(1)	(2)	(3)	(4)
12. Genellikle kendime güvenim yoktur	(1)	(2)	(3)	(4)
13. Genellikle kendimi emniyette hissederim	(1)	(2)	(3)	(4)
14. Genellikle kendimi hüzünlü hissederim	(1)	(2)	(3)	(4)
16. Genellikle hayatımdan memnunum	(1)	(2)	(3)	(4)
17. Olur olmaz düşünceler beni rahatsız eder	(1)	(2)	(3)	(4)
18. Akli başında ve kararlı bir insanım	(1)	(2)	(3)	(4)
20. Son zamanlarda kafama takılan konular beni tedirgin eder.	(1)	(2)	(3)	(4)

ÖZ GEÇMİŞ

1969 İzmir doğumluyum. 1991 yılında Ege Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Psikoloji Bölümünden mezun oldum. 1992 yılında Ege Üniversitesi Tıp Fakültesi Klinik Psikoloji Bölümünde Yüksek Lisans yapmaya hak kazandım. Üniversiteden mezun olduğumdan beri çeşitli anaokulları ve etüd merkezlerinde çalıştım. Halen İzmir Özel Çamlaraltı Lisesinde Rehberlik Uzmanı olarak çalışmaktayım.

