

GAZİ ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI

SEVİYE BELİRLEME SINAVI'NA HAZIRLANAN İLKÖĞRETİM 6., 7. VE 8. SINIF
ÖĞRENCİ VELİLERİNİN PSİKOLOJİK BELİRTİLERİ VE STRESLE BAŞA ÇIKMA
TUTUMLARI
(KIZILCAHAMAM ÖRNEĞİ)

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Hazırlayan
SELDA SAKIZCIOĞLU

ANKARA-2010

GAZİ ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI

SEVİYE BELİRLEME SINAVI'NA HAZIRLANAN İLKÖĞRETİM 6., 7. VE 8. SINIF
ÖĞRENCİ VELİLERİNİN PSİKOLOJİK BELİRTİLERİ VE STRESLE BAŞA ÇIKMA
TUTUMLARI
(KIZILCAHAMAM ÖRNEĞİ)

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Hazırlayan
Selda SAKIZCIOĞLU

Tez Danışmanı
Doç. Dr. Galip YÜKSEL

ANKARA-2010

GAZİ ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ MÜDRÜLÜĞÜ'NE

Selda SAKIZCIOĞLU'na ait “Seviye Belirleme Sınavı’na Hazırlanan İlköğretim 6., 7. ve 8. Sınıf Öğrenci Velilerinin Psikolojik Belirtileri ve Stresle Başa Çıkma Tutumları (Kızılcahamam Örneği)” adlı çalışma, jürimiz tarafından Rehberlik ve Psikolojik Danışma Bilim Dalı YÜKSEK LİSANS TEZİ olarak kabul edilmiştir.

Adı Soyadı

İmza

Üye (Tez Danışmanı): Doç. Dr. Galip YÜKSEL

.....

Üye : Doç. Dr. Feride BACANLI

.....

Üye : Yrd. Doç. Dr. Sevil BÜYÜKALAN FİLİZ

.....

ÖNSÖZ

Bilim ve teknolojinin hızla geliştiği dünyada, iyi bir eğitim almak ve uzmanlaşmak, bireylerin iyi bir iş ve meslek edinmeleri için nerede ise zorunlu hale gelmiştir. İyi bir eğitim almak amacı ile başvuru alan Seviye Belirleme Sınavı (SBS)'nin oldukça zorlu ve emek isteyen bir süreç olduğu ülkemizde, gençler ve anne-babaları bu büyük yarışta başarı ile geçmenin endişesi ve kaygısı içindedir. Gelecekleri için çok büyük önem taşıyan bu sınava hazırlanan öğrenciler ve anne-babaları çok büyük emekler harcamakta ve fedakarlıklar yapmaktadırlar. Ülkemizde eğitim olanaklarının sınırlı olması, haklı olarak bu eğitimi almak isteyen öğrencilerin ve dolayısı ile de anne-babalarının kaygı yaşamalarına neden olmaktadır.

Rehber öğretmen olarak çalıştığım eğitim kurumunda, ilköğretim ikinci kademe öğrencilerinin SBS'ye hazırlanmaları sürecinde yaşadıkları kaygı, stres ve sıkıntıların hem öğrencilerin hem de anne-babalarının yaşamlarını olumsuz yönde etkilediğini gözlemlemekteyim. Yapmış olduğum bu çalışma ile SBS'ye hazırlanan öğrenci anne babalarının bu zorlu süreçte daha az sorunla karşılaşmalarına katkıda bulunmayı amaçladım.

Bu araştırma süresince karşılaştığım zorluklar sırasında bilgi ve tecrübesiyle bana yol gösteren danışmanım Sayın Doç. Dr. Galip YÜKSEL'e teşekkürlerimi sunarım.

Değerli fikirleriyle beni yönlendiren Sayın Prof. Dr. Yaşar ÖZBAY'a ve Sayın Yrd. Doç. Dr. İbrahim KISAÇ'a teşekkürü bir borç bilirim.

Çalışmalarım boyunca desteğini hiç esirgemeyen, sabır ve hoşgörü gösteren eşim Erdiñç SAKIZCIOĞLU'na teşekkür ederim.

Selda SAKIZCIOĞLU

Ankara/2010

ÖZET

SBS'ye HAZIRLANAN İLKÖĞRETİM 6., 7. VE 8. SINIF ÖĞRENCİ VELİLERİNİN PSİKOLOJİK BELİRTİLERİ VE STRESLE BAŞA ÇIKMA TUTUMLARI (KIZILCAHAMAM ÖRNEĞİ)

SAKIZCIOĞLU, Selda

Yüksek Lisans, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Ana
Bilim Dalı

Tez Danışmanı: Doç. Dr. Galip Yüksel

Temmuz-2010

Bu araştırmanın amacı; Seviye Belirleme Sınavı'na (SBS) hazırlanan ilköğretim 6., 7. ve 8. sınıf öğrenci velilerinin psikolojik belirtilerini ve stresle başa çıkma tutumlarını incelemektir.

Çalışma grubu, 2008-2009 eğitim-öğretim yılında Ankara ili Kızılcahamam ilçe merkezindeki ilköğretim okullarında öğrenim gören 6., 7. ve 8. sınıf öğrencilerinin araştırmaya katılmaya gönüllü 387 (193'ü kadın, 194'ü erkek) velisinden oluşmaktadır.

Araştırmada, Şahin ve Durak tarafından (1994) Türkçeye uyarlanan Kısa Semptom Envanteri (KSE), Özbay tarafından (1993) geliştirilen Stresle Başa Çıkma Tutumları Ölçeği (SBTÖ) ve araştırmacı tarafından geliştirilen Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır.

Verilerin analizinde frekans ve yüzde dağılımı, t testi, F testi, Kruskal Wallis H testi ve Mann Whitney U testi kullanılmıştır. Araştırmada anlamlılık düzeyi 0.05 olarak kabul edilmiştir.

Araştırmanın sonuçlarına göre; çocukları SBS'ye hazırlanan velilerin KSE ile Somatizasyon, Obsesif-Kompulsif Bozukluk, Kişilerarası Duyarlılık, Depresyon, Anksiyete Bozukluğu ve Fobik Anksiyete alt ölçek puanları ve Ek Maddeler puanları

cinsiyete göre farklılaşmaktadır. Araştırmaya katılan velilerin mesleklerine göre, KSE puanları ile Somatizasyon, Obsesif-Kompulsif Bozukluk, Kişilerarası Duyarlılık, Depresyon, Fobik Anksiyete, Paranoid Düşünce belirtileri ve Ek Maddeler puanları anlamlı olarak farklılaşmamakta; sosyo-ekonomik düzeylerine göre ise KSE ile Somatizasyon, Obsesif-Kompulsif Bozukluk, Depresyon, Anksiyete Bozukluğu ve Paranoid Düşünce alt ölçek puanları farklılaşmaktadır. Anne-babaların, çocuklarının günlük ortalama ders çalışma süresine göre, Anksiyete Bozukluğu ve Hostilite alt ölçek puanları farklılaşırken; çocuklarının dershaneye gidip gitmeme durumuna göre ise sadece Obsesif-Kompulsif Bozukluk alt ölçek puanları farklılaşmaktadır. Velilerin öğrenim durumlarına göre, KSE ve tüm alt ölçek puanları arasında anlamlı fark vardır. Bununla birlikte; çocukları SBS'ye hazırlanan velilerin yaşlarına, öğrenim durumlarına, çocuk sayılarına ve en çok izledikleri TV programı türüne göre, KSE ve tüm alt ölçek puanlarının farklılaşmadığı görülmüştür.

Çocukları SBS'ye hazırlanan velilerin, cinsiyete göre, Kaçma-Soyutlama (Duygusal-Eylemsel) alt ölçek puanları arasında; öğrenim durumlarına göre, Aktif Planlama, Kaçma-Soyutlama (Duygusal-Eylemsel) ve Dine Sığınma alt ölçek puanları arasında fark vardır. Araştırmaya katılan velilerin, mesleklerine göre, Kaçma-Soyutlama (Duygusal-Eylemsel), Dine Sığınma ve Kaçma-Soyutlama (Biyokimyasal) alt ölçek puanlarının farklılaştığı görülmüştür. Çocukları dershaneye giden ve gitmeyen velilerin, sadece Kaçma-Soyutlama (Duygusal-Eylemsel) alt ölçek puanları; çocuklarının günlük ortalama ders çalışma süresine göre ise velilerin Dış Yardım Arama ve Dine Sığınma alt ölçek puanları farklılaşmaktadır. Anne-babaların, sosyo-ekonomik düzeylerine ve çocuk sayılarına göre, sadece Dine Sığınma alt ölçek puanlarının farklılık gösterdiği görülmüştür. Bununla birlikte; çocukları SBS'ye hazırlanan velilerin yaşlarına ve en çok izledikleri TV programı türüne göre, SBTÖ'nün tüm alt ölçek puanları farklılaşmamaktadır.

Araştırma sonunda, ortaya çıkan sonuçlara dayalı olarak araştırmacı tarafından sunulan önerilere yer verilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Seviye Belirleme Sınavı, veli, psikolojik belirti, stresle başa çıkma.

ABSTRACT

PSYCHOLOGICAL SYMPTOMS OBSERVED IN PARENTS OF PRIMARY
SCHOOL STUDENTS IN 6th, 7th AND 8th GRADES STUDYING FOR SBS
(PLACEMENT TEST) AND THEIR COPING ATTITUDES
(THE SAMPLE OF KIZILCAHAMAM)

SAKIZCIOĞLU, Selda

MSc, Institute of Education Sciences, Department of Psychological Counseling and
Guidance Thesis Advisor: Associate Prof. Galip Yüksel

July-2010

The aim of this research is to examine the psychological symptoms appearing in parents of primary school students in 6th, 7th and 8th grades studying for Placement Test (SBS), and strategies of these parents to cope with stress.

The study group consists of parents of students receiving education in the 6th, 7th and 8th grades at primary schools in the centre of Kızılcahamam district, Ankara province in school year 2008-2009. The research was realized with 387 parents including 193 women and 194 men.

Brief Symptom Inventory (KSE) adapted to Turkish by Şahin and Durak (1994), the Ways of Coping Checklist (WCC) developed by Özbay (1993) and the Personal Information Form developed by the researcher was used in the research.

Frequency and percentage distribution, t test, F test, Kruskal Wallis H test and Mann Whitney U test were used in analysis of the data. Level of significance was accepted as 0.05 in the research.

According to the findings of the research, BSI scores and Somatization, Obsessive- Compulsive Disorder, Interpersonal Sensitivity, Depression, Anxiety Disorder and Phobic Anxiety subscale scores and Additional Items scores of parents whose children study for SBS tend to vary depending on gender. Particularly, BSI

scores and Somatization, Obsessive- Compulsive Disorder, Interpersonal Sensitivity, Depression, Phobic Anxiety, Paranoid Thinking symptoms and Additional Items scores vary depending on professions of the interviewed parents; and their BSI and Somatization, Obsessive- Compulsive Disorder, Depression, Anxiety Disorder and Paranoid Thinking subscale scores vary depending on their socio-economic levels. Anxiety Disorder and Hostility subscale scores of parents tend to vary depending on daily average studying period of their children; while only Obsessive-Compulsive disorder subscale scores vary depending on whether their children attend private training centers. There is a difference between BSI and all subscale scores of parents depending on their educational status. Nevertheless, it was observed that BSI and all subscale scores did not differ depending on ages of parents whose children study for SBS, or the number of children they have and the type of TV programs they watch most.

There is a difference between Escape-Abstraction (sensual –action) subscale scores of parents whose children study for SBS depending on gender; and difference between Active Planning, Escape-Abstraction (sensual – action) and Inclining Towards Religion subscale scores depending on their educational statuses. Escape-Abstraction (sensual – action), Inclining Towards Religion and Escape-Abstraction (Biochemical) subscale scores of the interviewed parents were observed to differ depending on their professions. As for parents whose children do and do not attend private training courses, only their Escape-Abstraction (sensual – action) subscale scores tend to differ while their Search for External Help and Inclining Towards Religion subscale scores vary depending on daily average studying period of their children. It was also found out that only Inclining Towards Religion subscale scores of parents tend to differ depending on their socio-economic levels and number of children they have. Whereas, not all subscale scores of WCC do differ depending on ages of parents whose children study for SBS, and the type of TV program they watch most.

Following the research, suggestions of the researcher are provided based on the findings obtained.

Key Words: Placement Test, parent, psychological symptom, coping with stress.

İÇİNDEKİLER

	Sayfa
ÖNSÖZ.....	i
ÖZET.....	ii
ABSTRACT.....	iv
TABLolar LİSTESİ.....	ix
KISALTMALAR LİSTESİ.....	xiv

BÖLÜM I

GİRİŞ.....	1
1.1. Problem Cümlesi.....	6
1.2. Amaç.....	6
1.3. Önem.....	7
1.4. Sınırlılıklar.....	9
1.5. Sayıtlar.....	9
1.6. Tanımlar.....	9

BÖLÜM II

KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR.....	11
2.1. Kaygının Tanımı.....	11
2.1.1. Kaygının Nedenleri.....	13
2.1.2. Kaygı Türleri.....	15
2.1.3. Kaygı Kuramları.....	17
2.1.4. Kaygıyı Etkileyen Etmenler.....	21
2.2. Sınav Kaygısı.....	25
2.2.1. Sınav Kaygısı İle İlgili Kuramsal Açıklamalar.....	25
2.2.2. Sınav Kaygısının Boyutları.....	27
2.3. Stres ve Stresle Başa Çıkma İle İlgili Kuramsal Açıklamalar.....	28
2.3.1. Stres Kavramı.....	28
2.3.2. Stres Düzeyi ve Başa Çıkma Seçimlerini Etkileme	

Özelliği.....	29
2.3.3. Stresle Başa ıkma.....	30
2.3.4. Başa ıkmanın İçeriği.....	34
2.3.5. Bir Süreç Olarak Başa ıkma.....	35
2.3.6. Başa ıkma Stratejileri.....	36
2.3.6.1. Problem Odaklı Başa ıkma.....	37
2.3.6.2. Duygusal Odaklı Başa ıkma.....	38
2.3.7. Stresle Başa ıkma da Bilişsel Değerlendirme.....	40
2.3.8. Stresle Başa ıkma da Bireysel zellikler.....	45
2.3.9. Bireysel Başa ıkma Yolları.....	47
2.3.10. Stresle Başa ıkma İle İlgili Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar.....	51
2.3.11. Stresle Başa ıkma İle İlgili Türkiye’de Yapılan Araştırmalar.....	58

BÖLÜM III

YÖNTEM.....	68
3.1. Araştırmanın Modeli.....	68
3.2. Araştırma Grubu.....	68
3.3. Araştırmaya Katılan Velilerin Demografik zellikleri.....	69
3.4. Veri Toplama Araçları.....	74
3.4.1. Kişisel Bilgi Formu.....	75
3.4.2. Stresle Başa ıkma Tutumları Envanteri.....	75
3.4.3. Kısa Semptom Envanteri.....	76
3.5. Veri Analiz Teknikleri.....	79

BÖLÜM IV

BULGULAR VE YORUM.....	81
4.1. “SBS’ye Hazırlanan İlköğretim 6., 7. ve 8. Sınıf ğrenci Velilerinin Psikolojik Belirtileri Nelerdir?” Problemine İlişkin Bulgular.....	81
4.2. SBS’ye Hazırlanan İlköğretim 6., 7. ve 8. Sınıf ğrenci Velilerinin KSE Toplam Puanları Cinsiyete, Yaşa, ğrenim Durumuna, Mesleğe, Sosyo-Ekonomik Düzeye, ocuk Sayısına, ocuklarının Dershaneye Gidip Gitmeme	

Durumuna, Çocuklarının Günlük Ortalama Ders Çalışma Süresine, En Çok İzledikleri TV Programı Türüne Göre Farklılaşmakta mıdır?" Problemine İlişkin Bulgular.....	83
4.3. SBS'ye Hazırlanan İlköğretim 6., 7. ve 8. Sınıf Öğrenci Velilerinin KSE Alt Ölçek Puanları Cinsiyete, Yaşa, Öğrenim Durumuna, Mesleğe, Sosyo-Ekonomik Düzeye, Çocuk Sayısına, Çocuklarının Dershaneye Gidip Gitmeme Durumuna, Çocuklarının Günlük Ortalama Ders Çalışma Süresine, En Çok İzledikleri TV Programı Türüne Göre Farklılaşmakta mıdır?" Problemine İlişkin Bulgular.....	98
4.4. Stresle Başa Çıkma Tutumları Ölçeği (SBTÖ) Alt Ölçeklerinin Toplam Puanlarına İlişkin Bulgular.....	117
4.5. SBS'ye Hazırlanan İlköğretim 6., 7. ve 8. Sınıf Öğrenci Velilerinin SBTÖ Alt Ölçek Puanları Cinsiyete, Yaşa, Öğrenim Durumuna, Mesleğe, Sosyo-Ekonomik Düzeye, Çocuk Sayısına, Çocuklarının Dershaneye Gidip Gitmeme Durumuna, Çocuklarının Günlük Ortalama Ders Çalışma Süresine, En Çok İzledikleri TV Programı Türüne Göre Farklılaşmakta mıdır?" Problemine İlişkin Bulgular.....	117

BÖLÜM V

TARTIŞMA VE YORUM.....	140
5.1. Kısa Semptom Envanteri'nden Elde Edilen Bulgulara İlişkin Tartışma ve Yorumlar.....	140
5.2. Stresle Başa Çıkma Tutumları Ölçeği'nden Elde Edilen Bulgulara İlişkin Tartışma ve Yorumlar.....	147

BÖLÜM VI

SONUÇ VE ÖNERİLER.....	153
6.1. Sonuçlar.....	153
6.2. Öneriler.....	154
KAYNAKÇA	158
EKLER.....	170

TABLOLAR LİSTESİ

Tablo	Sayfa
1. Velilerin Cinsiyete Göre Dağılımı	69
2. Velilerin Yaşa Göre Dağılımı.....	70
3. Velilerin Öğrenim Durumuna Göre Dağılımı.....	70
4. Velilerin Mesleğe Göre Dağılımı.....	71
5. Velilerin Sosyo-Ekonomik Düzeye Göre Dağılımı.....	72
6. Velilerin Çocuk Sayısına Göre Dağılımı.....	72
7. Velilerin Çocuklarının Dershaneye Gidip Gitmeme Durumuna Göre Dağılımı.....	73
8. Velilerin Çocuklarının Günlük Ortalama Ders Çalışma Süresine Göre Dağılımı.....	74
9. Velilerin En Çok İzledikleri TV Programı Türüne Göre Dağılımı.....	74
10. Kısa Semptom Envanteri ve Alt Ölçeklere İlişkin N, Ortalama, Standart Sapma ve İndeks Değerleri.....	82
11. Velilerin Cinsiyete Göre KSE Toplam Puanlarının, Rahatsızlık Ciddiyet İndeksi ve Semptom Rahatsızlık İndeksi Puanlarının N, Ortalamaları, Standart Sapmaları ve U Testi Sonuçları	83

12. Velilerin Cinsiyete Göre Belirti Toplam İndeksi Puanlarının N, Ortalamaları, Standart Sapmaları ve t Testi Sonuçları	84
13. Velilerin Yaşa Göre KSE Toplam Puanlarının, Rahatsızlık Ciddiyet İndeksi ve Semptom Rahatsızlık İndeksi Puanlarının N, Ortalamaları, Standart Sapmaları ve X^2 Testi Sonuçları	85
14. Velilerin Yaşa Göre Belirti Toplam İndeksi Puanlarının N, Ortalamaları, Standart Sapmaları ve F Testi Sonuçları	86
15. Velilerin Öğrenim Durumuna Göre KSE Toplam Puanlarının, Rahatsızlık Ciddiyet İndeksi ve Semptom Rahatsızlık İndeksi Puanlarının N, Ortalamaları, Standart Sapmaları ve X^2 Testi Sonuçları	87
16. Velilerin Öğrenim Durumuna Göre Belirti Toplam İndeksi Puanlarının N, Ortalamaları, Standart Sapmaları ve F Testi Sonuçları.....	88
17. Velilerin Mesleğe Göre KSE Toplam Puanlarının N, Ortalamaları, Standart Sapmaları, İndeksleri, X^2 Testi Sonuçları.....	89
18. Velilerin Sosyo-Ekonomik Düzeye Göre KSE Toplam Puanlarının N, Ortalamaları, Standart Sapmaları, İndeksleri ve X^2 Testi Sonuçları.....	90
19. Velilerin Çocuk Sayısına Göre KSE Toplam Puanlarının N, Ortalamaları, Standart Sapmaları, İndeksleri, X^2 Testi Sonuçları.....	91
20. Velilerin Çocuklarının Dershaneye Gidip Gitmeme Durumuna Göre KSE Toplam Puanlarının, Rahatsızlık Ciddiyet İndeksi ve Semptom Rahatsızlık İndeksi N, Ortalamaları, Standart Sapmaları ve U Testi Sonuçları.....	93
21. Velilerin Çocuklarının Dershaneye Gidip Gitmeme Durumuna Göre Belirti Toplam İndeksi Puanlarının N, Ortalamaları, Standart Sapmaları ve t Testi Sonuçları.....	94

22. Velilerin Çocuklarının Günlük Ortalama Ders Çalışma Süresine Göre KSE Toplam Puanlarının, Rahatsızlık Ciddiyet İndeksi ve Semptom Rahatsızlık İndeksi Puanlarının N, Ortalamaları, Standart Sapmaları ve X^2 Testi Sonuçları.....	95
23. Velilerin Çocuklarının Günlük Ortalama Ders Çalışma Süresine Göre Belirti Toplam İndeksi Puanlarının N, Ortalamaları, Standart Sapmaları ve F Testi Sonuçları.....	96
24. Velilerin En Çok İzledikleri TV Programı Türüne Göre KSE Toplam Puanlarının N, Ortalamaları, Standart Sapmaları, İndeksleri, X^2 Testi Sonuçları.....	97
25. Velilerin Cinsiyete Göre KSE Alt Ölçek Puanlarının N, Ortalamaları, Standart Sapmaları ve U Testi Sonuçları.....	99
26. Velilerin Yaşa Göre KSE Alt Ölçek Puanlarının N, Ortalamaları, Standart Sapmaları ve X^2 Testi Sonuçları.....	101
27. Velilerin Öğrenim Durumuna Göre KSE Alt Ölçek Puanlarının N, Ortalamaları, Standart Sapmaları ve X^2 Testi Sonuçları.....	102
28. Velilerin Mesleğe Göre, KSE Alt Ölçek Puanlarının N, Ortalamaları, Standart Sapmaları ve X^2 Testi Sonuçları.....	104
29. Velilerin Sosyo-Ekonomik Düzeye Göre KSE Alt Ölçek Puanlarının N, Ortalamaları, Standart Sapmaları ve X^2 Testi Sonuçları.....	107
30. Velilerin Çocuk Sayısına Göre KSE Alt Ölçek Puanlarının N, Ortalamaları, Standart Sapmaları ve X^2 Testi Sonuçları.....	109
31. Velilerin Çocuklarının Dershaneye Gidip Gitmeme Durumuna Göre KSE Alt Ölçek Puanlarının N, Ortalamaları, Standart Sapmaları ve U Testi Sonuçları.....	111

32. Velilerin Çocuklarının Günlük Ortalama Ders Çalışma Süresine Göre KSE Alt Ölçek Puanlarının N, Ortalamaları, Standart Sapmaları ve X^2 Testi Sonuçları.....	112
33. Velilerin En Çok İzledikleri TV Programı Türüne Göre KSE Alt Ölçek Puanlarının N, Ortalamaları, Standart Sapmaları ve X^2 Testi Sonuçları.....	114
34. SBTÖ Alt Ölçeklerine İlişkin Toplam Puanların N, Ortalamaları ve Standart Sapmaları.....	117
35. Velilerin Cinsiyete Göre SBTÖ Aktif Planlama, Dış Yardım Arama ve Kabul-Bilişsel Yeniden Yapılanma Alt Ölçek Puanlarının N, Ortalamaları, Standart Sapmaları, t Testi Sonuçları.....	118
36. Velilerin Cinsiyete Göre SBTÖ Dine Sığınma Kaçma-Soyutlama (Duygusal-Eylemsel) Kaçma-Soyutlanma (Biyokimyasal) Alt Ölçek Puanlarının N, Ortalamaları, Standart Sapmaları, U Testi Sonuçları.....	119
37. Velilerin Yaşa Göre SBTÖ Alt Ölçek Puanlarının N, Ortalamaları, Standart Sapmaları ve X^2 Testi Sonuçları.....	121
38. Velilerin Öğrenim Durumuna Göre SBTÖ Aktif Planlama, Dış Yardım Arama, Kaçma-Soyutlama (Duygusal-Eylemsel), Kabul-Bilişsel Yeniden Yapılanma Alt Ölçek Puanlarının N, Ortalamaları, Standart Sapmaları ve F Testi Sonuçları.....	123
39. Velilerin Öğrenim Durumuna Göre SBTÖ Dine Sığınma ve Kaçma-Soyutlanma (Biyokimyasal) Alt Ölçek Puanlarının N, Ortalamaları, Standart Sapmaları ve X^2 Testi Sonuçları.....	124
40. Velilerin Mesleğe Göre SBTÖ Aktif Planlama, Kabul-Bilişsel Yeniden Yapılanma, Dış Yardım Arama ve Kaçma-Soyutlama (Duygusal-Eylemsel) Alt Ölçek Puanlarının Ortalamaları, Standart Sapmaları ve F Testi Sonuçları.....	125

41. Velilerin Mesleğe Göre SBTÖ Dine Sığınma ve Kaçma-Soyutlanma (Biyokimyasal) Alt Ölçek Puanlarının Ortalamaları, Standart Sapmaları ve X^2 Testi Sonuçları.....127
42. Velilerin Sosyo-Ekonomik Düzeye Göre SBTÖ Alt Ölçek Puanlarının N, Ortalamaları, Standart Sapmaları ve X^2 Testi Sonuçları.....128
43. Velilerin Çocuk Sayısına Göre SBTÖ Alt Ölçek Puanlarının N, Ortalamaları, Standart Sapmaları ve X^2 Testi Sonuçları.....130
44. Velilerin Çocuklarının Dersaneye Gidip Gitmeme Durumuna Göre SBTÖ Aktif Planlama, Dış Yardım Arama, Kaçma-Soyutlama (Duygusal-Eylemsel) ve Kabul-Bilişsel Yeniden Yapılanma Alt Ölçek Puanlarının N, Ortalamaları, Standart Sapmaları ve t Testi Sonuçları.....132
45. Velilerin Çocuklarının Dersaneye Gidip Gitmeme Durumuna Göre SBTÖ Dine Sığınma ve Kaçma-Soyutlanma (Biyokimyasal) Alt Ölçek Puanlarının N, Ortalamaları, Standart Sapmaları ve U Testi Sonuçları.....133
46. Velilerin, Çocuklarının Günlük Ortalama Ders Çalışma Süresine Göre SBTÖ Aktif Planlama, Dış Yardım Arama, Kaçma-Soyutlama (Duygusal-Eylemsel) ve Kabul-Bilişsel Yeniden Yapılanma Alt Ölçek Puanlarının N, Ortalamaları, Standart Sapmaları ve F Testi Sonuçları.....134
47. Velilerin, Çocuklarının Günlük Ortalama Ders Çalışma Süresine Göre SBTÖ Kaçma-Soyutlama (Biyokimyasal) ve Dine Sığınma Alt Ölçek Puanlarının N, Ortalamaları, Standart Sapmaları ve X^2 Testi Sonuçları.....136
48. Velilerin, En Çok İzledikleri TV Programı Türüne Göre SBTÖ Alt Ölçek Puanlarının N, Ortalamaları, Standart Sapmaları ve X^2 Testi Sonuçları.....137

KISALTMALAR LİSTESİ

SBS: Seviye Belirleme Sınavı

YGS: Yükseköğretime Geçiş Sınavı

LYS: Lisans Yerleştirme Sınavı

KSE: Kısa Semptom Envanteri

SBTÖ: Stresle Başa Çıkma Tutumları Ölçeği

MEB: Milli Eğitim Bakanlığı

U: Mann Whitney U

X²: Kruskal Wallis H

BÖLÜM I

GİRİŞ

Bilimsel ve teknolojik gelişmeler, ekonomik ve toplumsal gelişmenin getirdiği zorunluluklar, bilgi birikimindeki ve teknolojideki baş döndürücü gelişmeler ve bunun için yeni bilgi ve becerilerin sürekli olarak kazanılması gereği, mesleki hareketlilik, iletişim ve kitle iletişim araçlarının etkilerinin ve uluslararası ilişkilerde uyumluluk isteminin artması, yetişkinler dünyasının sorunları arasında sayılabilir (Duman, 2000).

Günümüzde iyi bir meslek sahibi olabilmek ve dolayısıyla iyi bir eğitim alabilmek oldukça büyük önem kazanmıştır. Çünkü bireyin seçtiği meslek, onun işinde başarılı olup olamayacağını, ileride iş bulup bulamayacağını, nerede oturup kiminle evleneceğini ve kimlerle etkileşimde bulunacağını vb. belirler. Ayrıca meslek; kişinin değer yargılarını, dünya görüşünü, günlük yaşam tarzını ve alışkanlıklarını biçimlendiren faktörlerin başında gelir. Kişinin yaşamına böylesi çok yönlü etkileri olan uğraşı alanının seçimi, günümüzde giderek karmaşıklaşan bir sorun haline gelmiştir. Bunun en önemli nedeni, seçeneklerin çok artmış olmasıdır (Kuzgun, 2000).

Yetişkin birey, akıl yürütme ve problem çözme gücüne sahip, çevresine dinamik bir uyum gösterebilen, çevresini kendi istekleri doğrultusunda değiştirebilen bir varlıktır. Çocuğun gelişiminde aile, yani yetişkin bireyler en önemli etkendir. Ülkemiz ve kültürümüzde aile içi ilişkiler diğer toplum ve kültürlerle kıyasla çok daha sıcak ve duygusaldır. Bu durum, aile bireyleri arasında psikolojik etkileşimin olumlu ve olumsuz boyutuyla daha derin yaşanmasına neden olmaktadır. Ayrıca, toplumumuzda çoğu yeterince eğitim alamamış, bunun eksiklik ve ezikliğini hissetmiş pek çok ebeveyn bulunmaktadır. Bu durumdaki ebeveynler çocuklarının başarılarına daha çok odaklanırlar. Bir bakıma çocuklarını, kendi eziklik psikolojilerini, hayal kırıklıklarını aşma mekanizması olarak kullanmak isterler. Ülkemizde; okul önlerinde, dünyanın hiçbir yerinde görülemeyecek veli manzaraları, Seviye Belirleme Sınavı (SBS) ve

Yüksek Öğretime Geçiş Sınavı (YGS) ile Lisans Yerleştirme Sınavı (LYS) sırasında yaşanmaktadır. Ebeveynler, sınav esnasında en az çocuğu kadar heyecanlı ve en az onun kadar kaygılıdırlar, çünkü çocuklarının sınav sonucu onlar için bir tatmin vasıtası olacaktır.

Aileler, sınav endeksli eğitim karşısında çaresiz kalmaktadırlar. Bu yolun doğru olmadığını bilen aileler bile, sonuçta çocuklarını sınava hazırlamayıp onun geleceğini tehlikeye atma sorumluluğu nedeniyle, aynı kulvara girmek zorunda kalmaktadırlar. Yeni düzenlenen Ortaöğretim Kurumlarına Geçiş Sistemi ile Seviye Belirleme Sınavı üç yıla yayılarak, öğrencinin kaderinin birkaç saate bağlı olması engellenmek istenmiştir. Fakat bu durum; öğrencilerin, dolayısıyla ailelerin daha da sabırsızlanmalarına, her yıl aynı stresi yaşamalarına yol açmaktadır. Çocuklarına yaptıkları maddi yatırımın karşılığını almak isteği ile yüksek bir beklenti içine girmekteler hatta çocuklarının bireysel yeteneklerini ve farklılıklarını göz önünde bulundurmadan gerçekçi olmayan beklentiler geliştirmekteler. Yani çocuğun yapabileceğinden fazlasını isteyerek kaygıyla başarı beklemektedirler. Bu da onların davranışlarını fazlasıyla etkilemektedir. Çocuklarının başarısız olacağı kaygısı, onları huzursuz etmektedir. Bu duygular içindeki anne-babalar, çoğunlukla günlük yaşamlarında motivasyon düşüklüğü, isteksiz olma, sosyal ilişkilere karşı ilgisizlik, uyku düzensizliği, iç sıkıntısı vb. yaşamaktadır. Çocuklarının başarısız olma ihtimaline karşı kafalarında felaket senaryoları kurmaktadır. Çocuklarının elde ettiği ya da elde edemediği başarıyı, onun tüm geleceğini belirleyecek tek etmen olarak görmektedirler. Bu durum da anne-babaların, çocuklarını başkaları ile kıyaslamalarına, sınavda yeterli başarıyı elde edemezse “Başkaları ne düşünür?”, “Ya rezil olursak?” gibi anlamalar yüklemelerine ve stres yaşamalarına neden olmaktadır.

Aileler, çocukları ile ilgili olarak; ders konularının nasıl yetiştirileceği, eksiklerin nasıl tamamlanacağı, nelere öncelik verileceği, yapılan çalışmaların yeterli olup olmayacağı, deneme sınavlarında gösterilen performansın ne olacağı, sınav öncesi tercih ve başvuru bilgilerinde yetersizlik, yanlış yapma endişesi, sınav anında olumsuz bir durum (hastalık vb.) yaşama korkusu sonucunda bir belirsizlik duygusuna da kapılmaktadırlar. Bu tür belirsizlikleri sürekli hale getirip kendilerinin ve çocuklarını ritimlerini olumsuz olarak etkilemektedirler.

Bireyin seçme özgürlüğünü, doğru tercihler yapabilme doğrultusunda kullanabilmesi gerekir. Bu önemli kararın alınma süreci elbette bireyde ve bu karardan etkilenecek aile fertlerinde kaygıya neden olacaktır. İnsanlar, dünya üzerinde varoluşlarından bu yana iki temel duygu ile yüz yüze gelmişlerdir: Korku ve kaygı. Kaygı, insanın en temel duygularından birisi olarak hepimizin zaman zaman yaşadığı ve yaşamımızı çeşitli şekillerde etkileyen bir durumdur (Öner, 1990).

Sınavlar da kişilerde kaygı yaratan etmenlerden biridir. Sınav kaygısı, sadece sınava girecek bireyi değil, çoğu zaman onun aile fertlerini de kapsayabilmektedir. Sınav kaygısının erişkin boyutunun iki temel niteliği vardır: Birincisi erişkinin, kendi gireceği sınavla ilgili sınav kaygısıdır. Erişkinlerin kendi girecekleri sınavlarla ilgili kaygıları büyük ölçüde sınav sonucunun erişkinin yaşamında yapacağı değişikliklerle doğru orantılıdır. Erişkin, eğer yaşama dair donanımlarını edinmiş, gelecek kaygısını belirli ölçüde aşmış olarak bir sınava girecek olursa, çoğunlukla çocuk ve gençlere oranla çok daha az kaygı hissetmektedir. Ancak, erişkinin gireceği sınav doğrudan onun geleceği ile ilgili ve geleceğini belirleyici ise, bu durumda erişkin bireylerin çocuk ve gençlere oranla çok daha yüksek düzeyde kaygı yaşadıkları gözlenmektedir. Bunun nedeni ise, hem yaşama dair erişkinin farkındalıklarının daha yüksek olması, hem de zaman kredisinin ve telafi olanağının çocuk ve genç grubu kadar geniş olmamasıdır (Balcı, 1997).

İkincisi erişkinin, çocuğunun gireceği sınavla ilgili sınav kaygısıdır. Duygusal sahiplenme dürtüsüyle erişkinler, kendi yaşadıkları yoksunlukları çocuklarının yaşamasını istemedikleri için, çocuklarının iyi bir eğitim alması konusunda aşırı şartlanmış olabilmektedirler. Bu aşırı şartlanmışlık, çocuklarının başarısız olma ihtimalini düşünmelerine bile genelde engeldir. Başarıya en az çocukları kadar ama çoğunlukla çocuklarından daha çok odaklanırlar ve şartlanırlar. Bu odaklanma, onları da sınav sürecine aşırı duyarlı hale getirir ve ebeveynin bu durumu çocuğa çoğunlukla psikolojik baskı olarak döner. Çünkü, karşısında çocuğunun başarılı olmasını çok isteyen, bunun için her fedakarlığı yapmış ve başarısızlık olasılığını düşünmek dahi istemeyen bir ebeveyn vardır (Balcı, 1997).

Sınavlara hazırlanan gençlerin ve anne-babaların yaşadıkları kaygı ile başa çıkmaları gerekir. Çünkü, bireyler uyumsuzluğa neden olan durumlarla başa çıkmak zorundadırlar (Akçora, 2004).

“Başa çıkma kavramı, bireyin yaşantısını tehdit edici olarak algıladığı bir durumda, kendisini daha iyi bir duruma getirmek için, davranış örüntüsünü tekrar düzenleme ve durumu kontrol etme amacına yönelik çabalarını kapsar.” (Çoruh, 2003).

Stresle başa çıkma ya da stres yönetimi, ruh ve beden sağlığını korumak, üretici ve verimli bir yaşam biçimi sağlamaktır (Cüceloğlu, 1996).

Baum ve Grunberg (1991), kadın ve erkeklerin stresle başa çıkmak için kullandıkları stratejileri inceledikleri araştırmalarında, her iki cins arasında farklılık olduğunu, kadınların sosyal destek arama stratejisini daha çok kullandıklarını, yaşadıkları problemin çözümü için bir kişi ya da arkadaş grubundan destek almaya yöneldiklerini saptamışlardır.

Uçman (1990), ilkokul mezunu 50 kadın ve üniversite mezunu 50 erkek üzerinde yaptığı çalışmada veri toplama aracı olarak “SCL-90 Belirti Tarama Listesi”, “Kendilik Kontrolü Ölçeği” ve “Stresle Başa Çıkma Ölçeği”ni kullanmıştır. Araştırma sonucunda kadınların psikopatoloji düzeyinin erkeklere göre daha yüksek olduğunu ve hem kadınların hem de erkeklerin benzer başa çıkma stratejilerine başvurduklarını; ancak kadınların gizleme ve saklama boyutunda erkeklerden daha yüksek puan aldıklarını saptamıştır. Genel psikopatoloji ve stresle başa çıkma arasındaki ilişki incelendiğinde ise; batıl inanç ve düşünceler ile çaresiz davranışların artışına paralel olarak psikopatoloji düzeyinin de arttığı, planlı davranış stratejisinin kullanımı ile birlikte ise psikopatoloji düzeyinin azaldığı saptanmıştır.

Özer (2001), Adana il merkezindeki genel liselerin 1. ve 2. sınıflarında öğrenim gören 145’i kız, 137’si erkek olmak üzere toplam 282 öğrenci üzerinde yaptığı araştırmasında; ergenlerin stres yaşantılarında kullandıkları başa çıkma stratejileri ve benlik imgelerinin cinsiyet, doğum sırası, sosyo-ekonomik düzey ile sınıf düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırmada veri toplama aracı olarak “Başa Çıkma Stratejisi Ölçeği” ve “Offer Benlik İmgesi Ölçeği” kullanılmıştır. Araştırma sonucunda

benlik imgesi ile başa çıkma stratejilerinden korunma stratejisi arasında ilişki bulunmuş ve benlik imgesinin yükselmesiyle kaçınma stratejisinde düşük düzeyde yükselme tespit edilmiştir. Diğer taraftan ergenlerin doğum sıraları ile sosyo-ekonomik düzeylerinin, stresle başa çıkma stratejileri arasında farklılık yarattığı görülmüştür. Kızlar, erkeklere göre sosyal destek arama ve kaçınma stratejilerini; 2. sınıfta olanlar ise 1. sınıfta olanlara göre problem çözme ve kaçınma stratejilerini daha fazla kullanmaktadırlar.

Yukarıda özetlenen araştırmaların sonuçları genel olarak değerlendirildiğinde; cinsiyet, yaş, eğitim düzeyi, soyo-ekonomik düzey, doğum sırası gibi değişkenlerin bireylerin stresle başa çıkmada kullandıkları stratejileri etkilediği görülmektedir.

Araştırma kapsamına alınan velilerin, gösterdikleri psikolojik belirtilerin ve stresle başa çıkmada kullandıkları stratejilerin bazı demografik değişkenlere (cinsiyete, yaşa, öğrenim durumuna, mesleğe, sosyo-ekonomik düzeye, çocuk sayısına, çocuğun dershaneye gidip gitmeme durumuna, çocuğun günlük ortalama ders çalışma süresine, en çok izlenen TV programı türüne) göre incelenmesi önemli görülmüştür. Çünkü günümüzde iyi bir meslek sahibi olabilmenin yolu, yükseköğretimden geçmektedir. Bunun için Öğrenci Seçme ve Yerleştirme Sınavı (ÖSYS)'nda başarılı olmak gerekmektedir. Bu sınava, ortaöğretim mezunu olan bireyler girebilmektedir ve iyi bir liseden mezun olanların sınavda daha başarılı oldukları gözlenmektedir. Bu nedenle ilköğretim öğrencileri iyi bir lisede okuyabilmek, dolayısıyla üniversiteye girebilmek için 6., 7. ve 8. sınıf öğrencileri, sınıf bazında yapılan seviye belirleme sınavlarına girmek zorundadırlar.

Bu araştırmanın sonuçlarının SBS'ye katılan ilköğretim ikinci kademe öğrencilerinin hem maddi hem manevi sorumluluklarını yüklenen veliler için; sınav stresinin yarattığı psikolojik belirtilerinin neler olduğunu, stersle nasıl başa çıktıklarını içeren okullardaki psikolojik danışma ve rehberlik hizmetleri kapsamındaki özellikle müşavirlik hizmet alanına yönelik programlara alınacak hedeflerin belirlenmesine katkı getireceği beklenmektedir.

1.1. Problem Cümlesi

Seviye Belirleme Sınavı'na hazırlanan ilköğretim 6., 7. ve 8. sınıf öğrenci velilerinin psikolojik belirtileri ve stresle başa çıkma tutumları nelerdir?

1.2. Amaç

Bu araştırmanın birinci amacı; Ankara'nın Kızılcahamam ilçesindeki merkez ilköğretim okullarında öğrenim gören ve SBS'ye hazırlanan 6., 7. ve 8. sınıf öğrenci velilerinin psikolojik belirtileri ve stresle başa çıkma stratejilerini belirlemektir.

Araştırmanın ikinci amacı ise bu velilerin psikolojik belirtilerinin ve stresle başa çıkma tutumlarının bazı demografik değişkenlere göre farklılaşıp farklılaşmadığını incelemektir.

Bu amaçlara ulaşabilmek için aşağıdaki problem cümlelerine cevap aranmıştır:

- 1) SBS'ye hazırlanan 6., 7. ve 8. sınıf öğrenci velilerinin psikolojik belirtileri nelerdir?
- 2) SBS'ye hazırlanan 6., 7. ve 8. sınıf öğrenci velilerinin KSE toplam puanları cinsiyete, yaşa, öğrenim durumuna, mesleğe, sosyo-ekonomik düzeye, çocuk sayısına, çocuklarının dershaneye gidip gitmeme durumuna, çocuklarının günlük ortalama ders çalışma süresine, en çok izledikleri TV programı türüne göre farklılaşmakta mıdır?
- 3) SBS'ye hazırlanan 6., 7. ve 8. sınıf öğrenci velilerinin KSE alt ölçek puanları cinsiyete, yaşa, öğrenim durumuna, mesleğe, sosyo-ekonomik düzeye, çocuk sayısına, çocuklarının dershaneye gidip gitmeme durumuna, çocuklarının günlük ortalama ders çalışma süresine, en çok izledikleri TV programı türüne göre farklılaşmakta mıdır?
- 4) SBS'ye hazırlanan 6., 7. ve 8. sınıf öğrenci velilerinin stresle başa çıkma tutumları nelerdir?

- 5) SBS'ye hazırlanan 6., 7. ve 8. sınıf öğrenci velilerinin SBTÖ alt ölçek puanları cinsiyete, yaşa, öğrenim durumuna, mesleğe, sosyo-ekonomik düzeye, çocuk sayısına, çocuklarının dershaneye gidip gitmeme durumuna, çocuklarının günlük ortalama ders çalışma süresine, en çok izledikleri TV programı türüne göre farklılaşmakta mıdır?

1.3. Önem

Son yıllarda ilköğretimde uygulanan eğitim sisteminde, sınavların yerinin ve öneminin artması, öğrencilerin ve dolayısıyla aileleri üzerindeki baskıyı artırmıştır. Ülkemizde, ilköğretimi bitirip istedikleri ortaöğretim kurumuna girmek isteyen öğrencilerin, Seviye Belirleme Sınavı (SBS)'nden yeterli puanı almaları gerekmektedir. Bu durum yalnızca ortaöğretime giriş için geçerli değildir.

Benzer şekilde öğrencilerin üniversiteye girebilmek için de YGS ve LYS'ye girmeleri ve bu sınavlardan belirli düzeyde bir puan almış olmaları gerekmektedir. Dolayısıyla öğrencilerin içinde buldukları bu durum, hem onların hem de onlara maddi-manevi destek olmaya çalışan ailelerinin stres yaşamalarına neden olmaktadır. Bu süreç içinde anne-babalar da çocuklarından beklentileriyle doğru orantılı olarak, çeşitli sıkıntılara katlanmaktadırlar. Bu nedenle okul rehberlik servisine başvuran veli sayısı azımsanamayacak kadar çoktur. Rehberlik servisine başvuran velilerin; çocukları için endişelendikleri, çoğu zaman bu durumun altında ezildikleri ve bunun üstesinden nasıl geleceklerini bilemedikleri gözlenmektedir. Çoğu zaman okullarda görev yapan psikolojik danışmanlar da velilere nasıl yardımcı olacakları konusunda çaresiz kalmaktadırlar.

Bu konu, SBS'nin yapılacağı tarihlerde her yıl medya tarafından ele alınarak incelenmektedir. Sınavın yapıldığı gün, okul bahçesinde bekleyen velilerle yapılan görüşmeler ve röportajlar yayınlanmaktadır (Zaman, 12/06/2006; Akşam, 12/06/2006; Zaman, 10/06/2007; Bugün, 11/06/2007; Yeni Şafak, 06/06/2008 vb.). Bu röportajların içeriğine bakıldığında; veliler, çocuklarının sınavda başarılı olmaları için dua ettiklerini, heyecandan yerinde duramadıklarını, hem çocuklarının hem de kendilerinin yoğun bir strese maruz kaldıklarını, sınav öncesinde cami ve türbelere akın ettiklerini ifade

etmişlerdir. Hatta özel bir televizyon kanalında yayınlanan “OKS Anneleri” isimli dizi de, çocuğu sekizinci sınıfta okuyan ve sınava hazırlanan annelerin sıkıntılarını anlatmaya çalışmaktadır.

Çok fazla stres uyaranına maruz kalmak, baş etme konusunda zorluklar yaşanmasına ve daha sonraki aşamada da birtakım psikolojik ve fiziksel rahatsızlıklara yol açmaktadır. Stresi anlamak ve olumlu başa çıkma yollarını öğrenmek, her gün strese maruz kaldığımız dünyamızda gereklilik haline gelmiştir (Kitiş, 1991). Bu nedenle, bu çalışmada elde edilecek bulguların tümü, çocukları Seviye Belirleme Sınavı’na hazırlanan anne-babaların sınav ve stres yaşantıları için son derece önemlidir. Ayrıca, bu değişkenler arasındaki ilişki ve etkileşimler, ailelerin stres yaşantılarıyla mücadelede daha etkili başa çıkma yöntemlerini kullanabilmeleri adına üzerinde dikkatle durulması gereken bir konudur.

Bireylerin yaşadıkları kaygı ve stresle etkili bir şekilde başa çıkabilmeleri, sağlıklı ve çeşitli yönlerden daha işlevsel olmalarına yardımcı olacaktır. Son yıllarda, yurt dışında stres yaşantılarıyla nasıl daha etkili başa çıkılabileceğine ilişkin birçok çalışma yapılmıştır. Ülkemizde de bu tür bu çalışmalara yer verilmesine rağmen; en az çocukları kadar strese maruz kalan öğrenci ailelerine yönelik bu yönde yapılmış yeterli miktarda çalışma bulunmamaktadır. Bu çalışmanın, bu konuda önemli bir boşluğu dolduracağı düşünülmektedir. Ayrıca araştırma sonuçlarının; çocuklarının sınava hazırlanma sürecinde velilerde görülen psikolojik belirtilerin önlenmesine, velilerin bu belirtilerle nasıl başa çıkacaklarına yönelik rehberlik ve psikolojik danışma alanındaki uygulamalı çalışmaların planlanmasına, kişisel, sosyal, eğitsel, mesleki rehberlik ve müşavirlik hizmetleri kapsamında velilere sunulacak aile rehberliği ve danışmanlığı programlarına, aile katılımı programlarına konulacak amaçların belirlenmesine dolayısıyla okul psikolojik danışmanlarının çalışmalarına katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Araştırma sonucunda elde edilen bulguların, literatürde yer alan benzer araştırmalara destek olacağı, yeni araştırma ve araştırmacılara da ışık tutacağı düşünülmektedir.

1.4. Sınırlılıklar

- 1) Ailelerde görülen psikolojik belirtiler, Kısa Semptom Envanteri'nin ölçtüğü niteliklerle; başa çıkma stratejileri ise Stresle Başa Çıkma Tutumları Ölçeği'nin ölçtüğü niteliklerle sınırlıdır.
- 2) Araştırmanın evrenini, 2008-2009 eğitim öğretim yılında Ankara ili Kızılcahamam ilçe merkezinden seçilen SBS'ye hazırlanan öğrenci ebeveynleri oluşturmaktadır. Bu nedenle araştırmanın genellenebilirliğinin bu kapsamda ele alınması gerekmektedir.

1.5. Sayıtlar

- 1) Araştırmaya katılan anne-babalar, araştırmada kullanılan veri toplama araçlarındaki sorulara doğru ve içten cevap vermişlerdir.

1.6. Tanımlar

Stres: İnsanların fiziksel ya da psikolojik bakımdan tehlike olarak algıladıkları olaylarla karşılaşmaları halinde meydana gelen durumdur (Atkinson ve diğerleri, 1995).

Stresle Başa Çıkma Tarzı: Stres veren durum karşısında, kişinin kaynaklarını aşan, spesifik, içsel ve dışsal taleplerin üstesinden gelmek için, sürekli değişen bilişsel ve davranışsal çabalarıdır (Lazarus ve Folkman, 1984).

Sınav Kaygısı: Bir bireyin, bir sınavda, iyi yapamayacağına ilişkin, bir korku ve büyük bir endişe duymasıdır. Her ne kadar, şiddetli bir sınav kaygısı, etkin bir sınav performansına açıkça müdahale edebilirse de, daha ılımlı bir sınav kaygısı normaldir ve sınav performansını büyük ölçüde aksatmaz (Omizo, Suzuki, 1988).

Seviye Belirleme Sınavı Sınavı (SBS): İlköğretimin 6., 7. ve 8. sınıflarında öğrencinin derslerden, o yılın müfredatında belirtilen kazanımları elde etme seviyesinin ölçüleceği, Millî Eğitim Bakanlığı tarafından her yıl haziran ayında ders kesiminden sonra düzenlenen merkezi sistem sınavlarıdır. Seviye Belirleme Sınavı zorunlu bir sınav

değildir. Ancak; merkezi sistemle öğrenci alan ortaöğretim kurumlarına yerleştirmede kullanılacak puana etkisi bakımından öğrencilerin bu sınavlara girmesi tavsiye edilmektedir. Herhangi bir sebeple Seviye Belirleme Sınavı'na katılmayan öğrencinin sınava girmediği yıla ait Seviye Belirleme Sınavı puanı, o yılın en düşük SBS puanı olarak kabul edilmektedir. Örneğin; 6. sınıfta sınava girmeyen öğrenci 7. sınıfta sınava girdiğinde, 6. sınıf puanı en düşük puan olarak alınmaktadır. Seviye Belirleme Sınavlarında Türkçe, Matematik, Fen ve Teknoloji, Sosyal Bilgiler, Yabancı Dil, Din Kültürü ve Ahlak Bilgisi derslerinden soru sorulmaktadır. Seviye Belirleme Sınavı sürece dayalı ölçme yaptığı için anlık ya da dönemsel başarılarından çok genel başarıları ölçmektedir (Sanlı, 2002).

BÖLÜM II

KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

Bu bölümde kaygı ve stresle başa çıkma kavramları açıklanmış, bu kavramlarla ilgili yurt içinde ve yurt dışında yapılmış araştırmalara yer verilmiştir.

2.1. Kaygının Tanımı

Kaygının, değişik araştırmacılar tarafından, pek çok tanımı yapılmıştır. Kaygı, insanlık tarihi boyunca en sık kullanılan kavramlardan biridir.

Sarason (1960), genel olarak kaygıyı; tehdit edilen, meydan okunan güç bir ortamda, bireyin kendisini yetersiz görmesi olarak tanımlanmaktadır. Birey yüz yüze geldiği bu durum sürecinde kişisel yetersizliklerinin, istenmeyen sonuçlarına odaklanmaktadır.

Kendler (1963), kaygıyı, belirsiz bir korku olarak tanımlamaktadır. Yazara göre, kaygı uyandıran uyarıcı, korku uyandıranına göre daha az belirlidir. Bir diğer görüşe göre kaygı; belli yaşantılarda gösterilen bir tepki olarak veya belli durumlarda oluşacağı varsayılan ve bu durumlara bağlı olarak oluşan sonuç ve etkilerle ilgili bir ara değişken olarak ele alınabilir.

Lewis, 1970'li yıllarda dilbilgisi ve tarihsel gelişme açısından kaygı kavramı üzerinde çalışarak bu kavramın özelliklerini şöyle özetlemiştir (Akt. Köknel, 1982):

- Hoş olmayan, elem veren bir duygulanım durumudur.
- Geleceğe yönelik endişeleri içerir.
- Duygulanım durumu öznel olarak algılanır.
- Rahatsızlık verir.
- Bedensel rahatsızlıklar yaratır.

“Freud (1936) kaygıyı, belli bir şekilde ortaya çıkan, motor boşalmaya eşlik eden özel bir hoşnutsuzluk durumu olarak tanımlamıştır. Kaygıyı, tehlike durumuna karşı evrensel bir tepki; egoyu da kaygıya yataklık eden tek yer olarak göstermektedir.” (Akt. Nelson- Jones, 1982).

Mc Dougall’a göre kaygı; bilinmeyen geleceğin yarattığı bir duygulanım durumudur. Ancak Mc Dougall, bilinmeyen geleceğin içinde sevinç, neşe ve umudun da olabileceğini kabul ettiği için, kaygıyı yalnızca elem veren bir his olarak değerlendirmez (Akt. Köknel, 1982).

Kaygı, genellikle nesnesi bilinen bir duruma ya da kişiye karşı duyulan merak, tasalanma ve endişe duygusudur (Omizo ve Omizo, Suzuki, 1988).

Öztürk (1989), korkuda dış dünyaya bağlı gerçek bir tehlike nesnesi varken, kaygıda gerçek tehlike nesnesi olmadığından; bireyin bilinç dışı dünyasında bir tehlikenin, yani bir çatışma durumunun varlığından söz etmiştir.

Kaygı, korkuyla ilgili bir endişelenme ve rahatsızlık durumudur. Kaygının nesnesi (Örneğin; kötü bir şey olacağına inanma ve belirsiz bir tehlike duygusu.), genelde korku nesnesinden (Örneğin; saldırgan bir hayvan.) daha belirsizdir (Atkinson ve diğ., 1995).

Özer (1997)’e göre, kendimize; başarılı-başarısız, takdir edilen-edilmeyen, becerikli-beceriksiz gibi toptancı değer yargıları yükleyebileceğimize; bu değerleri yaptıklarımıza, performanslarımıza bağlı olarak kazandığımıza inanıyorsak, kaygılı bir yaşam tarzı sürdürmeyi öğrenmişiz demektir. Kaygılanmanın özündeki inanç; yaptıklarımızın, davranışlarımızın ve performanslarımızın bizim kişiliğimizin değerini yansıttığıdır.

“Kaygı; korku hissi, kuşku ya da endişeye, yüksek fizyolojik uyarılmanın eşlik ettiği bir duygu durumudur.” (Ekşi, 1998).

Ruesbush'a göre kaygı (1963), psikolojik etkenlerle gelen, normal duygusal durumlardan farklı, hoş olmayan duyguların hissedildiği bir durumdur. Beklenen gelecek korkusu ile bileşen bir korkudur (Akt. Lüle, 1998).

Kaygı ya da endişe, bir soruna tepkidir. İnsanlar, işlerin pek iyi gitmeyeceğini veya bir durumun hoş bir şekilde sonuçlanmayacağını anladıkları zaman kaygı duyarlar (Tallis, 2003).

Köknel (1985), kaygı ile ilgili fizyolojik belirtileri şöyle açıklamaktadır: İnsanın içinden ya da dışından gelen bir uyarım, sinir sisteminde değişikliklere yol açar. Kan basıncı, kalp atışı, solunum sayısı artar. Mide ve bağırsak hareketleri hızlanır. Tükürük salgısı azalır, ağız kurur. Kan şekeri yükselir. Göz bebekleri genişler, çizgili kasların gerginliği artar, titreme olur. Otonom sinir sistemindeki kan ve adrenalin artar.

Özer (1997)'e göre, kendimize; başarılı-başarısız, takdir edilen-edilmeyen, becerikli-beceriksiz gibi toptancı değer yargıları yükleyebileceğimize; bu değerleri yaptıklarımıza, performanslarımıza bağlı olarak kazandığımızı inanıyorsak, kaygılı bir yaşam tarzı sürdürmeyi öğrenmişiz demektir. Kaygılanmanın özündeki inanç; yaptıklarımızın, davranışlarımızın ve performanslarımızın bizim kişiliğimizin değerini yansıttığıdır.

2.1.1. Kaygının Nedenleri

Cüceloğlu (1996), kaygının nedenlerini dört ana grupta toplamıştır:

1) Desteğin Çekilmesi: Alışlagelmiş çevrenin ortadan kalktığı durumlarda kişiler kaygı duyar. Böyle yeni durumlarda alışlagelmiş destekler yoktur.

2) Olumsuz Bir Sonucu Beklemek: Pek hazırlanmadan sınava girmek, trafik cezasının belirleneceği trafik mahkemesinde duruşmayı beklemek gibi olumsuz sonuçların ortaya çıkacağı durumlarda kaygı duyulur.

3) İç Çelişki: İnanılan, önem verilen bir fikir ile yapılan davranış arasında bir çelişki ortaya çıktığı zaman, kaygı türünden bir gerginlik duyulur.

4) Belirsizlik: Gelecekte ne olacağını bilememek, insanlar için en belli başlı kaygı nedenlerinden biridir. Gelecekte olumsuz türden olayların olacağını bilmek, ne olacağını hiç bilmemeye tercih edilir.

Kaygının nedenlerinden biri, korkutucu bir uyarıcı ile ilgili bilinçaltı anı'dır. Korkunun öğrenildiği belirli durum çoğu kez kolaylıkla unutulabilir. Korkutucu durumla, ilk çocukluk yıllarında, olaylara ilişkin belleğin çok iyi olmadığı bir dönemde karşılaşılmış olabilir. Bu durum daha ileriki dönemlerde meydana gelmiş olsa bile, üzerinde düşünmek istemediğimiz için korkutucu yaşantıyı reddetmiş olabiliriz. Yaşantıyı, bilinçsiz olarak "bastırmış" olabiliriz ve bunu psikolojik tedavinin uyguladığı "deşme" olmaksızın hatırlamamız mümkün olmayabilir. Korkunun koşullandığı durumla her karşılaşmamızda, nedenini bilmediğimiz huzursuzluk verici bir kaygı duyarız (Lüle, 2002).

Kaygının meydana geliş yollarından bir diğeri ise, uyarıcı genellemesidir. Belirli bir duruma, bir davranımda bulunmayı öğrendiğimizde; ilk duruma benzeyen bütün durumlara, bir davranım öğrenmiş oluruz. Uyarıcı genellemesi, biz farkında olmadan meydana gelebilir; hatta çoğunlukla da bu böyle olur. Sert bir babaya karşı korku geliştiren çocuk, daha sonra diğer erkekler ile de birlikteyken huzursuzluk ve kaygı duyabilir. Çocuk, onları babasına benzetir ve belli belirsiz bir korku, uyarıcı genellemesi yolu ile kişilere aktarılır (Lüle, 2002).

Kendine güvensizlik ve "ben" duygusunun sağlıklı oluşu kaygının başlıca kaynağıdır. Gençlerde, kendine güvensizlik ve ben duygusunda sağlıklılık daha çok görüldüğünden, gençler, çocuklara göre daha çok kaygıya düşerler (Lüle, 2002).

Kaygı, çocuğun çevresinde kaygılı insanların varlığı ile gelişir. Bulaşıcı bir duygu olduğundan, kaygılı ve telaşlı bir annenin bakışları, ses tonu ve genel havası çocuğu etkisi altına alır. Anneden geçen kaygı sonucu, çocuk, zihninde yeni bağlantılar kurarak çevresindeki bazı kişiler ve durumlar karşısında da kaygı duymaya başlar (Geçtan, 1993).

2.1.2. Kaygı Türleri

Freud, üç tür kaygıdan söz eder. Bunlar (Akt. Geçtan, 1993):

1) Gerçeklik Kaygısı: Korku ile eş anlamlıdır. Dış dünyadaki tehlikeli bir durumun algılanmasından doğan, can sıkıcı bir duygudur. Bu da, gereksinim duyulan bir nesnenin çevrede bulunmamasından ya da yaşamın sürdürülmesini tehlikeye sokan bir nesnenin çevredeki varlığından kaynaklanır. Freud, organizma için tehlike yaratan nesnelerin algılanması sonucu yaşanan korkunun, doğuştan varolabileceğinden söz etmişse de, bazı gerçeklik kaygılarının öğrenme süreçlerinin sonucu edinildiğini de kabul etmiştir. Freud, birçok korkunun oluşumunda kalıtım ve yaşantının birlikte rol oynadığı görüşündedir.

2) Törel Kaygı: Egoda, suçluluk ya da utanç duygusu yaratır. Özellikle süper egonun “vicdan” diye bilinen bölümü tarafından onaylanmayan durumlarda ortaya çıkar. Ana-baba otoritesinin içerikleşmiş bir ögesi olan vicdan, kusursuzluğa yönelik beklentilerine uygun düşmeyen düşünce ya da eylemlerinden ötürü, egoyu, cezalandırmakla tehdit eder. Törel kaygının kökeninde, cezalandırıcı ana-baba ile simgelenen nesnel bir korku bulunur. Gerçeklik kaygısına karşıt olarak, törel kaygıya neden olan durumdan kaçabilme olanağı yoktur.

3) Nevrotik Kaygı: İçgüdülerden gelen tehlikenin algılanmasıyla ortaya çıkar. Egonun, içgüdülerin boşalma isteğini engelleyemediğinde, sonucun ne olacağına ilişkin korkusudur.

Durumluk ve Sürekli Kaygı Kavramlarının Tanımlanması:

Bu anlayış, Cattell ve Scheier’in (1958), faktör analizi çalışmalarıyla ilk kez ileri sürülmüş, daha sonraları da Spielberger (1966) ve arkadaşlarının çalışmaları sonucu geliştirdikleri İki Faktörlü Kaygı Kuramı’nın özünü oluşturur. İki Faktörlü Kaygı Kuramı’nda birbirinden farklı özellikleri olan iki tür kaygıdan bahsedilmektedir. Bunlar (Öner, Le Compte, 1986):

1) Durumluk Kaygı: Bireyin içinde bulunduğu stresli durumdan dolayı hissettiği subjektif korkudur. Fizyolojik olarak da, otonom sinir sisteminde meydana gelen bir uyarılma sonucu; terleme, sararma, kızarma ve titreme gibi fiziksel değişimler, bireyin gerilim ve huzursuzluk duygularının göstergeleridir. Stresin yoğun olduğunda, durumluk kaygı seviyesinde yükselme; stres ortadan kalkınca, düşme olur.

Durumluk kaygı, belli durumlarda ortaya çıkan kaygıdır. Ameliyat, diş tedavisi veya sınav gibi koşullarda hissedilen kaygıdır. Hızlı kalp atışları, hızlı nefes alma, terleme, ellerin titremesi, kızarma gibi tepkiler bireyin gerilim ve huzursuzluk duygularının göstergeleridir.

Spielberger (1996), durumluk kaygının özelliklerini şöyle özetler:

- Bu tip kaygı, bireyin içinde bulunduğu durumu; tehdit eden, tehlike yaratan biçimde algılamasından, yorumlamasından kaynaklanır.
- Bu durum; elem veren, hoş olmayan bir duygulanım durumu yaratır.
- Bu duygulanım durumu algılanır, anlaşılır, duyumsanır.
- Bu süreç içinde bilinç açık, haberdar, uyanıktır.
- Sinir sisteminin işlevinde değişimler olduğunu gösteren belirtiler ortaya çıkar.

2) Sürekli Kaygı: Bireyin, kaygı yaşantısına olan yatkınlığıdır. Buna, kişinin içinde bulunduğu durumları, genellikle stresli olarak algılama ya da stres olarak yorumlama eğilimi de denilebilir. Sürekli kaygı, objektif kriterlere göre nötr olan durumların, birey tarafından, tehlikeli ve özünün tehdit edici olarak algılanması sonucu oluşan hoşnutsuzluk ve mutsuzluk duygusudur. Bu tür kaygı seviyesi yüksek olan bireylerin, kolaylıkla incindikleri ve karamsarlığa büründükleri görülür. Bu bireyler durumluk kaygıyı da diğerlerinden daha sık ve yoğun bir şekilde yaşarlar (Öner, Le Compte, 1986).

Sürekli kaygı, bir kişilik özelliğidir. Spielberger, sürekli kaygının özelliklerini şöyle belirtir (1996):

- Bu kaygı tipi, durumluk kaygıya oranla, durağan ve süreklidir.
- Bu tip kaygının şiddeti ve süresi, kişilik yapısına göre değişir.

- Kişilik yapısının kaygıya yatkın oluşu, sürekli kaygı düzeyini etkiler.
- İnsanların sürekli kaygı düzeylerinin birbirinden farklı olması; tehdit eden durumun algılanmasını, yorumlanmasını, sözcüklerin değerlendirilmesini değiştirir.

2.1.3. Kaygı Kuramları

Kaygı, davranış bilimcilerin önemli inceleme konularından biridir. Tüm kişilik kuramlarında önemli rol oynar ve kavramsal olarak teoriden teoriye farklılık gösterir (Kaymak, 1985).

Psikanalitik Yaklaşım: Tarihsel gelişimi içinde, öncelikle psikanalitik yaklaşım açısından, kaygının, pek çok araştırmacı tarafından, yine farklı şekillerde yorumlandığı görülmektedir. Freud, insanı, uyum sağlama yeteneği olan bir organizma olarak tanımlamıştır ve bu tanımı da Darwin'e borçludur. Darwin, yalnızca kendi varoluşlarına katkı sağlayabilen canlıların, yaşamlarını sürdürebileceklerini belirtmiştir. Freud da insan organizmasını tehlikeli ve düşman nitelikler gösteren, fiziksel ve toplumsal çevresi içinde kendini korumak ve yaşamını sürdürebilmek amacıyla sürekli çaba gösteren bir varlık olarak görmüştür. İnsan, bu düşman çevrede, yaşamayı, uyum yapabilme yeteneğiyle sağlar. Freud'a göre, insan davranışlarının tümü, uyum yapmaya yönelik bir amaç taşır. Hiçbir davranış rastlantısal değildir ve organizmanın yaptığı herşey, yaşamı sürdürme çabasının farklı bir biçimidir. (Geçtan, 1993).

Psikanalitik görüşe göre; kaygı, hoş olmayan etkileyici bir durum ya da acı verici bir duygusal deneyimdir. Freud, kaygıyı; egoyu alarma geçiren tehditlerin ve zararların tehlike işareti olarak görmüştür. Bu yüzden kişi tehlikeyle başetmek için hazırdır (Bilgin, 2001).

Otto Rank, kuramının ilk basamağı olan "Doğum Sarsıntısı" adlı, 1924 tarihli yapıtında, kaygı kavramını ele almıştır. Rank, döl yatağında geçen rahat bir dönemden sonra, birden çaba ve girişimi gerektiren doğum sonrası koşullara geçişin, çocukta yarattığı dehşetin; sonraki yaşamda en sağlıklı insanlarda bile sürekli olarak var olan, birincil anksiyetenin kaynağı olduğunu ileri sürmüştür. Freud, doğum sarsıntısını, insanın yaşadığı ilk anksiyete olarak tanımlamış, sonraki yaşamda anksiyeteleri genellikle

cinsellik boyutunda açıklamıştır. Buna karşılık Rank, insanın yaşamdaki anksiyetelerinin çoğunu, doğum anında yaşamış olduğu anksiyetenin bir tekrarı olarak yorumlamıştır (Geçtan, 1993).

Freud'u izleyenlerden Sullivan, kaygı oluşumunda, kişilerarası ilişkilere önem vermiştir. Kişi, toplum normlarına karşı hareket ederse, kaygı tarafından uyarılmaktadır. Ona göre insan, bir yandan sevgi, yakınlık gereksinimi; diğer yandan bağımsızlık gereksinimi duyan bir varlıktır. Sullivan (1970), kaygının en önemli kaynağı olarak, diğerlerinden bağımsızlaşmayı ve farklılaşmayı gösterir. Eğer öyle davranırsa, kaygı ortaya çıkacaktır. Kaygı, diğer insanlar içinde yaşamayı öğrenmeyle meydana gelir (Geçtan, 1993).

Erich Fromm ise, kaygının kültürel bir olay olduğunu, kişinin yaşadığı çaresizlik ve çevreye yabancılaşma duygularının rollerini vurgular. Sıkıntının, sevgi ve yakınlık açısından kabullenme ile özgürlük arasındaki çatışma nedeniyle oluştuğunu savunur. Aynı şekilde, bastırılmış şiddet ve düşmanlık hislerinin çoğunlukla kaygı doğurduğunu savunur (Bilgin, 2001).

Kaygı (anksiyete) kavramının anlaşılmasındaki en önemli katkılardan birini de, kuşkusuz Karen Horney yapmıştır. Horney, yazılarında sık sık korku ile kaygıyı eş anlamda kullanmış ve iki kavram arasındaki yakınlığı belirtmeye çalışmıştır. Gerçekten her iki duyguda da benzer yönler bulunmaktadır. Her iki duyguya da titreme, terleme, hızlı kalp atışları gibi bedensel belirtiler eşlik eder ancak aralarında önemli bir fark vardır. Örneğin; bir anne, nezle olan çocuğunun öleceği korkusuna kapılırsa bu duygu anksiyetedir. Buna karşılık; çocuk ciddi anlamda hastalık geçirmekteyse, o zaman, annenin yaşadığı gerçek korku olur. Horney'e göre kaygı ile ilgili olarak gerçekte şu durum söz konusudur: Kaygının yoğunluğu, içinde bulunulan durumun kişi için taşıdığı önemle doğru orantılıdır ve kişi, bu duyguyu yaratan gerçek nedenlerin farkında değildir. Ayrıca, kaygının içeriğinde, dayanılması gerçekten güç bazı öğeler de bulunabilir. Bunların en önemlisi çaresizlik duygusudur. Kaygılı insan, çaresizlik duygusuna kapılır ve gerçekten de öyledir. Özellikle güç kazanmaya, yükselmeye ve çevreye egemen olmaya önem veren kişilerde bu duygu daha yoğun olur. Yoğun yaşanan kaygının bir diğer özelliği de, mantık dışı oluşudur (Geçtan, 1993).

Jung, kaygıyı, insan bilincinin kolektif bilinçaltından gelen ve akılcı olmayan, baskı, korku ve imajlar tarafından saldırıya uğraması olarak tanımlamaktadır (Bilgin, 2001).

Davranışçı Kuram: Davranışçı yaklaşıma göre kaygı, öğrenme sonucu ortaya çıkar. Koşullu bir uyarın, koşulsuz bir uyarınla sık olarak etkileşirse, koşullu bir tepki olarak kaygı ortaya çıkar. Birey, kaygı uyarınından uzak durarak kaygıyı gidermeye veya azaltmaya çalışır (Beer, 1991).

Dollard ve Miller'e göre kaygı, korku ile eş anlamlı olmasa bile korkunun bir çeşididir. Onlara göre nörotik korku, kaygıdır ve kaygı, nörotik çatışma halinde ortaya çıkar. Mowrer ve Dollard ile Miller, "İki Faktör Kuramı"nı geliştirmişlerdir. Bu kurama göre (Akt. Köknel, 1982):

- Bir korku, gerçek tepkisel koşullanma ile kazanılır.
- Organizma, korkuyu azaltmaya güdülenmiştir. Korkuyla bağlantılı ipuçları, organizmanın korkuyu azaltmaya çalışmasına neden olur. Korku bir dürtü işlevi görür.
- Korkuyu azaltan davranışlar pekiştiricidir.

Kaygı ve korku konusunda çalışan en önemli isimlerden biri de Watson'dur. Watson'un görüşüne göre; kaygı, koşullanmış duygusal bir tepkidir. O, bu konuda dönüm noktası oluşturan çalışmasını Rayner'la (1920) birlikte yapmıştır. Watson, küçük bir çocuk olan Albert'i kürklü nesnelere ve hayvanlardan korkması için koşullandırmıştır. Küçük Albert, önceleri farelere karşı herhangi bir korku duymamaktaydı. Bu çalışmada Albert, fareye dokunmak istediği zamanlarda, kafasının arkasındaki çelik bara vurularak çok yüksek bir ses çıkartılıyordu. Albert, buna bağlı olarak bir korku tepkisi veriyordu. Bunu izleyen pek çok deneyde Albert, fareyi görür görmez, çelik barın sesi olmaksızın korkuyordu. Önceleri Albert'in korkusuna eşlik eden yüksek ses olmadan da, fare onun korku duyması için doğal uyarıcı haline gelmişti (Ekşi, 1998).

Bilişsel Kuram: Bilişsel bakış açısı üç varsayıma dayanmaktadır.

- Zarar gelebileceği beklentisi, kaygı tepkisini doğurur.

- Zarar gelebileceği beklentisi, öğrenilmiştir.
- Gelebilecek zararın doğurduğu kaygı, zarar ile doğru orantılı değildir.

Bilişsel kuramcılar, kaygı ilişkisini anlama ve buna göre koşullanmaya inanmaktadırlar. Zarar geleceği beklentisini, birey; gözleyerek, bilgi olarak öğrenir. Birey zarar gelecek durumu ne kadar yoğun yaşarsa, kaygısı da o kadar yoğun olmaktadır. Kaygıda düşünmenin zamansal niteliği büyük ölçüde; gelecek olaylar, durumlar, olasılıklar ve sonuçlarla bağlantılıdır. Diğer bir şema ise otomatik sorgulamadır. Birey bu şemada, “Benim hakkımda ne düşünecekler? Bana gülüyorlar mı?” gibi soruları hep kendine sorar (Çelebi, 2003).

Bilişsel yaklaşımçılara (Beck, Emery, Mathews) göre kaygının nedeni, olayların kendisi değil; kişinin, bu olayları nasıl ve ne biçimde algılayıp yorumladığı ile ilgilidir. Bu yaklaşıma göre; bir bireyin davranışı, onun dünyayı nasıl yapılandığına bağlıdır ve hatalı yaklaşımlar üzerinde temellenen problemler, bireyin gerçeği çarpıtmasından doğar. Beck’e göre, psikolojik problemler; olumsuz otomatik düşünceler ve gerçeği çarpıtıcı imajlarla ilgilidir. Bu otomatik düşünceler ve imajlar, çevreden ve kişinin kendisi hakkındaki hatalı tahminlerden kaynaklanır. Böylece, düşünce problemleri kaygının içindedir (Bilgin, 2001).

Kognitif terapinin en eski biçimini bulan Ellis, ego davranışlarının üstesinden gelmenin önemi üstünde durmuştur. Psikolojik problemleri, açık bir hale getirmeye ve dünyaya daha çok uyarlanabilen yorumlara dönüştürmeyi amaçlamıştır. Birey, kaygı gibi bir duyguyu yaşıyorsa, büyük olasılıkla bu duygunun kökleri, bireyin irrasyonel inanç sisteminden kaynaklanmaktadır. Terapinin amacı da, bunu gidermektir (Balcı, 2002).

Kaygı bozukluklarında gözlenen bilişsel çarpıtmalar şunlardır (Karadeniz, 2005):

- Onaylanma duygusu ile ilgili olanlar
- Yetersizlik duygusu ile ilgili olanlar
- Denetim duygusu ile ilgili olanlar
- Kaygı duygusu ile ilgili olanlar

Bu olumsuz şemalarla olaylara yaklaşan kişiler, çoğunlukla olayın gerçek tehlikesiyle orantılı olmayan bir biçimde kaygı duygusu yaşarlar.

Varoluşçu Kuram: Varoluşçuluk öğretisine göre, evrende kendi varlığını yaratan tek varlık insandır ve insandan başka tüm varlıklar varoluşlarından önce yaratılmışlardır. Daha açık bir deyişle; ağaç ağaçlığını kendisi yapamaz ama insan insanlığını kendisi yapar ve nasıl yaparsa öyle varolur, değerlerini yaratır, yolunu kendi seçer. İnsan yaşamaya başlamadan önce, yaşam yoktur. O halde insan özgürdür, yaşamını hangi biçimde isterse çizebilir ve kendi sorumluluğunu üstlenebildiği oranda özgürdür. Varoluş kaygısı, bu sorumluluğu duymaktır. Hayvanlar, çevrelerinin farkındadır. İnsan ise farkında olduğunun da farkındadır. Doğmuş olduğumuzu ve bir gün yaşamımızın sona ereceğini biliriz. Ölümün kaçınılmaz olması ise yokluk ve hiçlik duyguları yaratır ve işte bu bunalım, insanı doyumsuz ve anlamlı bir biçimde yaşayıp yaşamadığı konusunda kaygılandırır. Bu yaklaşımı ile varoluşçu öğretisi; her insanın varlığına sahip çıkmasının, özgür bir yaşam sürmesinin gerekliliğini ortaya koyar (Geçtan, 1993).

Tüm kuram ve görüşlerin ışığında, kaygının; hoş olmayan, sıkıntı veren bir duygu olduğunu söylemek mümkündür. Kaygının temelinde belirsizlik, yani “bilinmeyen” yatmaktadır. Yüksek düzeyde kaygı duymak, bireyin kendisini çaresizlik içinde hissetmesine, etkin başa çıkma yöntemleri bulamadığı zaman da somatik rahatsızlıklar duymasına neden olmaktadır (Bilgin, 2001).

2.1.4. Kaygıyı Etkileyen Etmenler

Özer (1997), kaygıyı etkileyen etmenleri şu şekilde özetlemiştir:

a) Yaş: Yaş, kaygıyı etkileyen önemli bir faktördür. Çocuğun gelişiminde, her yaşın kendine has gelişimsel özellikleri vardır ve çocuğun kaygısı, içinde bulunduğu yaşın özelliklerine göre farklılık göstermektedir. İlk yıllarda anneye bağımlı olan çocuğun en büyük kaygısı, annesinden ayrılma kaygısıdır. 3-4 yaşında, erkeklerde, iğdiş edilme kaygısı; kızların, babalarının sevgisini, erkeklerin ise annelerinin sevgisini kazanma kaygısı; ilkokul yıllarında ise arkadaş edinememe, derslerinde başarılı olamama kaygısı ve ergenlik yıllarında yakın arkadaşlar edinme, bir grubun üyesi olma,

karşı cinse hoş görünme ve bedenindeki değişikliklere karşı duyulan kaygılar görülür. Her yaş düzeyinde, kaygının şiddeti ve durumluk ya da sürekli olma durumu değişir. Kaygının en yoğun yaşandığı yıllar, doğumdan sonraki iki yıl ve ergenlik yıllardır. Araştırmalar küçük çocukların kaygı düzeyinin, büyük çocuklardan daha düşük olduğunu göstermiştir. Yaşa bağlı olarak hayattan beklentilerin artması, gerçeklerin daha iyi farkına varılması ve sorumlulukların artması buna sebep olabilir. Korkut ise 1991’de yaptığı çalışmasında, 13-18 yaş çocuklarında, yaşla kaygı arasında bir ilişki tespit edememiştir.

b) Cinsiyet: Kaygı düzeyi, cinsiyete göre farklılık göstermektedir. Yapılan araştırmalara göre; kızların kaygı düzeylerinin, erkeklerin kaygı düzeylerinden daha yüksek olduğu saptanmıştır. Bu durum, kızların daha duygusal bir yapıya sahip olmalarından kaynaklanabilir. Buna rağmen Bozak 1982’de yaptığı çalışmasında; 9-12 yaş arasındaki kız öğrencilerin kaygı puanlarının, erkek öğrencilerinkinden daha yüksek olduğunu; 13-16 yaşlardaki kız öğrencilerin kaygı puanlarının ise, erkek öğrencilerin kaygı puanlarından daha düşük veya aynı düzeyde olduğunu belirlemiştir. Bunun sebebini de testin yokladığı etkenlerin veya belirtilerin, bu dönemde değişmiş olabileceğine bağlamıştır.

c) Ana-Baba Tutumları: Kaygı, kökenini çocukluk yıllarından almaktadır. Çocukluk döneminde maruz kalınan aşırı reddedici, küçük düşürücü tutum, ergenlik döneminde diğer yetişkinlerin alaycı tutumları, ceza verirken ana-babaların cezaya eşlik eden itici davranışları, çocuğun fiziksel veya psikolojik baskı altında tutulması, çocuğun altını ıslatma ve cinsel oyunlarının tepkiyle karşılanması, aşırı koruyucu tutum, ana-babanın birbirine karşıt düşen istekleri, tutarsızlıkları, boşanmış ailelerde ana-baba arasında boşandıktan sonra bile devam eden çekişmeler, çocukta kaygının oluşmasına neden olabilmektedir. Olumsuz tutum ve davranışlarda bulunan ailelerin, 13-16 yaş çocuklarının kaygı düzeylerinin yüksek olduğu belirlenmiştir. Kaygı bulaşıcı bir duygu olduğundan, çocuğun çevresinde kaygılı insanların (anne-baba veya öğretmeni gibi otorite figürlerinin) bulunması ve bunların çocuk tarafından algılanması veya özdeşim kurulması yoluyla gelişebilmektedir.

Çocuklar, ebeveynlerinin veya onların yerine geçen kişilerdeki kaygı, kızgınlık ve düşmanlık gibi çeşitli heyecanları algılayabilir; kaygılı ve telâşlı bir annenin ses tonu

ve güzel havası çocuğu etkisi altına alabilir. Anneden geçen kaygı sonucu çocuk, zihninde yeni bağlantılar kurarak, çevresindeki bazı kişiler ve durumlar karşısında da kaygı duymaya başlayabilir. Araştırmalar, süreğen depresyonlu olan annelerin, çocuklarında da kaygı ve korku durumlarının sık görüldüğünü belirlemiştir. Aynı şekilde Aslan ve diğerleri (1998) de, süreğen depresyonlu annelerin çocuklarında, kaygı ve depresyon düzeyinin yüksek olduğunu saptamışlardır. Koşullu sevgi ortamında yetiştirilmiş çocuklar, sevgi ve ilgi görmek için yetişkinlerin beklentilerini yerine getirmeye çalışırlar. Eğer yetişkinlerden istediği ilgi ve sevgiyi göremezse, kaygı duygusu oluşur. Çocuk kaygıyı önlemek için savunma mekanizmalarını kullanır ve bu mekanizmaların sık kullanılması, karakter oluşumunu olumsuz olarak etkileyebilir.

d) Anne-Babanın Eğitim Durumu: Eğitim, bireylere toplumda istendik davranışlar edindirmeyi amaçlar. Dolayısıyla eğitimin her kademesi bireyi, bu amaca yaklaştırır. En yüksek kademedeki bulunan kişinin çevresiyle uyumunun daha iyi olacağı düşünülür. Bu sebeple eğitim durumu; ebeveynlerin, çocuklarına karşı tutumlarının belirlenmesinde de etkili olacaktır. Yapılan araştırmalara göre; ilkököl mezunu olan ebeveyn ile yükseköğretim mezunu olan ebeveynin, çocuklarına uyguladıkları tutumlar farklılık gösterebilmektedir. Varol (1990), anne-babaların eğitim durumu ile çocukların kaygı düzeyleri arasında önemli bir farkın olmadığını belirlerken; Gümüş (1997), anne-babanın eğitim durumu ile çocukların sosyal kaygı düzeyleri arasında anlamlı bir fark olduğunu, anne-babası yükseköğretim mezunu olan çocukların kaygı düzeylerinin düşük olduğunu belirlemiştir.

e) Sosyo-Ekonomik Düzey: Sosyo-ekonomik düzeyin yetersiz olması; ailenin temel ihtiyaçlarını karşılayamamasına, bireylerin hayattan tatmin olamamasına neden olabilmektedir. Bu da aile ilişkilerine gerginlik, sinirlilik, sebatsızlık, tedirginlik şeklinde yansıyor, çocukta yaşamı sürdürme kaygısının oluşmasına neden olabilmektedir. Ayrıca çocuğun, çevresindeki arkadaşlarının yediğini yiyememesi, giydiğini giyememesi ve bunları içine sindirememesi de kaygı düzeyini arttırabilir. Araştırmalar; sosyo-ekonomik düzeyi düşük olan çocukların, kaygı düzeylerinin yüksek olduğunu göstermektedir. Girgin (1990); üç farklı sosyo ekonomik düzeydeki çocukların kaygı puanlarında farklılıklar görüldüğünü, alt sosyo-ekonomik düzeydeki çocukların kaygı düzeylerinin yüksek olduğunu tespit etmiştir. Aral 1997'de yaptığı

çalışmasında sosyo-ekonomik düzey ile kaygı arasında anlamlı bir ilişkinin olduğunu tespit etmiştir.

Sargın (1990); iki odalı evde yaşayan, lise 2. ve 3. sınıf öğrencilerinin kaygı düzeylerinin, üç veya daha fazla odası olan evde yaşayan öğrencilerin kaygı düzeylerinden daha yüksek olduğunu saptamıştır.

f) Anne-Babanın Mesleği: İnsanlar, zamanlarının yarısından çoğunu çalışarak geçirirler. Ebeveynlerin meslekleri, onların kişilik özelliklerini etkileyebilmektedir. Sürekli stresli ortamda çalışan ebeveynler, gün boyu gergin ve sinirli olacak ve bunu eve gittiğinde, istemeden de olsa çocuğuna yansıtacaktır. Varol (1990), babasının mesleği işçi, çiftçi, esnaf olan öğrencilerin kaygı düzeylerinin; babasının mesleği memur, subay ile serbest meslek olanlara göre yüksek olduğunu belirlemiştir. Annenin mesleğine göre ise; annesi ev hanımı, işçi, esnaf olan öğrencilerin kaygı düzeylerinin; annesinin mesleği serbest meslek olanlara göre daha yüksek olduğunu saptamıştır. Meslekler, ebeveynler üzerindeki psikolojik etkilerinin yanı sıra, çocuklarda da bazı kaygılara sebep olabilir. Anne veya babasının tehlikeli işlerde çalışması (polis, asker vs.), gece nöbetlerinin olması, iş saatlerinin düzenli olmaması, sürekli seyahat etmeyi veya evden uzun süre ayrılmayı gerektiren bir işte çalışması çocukların kaygı düzeylerini etkileyebilmektedir.

g) Kardeş Sayısı: Kardeş sayısı; ailenin tutum ve davranışlarına, ekonomik duruma bağlı olarak kaygıyı etkileyebilir. Ebeveynlerin çocuğu, yeni kardeşe hazırlamamaları, kardeşler arasında ayırım yapmaları, eşit olmayan tutum sergilemeleri, kardeşler arasında anne ve babanın sevgisini kazanamama gibi kıskançlıktan doğan durumlar kaygıya neden olabilir. Ekonomik düzeyi yetersiz olan ailelerdeki çocukların ihtiyaçlarının karşılanamaması da kaygı yaratabilir. Kardeş sayısı arttıkça, çocuk sadece anne-babasının ilgisini değil; odasını, eşyalarını, kitaplığını, harçlığını paylaşmak zorunda kalmaktadır. Odasına çekilip kendi başına kalmak isteyebilir, kardeşlerine ters davranabilir ve tartışmalar yaşanabilir. Bu koşullar da onun kaygı seviyesinin yükselmesine yol açabilir. Çocuğun, kardeşinin olması veya olmaması, onun kaygı düzeyini etkileyebilmektedir. Kardeşlerarası kıskançlıklar, çekememezlikler, anne-babanın ilgisini paylaşamama kaygı oluşumuna temel teşkil edebilir. Sargın (1990)'ın, lise öğrencileri üzerinde, Aral (1997)'in da ilkokul öğrencileri üzerinde çalıştığı

araştırmalarında; kardeş sayısı arttıkça, lise öğrencilerinin kaygı düzeylerinin arttığını tespit etmişlerdir.

h) ocuğun Başarı Durumu: Çocukların çoğu, ailesi tarafından, okulda derslerinde başarılı olmaya doğrudan veya dolaylı olarak zorlanır. ‘‘Sınıfını geçersen sana bisiklet alırım’’, ‘‘Zayıf getirirsen eve gelme.’’ gibi dolaylı veya direkt ifadeler çocuğun, başarı konusunda, aşırı hassasiyet kazanmasına neden olabilmektedir. Bugüne kadar çocukların akademik başarılarıyla kaygı arasındaki ilişkiyi araştıran çalışmalara göre; çocukların akademik başarılarıyla kaygıları arasında anlamlı bir ilişkinin olduğu ortaya çıkmıştır. Bozak (1982), Sargın (1990), Varol (1990) Aral (1997); okuldaki başarıları düşük olan çocukların, kaygı düzeylerinin yüksek olduğunu belirlemişlerdir.

2.2. Sınav Kaygısı

Son zamanlarda yapılan araştırmalara bakıldığında; genel ‘‘kaygı’’ kavramının karışıklığından dolayı, araştırmacıların çalışmalarını sınav kaygısı, sosyal kaygı gibi spesifik kaygılar üzerinde yoğunlaştırdıkları ve bu kaygılardan en çok sınav kaygısı üzerinde çalıştıkları dikkat çekmektedir. Literatürde, ‘‘sınav ve sınanma kaygısı’’ olarak geçen bu sorun, girilecek bir sınav öncesinde; sınavda gösterilecek performans ve sınavdan elde edilecek sonuca dair kaygıları içermektedir. Kirkland ve Hollandsworth’a göre sınav kaygısı; yetersiz ders çalışma davranışını, fizyolojik belirtileri ve sınavda, sınavla ilgili olmayan düşünceleri içeren bir durum olarak açıklanabilir (Balcı, 1997). Sınav kaygısı; bir sınavdaki olası başarısızlıkla ilgili olarak kişiye eşlik eden fenomenolojik, psikolojik ve davranışsal tepkileri gösterir. Burada hiç kuşku yoktur ki sınav girenler, sınav ortamında kayıtsızlıktan, büyük bir dehşet duymaya kadar farklı düzeyde sınav kaygısı gösterebilmektedirler. Erkan, sınav kaygısını; sınavlarda veya diğer değerlendirmeye yönelik durumlarda, fizyolojik, davranışsal ve kognitif (bilişsel) ğelere sahip, hoşlanılmayan yoğun bir gerginlik durumu olarak tanımlamıştır (Erkan, 1994).

2.2.1. Sınav Kaygısı ile İlgili Kuramsal Açıklamalar

Sınav kaygısı ile ilgili, literatürde iki farklı teorik yaklaşıma rastlanmaktadır. Bunlar (Erkan, 1994); ‘‘Girişim Modeli’’ ve ‘‘ğrenilmiş Açık Model’’dir. Sınav kaygısı

üzerine yapılmış birçok çalışmada daha çok “Girişim Modeli” olarak adlandırılan yaklaşım üstünde durulduğu görülmüştür. Bu modelde, yüksek düzeyde sınav kaygısı olan birey; performans üzerinde etkili, zihni meşgul eden (Örneğin; sınavdan çok, içsel olaylarla uğraşmak.) ve ben merkezli tesa tepkileri tarafından karakterize edilmiştir. Bu kaygıyı, bireyin performansına etki eden tepkiler oluşturur. Kaygının olumsuz etkisi sınav süresince görülmektedir. Bu duygu, bireyin önceki bilgilerinden yararlanmasına ve amaçla ilgili ipuçlarını başarıyla kullanmasına engel olur. 1980’de Meinchenbaum ve Butler, sınav kaygısıyla ilgili yeni bir teorik açıklama geliştirdiler. Bu yaklaşımda hem sınav kaygısında hem de ele alınışında yüksek derecede birbirine bağlı olan dört küme değişken elde etmişlerdir. Bunlar:

- İçsel konuşmaların modeli ve gizli durumlar,
- Bilişsel yapılar (öğrencilerin akademik gelişimleriyle ilgili sistemleri içeren yapılar),
- Ders çalışma ve sınav olma gibi davranışsal hareketler,
- Puanlar, psikolojik tepkiler, ruhsal durumlar ve öznel kaygı gibi sonuçlardır.

Meinchenbaum ve Butler ile aynı zamanlarda Culler ve Holahan (1980) yeni bir yaklaşım ileri sürmüşlerdir: Öğrenilmiş Açık Model. Bu yeni teorik model, önceki çalışmalardan üretilmiştir. Bu çalışmalar, girişim modeline soru işaretleri getirmiştir. Bunlardan biri, Wittmaier’in (1972) çalışmasıdır. Bu çalışma; düşük düzeyde sınav kaygısı yaşayan öğrencilere oranla, yüksek düzeyde sınav kaygısına sahip öğrencilerin, ders çalışma yeteneklerinde önemli bir fark olmadığını göstermiştir. Günümüzde bazı yaklaşımlar, “Öğrenilmiş Açık Model”i tercih ederken, “Girişim Modeli”ni göz ardı etmektedirler. Diğer bazı yaklaşımlar ise, her iki modeli de destekler ve sonuç olarak, yeni bir bakış açısı sunarlar. Covington (1985), kaygı ve başarı arasındaki olumsuz ilişkiye dikkat çekmiştir. Başarı döngüsünün dört basamağından söz eder (Erkan, 1994):

- Sınavı bekleyiş,
- Sınava hazırlanma,
- Sınav olma,
- Sınava tepkidir.

Covington, sınav kaygısının rolünün, düzeyden düzeye değiştiğini ve ancak bir olay ya da durumu çevreleyen koşullar içinde tamamlanırsa anlaşılabileceğini söylemiştir (Akt. Erkan, 1994).

Bugün, yapılan çalışmaların teorik arka planı, Spielberger'ın sınav kaygısı kavramı üzerine kurulmuştur. Bu kavram esas olarak, "girişim modeli"nden çıkarılmıştır. Spielberger'a göre sınav kaygısı, tasa ve duygusal etkenlerin birleşimi olan kişisel bir özelliktir (Kaymak, 1985).

2.2.2. Sınav Kaygısının Boyutları

Liebert ve Moris 1967 yılında, sınav kaygısının iki boyutunu ortaya koymuşlardır. Kuruntu ve duyusallık/heyecansallık. Kuruntu, sınav kaygısının bilişsel boyutudur. Bireyin, genellikle kendisi ile ilgili olumsuz değerlendirmelerini, başarısızlığına, beceriksizliğine ilişkin olumsuz düşüncelerini ve içsel konuşmalarını içerir. Duyusallık ise, sınav kaygısının fizyolojik yönünü oluşturan otonom sinir sisteminin uyarılmasıdır. Hızlı kalp atışları, terleme, üşüme, kızarma, sararma, mide bulantıları, sinirlilik ve gerginlik gibi bedensel yaşantılar duyusallık belirtileri olarak kabul edilebilir (Bootzin, Akt. Balcı, 2002).

Sarason' göre (1960); yüksek sınav kaygısı olan bireylerde, değerlendirme ortamı ile yüz yüze geldiklerinde dikkatlerini başka işlere odaklaştırma eğilimi olmaktadır. Araştırmacı, burada iki tepki üzerinde durmaktadır. İlki, duyusal ve otonomik tepkilerle ilgilidir. Örneğin; aşırı terleme, kalp atışlarının hızlanması gibi tepkiler. Diğeri ise, bilişsel boyut ile ilgilidir. Örneğin, sınav sırasındaki "Ben aptalım.", "Başarısız olacağım." vb. düşünce biçimlerinde olduğu gibi. Kognitif tepkilerin performansa olumsuz yönde etkisi, duyusal boyuttan daha fazla olmaktadır.

Salame (Akt. Kozacıoğlu, 1992), kuruntu ve duyusallık boyutunu açıklarken, bu boyutları oluşturan etmenler üstünde durmuştur. Yazara göre, "kuruntu" boyutu, şu öğelerden oluşmaktadır.

- Dikkatini kendi üzerinde yoğunlaştırma,
- Performans ve yeteneğe güvenmeme,
- Yetersiz ve güvensiz hissetme,

- Başkaları ile karşılaştırmada kendini “zayıf” olarak değerlendirme,
- Sınavlara yeterince hazırlanmamış olma duygusu,
- Başarısızlığın sonuçlarını düşünme (Örneğin; ceza, güven kaybı vb.)
- Sınav süresini iyi değerlendirememeye korkusudur.

“Duyuşsalılık” boyutundaki öğeler ise şu şekildedir:

- Gerginlik hissi, korku, endişe, sinirlilik ve huzursuzluk,
- Somatik semptomlar. Örneğin; mide ağrısı, baş ağrısı, ağız kuruluğu, kalp atışlarında hızlanma veya artma gibi.

Kaygı kavramının anlaşılmasından sonra, stres ve başa çıkma yöntemlerinin de açıklanması gerekmektedir.

2.3. Stres ve Stresle Başa Çıkma İle İlgili Kuramsal Açıklamalar

2.3.1. Stres Kavramı

“Stres” kavramı; Latince “Estrica”, eski Fransızca’da “Estrece” sözcüklerinden gelmektedir (Baltaş ve Baltaş, 2002). Stres, tarihsel gelişimde sistematik ve bilimsel olarak farklı tanımlarla gündeme gelmiştir. 14. yüzyılda stres, yaşamda karşılaşılan güçlükler, talihsizlikler ve zorluklar anlamında kullanılmıştır. 19. yüzyıla gelindiğinde ise, stresin uzun süreli hastalıkların temeline konulduğunu görebilmekteyiz. Son yıllarda stres, günlük hayatımızda hemen herkesin kullanmaya başladığı ve günlük konuşma dilimize yerleşen bir kavramdır. Böylece, yazılı kaynaklarda ve bilimsel araştırmalarda çeşitli tanımlara konu olmuştur (Demir, 1998).

Ünlü Alman fizyolojisti Pfluger (1877) stresi, “yaşamın gereksinimlerini doyurmak ve karşılamak için, organizmanın zararlı etkenlerden kaçıp korunması” olarak yorumlamıştır (Akt. Köknel, 1982).

Bireyin fizik ve sosyal çevreden gelen uyumsuz koşullar nedeni ile, bedensel ve psikolojik sınırlarının ötesinde harcadığı gayrete “stres” adı verilir (Cüceloğlu, 1996).

“Stres; davranışsal, duygusal ve bilişsel etmenler içerir ve bu tür cevaplar gerektiren etkileri hazırlayan bir uyarandır.” (Baltaş, 2002).

Genel olarak incelendiğinde stres; duygusal düzeyde, huzursuzluk, gerginlik, kaygı, öfke, depresyon gibi rahatsızlık verici duygu durumudur (Çoruh, 2003).

Diğer taraftan stresi tanımlarken üç farklı yaklaşımdan söz edilmektedir. Birinci yaklaşımda, çevre üzerinde odaklanılmakta ve stres bir uyarıcı olarak tanımlanmaktadır. İkinci yaklaşım, stresi bir tepki olarak ele alır ve bireyin stres uyarıcılarına karşı tepkileri üzerinde odaklanır. Üçüncü yaklaşım ise, çevre ve birey arasındaki etkileşim boyutunu da göz önüne alarak stresi, stres uyarıcısını ve tepkilerini içine alan bir süreç olarak tanımlamaktadır. Bu süreç, birbirlerini karşılıklı olarak etkileyen birey ve çevre arasındaki sürekli etkileşim ve uyumu içerir. Bu bakış açısına göre, stres sadece bir uyarıcı ya da bir tepki olarak değerlendirilemez. Stres; uyarıcı ve stres tepkisi arasındaki etkileşimle ifade edilebilir (Baltaş, 2002).

Son yaklaşımı en iyi özetleyen tanım, Lazarus ve Folkman (1984) tarafından yapılmıştır. Bu tanıma göre stres, kişinin iyilik halini tehlikeye sokan, kapasitesini azaltıcı ve zorlayıcı olarak değerlendirilen, kişi ve çevre arasındaki etkileşimdir.

Stresin oluşması için, insanın içinde bulunduğu ya da hayatını sürdürdüğü ortam ve çevrede meydana gelen değişimlerin, insanı belli düzeyde etkilemesi gerekir. Buna bağlı olarak stres, insanın yaşadığı ortamda meydana gelen bir değişimin veya insanın ortam değiştirmesinin onun üzerinde etkiler bırakması ile ilgilidir. Bunun yanında bazı kişilik özellikleri kişiyi strese karşı daha duyarlı kılarken, bazı kişilik özellikleri ise strese karşı duyarlılığı azaltmaktadır (Çoruh, 2003).

2.3.2. Stres Düzeyi ve Başa Çıkma Seçimlerini Etkileme Özelliği

Stresin bireye yönelik yansımalarını belirleyen üç durum, stres vericiye ilişkin kontrol edilebilir veya edilemezliğinin önerisini hazırlar: (1) Tehdit edici faktör ve düzeyi, (2) Tehdidin sürekliliği, (3) Tehdidin kaynağının belirgin, ulaşılabilir ve değiştirilebilir olup olmaması durumu. Genel olarak tehdidin düzeyinin fazla ve güçlü olması, daha acil ve belirgin bilişsel değerlendirme süreçlerini oluşturur. Fakat bu

yüksek etkinin sürekliliği, GAS (General Adaptation Syndrome) alarm tepkilerinin manidar uyarılara yönelik seçiciliğini köreltir, belirsizlik artar. Alternatifleri düşünme, karşılaştırma yapabilme ve başa çıkma aktivitelerini seçebilme böylece güçleşir (Palancı, 2000).

Başa çıkma tutumlarının duygusal ya da problem odaklı olması, stresin algılanan düzeyi ile ilgili farklılıklara bağlı olarak seçilerek uygulanır. Yüksek düzeyde duygusal ve bilişsel çaba gerektiren durumlar, sonuca ulaşmayı zorlaştırır. Başa çıkmayı ve olumsuz etkileri kontrol altına alabilmeyi çok zor görmek, kişisel ve sosyal destekleri kullanamamak, sonuçta “uyuma yönelik” dahi olsa, sorunu değil kişinin değişimini üretecek duygusal odaklı ve savunmacı davranma eğilimlerini geliştirebilir. Kişi, tehdidin düzeyini yüksek görüyor ve karşısında bunu dengeleyecek kişisel faktörleri ve sosyal destekleri bulamıyorsa, duygusal odaklı başa çıkma seçimlerini kullanma ihtimali genel anlamda yükselir. Kişi; fiziksel, bilişsel ve uyuma yönelik davranış çabalarıyla sorunlarını çözebilecek anlamda tehdit düzeyini kontrol edeceğine inanıyorsa, kaçınma türü davranışları da sergileme ihtiyacı hissetmez (Palancı, 2000).

2.3.3. Stresle Başa Çıkma

Başa çıkma birçok uzman tarafından araştırılmış ve farklı uzmanlarca benzer şekilde tanımlanmıştır.

Lazarus ve Folkman (1984), başa çıkmayı; bir kişiye yapılan talepleri yönetme amaçlı bilişsel ve davranışsal çabaların sürekli değişimi olarak tanımlar.

Genel anlamda başa çıkma, psikolojik anlamda kişinin kendini iyi hissedeceği sonuca ulaşmasına yönelik kullanılacağı, uygun davranışsal yaklaşımları ya da kendini kötü hissetmesine engel olacak uygun kaçınma davranışlarını içerir (Stone, 1984).

Stresle başa çıkma ya da stres yönetimi; ruh ve beden sağlığını korumak, üretici ve verimli bir yaşam biçimi sağlamaktır (Billing, 1984).

Folkman'a (1984) göre, stresle başa çıkma; bireyin sahip olduğu kaynakları aşan veya bireyi zorlayan durumlarda, durumu tolere etmeye ve üstesinden gelmeye yönelik çabalaradır.

Temelde başa çıkma, stres veren durum ile kişi arasındaki fenomenal karşı koşma bağlantısıdır, anksiyete veren durumlara yönelik genel değerlendirme ve belirgin mücadele çabalarıdır (Aldwin, 1987).

Buttner (1987), başa çıkmayı "gerçek ya da öngörülen sorunları ve bunlara eşlik eden olumsuz duyguları ele alma stratejilerinin kullanımı" olarak tanımlamıştır.

Başka bir tanıma göre, başa çıkma stratejileri, kişinin stresin olumsuz etkilerini azaltmak için kullandığı bilişsel veya davranışsal çabalaradır (Catanzoro, 1995).

Başa çıkma, birey ve çevresinden hareketle iş gören, kişisel amaçlar doğrultusunda en iyi şekilde karakterize olmuş ve sahip olduğu dinamiklerle, kişisel etkileri düzenlemekle ve kişisel çevreyi değiştirmekle ilgili bilişsel, davranışsal ve duygusal seçimlerdir. Bireysel farklılıklar, stres durumuna bağlı faktörler; kişi ve çevre ilişkisini, stres ve başa çıkma etkileşim biçimini ayarlayan nedensellikleri ortaya koyar ve başa çıkma sonucunu belirginleştirir. (Şahin, 1995).

Stresle başa çıkma, özellikle 1980'li yıllardan itibaren bireylerin psikolojik ve fiziksel sağlıkları ile ilgili olarak psikolojinin yoğun bir biçimde üzerinde durduğu konu başlıklarından biridir. Başa çıkma (coping) kavramı, insanların yaşamlarını devam ettiren karşılaştıkları güçlüklerle mücadele etme biçimleri veya yolları olarak açıklanabilir. Lazarus ve Folkman, başa çıkmanın dinamik bir süreç olduğunu ve kişi ile çevresi arasındaki stresli etkileşimler sırasında değiştiğini belirtmişlerdir (Akt. Türküm, 1999).

Başa çıkma kişiyi rahatlatmaya yönelik, bilişsel yeniden yapılanma ve bireysel öğrenmeler (gelişim) yoluyla kurulur. Bandura'nın sosyal öğrenme kuramında işaret ettiği gibi, başa çıkma diğer davranışlarımız gibi kişilik ve durum arasındaki etkileşim sürecinin bir ürünüdür (Akbağ, 2000).

Başa çıkma, stres uyaranlarının yarattığı duygusal gerilimi azaltma, yok etme ya da bu gerilime dayanma amacıyla gösterilen davranış veya duygusal tepkilerin bütünüdür (Zautra, 2003).

Bir insanın stresle nasıl başarılı biçimde baş ettiği stres faktörünün ortaya çıkışından ziyade bireyin zihin sağlığı ile ilgili sonuçlarda daha önemli olabilir. “Nitekim, başa çıkma, kişilerin sorunları çözülmüş ve hayatları yeniden dengede imiş gibi hissettikleri bir durum olan homeostaza ulaşmanın bir yolu olarak görev görür.” (Mushrush, 2008).

Baş çıkma bir insanın hissettiği stres düzeyinde önemli rol oynar. Baş çıkma etkinliği daha yüksek düzeyde iken stres düzeyleri düşme eğilimindedir. Buna karşın, başa çıkma herkese uygun hazır bir formül değildir (Gmelch, Chan, 1994). Bireylerin etkin biçimde durumların üstesinden gelebilmeleri için bir dizi başa çıkma stratejisine gereksinimleri vardır. Birey, stresli durumu analiz etmeli ve bir kişinin hissettiği stres miktarını etkin biçimde azaltacak başa çıkma stratejisini uygulamalıdır (Buss, 2008).

Pek çok kişi stresli bir durumla baş etme yetilerini geliştiren bir dizi başa çıkma becerisine sahip değildir. Nitekim bazı insanlar kendilerini daha fazla strese sokan ters etki yapıcı davranışlar öğrenirler. Örneğin, bir insan alkol kullanmanın stresin azalmasına yardımcı olacağını düşünebilir. Hâlbuki kişi düzenli ve aşırı oranda alkol kullandığında sonuç alkolizm olabilir. Alkolizm aşırı derecede stresli olup kişinin azaltmaya çalıştığı esas stresten çok daha fazla stres yaratabilir. Ters etki yapan davranışların daha fazla stres yaratabileceği gerçeğinden ötürü, uzun vadede ters etki yaratmayacak bir başa çıkma becerisi belirlemek büyük ölçüde önem taşımaktadır (Gmelch, Chan, 1994).

Birey, stres verici bir ortamla karşılaştığında, var olan karakteristik özellikleriyle stresin üstesinden gelmeye çalışmaktadır. Bu çabalar, var olan durumu değiştirmeye yönelik olabileceği gibi; kabullenme, bilgi edinme, duyarsız kalma, kaçınma ve üstesinden gelme gibi çeşitli yolları da kapsamaktadır. Başa çıkma çabası, kişinin içsel ve dışsal ihtiyaçlarının etkileşimi sonucu, bilişsel ve davranışsal çabaya dönüşmektedir. Bu çabalar, stres yaratan durumun değerlendirilerek, sorunun kaynağına yönelik

(problem odaklı başa çıkma) tepkilerde bulunulması veya duygularda değişim yaratarak, duyguların kontrol altına alınmasını (duygusal odaklı başa çıkma) sağlamaktır (Yılmaz, 1993).

Lazarus (1966)'a göre; başa çıkma, dolaysız eylem ve etkiyi azaltma olmak üzere iki süreci içerir. Dolaysız eylem, bireyin çevresi ile olan ilişkisini kendi lehine değiştirmeyi içeren bir davranıştır. Bu davranış, tehlikeye karşı hazırlık, saldırganlık, kaçma ve hareketsizlik biçiminde olabilir. Başa çıkmanın ikinci biçimi ise, stresin neden olduğu hoş olmayan durumun etkisinin yoluna gitmedir. Lazarus (1976), bu davranış biçimini semptomatik ve psişik davranış olmak üzere iki kategoriye ayırmaktadır. Buna göre, bireyin alkol ve sakinleştirici ilaçları kullanması semptomatik davranış biçimi, savunma mekanizmalarını kullanması ise psişik davranış biçimidir. Birey; yer değiştirme, bastırma, tepki geliştirme, yansıtma ve mantığa vurma gibi savunma mekanizmalarını kullanarak, kendisi için tehdit edici olarak algıladığı yaşantının oluşturacağı zararı azaltma yoluna gitmektedir (Akt. Demir, 1998).

Caplan (1964), stres yaşantılarında ve kriz durumlarında kullanılan başa çıkma stratejilerini, uyuma yönelik ve uyumsuz olmak üzere iki boyutta karşılaştırmalı olarak ele almaktadır. Buna göre (Akt. Sayiner, 2003):

a) Gerçekleri araştırmak ve durumla ilgili bilgiyi sağlamak için arayışa geçmek, uyuma yönelik; sorunların hayalci düşünceye dayanarak yadsınması ise uyumsuz bir yaklaşımdır.

b) Diğerlerinden yardım isteme uyuma yönelik, buna karşın yardımı kabul etmeye direnç gösterme ise uyumsuz bir yaklaşımdır.

c) Bireyin inanıp güvenmesi, uyuma yönelik; bireyin yeteneklerine inanmaması ise uyumsuz bir yaklaşımdır.

Haan (1982), stres yaşantılarında genellikle kullanılan süreçleri; kolaylaştırıcı-zorlaştırıcı tutum, çatışmayı çözücü tutum, duyarlılık, algısal bozukluk, katılık, kendine acıma, kendini cezalandırma, kendini reddetme, saldırganlık, ego kontrolü, söyleneni yapmaya gösterilen direnç, başkalarını suçlama, diğerlerini eleştirme ve talepkar davranma olarak belirtmiştir (Akt. Demir, 1998).

Tarihsel olarak bakıldığında stresle başa çıkma tarzlarının beş farklı açıdan ele alındığı görülmektedir. Bunlar (Şahin ve Durak, 1995):

- 1) Freud'un psikanalitik kuramında önerdiği bilinç dışı savunma mekanizmaları,
- 2) Erikson'un "yaşam dönemleri" yaklaşımında sözünü ettiği özgüven, öz yeterlilik ya da içsel kontrol gibi bireysel kaynaklar,
- 3) Evrim kuramı ve davranışçı akımdaki problem çözme çabaları,
- 4) Canon, Selye gibi araştırmacıların ileri sürdüğü, hem insanların hem de hayvanların stres karşısında gösterdiği, genetik olarak programlanmış bir tepki,
- 5) Organizmanın, kendi fizyo-psikolojik kaynaklarının, zorlanıp tükenmesi karşısında gösterdiği uyum yapmaya yönelik, sürekli değişen, bilişsel ve davranışsal çabalarıdır.

Baş çıkma kavramı, belli bir duruma özgü veya kişilik özelliklerine bağlı olarak ortaya çıkışına göre de isimlendirilmektedir. Bunlardan "kişiliğe özgü başa çıkma" (dispositional coping) kavramıyla, içinde bulunulan koşullardan ve karşılaşılan stres yaratıcı durumun özelliklerinden büyük ölçüde bağımsız olarak, insanların zaman içinde görece tutarlı ve kararlı, diğer bir deyişle kolayca değişmeyen başa çıkma stilleri anlatılmaktadır. Bu özelliğimizden sadece kendimiz haberdar olabildiğimiz gibi, bizi yakından tanıyan kişiler de bu özelliğimizi fark edebilirler (Türküm, 1999).

"Duruma özgü başa çıkma" (situational coping) kavramıyla ise, karşılaşılan duruma bağlı olarak değişebilen örüntüler içeren başa çıkma çabaları kastedilmektedir. Bir kişi, kendisine zor gelen bir kararı verme aşamasında yaşadığı güçlüğü, hissettiği duyguları dostlarıyla paylaşma yolunu seçebilirken (duygu odaklı başa çıkma), aynı kişi kendisine ölüm riski çok yüksek bir hastalık teşhisi konduğunda inkar biçimindeki başa çıkma stratejisini kullanabilir (Türküm, 1999).

2.3.4. Başa Çıkmanın İçeriği

Stresle ilgili tepkiler yorumlanırken, başa çıkmayı bilişsel ve davranışsal katılık, ve direnç gösterebilmeye yönelik dar bir yapı olarak anlayabilmek mümkün değildir. Başa çıkma; adaptif algının, bilişselliğin, duyguların, kişilik özelliklerinin ve davranışların katılımıyla bütünleşen genel bir yeteneği temsil eder (Valentiner, 1994).

Başa çıkma kendini iyi hissetme ile adaptif kaynakları kullanabilme arasında rol oynayan bir değişkendir. Başa çıkmanın içeriğini belirleyen bilişsel değerlendirme süreci, kişisel kontrol ve yeterlik algısının etkisi doğrultusunda; uygun sonuçlara ulaşabilmeyi sağlayacak alternatif fonksiyonları kullanabilmenin yolunu açar. Kontrol, strese yönelik cevaplar sıralanırken, ulaşılabilecek muhtemel sonuçlara ilişkin beklentileri de etkileyerek kendini iyi hissetmeyi arttıracak desteği sağlar. Bunun tersine kontrol edilemeyeceği düşünülen durumlar, beklendik sonuçlar alınmasına yönelik başlangıçta kurulması gereken tahminleri ve bunları kullanan bilişsel değerlendirme süreciyle başa çıkma içeriğini olumsuz yönde etkiler (Palancı, 2000).

2.3.5. Bir Süreç Olarak Başa Çıkma

Bir süreç olarak başa çıkma; dinamik, kendine özgü özellikler taşır, tesadüfi değildir. Başa çıkma, devam eden bilişsel değerlendirmeler, yeniden bilişsel yapılanmalar ile kişi-çevre arasındaki ilişkinin değişim sürekliliğini ifade eden fonksiyondur (Folkman, 1984).

Başta çıkma; bir iş organizasyonundan çok, bir süreç organizasyonudur. Çünkü (Çoruh, 2003);

- Spesifik zarar veren etkilere yönelik, sürekli değişim mekanizması kurar.
- Kişisel kaynakları bir devamlılık içinde ve bazen en üst sınırdaki kullanır.
- Başta çıkma etkinliğini, hayatla birlikte devam eden içsel ve dışsal talepleri yönetme sürecidir.
- Yönetimin ve karşı koymanın olmadığı durumlarda başta çıkma; stres veren çevresel faktörlere alışma, kabul etme, basitleştirme, kaçınma ve tolere etme gibi kişiye ve duruma uygun alternatifleri değişik şekillerde hazırlamalıdır.
- Ulaşılabilecek sonuçlar bir ölçüde göre denenir ya da değerlendirilir. Geri bildirimler mevcut veya gelecek başta çıkma seçimlerini düzenler, bunlar hakkında konuşulur veya sürekli alternatif düşünceler üretilir.
- Duygular, kişiyi sürekli destekleyecek boyutlarıyla daima işlemde tutulur.

2.3.6. Başa Çıkma Stratejileri

Başta çıkma stratejilerinin sınıflandırılması konusunda bazı görüşler bulunmaktadır. Kuramsal olarak; başta çıkma stratejisi sayılabilecek davranışların sayısı sınırsız olmasına rağmen, başta çıkma stratejisinin belli başlı örnekleri şunlar olabilir: Psikodinamik kuramca öngörülen savunma düzeneklerinin kullanımı, kendi kendisini rapor etme, derin nefes alma, gevşeme, içki ve uyuşturucu kullanma, plan-program yapma, stres yaratan problemi çözmeye yönelik yeni beceriler kazanmaya çalışma vb. (Aydın, 2003).

Folkman ve arkadaşlarına göre, iki farklı başta çıkma stratejisi söz konusudur: Bu modele göre başta çıkma çabaları, problem odaklı ve duygu odaklı olmak üzere iki grup altında toplanmıştır. Folkman ve Lazarus, genelde problem odaklı başta çıkmanın, değişebilir olarak değerlendirildiği durumlarda; duygu odaklı başta çıkmanın ise durumların değişmez olarak değerlendirilmesi halinde daha sıklıkla kullanıldığını belirtmişlerdir (Akt. Türküm, 1999).

Folkman ve Lazarus (1980), tarafından stres yaşayan insanlarda gözlenen belirtilerden yola çıkarak, her bir stres durumu için insanların hangi başta çıkma stratejisini kullandıkları araştırılmış ve dört genel strateji belirlenmiştir. Bunlar (Palancı, 2000):

- 1) Durumu değiştirme çabası,
- 2) Durumu yönetebilmeye yarayacak bilgileri toplama çabaları,
- 3) Olayı kabul etme,
- 4) Çevrenin ne beklediğini kestirmeye çalışarak davranmadır.

İlk iki seçenek; aktif formu, yani problem odaklı başta çıkma yaklaşımını; diğer ikisi ise pasif formu (duygusal odaklı başta çıkma seçimini) yani kişinin sadece kendini rahatsız eden durumdan çekilme isteğini içerir.

2.3.6.1. Problem Odaklı Başa Çıkma

Problem odaklı başa çıkma stratejileri; problem çözme becerilerine benzer bir anlam taşır. Problem odaklı başa çıkma, kişinin stresinin kaynağı olan stres unsuru ile doğrudan yüzleşme yönünde aktif bir çabayı temsil eder. Problem odaklı başa çıkma; problemi doğrudan tanımlama ve anlama, alternatif hazırlama, faydalı sonuçlara ulaşacak çabaların önemliliğini bir tercih olarak kişiye sunar. Problem odaklı başa çıkma, problem çözme becerisinden daha kapsamlı bir çözüm organizasyonu ile konuyu tüm boyutları ile kuşatmayı ve sonuçlandırmayı içerir. Problem çözme, daha çok çevresel odaklı analizlerle sorun üzerinde odaklaşırken; problem odaklı başa çıkma seçimleri, sorunla direkt kişisel kaynakların içerdiği stratejilerle kurulur (Karadeniz, 2005).

Bilişsel stratejiler ve aktif başa çıkma; daha fazla bilgi toplama, analiz etme ve olumlu değişim ile ilgilidir. Bunun yanında duygusal stratejiler; kaçınma, sorumlu bulma ve olumsuz değişimi kısmen engellemeyi içerir. Bu ikinci tarz, daha düşük anlama ve adapte olma içeriği ile yavaş işleyen bilişsel değerlendirme ve başa çıkma sonuçlarına sahiptir. Problem odaklı başa çıkma seçimlerini etkileyen faktörleri belirlemeye yönelik yaptıkları araştırmada (Abramson, Sehgman, Teasdale, 1978); direkt cevabı hazırlayabilme organizasyonu yeterliliği, sorunun yeterince anlaşılabilmesi, bilişsel cevap hazırlama hızı ve duygusal cevapların durumla olan ilişkisi gibi kavramların 60 problem odaklı başa çıkma seçimlerini göstermekle birinci derecede etkili olduğunu açıklamışlardır (Çoruh, 2003).

Kişi, bu tür başa çıkmayı kullanmak için ayrıca birisinden etkilenme ve dış yardım aramaya gerek duymadan, süreci kendisi işletebilmektedir (Karadeniz, 2005).

Benlik saygısına yönelik, kontrol edilemeyeceği düşünülen veya sosyal anlamda sonuçların kestirilemediği durumlarda, duygusal eğilimli başa çıkma çabaları artar. Fakat kişi ne zaman duruma ilişkin bir amaçlılık ve kişisel kontrolü sağlayabilme planına sahipse, benzer kaynaklı olumsuz uyarılara yönelik bilişsel çabalarda ve problem odaklı başa çıkma çabalarında artış görülür (Palancı, 2000).

Tehdit edici olayı ortadan kaldırma veya onun etkisini azaltma biçiminde problem çözme ve işlem yolları üzerinde odaklaşma gibi stresli durumun unsurlarını

doğrudan değiştirmeye yönelik etkinlikleri içerir. Probleme yönelim, kişinin kendi problemlerini çözme becerisi kadar; yaşanan problemlere ilişkin, genellikle neler düşündüğü ve neler hissettiğini tanımlayan, görece sürekli bir seri bilişsel-duygusal şemanın işlemlerini içeren, güdüsel bir süreç olarak da açıklanmaktadır. Problem odaklı başa çıkma, problemin niteliği ve çözümüne ilişkin neler yapabileceği üzerinde yoğunlaşmaktadır (Türküm, 1999).

Problem odaklı başa çıkma biçimleri, durumu değiştirmek için agresif tarzda olabileceği gibi; sorunun çözümüne yönelik serinkanlı, rasyonel ve incelikli çabalar şeklinde de olabilmektedir (Aydın, 2003).

Bu araştırmada kullanılan Stresle Başa Çıkma Tutumları Ölçeği'nin Aktif Planlama alt ölçeği; doğrudan işleme odaklanma, eylem planı oluşturma ve aktif olarak problemi çözmeye çabalama yönüyle problem odaklı başa çıkma stratejilerindedir.

2.3.6.2. Duygusal Odaklı Başa Çıkma

Duygusal odaklı başa çıkma, literatürde de genel kabul gördüğü anlamda; stres veren durumlara yönelik bilişsel süreçleri direkt duygusal tercihlere dönüştürerek durumu azaltmaya/küçültmeye yönelik stratejileri; kaçınma, basitleştirme, sadece bir yönü ile ilgilenme, olumlu karşılaştırmalar yapma, olumsuz durumları olumlu olabilecek yönleri ile görmeye çalışma gibi açıklamaları içerir (Çoruh, 2003).

Duygusal odaklı başa çıkma bir problemden kaçınma ve stres unsuru ile bağlantılı duyguları düzenleme çabaları ile karakterize edilir. Folkman ve Lazarus (1985), pek çok bireyin tek bir stres unsuruna yanıt vermek için problem ve duygu odaklı başa çıkma biçimlerinin her ikisinden de yararlanabileceğini tespit etmişlerdir. Bu nedenle, başa çıkma yalıtılmış bir durumdan ziyade, içerisinde kişinin stres unsuruna yanıt verebilmesi için çoklu başa çıkma stratejilerinin kullanıldığı karmaşık bir süreçtir.

Duygusal odaklı başa çıkma; sorunu yok sayma, kişisel kontrol gücünü yetersiz hissetme, sosyal destek arama, kaçma-kaçınma, durumu kabul etme ve olumlu yeniden yapılanma gibi çabalardır. Durumun kontrol edilemez olarak değerlendirilmesi halinde

sıklıkla kullanılır. Duygusal odaklı başa çıkma, kontrol edilmekte güçlük çekilen durumları inkar etmeye veya uzak durmaya çalışarak kişiyi rahat tutmaya hizmet edecek yaklaşımları hazırlar (Anıl, 1999).

Yaptığı araştırmayla Staton (1994), kişilerarası ilişkilerle elde edilen sosyal desteğin, duygusal odaklı başa çıkma seçimlerini açıklamaya yönelik geçerli ve makbul bir ilişki sunduğunu belirtir. Sosyal destek alınarak kullanılan duygusal başa çıkma eğilimlerinin problemi kontrol edebilme algısını artırdığına, hem erkeklerde hem de kadınlarda kontrol algısını yükselttiğine, adaptif cevaplar hazırlamada duygusal bağlantıların sosyal desteği ek bir faktör olarak kullanabilmenin önemine değinmiştir. Long (1990), sosyal desteği kullanamayan ve yetersiz kişilerarası ilişki düzeyine sahip bireylerin kaçınma davranışlarının arttığını belirtmektedir (Akt. Çoruh, 2003).

Duygusal odaklı başa çıkma tarzında; başarılı biçimde düşünmekten kaçındığımız tehdit, geçici bir süre de olsa bizi bunaltmaz. İnkâr ve sorundan uzak durma, kişiye daha sakin bir biçimde soruna yaklaşma fırsatı verdiği için psikolojik stresi kontrol etmede güçlü tekniklerdir (Türküm, 1999). Bu başa çıkma tarzında birey, yaşanan süreç içerisinde durumun objektif ve araçsal özellikleri ile içerdeki tehditin doğasındaki gerçekliğe dikkat etmez. Duyguda odaklaşan başa çıkma; egzersiz, yemek yeme, sempati arama gibi efektif düzenlemeler; inkar, iyimser düşünce, tehdidin değerini azaltma, hayal kurma gibi dikkati tekrar yönlendirme çabalarını içeren 62 stratejiden oluşur. Yine bu başa çıkma tarzı; uzaklaşma, kendini kontrol etme, sosyal destek arama, kaçınma, sorumluluk alma ve olumlu değerlendirmeler şeklinde de olabilmektedir (Aydın, 2003).

Problem ve duygu odaklı başa çıkmaya ilaveten, Endler ve Parker (1999) ayrıca bireyin başka insanları aradığı (sosyal sapma) veya başka görevlere katıldığı (dikkat dağıtma) durumları kapsayan kaçınma ile başa çıkma stratejisinin rolünü değerlendirmiştir. Endler ve Parker (1999) kaçınma stratejilerini kapsayan üç çatalı bir başa çıkma modelinin, bir bireyin stres unsurlarına verebileceği yanıt dizilerini daha etkin biçimde karakterize ettiği kuramını ortaya koymuşlardır.

Amerika'da Pearlin ve Schooler'ın (1989); eşin ölümü, işini kaybetme veya ilk kez ana-baba olma gibi önemli yaşam olayları ile karşılaşan, 18-65 yaş arası 2300 kişiyi

kullandıkları, başa çıkma stratejileri ile ilgili olarak yaptıkları araştırma, kişilerin şu üç temel stratejiden birini kullandıklarını göstermiştir (Aysan, 1998):

- 1) Sorunu çözmeye yönelik olarak, içinde buldukları durumda değişiklik arayışına girme,
- 2) Stresli durum ortaya çıktıktan sonra bu durumu yeniden anlamlandırma,
- 3) Stres ortaya çıktığında onu kontrol altına alma.

Bu araştırmada kullanılan Stresle Başa Çıkma Tutumları Ölçeği'nin alt ölçeklerinden; bireyin kendi gücünü yetersiz hissettiğinde, çözüme ulaşmak için sosyal destek arama eğilimi olan Dış Yardım Arama; ilahi bir güçten yardım isteme, dua etme anlamına gelen Dine Sığınma duygusal odaklı başa çıkma stratejileridir. Sorunu yok sayarak durumdan kendini soyutlama eğilimi olan Kaçma-Soyutlama (Duygusal-Eylemsel), benzer şekilde sigara içerek, alkol ya da uyuşturucu kullanarak sorundan uzaklaşmaya çalışmak anlamına gelen Kaçma-Soyutlanma (Biyokimyasal) ve problemi kabul edip yeni çözüm yollarının aranması eğilimi olan Kabul-Bilişsel Yeniden Yapılanma alt ölçekleri de duygusal odaklı başa çıkma stratejileridir.

2.3.7. Stresle Başa Çıkma Bilişsel Değerlendirme

Baş çıkma sürecinin temel bir bileşeni de kişinin stres unsuru ile ilgili yaptığı bilişsel değerlendirmedir. Bilişsel değerlendirme iki kategoride incelenir. Birincil değerlendirmeler, stres unsurunun şimdi ve/veya gelecekte kişi ile ilintili olup olmadığına ve bunun ilintisinin kişiye potansiyel bir tehdit mi yoksa fayda mı olduğuna dair bir değerlendirmeyi temsil eder. İkincil değerlendirmeler, varsa hangi başa çıkma seçeneklerinin mevcut olduğuna ve bunların stres unsurunun birey üzerindeki etkisini kontrol etme olasılıklarına ilişkin bir değerlendirmeyi temsil eder. Bu açıdan başa çıkma; seçeneklerin, davranışların ve bunların sonuçlarının sürekli yeniden değerlendirilmesine ve stres unsurunun doğasına ilişkin karmaşık, bilişsel odaklı bir süreçtir (Çoruh, 2003).

Bilişsel değerlendirme, bir kişinin mutlu-huzurlu olabilmesi için karşılaştığı stres veren durumun tehdit edicilik derecesine atfettiği kişisel hükümdür (kıymet biçme, tehlide değer tayin etme). Bilişsel değerlendirme, açık bir şekilde stres süreciyle

ilerleyen bir değişkindir. Sabit bir durum ya da faktör değil, başa çıkma seçiminin belirleyeceği birçok faktörün bütünleştidiği sonuç unsurudur (Çoruh, 2003).

Seçilen bilişsel değerlendirme içeriği, kişinin stresle başa çıkmada kullandığı bireysel yönleri yansıtır. Çevreyi anlama, kişisel kaynakları kullanma biçimi ve kişisel amaçlar, bilişsel değerlendirme ile başa çıkma sürecine yansıtılabilir. Çevresel etkenlerin ve stres veren durumların birçok kişi için benzer olabilmesine karşın, kişisel tepkilerin türü ve derecesi her zaman farklı olmaktadır. Bireylerden ve gruplardan kaynaklanan farklı bilişsel değerlendirmeler oluşmaktadır. Benzer şartlar altında, bireysel farklılıkların nasıl etkiler oluşturduğu anlaşılacak istendiğinde “bilişsel değerlendirme” süreci incelenmelidir. Bilişsel değerlendirme; tehdidi tanımlayan, tüm detaylarıyla tehdidin özelliklerini anlamlandırarak kişiye sunan, bunlara uygun kişisel kaynakları kullanmayı öneren ve sonuç beklentilerine uygun değişim çabalarını kişiye özgü hazırlayan başa çıkma belirleyicileridir (Çoruh, 2003).

Lazarus ve Folkman konuya ilişkin yaptıkları çalışmalarına (1980), başa çıkma ile bilişsel değerlendirme arasında direkt ve önemli ilişkilerin var olduğunu belirterek devam etmişlerdir. Bundan hareketle, bilişsel değerlendirme sürecinin duygusal odaklı ya da problem odaklı başa çıkmayı belirleyen seçici etkilerini açıklayarak araştırmalar düzenlenmişlerdir.

Carver (1987), bilişsel değerlendirmeyi bir süreç olarak değerlendirerek, sonuçta bu sürecin, şu dört soruyu içererek geliştiğini belirtir, (1) Eğer durumda bir değişiklik yapmazsam, bu bir risk oluşturur mu? (2) Değişim için çabalarsam, hangi riskleri karşıma alırım? (3) Bundan daha iyi bir çözümü ummak gerçekçi olur mu? (4) Araştırmak ve tedbir almak için yeterli süre var mı? (Akt. Gündüz, 2000).

Bilişsel değerlendirme, bireysel subjektifliğe dayalı ve bağlı olarak iş gören yorumları içerir. Bir diğer anlamıyla fenomenal bir kavramdır. Kişisel faktörlerin ve çevrelerinin kişisel algılanma biçimi ve stresle ilişkilerini incelemeye çalışma fenomenal bir açıklamayı gerektirir. Bilişsel değerlendirme süreçleri, duruma ilişkin istekler ve özel duygusal yaşantılar arasındaki ilişkiyi bir noktada birleştirebilmeye aracılık eder. Bu açıklama çerçevesinde çevresel nedenlere, duygusal ve bilişsel kişisel tepkilere bağlı kalarak oluşan başa çıkma davranışı, içeriğinde bilişsel değerlendirme

sürecinin ürünlerini sergilemeye başlarlar. Strese karşı koyacak mental işlem kapasitesi, bireysel bir özellik olarak bilişsel değerlendirme sürecini etkileyecektir (Çoruh, 2003).

Bireysel bilişsel değerlendirme süreci, kişisel öz-yeterlilik (self-efficacy) fonksiyonlarına yakın bir belirlemeyle; nasıl davranmanın uygun olacağı, davranış şablonlarının nasıl belirleneceği, bir cevaba ilişkin kişisel kontrol ve güç yeterliliğinin ne olacağı, duygusal reaksiyonların nasıl sergilenebileceğini belirler (Palancı, 2000).

Bilişsel değerlendirmede başa çıkma, bireyin çevresiyle ilişkisini değerlendirerek, kendisinin tehdit altında olup olmadığını değerlendirdiği bir süreçtir. Başa çıkma çabaları, dışsal ve içsel ihtiyaçlar karşısında, bilişsel ve davranışsal çabaları içermektedir. Birey, çevresiyle olan ilişkilerini üç tür değerlendirme tarzıyla değerlendirmektedir (Karadeniz, 2005):

a. Birincil Değerlendirme: Kişinin stres verici etkinin kendisi ile ilgisinin ne olduğunu anlaması ile ilgilidir. Genel anlamda üç alt başlığı kapsar: **(a)** Tehlikeyi görme, **(b)** Muhtemel zararları kestirebilme **(c)** Meydan okuma eğilimlerinin gerekliliğini düşünebilmek. Bu faktörler, kişisel anlamda yararlı ve beklendik sonuçlara ulaşmayı ve duygusal rahatlamayı sağlayacak içerikte kurgulanırlar.

Birincil değerlendirme, kişinin stresli bir durumla karşılaştığında yaptığı değerlendirmedir. Birey, kendisinin tehlike altında olup olmadığına karar verir. Bu durumun ona zarar verip vermeyeceği konusundaki değerlendirmesinde; kendisi ve dünyası hakkındaki inançları, değerleri, hedefleri gibi kişilik özellikleri etkilidir. Birincil değerlendirmeler, olayın kişiyle ilgili olumlu özelliklere sahip veya stresli olup olmadığı ile ilgilidir. Yapılan bu değerlendirmelerle karşılaşılan durumu tehdit, mücadele uyandırıcı, kayba yol açıcı veya zarara uğraticı olarak görmek olasıdır. Karşılaşılan “şeyin” yararlı veya zararlı olarak değerlendirilmesine göre, duygu olumlu veya olumsuz olarak ortaya çıkar. Eğer değerlendirme, zarar veya tehdidin ortaya çıkması biçiminde ise duygu olumsuz olacak; yararın ortaya çıkması biçiminde bir değerlendirme söz konusu ise duygu olumlu olacaktır.

b. İkincil Değerlendirme: Kişinin kendisi, çevresi ile ilişkisi ve kişisel kaynaklar bağlamındaki atıfları, önermeleri ve başa çıkma seçimlerini içeren bilişsel

süreçtir. İkincil bilişsel değerlendirme, strese meydan okuyabilmeyi ve yararlı sonuçlara ulaşmayı sağlamakla birlikte; bunlar üzerinde düşünmeyi, olumlu sonuçlara yönelik gayretleri arttırmayı ve sorunu kontrol ederek kuşatabilmeyi içerir. Tehdide ilişkin neler yapılabileceğinin gerçekçi olarak ve kullanılacak düzeyde hazırlanmasıdır. Eğer kişi bir şeyler yapması gerektiğine karar verirse, ikincil bilişsel değerlendirme süreci başlar. Bu süreç kişisel açıdan konuyu anlamlandırma, kişisel ve sosyal kaynakları harekete geçirme ve fonksiyonel anlamda nelere ihtiyaç duyulduğunu belirleme gibi içerikleri taşır.

İkincil değerlendirme, mümkün olan en az zararı verecek olan başa çıkma seçeneklerinin değerlendirilmesini ifade eder. Birey, olayın üstesinden gelme ya da olumlu yönde geliştirebilmesi için, neler yapılabileceğini değerlendirir. Genel amaç, olayın “kontrol edilebilir” olup olmadığına karar vermektir. Kontrol edilebilir olduğunda; problem odaklı başa çıkma, olmadığına ise duygu odaklı başa çıkma tercih edilir. Durumun değiştirilmesi, kabullenilmesi, daha çok bilgilenme ya da dürtüsel hareketlerden kaçınma gibi değişik başa çıkma seçeneklerinin değerlendirilmesidir. Birincil değerlendirme ile etkileşim halindedir.

Lazarus (1991), ikincil değerlendirmenin üç ögesinden söz etmektedir. Bunlar:

- 1) Kişinin kendine veya başkalarına yönelttiği suçlama veya güven,
- 2) Başa çıkma potansiyeli,
- 3) Geleceğe ilişkin beklentilerdir.

Kişi, stres veren bir durumla karşılaştığında bu öğeleri kullanarak değerlendirme yapar.

c. Yeniden Değerlendirme: Kişinin başa çıkma çabalarına çevreden gelen tepkiler veya kişinin kendi davranışlarından aldığı sonuçlara göre bilişsel değerlendirme sürecini yeniden yapılanmaya tabi tutmasıdır. Bilişsel yeniden değerlendirme, uygun stratejilerin iyice öğrenilmesi ve analiz edilmesi amacıyla kullanılan bir pekiştirme ve ölçüt olabilecek model hazırlama sistemidir. Başa çıkmanın dinamik yapılı ve süreç dayalı olması, özellikle stres veren durumun sürekliliği ve kişisel amaçlara uygun sonuçların bunlardan etkileniyor olması, alınan kararlara ilişkin yeni ara değerlendirmeler yapılmasını gerektirir. Bilişsel yeniden değerlendirme içinde, genellikle temel kurallar korunarak veya çok gerekli ise değiştirilerek amaca uygun yeni

bilişsel yapılanmalar kurulur. Bu işlemler basit anlamda geri bildirim almaktan farklıdır. Çünkü, bilişsel yeniden değerlendirme çevresel bilgileri temel edinerek karşılanan dirençleri ya da kişisel sınırlılıkları, engellemeleri ve o ana kadar yürütülen başa çıkma yönelimiyle ulaşılan kişisel reaksiyonlara bağlı değerlendirmelerin değişimini ifade eder.

Kişi, bulunduğu durumu sonuçlarına göre tekrar ele alır. Bu yeni değerlendirme, yeni bilgilerin çerçevesinde olur. Kişinin kendisinin edindiği ya da çevreden aldığı bilgiler ve geribildirimler yeniden değerlendirmeyi oluşturur. Birey, süreci gözden geçirerek var olan yaklaşımını uygulamaya koyar. Bilişsel başa çıkma, bu çabaların bir sonucudur.

Lazarus (1993), başa çıkma ile ilgili bulguları şöyle özetlemektedir (Akt. Akçora, 2004):

- 1) Başa çıkma, karmaşıktır. İnsanlar stresle her karşılaşmalarında başa çıkmada yer alan temel stratejilerin çoğunu kullanırlar.
- 2) Başa çıkma, durumu değiştirmek için herhangi bir şeyin yapılıp yapılmayacağına ilişkin değerlendirmeye bağlıdır. Eğer değerlendirme bir şey yapılabileceğini içeriyorsa, problem odaklı başa çıkma baskın olur. Eğer hiçbir şey yapılamayacağını içeriyorsa duygu odaklı başa çıkma baskındır.
- 3) Stresle karşılaşma; iş, sağlık veya aile ile ilgili stres gibi değişmez bazı öğeler taşıyorsa, bunu tam aksiyle ilgili kalıp yargılara karşın, kadın ve erkek oldukça benzer başa çıkma örüntülerine sahiptir.
- 4) Bazı başa çıkma stratejileri, belli stres içeriğine bağlı oldukları için stresli karşılaşmalara karşı çeşitlenirken, bazı başa çıkma stratejileri oldukça kararlı yani sabittir.
- 5) Başa çıkma stratejileri, karmaşık bir stresli karşılaşmanın bir aşamasından diğerine değişmektedir. Eğer biz, karmaşık bir karşılaşmada aşamaları bütün olarak bir araya getirirsek, başa çıkma sürecinin yanlış bir resmini elde etmiş oluruz.
- 6) Başa çıkma, duygusal sonuçların güçlü bir aracıdır; yani olumlu sonuçlar bazı başa çıkma stratejilerine bağlanırken, olumsuz sonuçlar da diğerlerine bağlanır.

7) Herhangi bir başa çıkma örüntüsünün yararlılığı; stresli karşılaşmanın türüne, strese girmiş olan kişinin kişiliğine ve çalışılan sonucun şekillerine göre çeşitlenir.

Özetle; başa çıkmanın karmaşık ve dinamik bir yapı içerdiğini söyleyebiliriz. Odaklaşmaya göre, farklı isimler alan başa çıkma tepkileri, içinde yaşanan olayın boyutlarındansa, kişinin bu durumla ilgili değerlendirmelerinden büyük ölçüde etkilenmektedir. Bir başa çıkma yolunun diğerlerinden üstün olduğunu söylemenin artık çok anlamlı olmadığı görülmektedir. Başa çıkmanın o durumla ilgili olarak, kişinin daha sonraki duygu, düşünce ve davranışlarını etkilediği artık bilindiğine göre, işlevselliği çok daha önemli bir yanı olarak ortaya çıkmaktadır (Akçora, 2004).

2.3.8. Stresle Başa Çıkma Bireysel Özellikler

Bireysel özellikler, stresle başa çıkma tarzını etkilemektedir. Bireyin daha önceki deneyimleri, düşünce tarzında yer alan kadercilik, esneklik gibi durumlar önemlidir. Birey kontrol edemediği olaylarla karşılaştığında, başa çıkma mekanizmasında zayıflama, demoralizasyon ve depresyon görülebilmektedir. Kişinin stresle başa çıkması, kişilik donanımlarını ve elindeki imkanları kullanabilmesi ile ilişkilidir (Yılmaz, 1993).

Alana katkıda bulunan birçok araştırmacı, kişilik ve başa çıkmanın birbiriyle çakıştığı, ama birbirinin aynı da olmadığı görüşünü paylaşmaktadırlar. Başa çıkma, bir problem durumunu düzenlemek/yönetmek için benimsenen, açık/gözlenebilen ve örtük/gözlenemeyen davranışları içermektedir. Kişilik ise, karakteristik davranış örüntülerini, zaman içinde ve farklı durumlardaki yaşantıları yansıtan bir yapı olarak karşımıza çıkmaktadır. Bu tanımlardan yola çıkarak; kişilik ve başa çıkma kavramlarını, problem durumla bağlantılı etkinlikler olarak ele aldığımızda, bu iki kavramın en üst düzeyde çakıştıklarını söyleyebiliriz. Ancak söz konusu çakışma tam da değildir. Çünkü, davranış örüntülerinin tek işlevi problemleri çözmek olmayıp başka işlevleri de bulunmaktadır (Yılmaz, 1993).

Deisinger, Casisi ve Whitaker (1996)'in yaptıkları araştırmada; bireyleri “normaller”, “kaygılılar”, “abartılılar” olarak üç gruba ayırmışlardır. Araştırma

bulguları, normallerin; kaygılı ve eksantrik deneklerden anlamlı olarak daha az kaçınmayı içeren başa çıkma stratejilerini kullandıklarını göstermiştir. Yine normallerin diğer iki grupta yer alanlara göre, sosyal destek aramayı daha az kullandıkları bulunmuştur. Üç grup arasındaki karşılaştırmada; normaller abartılılardan daha çok, ama kaygılılardan daha az duygularını boşaltmaya yönelmişlerdir. Bu araştırmada, cinsiyet açısından da başa çıkma stratejileri arasında fark bulunmuştur. Kadınlar, daha çok sosyal destek aramaya yönelirken, erkekler kaçınmacı haz almacılığı daha çok kullanma eğiliminde bulunmuşlardır (Doğan, 1999).

Stresle başa çıkma konusunda yapılan çalışmaların da ortaya koyduğu gibi, psikolojik sağlık ile kullanılan başa çıkma stratejileri arasında anlamlı ilişkiler bulunmaktadır. Başa çıkmada genel olarak algılanan tehdidin ya da problemin hafifletilmesi amacının olduğu kabul edilse de, başa çıkma davranışı bir süreçtir ve sonucunun başarılı ya da başarısız olması ile doğrudan ilgili değildir. Ancak etkisiz başa çıkma stratejilerinin kullanımı bireyin iyi uyumunu bozarak, fiziksel ve ruhsal sağlığını tehdit etmektedir (Doğan, 1999).

Raymond Flanery, başarılı bir biçimde stresle mücadele edenlerin başa çıkma tarzlarında, şu dört özelliğe dikkat çekmiştir:

- 1) Kişisel kontrole sahip olmaları,
- 2) Anlamlı olanı seçmeleri,
- 3) Günlük zamanlarını etkili bir biçimde kullanmaları ve düzenli egzersiz yapmaları,
- 4) Sosyal destek kullanmaları.

Bu tip başa çıkma stratejilerini kullananların, daha az fiziksel ve psikolojik semptom yaşadıkları ifade edilmiştir (Akt. Doğan, 1999).

Araştırma bulguları; kişilerin benlik saygısı, iyimserlik ve olaylar üzerindeki kontrollerini algılamaları ile kullandıkları başa çıkma stilleri arasındaki ilişkiler konusunda da önemli bilgiler vermektedir. Örneğin, bu özellikler açısından yüksek puan alanlar, karşılaştıkları stresli yaşam olayları ile başa çıkmak için aktif veya problem çözme stratejilerini daha çok kullanmakta, buna karşılık inkar ve diğer kaçınma stratejilerini daha az kullanmaktadırlar (Yılmaz, 1993).

Baltaş ve Baltaş (2002)'a göre, stresle başa çıkmayı zorlaştıran bazı kişilik özellikleri vardır. Düşmanlık duyguları baskın olan, kendilerine her konuda bir suçluluk payı çıkaran, aşırı duyarlı ve duygusal tepkileri önde olan, ben merkezci kişilik özelliği baskın olan ve pasif bireylerin stresle başa çıkmada başarısız oldukları vurgulanmaktadır. Buna karşın kendilerini kararlı hisseden kişiler, stres veren etkileri kolay yönetebilir ve çözümler için daha cesur davranışlar sergileyebilirler.

2.3.9. Bireysel Başa Çıkma Yolları

Bir kişi stresli bir durumla karşılaştığında gerçek anlamda verimli olan bu stresle baş etmek için bir başa çıkma tepkisi bulmak zorundadır. Gmelch ve Chan (1994), stresli durumlar için yedi başa çıkma tepkisi önermektedir: (1) Durumdan bir espri çıkarmak, (2) uyum sağlamanıza yardımcı olacak bir deyiminiz olması, (3) gevşeyip durumu göz önüne almak, (4) sorular sormak, (5) durumu fırsatlarla dolu bir durum olarak görmek, (6) yaratıcı çözümler bulmak ve (7) stresli durum içerisinde esnekliği korumak. Stresin en etkin biçimde yönetilmesine yardımcı olan unsurlar keşfedildiğinde tüm başa çıkma tepkileri bireyler için faydalı olabilir

Pozitif sağlık uygulamaları kişinin hayatındaki stresi azaltmasına yardımcı olabilir. Bu pozitif uygulamalar; düzenli doktor kontrollerini, egzersizi, yeterli ölçüde dinlenmeyi, diyet takibini, alkolün makul oranda kullanımını ve sigara kullanmamayı içermektedir (Allison, 2007). Sağlık uygulamalarına ilaveten, belli başlı bazı davranış özelliklerinin stresi azaltma ile bağlantısı bulunmaktadır. Güney Kaliforniya'nın iki binden fazla sakini üzerinde yapılan bir çalışmada aşağıdaki özellikler stres azaltıcı olarak tanımlanmıştır: (1) İlımlılık; ılımlı düşünce, egzersiz ve yemek, (2) Sakinlik; stresli durumlarda pozitif ve mantıklı çözümlere ulaşmamızı sağlayan gönül rahatlığı, (3) iyimserlik; bir kişinin hayatta başarılı olabileceği inancı, (4) başkalarına ilgi gösterme; kendi sorunlarından endişe duymaksızın meslektaş ve arkadaşlarla ilgilenme ve (5) geleceğe dair umut; kişinin önündeki fırsatları görmesi (Buss, 2008).

Stresle başa çıkma yollarında kullanılan diğer bazı bireysel yöntemler şöyle özetlenebilir:

- **Bedenssel Hareketler Yapmak:** Günümüzde, her yaştan insan için yürüyüş, koşu, yüzme, bisiklete binme, aerobik, hafif top oyunları, tenis gibi egzersizler stresle mücadelede çok önemlidir. Egzersiz, güçlü bir biyokimyasal olaydır. Her egzersiz yapıldığında, bağışıklık sistemi çalıştığı için bağışıklık hücreleri periyodik strese maruz kalmaya tepki olarak, daha güçlü ve uyanık hale gelir (Aydın, 2003).
- **Solunum Egzersizi:** Doğru ve derin nefes almayı öğrenmek, gevşemeyi öğrenmek yolunda atılan en önemli adımdır. Nefes almanın kendisi bir gevşeme yolu olduğu gibi, günlük hayatın akışı içinde uygulanması en kolay egzersizdir. Doğru ve derin nefes almanın, doğrudan damarları genişletme ve kanın bedenin en uç, derin noktalarına kadar ulaşmasını sağlama özelliği vardır (Baltaş ve Baltaş, 2002).
- **Gevşeme:** Stres tepkisinde kaslar gerilir, kan basıncı ve kan şekeri yükselir, solunum artar. Oysa, gevşeme hareketleri ile kaslar rahatlar, tansiyon düşer, solunum yavaş ve derin olur, kan şekeri azalır. Gevşeme tekniği kullanıldığında, bedende başlayan psikosomatik stres tepkisi kırılır ve zararları engellenmiş olur (Aydın, 2003; Demir, 1998).
- **Progressif Gevşeme Tekniği:** Rahatlatıcı bir şekilde oturmak veya uzanmak suretiyle ayakuçlarına kadar, kas gruplarının önce gerilmesi, daha sonra gevşetilmesi ve derin nefes alınarak o kas grubuna oksijen gönderilmesi esasına dayanmaktadır. Sadece fiziksel bir kas gevşemesi değil, aynı zamanda zihnin de rahatlaması esasına dayanır (Baltaş ve Baltaş, 2002).
- **Meditasyon:** Meditasyon, bedeni fiziksel ve duygusal olarak dinlendirmek için yoğunlaşmayı ve sakinliği gerektirir. Ayrıca meditasyon, bireylerde stresli durumlardan uzaklaşmaya ve stres belirtilerini azaltmaya yardım eder (Aydın, 2003).

- **Biyolojik Dönüt (Biyo-feedback):** İnsanın normal ve normal dışı olan ve kendisinin farkında olmadığı fizyolojik tepkilerinin, bir araç yardımı ile farkında olduğu bir eğitim programı içinde, otonom etkinliklerini (bedensel sıcaklığı, ter bezi salgısı, kalp atışı, oksijen tüketimi, mide asiti salgısı vb.) istenilen yönde düzenlemeyi öğrendiği bir yöntemdir (Baltaş ve Baltaş, 2002).
- **Beslenme:** Araştırmalar, beslenme ile stres arasında bir ilişki olduğunu göstermiştir. Bazı yiyeceklerin stres tepkisini başlattığı, arttırdığı, hatta strese karşı daha duyarlı hale getirdiği bilinmektedir. Uygun miktarda yiyecek ve su almak en yüksek öncelikli toparlanma stratejisidir (Aydın, 2003).
- **Toplumsal Destek:** “Toplumsal destek” terimi, bireyin başka bireylerle veya gruplarla var olan iletişimini anlatır. Birçok araştırma göstermiştir ki, yalnız yaşayan ya da diğer insanlar veya gruplar tarafından benimsenmeyen kişiler, stresle ilgili süregelen hastalıklara karşı daha duyarlıdır. Toplumsal yalıtılmışlık, bir erken ölüm nedenidir. Stresle başa çıkmada; güvenilen, sevilen, açık iletişim kurulabilen insanların desteği, bireyleri rahatlatarak stresin olumsuz etkilerinin azaltılmasında büyük yardım sağlamaktadır (Demir, 1998).
- **Sosyal, Kültürel ve Sportif Etkinliklere Katılma:** Stresle başa çıkmada önemli bir konu da stres içindeki bireylerin, iş dışındaki boş zamanlarını geçirme ve bu zamanlarda gösterdikleri etkinliklerdir. Boş zamanı değerlendirme, bireyin öz benliğine uygun ve yapmaktan zevk aldığı toplumsal, kültürel ve sportif etkinliklere katılarak kişinin günlük yaşamının sıkıcılığından kurtulması ve insanlarla etkileşerek toplumsal bir kişilik kazanması olarak açıklanmaktadır. Sinema, tiyatro, opera, sergiler, spor karşılaşmaları gibi etkinliklere katılmak ve izlemek, izleyicide bazı duyguları uyandırmak ve harcatmak yolu ile bireyleri daha rahat ve psikolojik yönden sağlıklı kılar (Aydın, 2003).

- **Masaj:** Stres tepkisinin yavaşlatılması ve önlenmesinde birçok açılardan yarar sağlar. Masaj, kasların gevşemesine yardım eder ve masaj sırasında bütün vücuda kaygıyı azaltan, düşünmekten çok hissetmeye olanak tanıyan, tatlı bir rahatlama duygusu yayılır. Böylece bilinçli yapılan bir masaj, bireyi stresin kargaşasından uzaklaştırarak sağlıklı bir dinlenme olanağı sağlar (Demir, 1998).
- **Dua ve İbadet:** Dua, yüzyıllar boyunca gerilimle baş etmek için kullanılmıştır. Dua sırasında tekrarlanan ritüeller, meditasyonda olduğu gibi odaklaşmayı sağlayarak bireyin gevşemesine yardımcı olabilir (Baltaş ve Baltaş, 2002).
- **Zaman Yönetimi:** Zaman yönetiminin amacı, zamanı; gereksinim ve istekleri karşılayabilecek biçimde kontrol altında tutabilmektir. Zaman yönetiminde; amaç saptamak, amaca ulaşmak için planlama yapmak, planı uygulamaya hemen başlamak, bitiş zamanını saptamak ve son olarak amaca ulaşana kadar çalışmaya devam etmek gerekir. Zaman baskısının yarattığı stresle başa çıkmada, zamanı iyi yönetmek en uygun yoldur (Baltaş ve Baltaş, 2002).
- **Hayal Kurma ve Zihinsel Canlandırma:** Görüntülü hayal kurma, iyileşmek için çok etkili bir yöntemdir. Zihinsel canlandırma, beklenen stresli olayları önceden düşünmek ve ön hazırlık yapmaktır (Aydın, 2003; Demir, 1998).
- **Uyku:** Stresli zamanlar, iyi ve deliksiz bir uykuya en çok ihtiyaç duyulan dönemlerdir (Baltaş ve Baltaş, 2002).
- **Olaylara Bakış Açısı:** Olaylara bakış açısını olumlu yönde değiştirmek, duruma olan reaksiyonu da değiştirir (Baltaş ve Baltaş, 2002).

- **Zihinsel Yönlendirme Tekniği:** Bireyi rahatsız eden düşüncelerin yerine, sadece olumlu düşünce, duygu ve olayların geçmesini sağlamaktır. Eski konuyu düşünmenin yararlı bir çözüm olmayacağı, bunun yerine rahatlatıcı bir konunun yer almasının öğrenilmesi, zihinsel yönlendirmenin temelini oluşturmaktadır (Batlaş ve Batlaş, 2002; Demir, 1998).
- **Mizah, Komiklik ve Gülmek:** Mizah kan basıncını düşürüp endorfin hormonunun açığa çıkmasını sağlar. Endorfinler beyne etki ederek kişinin kendisini mutlu hissetmesini sağlar. Gülmek, ayrıca dolaşımı düzenler; kalbi, sinir ve bağışıklık sistemini güçlendirir (Aydın, 2003).

Stresle baş etmede kullanılacak bu teknikler çoğaltılabilir. Literatürde yüzlerce teknik bulunmaktadır. Ancak burada sadece günlük yaşamda, bireyler tarafından halihazırda kullanılan ve/veya kullanılabilir bazı yöntemlere yer verilmiştir.

2.3.10 Stresle Başa Çıkma İle İlgili Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar

Stresle başa çıkma stratejileri ile psikopatoloji arasındaki ilişkilerin incelenmesi, geniş bir araştırma tabanı oluşturmaktadır.

Folkman ve Lazarus (1980), orta yaş erkeklerin probleme odaklanan başa çıkmaları, durumsal ve bağlamsal faktörlerin de etkileşimiyle daha fazla kullandıklarını gözlemişlerdir.

Evli çiftler üzerinde depresyon ve stresle başa çıkma stratejilerinin incelendiği bir araştırmada (Mitchell, Cronkite ve Moss, 1983); negatif yaşam olayları, başa çıkma ve aile desteği ile depresyon, birincil olarak ve doğrudan ilişkili bulunmuştur (Akt. Dağ, 1990).

Parkes (1984), hemşirelik okulu öğrencisi ve yaşları 18–25 arasında olan 171 kadın üzerinde yaptığı araştırmada, özel stresli olaylarla başa çıkma ile kontrol odağı ve bilişsel yaklaşım arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Çalışma sonucunda; başa çıkma modellerinin içsel etkilerle belirlendiği, stres yaratan olayların önemli olup olmaması ile

hissedilen baskı arasında negatif ilişki olduğu, ancak kontrol odağı ile herhangi bir karşılıklı etkileşimi olmadığı tespit edilmiştir.

Stone ve Neale (1984), 120 evli kişi üzerinde yaptıkları araştırmada; erkeklerin doğrudan harekete geçme yollarını, kadınların ise uzak durma ve dua etme gibi pasif stratejileri kullandıklarını ortaya koymuşlardır. Ancak, aktif başa çıkma stratejilerinden birisi olan sosyal destek arama davranışını, kadınların erkeklere göre daha fazla kullandıklarını saptamışlardır.

Weintraub ve Carver (1986) tarafından yapılan araştırmada, iyimserlik-kötümserlik kişilik faktörlerinin, başa çıkma stratejileri üzerindeki etkisi incelenmiştir. Elde edilen bulgulara göre; iyimserlik ile probleme odaklanan başa çıkma ile sosyal destek arama ve stresli durumun olumlu yönlerine odaklanma arasında anlamlı düzeyde pozitif ilişkiler bulunmaktadır. Kötümserlik ise inkar, uzaklaşma, stres verici duygulara odaklanma ile bağlantılı görülmüştür.

Lazarus ve Folkman (1986), Kaliforniya'da yaptıkları araştırmada 85 evli çiftle bir ay boyunca, bir önceki haftanın yoğun stresli olaylarını ve bunlara ilişkin başa çıkma tarzlarını incelemişlerdir. Bu çalışmada, yedi ayrı başa çıkma mekanizması belirlemişlerdir: Yüzleşme (confrontative), sosyal destek arama (seeking social support), planlanmış problem çözme (planful problem solving) faktörleri problem odaklı başa çıkmanın boyutları olarak ilişkilendirilmiştir. Diğer başa çıkma stratejilerinden; öz kontrol (self-control), uzaklaşma (distancing), pozitif değerlendirme (positive reappraisal), kaçınma (escape/avoidance) ise daha çok duygusal düzenlemeye odaklanmıştır.

Fondacaro ve Moos (1987), klinik depresif 380 birey üzerinde yaptıkları boylamsal çalışmada başa çıkma ve sosyal destek arama arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Başa çıkma stratejileri ile yaş, cinsiyet, olumsuz yaşam olayları ve eğitim düzeyi arasındaki ilişkiye bakılmıştır. Sosyal destek arttıkça; kadınlarda problem çözme stratejisinin kullanımında artış olduğu, erkeklerde ise sosyal desteğin artmasıyla duygu boşalım stratejisinde gerileme olduğu görülmüştür. Cinsiyete göre; kadınların problem çözme, duygu düzenleme ve sosyal destek arama stratejilerini daha fazla

kullandıkları görülmüş; her iki cinsiyette de yaş ve eğitim düzeyi yükseldikçe problem çözme stratejisinin daha sık kullanıldığı gözlenmiştir.

Hamilton ve Fagot (1988), 51'i kadın 39'u erkek toplam 90 üniversite öğrencisi üzerinde sekiz hafta boyunca üç kez olmak üzere kronik stres vericilerine göre geliştirilen bir envanter uyguladıkları çalışmalarında, duyguya odaklanan ve probleme odaklanan başa çıkma stratejilerinin kullanılmasında cinsiyet açısından bir fark olmadığını ortaya koymuşlardır.

Omizo ve Suzuki (1988), yaptıkları çalışmada ilkokul, ortaokul ve lise öğrencilerinin stres kaynaklarını ve stres karşısında gösterdikleri semptomları incelemişlerdir. Örnekleme 20'si ilkokul, 20'si ortaokul ve 20'si lise olmak üzere toplam 60 öğrenci oluşturmaktadır. Sonuçta; farklı okul düzeylerinde yer alan öğrencilerin, stres kaynaklarında ve gösterdikleri semptomlar da benzerlik olduğu kadar, farklılıklar da olduğu ortaya çıkmıştır. Lise öğrencilerinde stres yaratan durumlar şunlardır:

- 1. Gelecek:** Kariyerle ilgili kararlar alma, sorumluluk alma, geleceğe yönelik karar alırken yaşanan problemler, yüksek eğitimle ilgili kararlar alma gibi geleceğe dönük sıkıntıları içermektedir.
- 2. Okulla ilişkili problemler:** İyi not almak istemenin yarattığı endişe, koleje hazırlık, öğretmenlerle yaşanan problemler gibi sorunları içermektedir.
- 3. Akran baskısı:** Kabul görme, yaptıklarıyla akranları tarafından onay görme gibi istekleri içermektedir.
- 4. Madde bağımlılığı:** Sigara, alkol, hap kullanımı gibi bağımlılıkları içermektedir.
- 5. Ailevi problemler:** Ebeveynlerinden farklı amaçlar oluşturmak, ebeveyn desteğinden yoksun olmak, ebeveynler tarafından anlaşılmamak, ebeveynlerle çatışma yaşamak gibi sorunları içermektedir.

Wheeler ve Frank (1988), stres önleyici faktörleri, stres öncülleri ve etkileri için genişletilmiş ölçümlerin kullanıldığı ve stres önleyicilerin her birinin öneminin gözden geçirilerek 22 değişkenin birleştirilmesi ile oluşan ölçek aracılığıyla değerlendirmişlerdir. Bu birleştirilmiş ölçeği, iş hayatında değişik pozisyonlarda çalışan

40 yaşlarında 219 erkek ve 449 kadın olmak üzere toplam 668 kişilik ‘normallerden’ oluşan bir gruba uygulamışlardır. Yapılan faktör analizi sonucunda yedi tane güçlü, yedi tane orta düzeyde stres önleyici tespit edilmiş ve bunların cinsiyete göre etkileri incelenmiştir. Tekrar edilen analizler ve diğer istatistiksel yöntemlerden elde edilen sonuçlarla yapılan karşılaştırmalar, 4 tane temel (gerçek) stres önleyicinin var olduğunu ortaya koymuştur. Bunlar; yeterlik duygusu, uygulama modeli, bir amaca sahip olma ve boş zaman etkinliğidir.

Jerusalem ve Schwarzer (1989), Berlin’de yaşayan, yaşları 17–22 arasında değişen 467 Alman ve Türk ergen üzerinde yaptıkları çalışmada; benlik saygısı ile stresle başa çıkma yolları arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Çalışmanın sonucunda; düşük benlik saygısına sahip olanların problem odaklı başa çıkma yollarını daha az kullandıkları, duygu odaklı başa çıkma yollarını ise daha fazla kullandıkları tespit edilmiştir.

Bree ve arkadaşları (1990), yaşları 13-18 arasında değişen 194 erkek öğrenci üzerinde, baş ağrısının şiddeti ve stresle başa çıkma mekanizmaları arasındaki ilişkiyi değerlendirmişlerdir. Araştırma sonuçlarına göre; yoğun baş ağrısı çeken öğrencilerin, daha çok pasif başa çıkma davranışı (kaçma ve kaçınma tepkileri) gösterdikleri ve diğer okul arkadaşlarına göre daha az sosyal destek aradıkları saptanmıştır.

MacNair ve Elliott (1992); Folkman ve Lazarus tarafından kuramlaştırılan, algılanan problem çözme yeteneklerinin stres ve başa çıkma stratejileri üzerindeki etkisini inceledikleri çalışmalarını, 141 üniversite öğrencisi üzerinde yapmışlardır. Araştırma sonucunda; etkili problem çözme yeteneğine sahip olanların, diğerlerine oranla; durumları daha az tehdit edici olarak gördüklerini, daha fazla bilgiye ihtiyaç duyduklarını, problem odaklı başa çıkma stratejilerini duygu odaklı başa çıkma stratejilerinden daha fazla kullandıklarını tespit etmişlerdir.

Frydenberg ve Lewis (1994), ergenlerin başa çıkma stratejilerinin, probleme göre farklılaşıp farklılaşmadığını incelemişlerdir. Araştırmada 178 öğrencinin; başarı, sosyal konular ve ilişkiler ile ilgili yaşadıkları problemlerle başa çıkma tarzlarını belirlemek üzere, öğrencilere “Başa Çıkma Yolları Tarama Listesi” (Ways of Coping Checklist) uygulanmıştır. Bulgular; öğrencilerin sosyal konularla ilgili yaşadıkları

problemlerle başa çıkma yollarının, başarı ve ilişkilerde yaşadıkları problemlerle başa çıkma yollarından farklı olduğunu göstermiştir. Bununla birlikte öğrencilerin problem türlerine bakılmaksızın, genelde her durumda dağarcıklarında bulunan başa çıkma süreçlerini tercih ettikleri bulunmuştur.

Steiffge (1996); ergen ilişkileri, stres ve başa çıkma stratejilerini incelediği araştırmasında, 1000'den fazla ergen üzerinde, günlük problemler ve bu problemlerle başa çıkma yollarını araştırmıştır. Araştırma sonucunda, yedi problem alanı saptanırken; ergenlerin yaşadığı bu problemlerle baş edebilmek için aktif, içsel ve geri çekilme stratejilerini kullandıkları belirlenmiştir. Ergenler tarafından stres verici olarak nitelendirilen olayların %75'i iç çatışmalardan kaynaklanmaktadır.

Baldwin ve arkadaşları (1997), ergenlerde stres-hastalık ilişkisini, bireysel farklılıklar (cinsiyet-ırk) açısından incelemişlerdir. Araştırmanın örneklemini; 54'ü kız, 65'i erkek olmak üzere 119 ergen oluşturmuştur. Araştırma sonucunda, stres-hastalık ilişkisinde ırk ve cinsiyet değişkeni açısından bir fark bulunamamıştır.

Chang (1998), yaş ortalaması 18,8 olan 76 erkek ve 135 kadın toplam 211 üniversite öğrencisi üzerinde yaptıkları çalışmalarında; yüksek veya düşük beklentinin, stresli akademik ve kişilerarası durumlarla ilgili başa çıkma ve problem çözme yeteneği üzerindeki etkisini araştırmışlardır. Çalışmanın sonunda şu sonuçlara ulaşmışlardır: Yüksek beklentiye sahip öğrenciler, düşük beklentiye sahip öğrencilere oranla daha fazla problem çözme yeteneğine sahiptirler. Yüksek beklentiye sahip öğrenciler, akademik durumlarda serbest bırakma stratejilerine daha az başvurmuşlardır. Kişilerarası ilişkilerde beklenti düzeyleri farklı öğrencilerin kullandıkları stratejiler bakımından farklılık yoktur.

Louise (2000), uykusuzluk (insomnia) çeken içe dönük ve dışa dönük kişilerin başa çıkma stratejileri arasındaki farklılıkları incelemiştir. Araştırmanın amacı, uykusuzluk çeken içe dönük ve dışa dönük insanlar tarafından kullanılan başa çıkma stratejilerindeki farklılıkları keşfetmektir. Araştırmanın örneklemini 15'i içe dönük, 15'i dışa dönük olmak üzere toplam 30 kişiden oluşmaktadır. Karışık bir metod dizaynı çerçevesinde online bir kişilik envanteri kullanılmış ve ardından bir görüşme yapılmıştır. 30 katılımcı uykusuzlukla başa çıkma öykülerini anlatmışlardır. Yerleşik

teorinin kodlama işlemi başa çıkma stratejilerine ait iki ana kategoriye, aktif ve aktif olmayan uykusuzlukla başa çıkma stratejilerini ortaya koymuştur. Daha çok aktif olmayan uykusuzlukla başa çıkma stratejilerini seçen içe dönük gruba kıyasla, dışa dönük grup daha sıklıkla aktif uykusuzlukla başa çıkma stratejilerini tercih etmektedir.

Kardum ve Krapic (2001), yaşları 11–14 arasında olan 120’si kız ve 145’i erkek olmak üzere toplam 265 kişi üzerinde yaptıkları çalışmada; erken adolesanlardaki kişilik özellikleri, stresli yaşam olayları ve başa çıkma stilleri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Çalışma sonunda nevrozizm ve psikotizmin kaçınma başa çıkma stili üzerinde doğrudan olumlu etkisi olduğu tespit edilmiştir.

Paster (2003), çocukları engelli olan ebeveynler tarafından kullanılan başa çıkma stratejileri ile çocukları engelli olmayan ebeveynler tarafından kullanılan başa çıkma stratejilerini karşılaştırmıştır. Çalışmanın amacı, başa çıkma stratejilerinin çocukları engelli olan ebeveynler ile çocukları engelli olmayan ebeveynler arasında farklılık gösterip göstermediğini belirlemektir. Katılımcılar 112 ebeveynden oluşmakta olup; bunların 50’sinin çocukları engellidir ve 62’sinin çocukları engelli değildir. Başa çıkma stratejilerinin bu iki ebeveyn grubu arasında farklılık göstereceği varsayılmıştır. Ayrıca çocukları engelli olan ebeveynlerin çocukları engelli olmayan ebeveynlere kıyasla sosyal destekten daha sık yararlandıkları ve “planlı sorun çözme yaklaşımı”nı daha sık kullandıkları da varsayılmıştır. Sonuçlar başa çıkma stratejilerinin iki örnek grup arasında anlamlı ölçüde farklılık gösterdiğini ortaya koymuştur. Sosyal Destek Alma da Kaçma-Kaçınma ve Pozitif Yeniden Değerlendirme gibi, çocukları engelli olan ebeveynlerin daha yaygın olarak kullandıkları bir başa çıkma metodudur.

Predolin (2005), “Polis Memurlarının Stres Deneyimleri ve Başa Çıkma Stratejilerini Anlamaya Yönelik Pozitif Bir Psikolojik Yaklaşım” adında nitel bir araştırma yapmıştır. Çalışma; 36 ila 55 yaşları arası, sekiz başarılı erkek emniyet müdür yardımcısının kendi stres, başa çıkma ve özgül güçlerine dair algıları ile ilgili yarı yapılandırılmış görüşmelere katılımlarını kapsamaktadır. Yorumlayıcı Fenomenolojik Analiz beş yüksek tema vermiştir: kontrol, perspektif, öğrenme, başa çıkma metodları ve kararlılık. Sonuçlar önceki araştırmaların kanunu yürütme ile ilgili sınırlı varsayımlara (örn. memurlar sosyal olarak yalıtılmıştır) dayalı olabileceğini, ve gelecekteki araştırmalara (örn. polis memurları ve dini başa çıkma ile ilgili) yönelik

ihtiyacı desteklediğini ortaya koymuştur. Bu çalışma, sınırlılıkları göz önüne alınmakla beraber; işe alma ve eğitim ile ilgili keşif niteliğinde öneriler sunmaktadır (örn. ikincil değerlendirmelerle ilgili eğitim, iyimserlik yönünden tarama).

Buss (2007); Los Angeles, Orange ve San Bernardino şehirlerinde Kaliforniyalı 109 bayan ortaöğretim müdürleri arasındaki idari stres ve başa çıkma tercihlerini incelemiştir. Çalışmanın amacı, bayan orta öğretim müdürlerinin iş yerinde stres faktörü olarak algıladıkları durumları ve stresi azaltmak amacıyla yararlanılan başa çıkma tercihlerini tanımlamaktır. Müdürlerin deneyim sürelerine, okulun büyüklüğüne göre stres unsurları ile başa çıkma tercihleri kıyaslanmıştır. Katılımcılar, İdari Stres Endeksi ve Roesch Başa Çıkma Tercih Ölçeği şeklinde iki ankete yanıt vermişlerdir.

Temel bulgular, bayan ortaöğretim müdürlerinin; (1) kendilerine ve iş yüklerine büyük beklentiler yüklemelerini en büyük stres unsuru olarak gördükleri, (2) on yıllık ya da daha fazla deneyime sahip olanların, stres unsurlarını, daha az deneyime sahip olanlara kıyasla daha farklı algıladıkları, (3) dört ila dokuz yıl arası deneyime sahip olanların, süpervizörleri ile ilişkilerini, üç yıldan az deneyime sahip olanlara kıyasla daha farklı algıladıkları, (4) iletişimi, ana başa çıkma tercihi olarak kullandıkları, (5) 1000 ya da daha fazla öğrencinin bulunduğu okullarda, daha az öğrencinin bulunduğu okulları yöneten müdürlere kıyasla genel stresi daha az buldukları ve daha sık görev verdikleri ve (6) görevleri tamamlamak ve stresi azaltmak için eve iş götürdükleri yönündedir.

Krumrei (2008), yetişkinlerin boşanmaya uyumunda dini değerlendirmelerin ve dini başa çıkmanın rolüne ilişkin çalışmasında; seksen dokuz katılımcının, altı aylık boşanma davası süresi içerisinde ve bir yıl sonrasında, ölçümleri tamamlamışlardır. Hiyerarşik regresyon analizleri; katılımcıların boşanma ve dini başa çıkma stratejilerine dair dini değerlendirmelerinin; katılımcıların psikolojik, kişilerarası ve ruhsal uyumuna ait bazı ölçütlerde değişiklik öngördüğünü ortaya koymuştur. Buna ilaveten, regresyon analizleri pozitif ve negatif dini başa çıkma metotlarının bireylerin boşanma sonrası uyumlarına yönelik ve benzer din dışı başa çıkma metotlarının üzerinde bazı fayda ve riskler sunduğunu göstermiştir. Son olarak, aracılık analizleri pozitif ve negatif dini başa çıkma metotlarının boşanmaya ve boşanma sonrası uyuma ilişkin dini değerlendirmeler arasında bağ oluşturduğunu ortaya koymuştur. Bu çalışma din ve spiritüelliğin

yetişkinlerin boşanmaya uyumu ile ilintili olduğuna dair boylamasına destek sağlayan ilk çalışmadır.

2.3.11. Stresle Başa Çıkma İle İlgili Türkiye’de Yapılan Araştırmalar

Aysan (1988), lise öğrencilerinin stres yaşantılarında kullandıkları başa çıkma stratejilerinin bazı değişkenlerle olan ilişkilerini incelemiştir. Araştırma, 1986-1987 eğitim-öğretim yılında, İzmir’deki genel liselerin 1. ve 3. sınıflarından seçilen 357’si kız ve 255’i erkek olmak üzere toplam 612 öğrenci üzerinde yapılmıştır. Araştırmada öğrencilerin genel olarak stres yaşantılarında kullandıkları başa çıkma stratejilerini ölçmek üzere "Stres Yaşantılarında Kullanılan Başa Çıkma Stratejileri Ölçeği (SYBSÖ)" hazırlanmış; bireysel nitelikler ve aileye ilişkin değişkenler hakkında bilgi toplamak üzere bir "Kişisel Bilgi Formu" geliştirilmiştir. Araştırma bulguları, bağımsız değişkenlerin doğası bakımından iki grup içerisinde ele alınarak özetlenebilir:

a. Öğrencilerin ailelerine ilişkin bulgular: Annenin "ilgisiz" olarak algılanması çocukların problem çözme, sosyal destek arama davranışlarını azaltıcı yönde; buna karşın, kendini suçlama ve kaçınma davranışlarını arttırıcı yönde etkili olmaktadır. Babanın tutumunun "otoriter" ve "ilgisiz" olarak algılanması, çocukların kaçınma davranışını arttırıcı yönde etkili olmaktadır. Aile üyelerinin hepsine veya herhangi birine yakınlık duyulması, bireylerin problem çözme ve sosyal destek arama davranışını arttırıcı yönde, kaçınma davranışını ise azaltıcı yönde etkili olmaktadır. Annenin, çocuğuna ceza vermesi, ergenin kendini daha çok suçlamasına ve daha çok hayal kurmasına neden olmakta; babanın cezalandırması ise, kaçınma davranışını arttırıcı yönde etkili olmaktadır. Annenin okuryazar olmaması, ergenlerin problem çözme ve sosyal destek arama davranışlarını azaltıcı yönde etkili olmaktadır. Babanın öğrenim düzeyi, ergenlerin stres yaşantılarında kullandıkları başa çıkma stratejileri üzerinde önemli düzeyde etkili değildir. Ebeveynin alkol kullanımı, çocukların hayal kurma ve kaçınma davranışlarını arttırıcı yönde etkili olmaktadır. Ergenlerin ailelerinin ekonomik düzeyi yükseldikçe, problem çözme ve sosyal destek arama davranışlarında da bir artış görülmüştür.

b. Öğrencilerin bireysel niteliklerine ilişkin bulgular: Öğrenciler, yaşları büyüdükçe daha az sosyal destek aramaktadırlar. Stres yaşantılarında kullandıkları başa

çıkma stratejileri, cinsiyete göre farklılık göstermektedir. Buna göre kızlar, erkeklere göre problem çözme yöntemlerini daha fazla kullanmakta ve daha fazla sosyal destek aramaya yönelmektedirler. Erkekler ise, kızlara göre kendilerini daha az suçlamakta, daha az hayal kurmakta, buna karşın daha fazla kaçınma davranışı göstermektedirler. Akademik başarı düzeyi yüksek olan, kendilerini kararlı, müdahaleci, becerikli, mutlu olarak algılayan ve desteği içten alan ergenler, daha çok problem çözme davranışı göstermektedir.

Kitiş (1991), araştırmasında; birey ve grupların, sürekli kaygı düzeylerinin sınıflara göre dağılımlarının belirlenmesi ile, öğrencilerin boş zamanlarını değerlendirme ve stresle başa çıkma yöntemlerine göre dağılımlarını yansıtmayı amaçlamıştır. Araştırmanın örneklem grubunu, 900 öğrencisi olan Hava Harp Okulu'ndaki, 132 birinci sınıf, 145 dördüncü sınıf öğrencisi olmak üzere toplam 277 öğrenci oluşturmuştur. Veri toplama aracı olarak; C. D. Spielberger, R.L Gorsuch ve R. Lushene tarafından geliştirilen ve Hacettepe Üniversitesi Psikoloji Bölümü'nden Necla Öner ve Ayhan Le Compte tarafından Türkçeye adapte edilen "Kendini Değerlendirme Envanteri (STAI TX2)" ile "Kendini Değerlendirme Anketi" kullanılmıştır. Araştırma bulguları şu şekilde özetlenebilir: Birinci sınıftaki öğrencilerin, dördüncü sınıftaki öğrencilere göre kaygı düzeyleri daha yüksektir. Üst sınıftaki öğrencilerin stresle başa çıkma becerileri, alt sınıftakilere göre daha belirginleşmiştir. Spor dallarında veya sosyal faaliyetlerde görevli grubun kaygı düzeyi, branşsız öğrencilere göre daha düşüktür. Ayrıca kaygı düzeyi arttıkça, stresle başa çıkma becerisinin azaldığı görülmüştür.

Yılmaz (1993); üniversite öğrencilerinde stres düzeyleri, psikopatoloji ve stresle başa çıkma davranışları arasındaki ilişkileri belirlemek amacıyla, toplam 140 üniversite öğrencisine, Belirti Tarama Listesi (SCL-90-R (Symptom Check -List)) ve Rosenbaum'un Öğrenilmiş Güçlülük Ölçeği (R.Ö.G.Ö) uygulamıştır. Araştırma sonucunda, yüksek stres düzeyinin; genel belirti düzeyinin artışı ve öğrenilmiş güçlülük puanlarının azalması ile ilişkili olduğu bulunmuştur. Yüksek düzeyde strese maruz kalan öğrencilerin, stresle başa çıkma stratejileri açısından daha başarısız oldukları saptanmıştır. Cinsiyete göre, genel belirti düzeyleri üzerinde anlamlı bir fark bulunmazken; erkeklerin, kızlara göre stresle başa çıkma açısından daha başarılı oldukları gözlenmiştir. Kızların stres düzeylerinin daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Oral (1994), araştırmasında; ergenlerin ve genç yetişkinlerin, stres kaynaklarını ve bunlarla nasıl baş ettiklerini, cinsiyet ve okul farklılıklarına göre incelemiştir. Örneklem, iki farklı lise ile bir üniversiteden alınan ve yaşları 10-25 arasında değişen toplam 1032 öğrenciden oluşturulmuştur. Öğrencilerden, önce son altı ay içinde yaşadıkları stresli bir olayı tanımlamaları istenmiş ve sonrasında öğrenciler, bu olayla nasıl baş ettiklerini “Stresle Baş Etme Ölçeği”ni kullanarak belirtmişlerdir. Sonuçlara göre; en sık belirtilen stresli olayların başında, kişilerarası ilişkiler gelmektedir. Bunu, sırasıyla akademik sorunlar, önemli birinin ölümü ve sağlık sorunları takip etmiştir. Ayrıca belirtilen bu olayların sıklığında cinsiyete, yaşa ve okula göre farklılıklar gözlenmiştir. Faktör puanlarıyla yapılan analizler; kadercilik, iyimserlik, çekilme, kendini suçlama ve doğaüstü güçlere inanma yollarının erkekler tarafından; çaresizlik ve sosyal desteğin ise kızlar tarafından daha sık kullanıldığını göstermiştir. Normal okula giden lise öğrencileri, aktif baş etme ve iyimserlik yollarını İmam Hatip Lisesi öğrencilerine göre daha sık uygularken; kadercilik, İmam Hatip Lisesi öğrencileri tarafından daha sık kullanılmaktadır. Stresli olaylar ve baş etme yolları arasında da anlamlı bir ilişki elde edilmiştir. Birinin ölümü durumunda kadercilik, sosyal destek, çekilme ve iyimserlik yolları daha sık kullanılırken; kendini suçlama, akademik olaylarda daha sık kullanılmaktadır.

Sürük (1994), İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi'nin çeşitli bölümlerinde okumakta olan 214'ü kız ve 300'ü erkek olmak üzere toplam 514 öğrenci üzerinde yaptığı araştırmada öğrencilerin bilişsel başa çıkma stratejileri dağarlarının (öğrenilmiş güçlülüklerinin) okumakta oldukları bölüm, sınıf düzeyi, akademik başarı algısı, barınma durumu, ailelerin gelir düzeyine ilişkin algıları, boş zamanlarını herhangi bir faaliyetle geçirip geçirmediği gibi değişkenlerle ilişkisini incelemiştir. “Rosenbaum Öğrenilmiş Güçlülük Ölçeği” ve araştırmacı tarafından geliştirilen “Kişisel Bilgi Formu”ndan elde edilen bulguları özetlemek gerekirse; öğrencilerin bilişsel başa çıkma dağarlarının genişliğinin, cinsiyet ve barınma durumundan etkilenmediği; diğer taraftan sınıf düzeyi yükseldikçe, bilişsel başa çıkma stratejilerinin çeşitliliğinde ve kullanılma sıklığında azalma olduğu görülmüştür. Akademik başarıya ve ailenin gelir durumuna ilişkin algı ile öğrenilmiş güçlülük arasında anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. Ayrıca boş zaman etkinliği olanların, olmayanlara göre öğrenilmiş güçlülüklerinin yüksek olduğu ve öğrencilerin okudukları bölümlere göre de öğrenilmiş güçlülüklerinin farklılık gösterdiği saptanmıştır.

Tuğrul (1994, Akt. Çankıroğlu, 2007), yaşları 18–24 arasında değişen, babası alkolik olan ve olmayan gençler üzerinde yaptığı araştırmada, aile ortamındaki stres kaynakları, bu stres kaynaklarından etkilenme dereceleri, stresle başa çıkma yolları, benlik saygısı ve uyum düzeyi gibi değişkenlerin birbirleriyle olan ilişkilerini incelemiştir. Araştırma sonucunda, alkolik çocuklarının aile ortamında daha fazla stresle karşılaştıkları ve bu stresten daha fazla etkilendikleri; ayrıca çaresizlik ve alın yazısına sığınma gibi yollara daha fazla başvurdukları, benlik saygılarının ve uyum düzeylerinin de düşük olduğu saptanmıştır.

Şahin (1995) tarafından gerçekleştirilen araştırmada, yetiştirme yurtlarında ve aileleri yanında yaşayan 15-17 yaşlarındaki ergenlerin, stresle başa çıkma davranışları; kaldıkları yer, yaş ve cinsiyet değişkenleri göz önüne alınarak incelenmiştir. Araştırma kapsamına giren denekler, Burdur ve Isparta yetiştirme yurtlarında barınan 89 genç ile Burdur Lisesi, Cumhuriyet Lisesi ve Burdur Anadolu Lisesi'ne devam eden ve ana-babalarıyla yaşayan 150 gençten oluşmaktadır. Her iki gruba araştırmacı tarafından geliştirilen “Kişisel Bilgi Formu” ile Folkman ve Lazarus’un geliştirdiği, Nesrin H. Şahin ve arkadaşları tarafından kısaltılmış, geçerlik ve güvenirlik çalışması yapılmış “Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği” uygulanmıştır. Araştırma sonucunda; yetiştirme yurtlarında kalanlar ile ailesi yanında yaşayanların, kızlarla erkeklerin, yetiştirme yurdunda kalan erkekler ile ailesi yanında kalan erkeklerin ve yetiştirme yurdunda kalanlardan yaşça küçük olanlarla ailesi ile kalan akranlarının kullandıkları başa çıkma stratejileri arasında fark bulunmamıştır. Buna karşın yurttan kalan kızların, ailesi yanında kalanlardan; yurttan kalan yaşça büyük gençlerin, ailesi yanında kalan akranlarından daha başarılı başa çıkma stratejileri kullandıkları görülmüştür.

Kahraman (1995), 519 öğrenci üzerinde yaptığı araştırmada cinsiyetleri, yalnızlık, başarı ve sınıf düzeyleri farklı, yatılı olan ve olmayan meslek lisesi öğrencilerinin stresle başa çıkma stratejilerini incelemiştir. Araştırmada veri toplama aracı olarak “Stresle Başa Çıkma Stratejileri Ölçeği” , “Yalnızlık Ölçeği” ve “Kişisel Bilgi Formu” kullanılmıştır. Araştırma sonucunda; cinsiyet değişkeni açısından problem çözme, kendini suçlama, hayal etme stratejileri erkekler lehine farklılık göstermiştir. Yalnızlık düzeyi yüksek yatılı öğrencilerin kendini suçlama stratejisini daha çok kullandıkları araştırmacı tarafından saptanmıştır. Başarı düzeyi açısından bakıldığında

ise; problem çözme, sosyal destek arama, hayal etme ve kaçma stratejilerinin kullanımının, başarı düzeyi yükseldikçe azaldığı tespit edilmiştir. Son olarak, üçüncü sınıf öğrencilerinin problem çözme stratejisine daha çok başvurdukları görülmüştür.

Sever (1997), İstanbul il merkezinde yataklı tedavi kurumu niteliğine sahip beş hastaneden random yöntemi ile seçilmiş 374 hemşire üzerinde yaptığı araştırmada; hemşirelerin iş stresi ile başa çıkma yollarını, iş doyumunu ile tükenmişlik düzeylerini etkileyen etmenleri incelemiştir. Araştırmada “Başa Çıkma Yolları Ölçeği”, “Minnesota Doyum Ölçeği” , “Maslach Tükenmişlik Ölçeği” ve “Hemşirelik İş Stresi Anketi” kullanılmıştır. Araştırma sonucunda hemşirelerin iş stresi ile başa çıkmak için sorun odaklı ve duygulanım odaklı başa çıkma yollarını kullandıkları; iş stresi arttıkça kaçma stratejisinin kullanımının arttığı, iş stresinin iş doyumunu ile negatif, duygusal tükenme ve duyarsızlaşma ile pozitif ilişkili olduğu, kişisel başarı ile ilişkili olmadığı saptanmıştır. Ayrıca sorun odaklı başa çıkmanın iş doyumunu ve kişisel başarıyı artırdığı, duyarsızlaşmayı azalttığı; duygusal destek aramanın duyarsızlaşmayı artırdığı, kişisel başarıyı azalttığı; bilgisel destek aramanın iş doyumunu ve kişisel başarıyı artırdığı, duyarsızlaşmayı azalttığı tespit edilmiştir.

Yöndem (1998)'in, on üç ayrı cezaevinden toplam 145 kadın hükümlü üzerinde yaptığı araştırmasında “Stresle Başa Çıkma Stratejileri Ölçeği” ve “Kişisel Bilgi Formu” kullanarak elde ettiği veriler ışığında ulaştığı bulguları özetlemek gerekirse; yaş düzeyi yükseldikçe planlı davranma, kadercilik, duygu kontrolü ve kabullenme stratejilerinin kullanımının arttığı, büyüme-olgunlaşma stratejisinin yetişkinlikte, çaresizlik-yardım arama stratejisinin ise yetişkinlik döneminin sonlarına doğru kullanıldığını tespit etmiştir. Evli olan hükümlülerin kadercilik, kabullenme ve çaresizlik-yardım arama stratejilerini, evlilik süresi uzun ve çocuğu olan hükümlülerin ise bu stratejilerle birlikte planlı davranma ve büyüme-olgunlaşma gibi daha olumlu stratejileri kullandıklarını saptamıştır. Gelir düzeyi ve öğrenim düzeyi düşük, küçük yerleşim birimlerinde yaşayan, hükümlülük öncesi çalışmayan kadınların kadercilik, duygu kontrolü, gizleme-saklama, kabullenme ve çaresizlik-yardım arama gibi duygu odaklı pasif stratejileri daha fazla kullandıkları görülmüştür. Ayrıca ceza süresi az olanların, kabullenme ve büyüme-olgunlaşma stratejilerini daha fazla kullandıklarını; ancak işlenen suçun türüne, cezaevinde kalma süresine ve yakınları ile görüşüp

görüşmeme durumuna göre başa çıkma stratejilerinin farklılık göstermediğini saptamıştır.

Anıl (1999), askerlikte ruhsal bozukluk belirtisi gösteren ve göstermeyen erleri, sosyal destek ve başa çıkma yöntemleri açısından karşılaştırdığı araştırmada; hasta olmak üzere iki ayrı gruba sırasıyla, Bireysel Bilgi Formu, Katz Uyum Ölçeği (KAS-S), Stresle Başa Çıkma Yöntemleri Ölçeği, Sosyal Ağ Listesi ve Algılanan Arkadaş Ölçeği'ni uygulamıştır. Araştırma sonucunda; sosyal destek ve başa çıkma yöntemlerinin, stres verici ortamlarda kişinin ruh sağlığını ve uyumunu destekleyen önemli kişisel kaynaklar olduğunu gösteren bulgular elde edilmiştir.

Görüş (1999), İzmir'de yaşayan bir grup lise öğrencisinin atılganlık düzeyleri ile stresle başa çıkma yolları arasındaki ilişkiyi incelediği araştırmada veri toplamak için "Stresle Başa Çıkma Yolları Ölçeği", "Rathus Atılganlık Envanteri" ve "Kişisel Bilgi Formu"nu kullanmıştır. Araştırma sonucunda öğrencilerin stresle başa çıkma stratejilerinin yaş değişkenine göre farklılaşmadığı, ailenin sosyo-ekonomik düzeyine göre ise farklılaştığı saptanmıştır. Ayrıca cinsiyet değişkeni ile sadece sosyal destek arama stratejisi anlamlı ilişki içinde bulunmuştur. Atılgan davranışlar ile stres yaşantılarında kullanılan başa çıkma stratejileri arasındaki ilişkinin, sosyal destek arama dışındaki tüm stratejiler yönünde anlamlı olduğu görülmüştür.

Akbağ (2000), üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkma tarzları ile sahip oldukları olumsuz otomatik düşünce düzeyleri ve ego durumları arasındaki ilişkiyi sınamıştır. Araştırma, ilişkisel tarama modeline göre hazırlanmış olup Marmara Üniversitesi'nin farklı fakültelerinde okumakta olan birinci sınıf ve son sınıf öğrencilerinden 1382 kişi örnekleme oluşturmuştur. Araştırmada verileri toplamak için araştırmacı tarafından geliştirilen "Kişisel Bilgi Formu", Folkman ve Lazarus tarafından geliştirilen ve Şahin ve Durak (1995) tarafından kısaltılarak geçerlik ve güvenirlik çalışması yapılan "Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği (SBTÖ)", Aydın ve Aydın (1990) ve Şahin ve Şahin (1992) tarafından adapte edilen "Otomatik Düşünceler Ölçeği (ODÖ)", Arı (1989) tarafından geliştirilen "Ego Durumları Ölçeği (EDÖ)" olmak üzere dört ayrı ölçme aracından yararlanılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre, öğrencilerin stresle başa çıkma tarzları ile olumsuz otomatik düşünce düzeyleri arasında anlamlı ilişkiler olduğu tespit edilmiştir. Olumsuz otomatik düşünce düzeyi arttıkça, stresle başa

çıkma tarzlarından kendine güvenli yaklaşım, iyimser yaklaşım ve sosyal destek arama davranışının azaldığı; çaresiz ve boyun eğici yaklaşımın arttığı saptanmıştır. Diğer taraftan, öğrencilerin stresle başa çıkma tarzlarından iyimser yaklaşım, çaresiz yaklaşım ve sosyal desteğe başvurma davranışı cinsiyet değişkeninden etkilenmektedir; iyimser yaklaşım en çok erkek öğrenciler tarafından tercih edilirken, çaresiz yaklaşım ve sosyal desteğe başvurma en çok kız öğrenciler tarafından tercih edilmektedir. Sınıf düzeyinin, stresle başa çıkma tarzı üzerinde etkili bir değişken olmadığı saptanmıştır. Kendine güvenli yaklaşım, çaresiz yaklaşım, boyun eğici yaklaşım ve sosyal desteğe başvurma gelir düzeyi değişkeninden etkilenmektedir. Annenin eğitim düzeyine göre, kendine güvenli yaklaşım, çaresiz yaklaşım, boyun eğici yaklaşım ve sosyal desteğe başvurma puanlarında anlamlı bir farklılaşma bulunurken; babanın eğitim düzeyi açısından sadece kendine güvenli yaklaşım ve boyun eğici yaklaşım puanlarında farklılaşma kaydedilmiştir. Algılanan ebeveyn tutumunun da stresle başa çıkma tarzları üzerinde etkili bir değişken olduğu tespit edilmiştir.

Palancı (2000), kişilerin farklı kontrol düzeylerinde ne tür başa çıkma davranışları sergilediklerini ve kişisel bir faktör olarak, kontrol algısının başa çıkma davranışlarını nasıl etkilediğini incelemiştir. Araştırma grubu, Karadeniz Teknik Üniversitesi Fatih Eğitim Fakültesi'nden, İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi'nden ve Fen-Edebiyat Fakültesi'nden tesadüfen seçilmiş 300 öğrencidir. Araştırmanın veri toplama araçları, Özbay ve Şahin tarafından geliştirilmiş, "Stresle Başa Çıkma Tutumları Envanteri", Özbay ve Palancı tarafından geliştirilen "Kontrol Değerlendirme Ölçeği" ve araştırmacının hazırladığı "Bilgi Toplama Formu"dur. Araştırma sonucunda, araştırmaya katılan öğrencilerin algılamalarına dayalı olarak ortaya konan bulgulara göre, başa çıkma seçimleri üzerinde cinsiyet ve kontrol düzeyinin etkileşim etkisine bağlı anlamlı istatistiksel sonuçlar elde edilmiştir. Kontrol algısı, başa çıkma seçimlerini belirlemede kullanılan bilişsel bir faktördür. Kontrol düzeyi yükseldikçe, aktif başa çıkmaya yönelik seçimler artmaktadır. Kontrol düzeyinin düşük olması, özellikle kaçış (duygusal) odaklı başa çıkma seçimleri üzerinde etki göstermektedir. Başa çıkma seçimlerinin belirlenmesinde, cinsiyet farklılığından kaynaklanan etkiler vardır. Kontrol algısı yükseldikçe bayanlarda, aktif başa çıkma seçimlerine ilişkin puanların ortalaması yükselmektedir.

Çoruhlu (2001), deprem bölgesinde yaşayan ilköğretim birinci kademe öğretmenlerinin, deprem sonrası uzun dönemdeki stres tepkileri ile başa çıkma yollarını incelemiştir. Araştırmanın örneklemini 2000-2001 eğitim öğretim yılında Sakarya ili Akyazı ve Hendek ilçelerinin merkez ve köy okullarında çalışan, ilköğretim birinci kademe öğretmenlerinden random olarak seçilen 200 öğretmen oluşturmaktadır. Öğretmenlere “Durumluk ve Sürekli Kaygı Envanteri” ile “Stresle Başa Çıkma Yolları Ölçeği” uygulanmıştır. Araştırmanın bulgularına göre, çalışma kapsamına alınan bayan öğretmenler, en yüksek ortalama puanı, kaderci yaklaşımdan alırken; erkek öğretmenler, en yüksek puanı, problem çözme yaklaşımından ve iyimser yaklaşımdan almışlardır. Görev yaptıkları okulun, olası depremlere karşı güvenilir olmadığına inanan öğretmenlerin çaresiz yaklaşımı, depremde aile ya da yakın akrabasını kaybeden öğretmenlerin ise problem çözme yaklaşımını daha fazla kullandıkları belirlenmiştir. Durumluk ve sürekli kaygı ile duygulara yönelik başa çıkma stratejileri arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Aydın (2003)’ın yaptığı "Ergenlerde Stresle Başa Çıkma Tarzları ile Cinsiyet ve Cinsiyet Rollerini Arasındaki İlişki" konulu araştırmada şu sonuçlara ulaşılmıştır:

Stresle başa çıkma tarzları ve cinsiyet arasındaki ilişki: Kızlar; kendine güvenli yaklaşım, iyimser yaklaşım ve sosyal destek arama yaklaşımını erkeklere göre daha fazla tercih etmektedirler. Buna karşın kızlar ve erkeklerin, çaresiz ve boyun eğici yaklaşımı kullanma davranışları arasında anlamlı bir farklılık yoktur.

Stresle başa çıkma tarzları ile cinsiyet rolleri arasındaki ilişki: Androjen bireyler, feminen ve cinsiyet rolü farklılaşmamış bireylere göre, kendine güvenli yaklaşımı daha fazla tercih etmekte; feminen bireyler ise maskülen bireylere göre çaresiz yaklaşımı, cinsiyet rolü farklılaşmamış bireylere göre ise sosyal destek arama yaklaşımını daha fazla sergilemektedir. Bunun yanı sıra boyun eğici yaklaşım, cinsiyet rolü değişkeninden etkilenmemektedir.

Korkut (2003) tarafından yapılan araştırmada, saldırganlık düzeyleri farklı lise öğrencilerinin üç farklı stresle başa çıkma yolunu kullanma açısından bazı değişkenlere göre fark olup olmadığı incelenmiştir. Araştırmada, 491 öğrenciden Stres Ölçeği, Başa Çıkma Stratejileri Ölçeği ve Kişisel Bilgi Formu aracılığı ile bilgi toplanmıştır.

Araştırma sonucunda; saldırganlık düzeyleri farklı olan gençlerin, kişisel özelliklerini stres kaynağı olarak görüp görmemelerinin, stres yaşarken problem çözme yolunu kullanmalarında farka yol açtığı tespit edilmiştir. Adı geçen araştırmada, annelerinin eğitim durumu ortaöğretim olan ve stres kaynağı olarak aile içi iletişimsizliği gösteren kız öğrencilerin, daha fazla sosyal destek arama yolunu tercih ettikleri saptanmıştır. Saldırganlık düzeyi az olan öğrencilerin problem çözme yolunu daha fazla kullandıkları, saldırganlığı fazla olan, anneleri ilköğretim ve ortaokul mezunu olan öğrencilerin ise kaçınma yolunu daha fazla kullandıkları saptanmıştır.

Odacı ve Kalkan (2004), çeşitli stresle başa çıkma tekniklerinin öğretiminin üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkma düzeyleri üzerindeki etkisini inceledikleri araştırmalarında Ondokuz Mayıs Üniversitesi'nde okuyan ve stresle başa çıkma tekniklerini öğrenmek isteyen 28 öğrenciye Stresle Başa Çıkma Ölçeği'ni uygulamışlardır. Araştırma sonucunda, çeşitli stresle başa çıkma teknikleri öğretim programına katılan öğrencilerin stresle başa çıkma düzeylerinin, bu programa katılmayan öğrencilerin stresle başa çıkma düzeylerinden daha yüksek olduğunu saptamışlardır.

Aydın'ın (2005) yaptığı "Akış Kuramına Dayalı Stresle Başa Çıkma Grup Programının Ergenlerin Stresle Başa Çıkma Stratejilerine Etkisi" adlı araştırmanın örneğini, 2003-2004 eğitim-öğretim yılında Ankara Yenimahalle ilçesindeki Mimar Sinan Lisesi'nin 9. sınıfında öğrenim gören, 10'u deney, 10'u da kontrol grubunda olmak üzere toplam 20 öğrenci oluşturmaktadır. Araştırmanın deney grubuna, akış kuramına dayalı stresle başa çıkma grup programı, her biri 90 dakika olmak üzere 13 oturumda uygulanmıştır. Araştırmanın, öntest ve sontest puanlarına ilişkin analizlerde, t testinin bir alternatifi olan Mann Whitney U testi kullanılmıştır. Araştırmada hata payı, ön testlere ilişkin istatistiksel analizlerde 0.05, son testlere ilişkin istatistiksel analizlerde ise 0.01 olarak kabul edilmiştir. İstatistiksel analiz sonuçları, araştırmada kurulan tüm denencelerin 0.01 düzeyinde doğrulandığını göstermiştir. Bu bulgulara dayanarak, Stresle Başa Çıkma Grup Programı'nın benzer gruplarda uygulanabilecek düzeyde etkili bir program olduğu sonucuna varılmıştır.

Şirin (2007), öğretmenlerin duygusal zeka düzeyleriyle stresle başa çıkma tarzları arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma, 104 erkek ve 114 kadın olmak üzere

218 kişilik bir örneklem grubu üzerinde gerçekleştirilmiştir. Araştırmada öğretmenlerin duygusal zekâ düzeylerinin belirlenmesi için Ergin (2000) tarafından geliştirilen Duygusal Zekâ Ölçeği, stresle başa çıkma tarzlarının belirlenmesi için de Özbay (1993) tarafından geliştirilen “Stresle Başa Çıkma Tutumları Envanteri (SBTE)” kullanılmıştır. Araştırma sonucunda, öğretmenlerin duygusal zekâ düzeyleriyle stresle başa çıkma tarzları arasında ilişki olduğu belirlenirken; öğretmenlerin başa çıkma tarzlarına ilişkin olarak, Dine Sığınma, Dış Yardım Arama, Aktif Planlama, Kaçma-Soyutlanma (Duygusal-Eylemsel), Kaçma-Soyutlanma (Biyokimyasal), Kabul-Bilişsel Yeniden Yapılanma boyutlarında farklı sonuçlara ulaşılmıştır.

BÖLÜM III

YÖNTEM

3.1. Araştırmanın Modeli

Bu araştırma betimsel yöntemle yapılan bir alan araştırmasıdır. Betimsel araştırma çabalarında ise, olayların daha önceki durumları dikkate alınarak, değişkenler arasındaki ilişkiler açıklanır ve anket, sınav ve gözlem formu gibi bir ölçme aracıyla veriler toplanır. Bu yaklaşımda önemli olan var olanı var olduğu şekliyle, değiştirmeye kalkmadan gözlemektir (Karasar, 1999, s:77-79).

3.2. Araştırma Grubu

Kızılcahamam ilçe merkezinde Milli Eğitim Bakanlığı'na bağlı resmi 5 ilköğretim okulu bulunmaktadır. Araştırmanın çalışma grubunu, 2008-2009 eğitim-öğretim yılında bu ilköğretim okullarında öğrenim gören 6., 7. ve 8. sınıf öğrencilerinin velileri oluşturmaktadır. Bu okullarda 6., 7. ve 8. sınıflarda çocuğu bulunan 645 veli vardır. Araştırma, ulaşım kolaylığı ve zamandan tasarruf sağlamak amacıyla Kızılcahamam'da yürütülmüştür.

Araştırmacı tarafından geliştirilen Kişisel Bilgi Formu ve diğer ölçme araçları, Aralık 2008 tarihinde, birkaç okulda, veli toplantılarının yapıldığı sırada araştırmacı tarafından velilere ulaştırılmış ve gerekli açıklamalar yapıldıktan sonra velilerden formları yanıtlamaları istenmiştir. Cevaplayan velilerin ölçme araçları hemen orada teslim alınmıştır. Ölçme araçlarının uygulandığı tarihlerde, veli toplantılarının yapılmadığı diğer okullarda ise, önceden basımı yapılmış ölçme araçları, araştırma müsaade yazısı ile birlikte sınıf rehber öğretmenlerine bırakılmış ve öğrenciler vasıtasıyla velilere ulaştırılmıştır. Bu yolla cevap veren velilerin ölçme araçları okul müdürlüklerinden teslim alınmıştır.

Ölçme aracı gönderilen 645 veliden 393'ü araçlara cevap vermiş, 252'si ise cevap vermemiştir. Boş bırakan ve hatalı cevaplayan 6 velinin cevap kağıdı değerlendirme dışı bırakıldığından istatistiksel analizler 387 veli (193'ü kadın, 194'ü erkek) üzerinde yapılmıştır.

3.3. Araştırmaya Katılan Velilerin Demografik Özellikleri

Araştırmanın denek grubunu oluşturan velilerin; cinsiyetleri, yaşları, öğrenim durumları, meslekleri, eşlerinin meslekleri, sosyo-ekonomik düzeye, çocuk sayıları, çocuklarının dershaneye gidip gitmeme durumları, çocuklarının günde ortalama ders çalışma süreleri, en çok izlemeyi tercih ettikleri TV programı ile ilgili dağılımları şu şekildedir:

3.3.1. Velilerin Cinsiyetlerine Göre Dağılımları

Araştırmaya katılan velilerin, cinsiyete göre dağılımları Tablo 1'de sunulmuştur.

Tablo 1
Velilerin Cinsiyete Göre Dağılımı

Cinsiyet	f	%
Kadın	193	49,9
Erkek	194	50,1
Toplam	387	100,0

Tablo 1 incelendiğinde; araştırmaya katılan velilerin %50'sinin kadın, %50'sinin ise erkek olduğu gözlenmektedir.

3.3.2. Velilerin Yaşlarına Göre Dağılımları

Araştırmaya katılan velilerin, yaşlarına göre dağılımları Tablo 2'de sunulmuştur.

Tablo 2
Velilerin Yaşa Göre Dağılımı

Yaş	f	%
21-31 yaş	27	7,0
32-42 yaş	264	68,2
43-54 yaş	92	23,8
55-66 yaş	4	1,0
Toplam	387	100

Tablo 2 incelendiğinde; araştırmaya katılan velilerin %7'sinin 21-31 yaş grubunda, %24'ünün ise 43-54 yaş grubunda yer aldığı gözlenmektedir. Velilerin yaşlarına göre dağılımında en büyük grubu, 32-42 yaş grubunda yer alan veliler oluşturmaktadır. Bu grupta yer alan velilerin sayısı 264 olup, velilerin %68'ini oluşturmaktadır. Başka bir deyişle, velilerin yarısından çoğu 32-42 yaş grubunda yer almaktadır. Velilerin %1'i ise 55-66 yaş grubunda yer almakta ve yaş dağılımının en küçük grubunu oluşturmaktadır.

3.3.3. Velilerin Öğrenim Durumlarına Göre Dağılımları

Araştırmaya katılan velilerin, öğrenim durumlarına göre dağılımları Tablo 3'te sunulmuştur.

Tablo 3
Velilerin Öğrenim Durumuna Göre Dağılımı

Öğrenim Durumu	f	%
Hiç okula gitmemiş	2	0,5
İlkokul	173	44,7
Lise	162	41,9
Üniversite	44	11,4
Lisansüstü	6	1,6
Toplam	387	100

Tablo 3 incelendiğinde; araştırmaya katılan velilerin %1'inin hiç okula gitmedikleri gözlenmektedir. Bu grup, velilerin öğrenim durumlarına göre dağılımındaki en küçük grubu oluşturmaktadır. Velilerin yarısına yakını (%45) ilkokul mezunu olup, velilerin öğrenim durumlarına göre dağılımında en büyük grubu oluşturmaktadır. Velilerin %42'si lise, %11'i üniversite, %2'si ise yüksek lisans ve üstü mezundur.

3.3.4. Velilerin Mesleklerine Göre Dağılımları

Araştırmaya katılan velilerin, mesleklerine göre dağılımları Tablo 4'te sunulmuştur.

Tablo 4
Velilerin Mesleğe Göre Dağılımı

Meslek	f	%
Çalışmıyor	179	46,3
İşçi	60	15,5
Çiftçi	2	0,5
Memur	73	18,9
Emekli	25	6,5
Serbest	48	12,4
Toplam	387	100

Tablo 4 incelendiğinde; araştırmaya katılan velilerin yarısına yakınının (%46) çalışmadığı gözlenmektedir. Velilerin %19'u ise memurdur ve bu grup, velilerin mesleklerine göre dağılımında, çalışmayan velilerden sonraki en büyük grubu oluşturmaktadır. Velilerin %1'i çiftçidir ve bu grup, dağılımın en küçük grubunu oluşturmaktadır.

3.3.5. Velilerin Sosyo-Ekonomik Düzeylerine Göre Dağılımları

Araştırmaya katılan velilerin, sosyo-ekonomik düzeylerine göre dağılımları Tablo 5'te sunulmuştur.

Tablo 5
Velilerin Sosyo-Ekonomik Düzeye Göre Dağılımı

Gelir Durumu	f	%
Üst	11	2,8
Orta	287	74,2
Alt	89	23,0
Toplam	387	100

Tablo 5 incelendiğinde; araştırmaya katılan velilerin %3'ünün üst, %74'ünün orta, %23'ünün alt düzey gelir durumuna sahip olduğu gözlenmektedir. Başka bir deyişle; velilerin çoğunluğunun orta, çok az bir kısmının ise üst düzey gelir durumuna sahip olduğu gözlenmektedir.

3.3.6. Velilerin Çocuk Sayılarına Göre Dağılımları

Araştırmaya katılan velilerin, sahip oldukları çocuk sayısına göre dağılımları Tablo 6'de sunulmuştur.

Tablo 6
Velilerin Çocuk Sayısına Göre Dağılımı

Çocuk Sayısı	f	%
1	24	6,2
2	189	48,8
3	136	35,1
4	29	7,5
5	6	1,6
6	2	0,5
10	1	0,3
Toplam	387	100

Tablo 6 incelendiğinde; araştırmaya katılan velilerin %49'unun yani yarısına yakınının 2 çocuğa sahip olduğu gözlenmektedir. Bunu %35 ile 3 çocuk sahibi veliler izlemektedir.

3.3.7. Velilerin Çocuklarının Dershaneye Gidip Gitmeme Durumuna Göre Dağılımları

Araştırmaya katılan velilerin, çocuklarının dershaneye gidip gitmeme durumuna göre dağılımları Tablo 7’de sunulmuştur.

Tablo 7

Velilerin, Çocuklarının Dershaneye Gidip Gitmeme Durumuna Göre Dağılımı

Çocuğun Dershaneye Gidip Gitmeme Durumu	f	%
Evet	125	32,3
Hayır	262	67,7
Toplam	387	100

Tablo 7 incelendiğinde; araştırmaya katılan velilerin %32’sinin çocuğunun dershaneye gittiği, %68’inin çocuğunun dershaneye gitmediği gözlenmektedir. Başka bir deyişle, velilerin çoğunluğunun çocuğu dershaneye gitmemektedir.

3.3.8. Velilerin Çocuklarının Günlük Ortalama Ders Çalışma Süresine Göre Dağılımları

Araştırmaya katılan velilerin, çocuklarının günlük ortalama ders çalışma süresine göre dağılımları Tablo 8’de sunulmuştur.

Tablo 8

Velilerin, Çocuklarının Günlük Ortalama Ders Çalışma Süresine Göre Dağılımı

Çocuğun Günlük Ortalama Ders Çalışma Süresi	f	%
0-30 dk.	38	9,8
31-45 dk.	65	16,8
46-59 dk.	62	16
1-2 saat	145	37,5
2 saat üzeri	77	19,9
Toplam	387	100

Tablo 8 incelendiğinde; çocukları günde ortalama 1-2 saat çalışan veliler (%38), dağılım içerisindeki en büyük grubu; çocukları günde ortalama 0-30 dk. çalışan veliler (%10) ise dağılım içerisindeki en küçük grubu oluşturmaktadır.

3.3.9. Velilerin En Çok İzledikleri TV Programı Türüne Göre Dağılımları

Araştırmaya katılan velilerin, en çok izledikleri TV programı türüne göre dağılımları Tablo 9’da sunulmuştur.

Tablo 9

Velilerin En Çok İzledikleri TV Programı Türüne Göre Dağılımı

TV Programı Türü	f	%
Dizi	98	25,3
Film	34	8,8
Tartışma	33	8,5
Belgesel	47	12,1
Eğlence	19	4,9
Haber	116	30
Yarışma	31	8
Diğer	9	2,3
Toplam	387	100

Tablo 9 incelendiğinde; araştırmaya katılan velilerin %25’inin dizi, %9’unun film, %9’unun tartışma programı, %12’sinin belgesel, %5’inin eğlence programı, %30’unun haber programı, %8’inin ise yarışma izlemeyi daha çok tercih ettikleri gözlenmektedir. Başka bir deyişle, haber programı izlemeyi daha çok tercih eden veliler, dağılım içerisindeki en büyük grubu; eğlence programı izlemeyi tercih eden veliler ise dağılım içerisindeki en küçük grubu oluşturmaktadır.

3.4. Veri Toplama Araçları

Bu araştırmada şu veri toplama araçları kullanılmıştır:

- Kişisel Bilgi Formu
- Stresle Başa Çıkma Tutumları Envanteri (SBTE)
- Kısa Semptom Envanteri (KSE)

3.4.1. Kişisel Bilgi Formu

Araştırmacı tarafından geliştirilen “Kişisel Bilgi Formu”, çalışma grubunun (anne-babaların) demografik özelliklerini (cinsiyetini, yaşını, öğrenim durumunu, mesleğini, gelir durumunu, çocuk sayısını), bunun yanında SBS’ye hazırlanma sürecinde çocuğun dershaneye gidip gitmediğini, çocuğun günlük ortalama ne kadar süre ders çalıştığını ve velinin en çok ne tür TV programları izlediğini betimleyen dokuz sorudan oluşmaktadır.

3.4.2. Stresle Başa Çıkma Tutumları Ölçeği

Araştırmaya katılan anne-babaların, stresle başa çıkma tutumlarını ölçmek amacıyla “Stresle Başa Çıkma Tutumları Ölçeği” kullanılmıştır.

Orijinali, Özbay (1993) tarafından, Amerika Birleşik Devletlerinde üniversitede öğrenim gören yabancı uyruklu öğrencilere yönelik geliştirilmiş olan, “Stresle Başa Çıkma Yolları Ölçeği”dir. Yine Özbay & Şahin (1997) tarafından, testin, Türkçe uyarlaması yapılmıştır. Geliştirilen bu testin amacı, farklı stres durumlarında bireylerin başa çıkma çabalarını ölçmeye yöneliktir. Türkçe uyarlama çalışmasında; faktör analizi sonucunda, 56 maddelik orijinal başa çıkma ölçeğinden, 43 madde 6 faktör altında toplanmıştır. Test 5’li likert tipi derecelendirmeye düzenlenmiştir. Faktör analizi ile belirlenen 6 faktör; aktif planlama, dış yardım arama, dine sığınma, kaçma-soyutlama (duygusal-eylemsel), kaçma-soyutlama (biyo-kimyasal) ve kabul-bilişsel yeniden yapılanma olarak adlandırılmıştır. Yapı faktör analizinin yanında, benzer ölçek yardımı ile testin geçerliğine ilişkin bulgular elde edilmiştir. Şahin & Durak (1995) tarafından, Türkçe’ye uyarlanan “Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği” ölçüt olarak alınmıştır. İki envanter arasında genel olarak $.54$ ($p < .001$) düzeyinde bir ilişki bulunmuştur. Testin güvenilirlik hesapları, Cronbach Alfa iç tutarlılık yöntemiyle gerçekleştirilmiştir. Testin genel güvenilirlik katsayısı $.81$ olarak bulunmuştur. Alt test içerikleri şu şekilde sıralanmıştır (Özbay, Şahin, 1997):

Aktif Planlama: Daha çok aktif olarak bir şeyler yapma, doğrudan işleme başlama, aktif çabaları arttırma, eylem planları oluşturma, şu an üzerinde odaklaşma ve problem çözme sistematigi içerisinde olmayı içeren rasyonel adımlar ve yöntemleri

kapsayan 10 maddeden oluşmaktadır. 2., 3., 5., 7., 16., 19., 25., 32., 35., 37. maddeleri içermektedir.

Dış Yardım Arama: Sosyal desteğe başvurma, iki açıdan söz konusu olabilmektedir. Bunlar somut çözüme yönelik (enstrümental) dış yardım talebi ve duygusal dış yardım arama eğilimidir. Bu alt ölçek; yardım arama tutumlarının duygusal, bilişsel ve fiziksel boyutta ölçümünü amaçlayan 9 maddeden oluşmaktadır. 1., 8., 9., 10., 11., 14., 29., 33., 38. maddeleri içermektedir.

Dine Sığınma (Dine Yönelme): Bu faktör altında toplanan maddeler, daha çok ilahi bir güce sığınmayı, dua etmeyi ve inançlardan güç almayı vurgulamaktadır. Bu faktör 6 madde ile temsil edilmektedir. 12., 13., 17., 20., 21., ve 31. maddeleri içermektedir.

Kaçma-Soyutlama (Duygusal-Eylemsel): Kaçma-Soyutlama iki boyutlu olarak faktöriyel yapıda yer almıştır. Bu maddeler kişinin stresle başa çıkma tutumlarını, pasif anlamda durumdan kendisini soyutlama biçiminde ele almaktadır ve 7 maddeden oluşmaktadır. 6., 22., 34., 36., 40., 41., 42. maddeleri içermektedir.

Kaçma-Soyutlanma (Biyokimyasal): Bu boyut, duygusal-eylemsel kaçma ve soyutlamadan farklı ve pasif bir başa çıkma stratejisi olarak, metabolizmada fizyolojik değişiklik yapma eğilimi şeklinde değerlendirilebilir. Sigara içme, alkol alma, ilaç kullanma ve uyuşturucuya yönelme bu boyut kapsamındaki başa çıkma yollarıdır. Faktör 4 madde ile temsil edilmektedir. 18., 23., 24., ve 28. maddeleri içermektedir.

Kabul-Bilişsel Yeniden Yapılanma: Problemin kabul edilip kendince bilişsel olarak yeni çözüm yollarının aranmasıdır. Bu alt ölçek 7 maddeden oluşmaktadır ve başa çıkmada kişisel olarak durumun değiştirilmesine yönelik bir işlemde çok, kişinin bakış açısını vurgulamaktadır. 4., 15., 26., 27., 30., 39., ve 43. maddeleri içermektedir.

3.4.3. Kısa Semptom Envanteri

Kısa Semptom Envanteri (KSE) (Brief Symptom Inventory), Derogatis (1992) tarafından geliştirilmiş, 53 maddelik kendini değerlendirme türü bir envanterdir. Normal

örneklerde olduğu gibi, çeşitli psikiyatrik ve medikal hastalarda da ortaya çıkabilecek bazı psikolojik semptomları yakalamak amacıyla geliştirilmiş çok boyutlu bir semptom tarama ölçeğidir. KSE, SCL-90 olarak bilinen 90 maddelik Semptom Belirleme Listesi'nin kısaltılmış, yaklaşık olarak 5-10 dakika içinde doldurulabilen bir formudur. Tıpkı SCL-90'da olduğu gibi 9 alt ölçek ve 3 global indeksten oluşmaktadır. Bu kısa formun daha güçlü psikometrik özelliklere sahip olduğu ve 26 dile çevrilerek yaygın bir biçimde kullanıldığı belirtilmektedir (Batıgün, Şahin, Uğurtaş, 2002).

Daha önce de belirtildiği gibi KSE, 53 maddeden oluşan Likert tipi bir ölçektir. Maddeler hiç, biraz, orta derecede, epey ve çok fazla ifadelerine karşılık gelen 0-4 değerleri arasında derecelendirilmiştir. Dokuz alt ölçek, üç global indeks ve ek maddelerden oluşmaktadır. Ölçeğin orijinalinde yer alan alt ölçekler şunlardır:

1) Somatizasyon Boyutu: Çeşitli bedensel işlevlere ait zorlanmayı (2, 7, 23, 29, 30, 33 ve 37 maddeler),

2) Obsesif-Kompulsif Boyutu: Bireyin düşünmekten ve/veya yapmaktan kendini alamadığı istenmeyen düşünce ve davranışların yarattığı zorlanmayı (5, 15, 26, 27, 32, ve 36.maddeler),

3) Kişilerarası Duyarlılık Boyutu: Kişinin yetersizlik ve kendini aşağılama duygularından kaynaklanan zorlanmayı (20, 21, 22 ve 42. maddeler),

4) Depresyon Boyutu: Depresif ruh hali ve duygulanımla, yaşam ilgilerinin azalması, güdü, enerji kaybı ve intihar düşünceleri gibi belirtilerden oluşan zorlanmayı (9, 16, 17, 18, 35, ve 50. maddeler),

5) Anksiyete Boyutu: Aşırı düzeyde açık kaygı tablosu ile bağıntılı zorlanmayı (1, 12, 9, 38, 45, ve 49. maddeler),

6) Düşmanlık Boyutu: Öfke, saldırganlık ve kızgınlık duygularından kaynaklanan zorlanmayı (6, 13, 40, 41, ve 47. maddeler),

7) Fobik-Anksiyete Boyutu: Kaçma ve kaçınma gibi fobik davranışlarla belirginleşen tablonun yarattığı zorlanmayı (8, 28, 31, 43, ve 47. maddeler),

8) Paranoid Düşünce Boyutu: Yansıtıcı, kuşkucu ve düşmanca duygularla grandiozite ve otonomi kaybı gibi korku ve sınırların on plana çıktığı zorlanmayı (4, 10, 24, 48ve 51,maddeler),

9) Psikotizm Boyutu ise; Sosyal çevreden uzaklaşma, şizoid yaşam biçimi veya şizofrenik sanrı ve varsanılarının belirgin olduğu zorlanmayı gösterdiği söylenen maddeler (3, 14, 43, 44, ve 53. maddeler),

10) Ek maddeler ise; 1, 25, 39, ve 52. maddeleri içermektedir.

Global indeksler ise rahatsızlık ciddiyeti indeksi, belirti toplamı ve semptom rahatsızlık indeksi olarak adlandırılmaktadır. Bu indeksler şu şekilde elde edilir (Batıgün, Şahin, Uğurtaş, 2002):

Rahatsızlık Ciddiyeti İndeksi: Alt ölçeklerin toplamının 53'e bölünmesi yoluyla elde edilir.

Belirti Toplamı İndeksi: 0 olarak işaretlenen maddeler dışındaki tüm maddelerin (pozitif olan tüm değerlerin) 1 olarak kabul edilmesi sonucu elde edilen toplam puandır.

Semptom Rahatsızlık İndeksi: Alt ölçeklerin toplamının belirti toplamına bölünmesi ile elde edilir.

KSE'nin Türkiye uyarlaması üç ayrı çalışma ile Şahin ve Durak (1994) tarafından gerçekleştirilmiştir. Ölçeğin, geçerlik ve güvenilirliğine ilişkin bulgular aşağıda verilmiştir (Şahin ve Durak, 1994):

İç tutarlık: Üç ayrı çalışmada ölçeğin toplam puanından elde edilen Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayıları 0.96 ve 0.95, alt ölçekler için elde edilen katsayılar ise 0.55 ile 0.86 arasında değişmektedir.

Ölçüt Bağıntılı Geçerlik: Yapılan üç ayrı çalışma sonucunda envanterin alt ölçeklerinin ve üç global indeks puanlarının Sosyal Karşılaştırma Ölçeği ile -0.14 ve -0.34 arasında, Boyun Eğicilik Ölçeği ile 0.16 ve .042 arasında, Strese Yatkınlık Ölçeği ile 0.24 ve 0.36 arasında, UCLA-Yalnızlık Ölçeği ile 0.13 ve 0.36 arasında, Offer Yalnızlık Ölçeği ile -0.34 ve -0.57 arasında, Beck Depresyon Envanteri ile ise 0.34 ve 0.70 arasında değişen korelasyonlar gösterdiği belirlenmiştir.

Yapı Geçerliği: Ölçeğin madde geçerliğini belirleyebilmek amacıyla örneklem, Strese Yatkınlık Ölçeği'nden alınan puanlara göre (strese yatkın) ve (strese yatkın olmayan) şeklinde uç gruplara ayrılmış ve 53 maddenin yalnızca üç maddesinin (4, 8, 26) ayırıcılığının istatistik anlamlılık düzeyine ulaşamadığı görülmüştür. Ölçeğin toplam puanı üzerinde yapılan analiz sonucunda ise ölçeğin bu iki uç grubu anlamlı düzeyde ayırt edebildiği bulunmuştur.

KSE'nin kullanıldığı çalışmalar şöyle bir gözden geçirildiğinde, halk sağlığına yönelik boylamsal çalışmalardan, yaşlılarda psikopatolojik belirti taramalarına; terapi etkinliğinden, travmatik omurilik yaralanması olan hastaların psikolojik rahatsızlıklarını ölçmek amacıyla yapılan çalışmalara kadar oldukça geniş bir konu çeşitliliği içeren çalışmalar olduğu dikkati çekmektedir (Batıgün, Şahin, Uğurtaş, 2002).

3.5. Veri Analiz Teknikleri

Veri toplama araçlarının uygulanmasından sonra, öncelikle cevap kağıtları genel bir kontrolden geçirilmiştir. Boş bırakan ya da hatalı cevaplayan velilerin cevap kağıtları değerlendirme dışı bırakılmıştır.

Daha sonra tüm veriler bilgisayar ortamına (SPSS 13.0) girilerek anketteki cevaplara uygun puanlar verilmiş ve cevapların toplam puanları elde edilmiştir. Veri analizi, SPSS (Statistical Package for the Social Science) 13.0 paket programı kullanılarak, bilgisayar ortamında gerçekleştirilmiştir. Verilerin analizinde; frekans ve yüzde dağılımı çıkarılmış; t testi, F testi, Kruskal Wallis H testi (X^2) ve Mann Whitney U (U) testi yapılarak sonuçlar tablolar şeklinde sunulmuştur.

Tek yönlü varyans analizi (F), ilişkisiz iki ya da daha çok örneklem ortalaması arasındaki farkın sıfırdan anlamlı bir şekilde farklı olup olmadığını test etmek üzere uygulanır.

U testi, ilişkisiz ölçümlerin söz konusu olduğu az denekli deneysel çalışmalarda puanların normallik varsayımını karşılamadığı durumlarda sıklıkla kullanılır. Bu test, puanların normallik varsayımının karşılanmadığı durumlarda ilişkisiz t testinin alternatifi olarak da bilinir. Benzer şekilde X^2 , parametrik bir test olan F'nin normallik varsayımının karşılanmadığı durumlarda kullanılır. Sürekli bir değişkenden elde edilen puanların normal dağılım özelliği gösterip göstermediği konusunda başvurulacak yöntemlerden biri de testlerin kullanılmasıdır. Grup büyüklüğünün 50'den küçük olması durumunda Shapiro-Wilks, büyük olması durumunda ise Kolmogorov-Smirnov (K-S) testi, puanların normalliğe uygunluğunu incelemeye kullanılan iki testtir. Analizde istatistiksel hipotez "puanların dağılımı normal dağılımdan anlamlı farklılık göstermez" şeklinde kurulduğu için p değerinin .05'ten büyük çıkması, bu anlamlılık düzeyinde puanların normal dağılımdan anlamlı sapma göstermediği şeklinde yorumlanır. Puanların dağılımının normalden sapma göstermesi durumunda normallik varsayımını gerektiren istatistiklerin kullanılmaması gerekir. (Büyüköztürk, 2008).

Yukarıdaki açıklamaların ışığında, bu araştırmada, öncelikle puanların normal dağılım gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla K-S testi yapılmıştır. K-S testi sonuçlarına göre; puanların dağılımının normallik varsayımını karşıladığı durumlarda parametrik olan t testi ve F testi; puanların dağılımının normallik varsayımını karşıladığı durumlarda ise non-parametrik olan X^2 testi ve U testi kullanılmıştır.

BÖLÜM IV

BULGULAR

Bu bölümde araştırmanın problemlerine ilişkin bulgular sırasıyla sunulmuştur.

4.1. “SBS’ye Hazırlanan İlköğretim 6., 7. ve 8. Sınıf Öğrenci Velilerinin Psikolojik Belirtileri Nelerdir?” Problemine İlişkin Bulgular

Velilerin, Kısa Semptom Envanteri toplam ve alt ölçek puanlarına ilişkin N, ortalamaları, standart sapmaları ve indeksleri Tablo 10’da sunulmuştur.

Tablo 10
Kısa Semptom Envanteri ve Alt Ölçeklere İlişkin Ortalama, Standart Sapma ve
İndeks Değerleri

KSE ve Alt Ölçekler	N	Minimum	Maksimum	Toplam	Ortalama	S
Kısa Semptom Envanteri	387	,00	184,00	18559,00	47,95	34,861
Somatizasyon	387	,00	27,00	2096,00	5,41	5,609
Obsesif Kompulsif Bozukluk	387	,00	22,00	2651,00	6,85	4,723
Kişilerarası Duyarlılık	387	,00	15,00	1664,00	4,29	3,486
Depresyon	387	,00	24,00	1988,00	5,13	5,170
Anksiyete Bozukluğu	387	,00	22,00	1947,00	5,03	4,556
Hostilite	387	,00	17,00	1729,00	4,46	3,892
Fobik Anksiyete	387	,00	18,00	1355,00	3,50	3,670
Paranoid Düşünceler	387	,00	18,00	1981,00	5,11	3,994
Psikotizm	387	,00	20,00	1523,00	3,93	3,666
Ek Maddeler	387	,00	16,00	1625,00	4,19	3,426
Rahatsızlık Ciddiyet İndeksi	387	,00	3,47	350,17	,90	,657
Belirti Toplam İndeksi	387	,00	52,00	6082,00	15,71	12,941
Semptom Rahatsızlık İndeksi	387	,00	69,00	1959,90	5,06	6,097

Tablo 10 incelendiğinde; araştırmaya katılan velilerin KSE toplam puanlarının ortalaması $\bar{X}=47,95$; standart sapması ise $S=34,86$ 'dır. Velilerin en yüksek ortalamayı ($\bar{X}=6,85$) Obsesif Kompulsif Bozukluk alt ölçeğinden, en düşük ortalamayı ise ($\bar{X}=3,50$) Fobik Anksiyete alt ölçeğinden aldıkları görülmüştür.

Ayrıca velilerin rahatsızlık ciddiyet indeksi ortalamalarının $\bar{X}=1$, belirti toplam indeksi ortalamalarının $\bar{X}=16$ ve semptom rahatsızlık indeksi ortalamalarının $\bar{X}=5$ olduğu gözlenmektedir.

4.2. “SBS’ye hazırlanan 6., 7. ve 8. sınıf öğrenci velilerinin KSE toplam puanları cinsiyete, yaşa, öğrenim durumuna, mesleğe, sosyo-ekonomik düzeye, çocuk sayısına, çocuklarının dershaneye gidip gitmeme durumuna, çocuklarının günlük ortalama ders çalışma süresine, en çok izledikleri TV programı türüne göre farklılaşmakta mıdır?” Problemine İlişkin Bulgular

Velilerin, Kısa Semptom Envanteri toplam puanlarının cinsiyete, yaşa, öğrenim durumuna, mesleğe, sosyo-ekonomik düzeye, çocuk sayısına, çocuklarının dershaneye gidip gitmeme durumuna, çocuklarının günlük ortalama ders çalışma süresine, en çok izledikleri TV programı türüne göre farklılaşıp farklılaşmadığına ilişkin bulgular sırasıyla aşağıda sunulmuştur.

4.2.1. SBS’ye Hazırlanan 6., 7. ve 8. Sınıf Öğrenci Velilerinin KSE Toplam Puanlarının Cinsiyete Göre Farklılaşıp Farklılaşmadığına İlişkin Bulgular

SBS’ye hazırlanan ilköğretim 6., 7. ve 8. sınıf öğrenci velilerinin, KSE toplam puanlarının, Rahatsızlık Ciddiyet İndeksi ve Semptom Rahatsızlık İndeksi puanlarının cinsiyete göre N, ortalamaları, standart sapmaları ve U testi sonuçları Tablo 11’de sunulmuştur.

Tablo 11

Velilerin Cinsiyete Göre KSE Toplam Puanlarının, Rahatsızlık Ciddiyet İndeksi ve Semptom Rahatsızlık İndeksi Puanlarının N, Ortalamaları, Standart Sapmaları ve U Testi Sonuçları

KSE ve İndeksler	Cinsiyet	N	Min	Max	Ortalama	Std. Sapma	U	p
KSE	Kadın	193	,00	184,00	54,36	37,341	14838,000	,000
	Erkek	194	,00	167,00	41,53	31,044		
Rahatsızlık Ciddiyet İndeksi	Kadın	193	,00	3,47	1,02	,704	14858,500	,000
	Erkek	194	,00	3,15	,78	,585		
Semptom Rahatsızlık İndeksi	Kadın	193	,00	3,83	1,93	,742	14537,500	,000
	Erkek	194	,00	3,71	1,65	,615		

Tablo 11 incelendiğinde; araştırmaya katılan kadın velilerin KSE ortalamalarının ($\bar{X}=54,36$), erkek velilerin ortalamalarından ($\bar{X}=41,53$) daha yüksek olduğu görülmektedir.

Çocuğu SBS'ye hazırlanan kadın velilerin Rahatsızlık Ciddiyet İndeksi ($\bar{X}=1,02$), ve Semptom Rahatsızlık İndeksi ($\bar{X}=1,93$) ortalamalarının, erkek velilere göre daha göre yüksek olduğu gözlenmiştir.

İstatistiksel olarak 0.05 anlamlılık düzeyinde, kadınların KSE puanları ile erkeklerin KSE toplam puanları ($U=14838$, $p<0.05$) ile Rahatsızlık Ciddiyet İndeksi ($U=14858.5$, $p<0.05$) ve Semptom Rahatsızlık İndeksi ($U=14537.5$, $p<0.05$) arasında anlamlı bir fark bulunmuştur.

SBS'ye hazırlanan ilköğretim 6., 7. ve 8. sınıf öğrenci velilerinin, Belirti Toplam İndeksi puanlarının cinsiyete göre N, ortalamaları, standart sapmaları ve t testi sonuçları Tablo 12'de sunulmuştur.

Tablo 12
Velilerin Cinsiyete Göre Belirti Toplam İndeksi Puanlarının N, Ortalamaları, Standart Sapmaları ve t Testi Sonuçları

İndeks	Cinsiyet	N	Min	Max	Ortalama	Std. Sapma	t	p
Belirti Toplam İndeksi	Kadın	193	,00	53,00	26,02	12,890	2,114	,035
	Erkek	194	,00	53,00	23,24	12,922		

Tablo 12 incelendiğinde; çocuğu SBS'ye hazırlanan kadın velilerin Belirti Toplam İndeksi ($\bar{X}=26,02$) ortalamalarının, erkek velilere göre daha göre yüksek olduğu gözlenmiştir.

İstatistiksel olarak; kadınlar ile erkeklerin Belirti Toplam İndeksi ($t=2.114$, $p<0.05$) puanları arasında anlamlı bir fark bulunmuştur.

4.2.2. SBS'ye Hazırlanan 6., 7. ve 8. Sınıf Öğrenci Velilerinin KSE Toplam Puanlarının Yaşa Göre Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin Bulgular

SBS'ye hazırlanan ilköğretim 6., 7. ve 8. sınıf öğrenci velilerinin, KSE toplam puanlarının, Rahatsızlık Ciddiyet İndeksi ve Semptom Rahatsızlık İndeksi puanlarının yaşa göre N, ortalamaları, standart sapmaları ve X^2 testi sonuçları Tablo 13'te sunulmuştur.

Tablo 13
Velilerin Yaşa Göre KSE Toplam Puanlarının, Rahatsızlık Ciddiyet İndeksi ve Semptom Rahatsızlık İndeksi Puanlarının N, Ortalamaları, Standart Sapmaları ve X^2 Testi Sonuçları

KSE ve İndeksler	Yaş	N	Sıra Ort.	sd	X^2	p
KSE	21-31	27	193,87	2	1,199	,549
	32-42	264	197,90			
	43 ve üstü	96	183,31			
Rahatsızlık Ciddiyet İndeksi	21-31	27	193,65		1,231	,540
	32-42	264	197,97			
	43 ve üstü	96	183,18			
Semptom Rahatsızlık İndeksi	21-31	27	168,87		3,572	,168
	32-42	264	201,04			
	43 ve üstü	96	181,70			

Tablo 13 incelendiğinde, 32-42 yaş aralığında olan velilerinin KSE toplam puanları sıra ortalamalarının, diğer yaş gruplarındaki velilerden daha yüksek olduğu gözlenmiştir.

Araştırmaya katılan 32-42 yaş aralığındaki velilerin Rahatsızlık Ciddiyet İndeksi ve Semptom Rahatsızlık İndeksi sıra ortalamalarının diğer yaş gruplarındaki velilere göre daha yüksek olduğu görülmüştür.

İstatistiksel olarak SBS'ye hazırlanan ilköğretim 6., 7. ve 8. sınıf öğrenci velilerinin yaşa göre KSE toplam puanları ($X^2=1.199$, $p>0.05$) ile Rahatsızlık Ciddiyet

İndeksi ($X^2=1.231$, $p>0.05$) ve Semptom Rahatsızlık İndeksi ($X^2=3.572$, $p>0.05$) arasında anlamlı bir fark bulunamamıştır.

SBS'ye hazırlanan ilköğretim 6., 7. ve 8. sınıf öğrenci velilerinin, Belirti Toplam İndeksi puanlarının yaşa göre N, ortalamaları, standart sapmaları ve F testi sonuçları Tablo 14'de sunulmuştur.

Tablo 14
Velilerin Yaşa Göre Belirti Toplam İndeksi Puanlarının N, Ortalamaları, Standart Sapmaları ve F Testi Sonuçları

İndeks	Yaş	N	Min	Max	Ortalama	Std. Sapma	F	p
Belirti Toplam İndeksi	21-31	27	,00	48,00	25,77	11,399	,304	,738
	32-42	264	,00	53,00	24,79	13,328		
	43 ve üstü	96	,00	50,00	23,84	12,427		

Tablo 14 incelendiğinde, 21-31 yaş aralığındaki velilerin ise Belirti Toplam İndeksi ortalamalarının ($\bar{X}=25,77$) daha yüksek olduğu gözlenmiştir.

İstatistiksel olarak SBS'ye hazırlanan ilköğretim 6., 7. ve 8. sınıf öğrenci velilerinin yaşa göre Belirti Toplam İndeksi ($F=.304$, $p>0.05$) arasında anlamlı bir fark bulunamamıştır.

4.2.3. SBS'ye Hazırlanan İlköğretim 6., 7. ve 8. Sınıf Öğrenci Velilerinin KSE Toplam Puanlarının Öğrenim Durumuna Göre Farklaşıp Farklaşmadığına İlişkin Bulgular

SBS'ye hazırlanan ilköğretim 6., 7. ve 8. sınıf öğrenci velilerinin, KSE toplam puanlarının, Rahatsızlık Ciddiyet İndeksi ve Semptom Rahatsızlık İndeksi puanlarının öğrenim durumuna göre N, ortalamaları, standart sapmaları ve X^2 testi sonuçları Tablo 15'te sunulmuştur.

Tablo 15
Velilerin Öğrenim Durumuna Göre KSE Toplam Puanlarının, Rahatsızlık Ciddiyet İndeksi ve Semptom Rahatsızlık İndeksi Puanlarının N, Ortalamaları, Standart Sapmaları ve X^2 Testi Sonuçları

KSE ve İndeksler	Öğrenim Durumu	N	Sıra Ort.	sd	X^2	p
KSE	Okula gitmemiş/ İlkokul	175	228,54	2	30,470	,000
	Lise	162	163,88			
	Üniversite/Lisansüstü	50	170,69			
Rahatsızlık Ciddiyet İndeksi	Okula gitmemiş/ İlkokul	175	228,44		30,470	,000
	Lise	162	163,73			
	Üniversite/Lisansüstü	50	171,56			
Semptom Rahatsızlık İndeksi	Okula gitmemiş/ İlkokul	175	232,72		38,445	,000
	Lise	162	160,31			
	Üniversite/Lisansüstü	50	167,63			

Tablo 15 incelendiğinde, “okula gitmemiş/ilkokul” grubunda yer alan öğrenci velilerinin KSE toplam puanları sıra ortalamalarının ve Rahatsızlık Ciddiyet İndeksi ile Semptom Rahatsızlık İndeksi sıra ortalamalarının diğer öğrenim durumlarına sahip velilerin sıra ortalamalarından daha yüksek olduğu gözlenmektedir.

İstatistiksel olarak; SBS’ye hazırlanan ilköğretim 6., 7. ve 8. sınıf öğrenci velilerinin, öğrenim durumuna göre KSE toplam puanları ($X^2=30.470$, $p<0.05$) ile Rahatsızlık Ciddiyet İndeksi ($X^2=30.470$, $p<0.05$) ve Semptom Rahatsızlık İndeksi ($X^2=38.445$, $p<0.05$) arasında anlamlı bir fark bulunmuştur.

SBS’ye hazırlanan ilköğretim 6., 7. ve 8. sınıf öğrenci velilerinin, Belirti Toplam İndeksi puanlarının öğrenim durumuna göre N, ortalamaları, standart sapmaları ve F testi sonuçları Tablo 16’da sunulmuştur.

Tablo 16
Velilerin Öğrenim Durumuna Göre Belirti Toplam İndeksi Puanlarının N,
Ortalamaları, Standart Sapmaları ve F Testi Sonuçları

İndeks	Öğrenim Durumu	N	Min	Max	Ortalama	Std. Sapma	F	p
Belirti Toplam İndeksi	Okula gitmemiş/ İlkokul	175	2,00	53,00	27,26	12,725	6,795	,001
	Lise	162	,00	53,00	22,38	12,517		
	Üniversite/Lisansüstü	50	,00	52,00	22,70	13,742		

Tablo 16 incelendiğinde, “okula gitmemiş/ilkokul” grubunda yer alan öğrenci velilerinin Belirti Toplam İndeksi sıra ortalamalarının diğer öğrenim durumlarına sahip velilerin ortalamalarından daha yüksek olduğu gözlenmektedir.

İstatistiksel olarak; SBS’ye hazırlanan ilköğretim 6., 7. ve 8. sınıf öğrenci velilerinin, öğrenim durumuna göre Belirti Toplam İndeksi (F=6.795, p<0.05) arasında anlamlı bir fark bulunmuştur.

4.2.4. SBS’ye Hazırlanan İlköğretim 6., 7. ve 8. Sınıf Öğrenci Velilerinin KSE Toplam Puanlarının Mesleğe Göre Farklaşım Farklaşmadığına İlişkin Bulgular

SBS’ye hazırlanan ilköğretim 6., 7. ve 8. sınıf öğrenci velilerinin, KSE toplam puanlarının mesleğe göre N, ortalamaları, standart sapmaları, indeksleri ile X² testi sonuçları Tablo 17’de sunulmuştur.

Tablo 17

Velilerin Mesleğe Göre KSE Toplam Puanlarının N, Ortalamaları, Standart Sapmaları, İndeksleri, X² Testi Sonuçları

KSE ve İndeksler	Meslek	N	Sıra Ort.	sd	X ²	p
KSE	Çalışmıyor	179	201,05	4	14,903	,002
	İşçi	60	195,71			
	Memur	73	163,48			
	Emekli	25	142,00			
	Serbest Meslek/Çiftçi	50	205,05			
Rahatsızlık Ciddiyet İndeksi	Çalışmıyor	179	200,94		14,802	,005
	İşçi	60	195,59			
	Memur	73	164,06			
	Emekli	25	141,76			
	Serbest Meslek/Çiftçi	50	204,86			
Belirti Toplam İndeksi	Çalışmıyor	179	204,13		8,483	,075
	İşçi	60	196,13			
	Memur	73	175,08			
	Emekli	25	147,50			
	Serbest Meslek/Çiftçi	50	206,04			
Semptom Rahatsızlık İndeksi	Çalışmıyor	179	210,46		15,656	,004
	İşçi	60	201,15			
	Memur	73	153,34			
	Emekli	25	164,72			
	Serbest Meslek/Çiftçi	50	200,49			

Tablo 17 incelendiğinde, serbest meslek sahibi ya da çiftçi velilerin KSE toplam puanlarının ortalamalarının ($\bar{X}=53,52$), diğer meslek sahibi velilerin ortalamalarından daha yüksek olduğu gözlenmektedir.

Ayrıca serbest meslek sahibi ya da çiftçi olan velilerin Rahatsızlık Ciddiyet İndeksi ($\bar{X}=1$) ve Belirti Toplam İndeksi ($\bar{X}=26,88$) ortalamalarının; çalışmayan velilerin ise Semptom Rahatsızlık İndeksi ortalamalarının ($\bar{X}=1,92$) diğer gruptaki velilerden daha yüksek olduğu görülmektedir.

İstatistiksel olarak SBS'ye hazırlanan ilköğretim 6., 7. ve 8. sınıf öğrenci velilerinin mesleğe göre KSE toplam puanlarının ortalamaları ($X^2=14.903$, $p<0.05$), Rahatsızlık Ciddiyet İndeksi ($X^2=14.802$, $p<0.05$) ve Semptom Rahatsızlık İndeksi ($X^2=15.656$, $p<0.05$) ortalamaları arasında anlamlı bir fark bulunmuştur.

4.2.5. SBS'ye Hazırlanan İlköğretim 6., 7. ve 8. Sınıf Öğrenci Velilerinin KSE Toplam Puanlarının Sosyo-Ekonomik Düzeye Göre Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin Bulgular

SBS'ye hazırlanan ilköğretim 6., 7. ve 8. sınıf öğrenci velilerinin, KSE toplam puanlarının sosyo-ekonomik düzeye göre N, ortalamaları, standart sapmaları, indeksleri ile X^2 testi sonuçları Tablo 18'de sunulmuştur.

Tablo 18

Velilerin Sosyo-Ekonomik Düzeye Göre KSE Toplam Puanlarının N, Ortalamaları, Standart Sapmaları, İndeksleri ve X^2 Testi Sonuçları

KSE ve İndeksler	Sosyo-Ekonomik Düzey	N	Sıra Ort.	sd	X^2	p
KSE	Üst	11	158,95	2	9,653	,008
	Orta	287	185,64			
	Alt	89	225,30			
Rahatsızlık Ciddiyet İndeksi	Üst	11	158,68	9,624	,008	
	Orta	287	185,67			
	Alt	89	225,22			
Belirti Toplam İndeksi	Üst	11	153,64	4,917	,086	
	Orta	287	189,22			
	Alt	89	214,39			
Semptom Rahatsızlık İndeksi	Üst	11	186,36	13,462	,001	
	Orta	287	182,46			
	Alt	89	232,15			

Tablo 18 incelendiğinde, alt sosyo-ekonomik düzeye sahip velilerinin KSE toplam puanlarının ($\bar{X}=54,93$), üst ($\bar{X}=44,63$) ve orta ($\bar{X}=45,88$) sosyo-ekonomik düzeye sahip velilerin ortalamalarından daha yüksek olduğu gözlenmektedir.

Ayrıca alt sosyo-ekonomik düzeye sahip velilerin Rahatsızlık Ciddiyet İndeksi ($\bar{X}=1,03$), Belirti Toplam İndeksi ($\bar{X}=26,59$) ve Semptom Rahatsızlık İndeksi ($\bar{X}=2,02$) ortalamalarının diğer gruplardaki velilere göre daha yüksek olduğu görülmektedir.

İstatistiksel olarak SBS'ye hazırlanan ilköğretim 6., 7. ve 8. sınıf öğrenci velilerinin, sosyo-ekonomik düzeye göre KSE toplam puanlarının ortalamaları ($X^2=9.653$, $p<0.05$), Rahatsızlık Ciddiyet İndeksi ($X^2=9.624$, $p<0.05$) ve Semptom Rahatsızlık İndeksi ($X^2=13.462$, $p<0.05$) ortalamaları arasında anlamlı bir fark bulunmuştur.

4.2.6. SBS'ye Hazırlanan İlköğretim 6., 7. ve 8. Sınıf Öğrenci Velilerinin KSE Toplam Puanlarının Çocuk Sayısına Göre Farklaşım Farklaşmadığına İlişkin Bulgular

SBS'ye hazırlanan ilköğretim 6., 7. ve 8. sınıf öğrenci velilerinin, KSE toplam puanlarının çocuk sayısına göre N, ortalamaları, standart sapmaları, indeksler ile X^2 testi sonuçları Tablo 19'da sunulmuştur.

Tablo 19

Velilerin Çocuk Sayısına Göre KSE Toplam Puanlarının N, Ortalamaları, Standart Sapmaları, İndeksleri, X^2 Testi Sonuçları

KSE ve İndeksler	Çocuk Sayısı	N	Sıra Ort.	sd	X^2	p
KSE	1	24	180,63	3	1,008	,799
	2	189	193,67			
	3	136	192,74			
	4 ve üzeri	38	208,58			
Rahatsızlık Ciddiyet İndeksi	1	24	180,50		,996	,802
	2	189	193,50			
	3	136	193,04			
	4 ve üzeri	38	208,43			
Belirti Toplam İndeksi	1	24	179,90		,727	,867
	2	189	195,15			
	3	136	192,16			
	4 ve üzeri	38	203,75			
Semptom Rahatsızlık İndeksi	1	24	181,96		1,704	,636
	2	189	192,98			
	3	136	191,65			
	4 ve üzeri	38	215,08			

Tablo 19 incelendiğinde; dört veya daha fazla çocuğa sahip velilerin KSE toplam puanlarının ortalamalarının ($\bar{X}=51,47$); bir ($\bar{X}=43,16$), iki ($\bar{X}=48,33$) ve üç ($\bar{X}=47,22$) çocuğa sahip velilerin ortalamalarından daha yüksek olduğu görülmektedir.

Dört ve daha fazla çocuk sahibi velilerin Rahatsızlık Ciddiyet İndeksi ($\bar{X}=0,97$), Belirti Toplam İndeksi ($\bar{X}=25,78$) ve Semptom Rahatsızlık İndeksi ($\bar{X}=1,91$) ortalamalarının diğer gruplardaki velilerden daha yüksek olduğu gözlenmektedir.

İstatistiksel olarak; SBS'ye hazırlanan ilköğretim 6., 7. ve 8. sınıf öğrenci velilerinin, çocuk sayısına göre KSE toplam puanları ($X^2=1.008$, $p>0.05$) ile Rahatsızlık Ciddiyet İndeksi ($X^2=.996$, $p>0.05$), Belirti Toplam İndeksi ($X^2=.727$, $p>0.05$) ve Semptom Rahatsızlık İndeksi ($X^2=1.704$, $p>0.05$) arasında anlamlı bir fark bulunamamıştır.

4.2.7. SBS'ye Hazırlanan İlköğretim 6., 7. ve 8. Sınıf Öğrenci Velilerinin KSE Toplam Puanlarının Çocuklarının Dershaneye Gidip Gitmeme Durumuna Göre Farklaşıp Farklaşmadığına İlişkin Bulgular

SBS'ye hazırlanan ilköğretim 6., 7. ve 8. sınıf öğrenci velilerinin, KSE toplam puanlarının, Rahatsızlık Ciddiyet İndeksi ve Semptom Rahatsızlık İndeksi çocuklarının dershaneye gidip gitmeme durumuna göre N, ortalamaları, standart sapmaları ve U testi sonuçları Tablo 20'de sunulmuştur.

Tablo 20

Velilerin Çocuklarının Dershaneye Gidip Gitmeme Durumuna Göre KSE Toplam Puanlarının, Rahatsızlık Ciddiyet İndeksi ve Semptom Rahatsızlık İndeksi N, Ortalamaları, Standart Sapmaları ve U Testi Sonuçları

KSE ve İndekler	Dersaneye Gidip Gitmeme Durumu	N	Min	Max	Ortalama	Std. Sapma	U	p
KSE	Evet	125	,00	184,00	43,19	31,511	14760,000	,117
	Hayır	262	,00	177,00	50,19	36,217		
Rahatsızlık Ciddiyet İndeksi	Evet	125	,00	3,47	,81	,593	14797,000	,125
	Hayır	262	,00	3,34	,94	,683		
Semptom Rahatsızlık İndeksi	Evet	125	,00	3,60	1,69	,695	14515,00	,071
	Hayır	262	,00	3,83	1,84	,691		

Tablo 20 incelendiğinde; çocuğu dershaneye gitmeyen öğrenci velilerinin KSE toplam puanları sıra ortalamalarının, çocuğu dershaneye giden öğrenci velilerinin sıra ortalamalarından daha yüksek olduğu gözlenmektedir.

Ayrıca çocuğu dershaneye gitmeyen velilerin Rahatsızlık Ciddiyet İndeksi ve Semptom Rahatsızlık İndeksi sıra ortalamalarının çocuğu dershaneye giden velilere göre daha yüksek olduğu görülmektedir.

İstatistiksel olarak; SBS'ye hazırlanan ilköğretim 6., 7. ve 8. sınıf öğrenci velilerinin çocuklarının dersaneye gidip gitmeme durumuna göre KSE toplam puanları (U=14760, $p>0.05$) ile Rahatsızlık Ciddiyet İndeksi (U=14797, $p>0.05$) ve Semptom Rahatsızlık İndeksi (U=14515, $p>0.05$) arasında anlamlı bir fark bulunamamıştır.

SBS'ye hazırlanan ilköğretim 6., 7. ve 8. sınıf öğrenci velilerinin, Belirti Toplam İndeksi puanlarının çocuklarının dershaneye gidip gitmeme durumuna göre N, ortalamaları, standart sapmaları ve t testi sonuçları Tablo 21'de sunulmuştur.

Tablo 21
Velilerin Çocuklarının Dershaneye Gidip Gitmeme Durumuna Göre Belirti
Toplam İndeksi Puanlarının N, Ortalamaları, Standart Sapmaları ve t Testi
Sonuçları

İndeks	Dersaneye Gidip		N	Min	Max	Ortalama	Std. Sapma	t	p
	Gitmeme	Durumu							
Belirti Toplam İndeksi	Evet		125	,00	52,00	23,36	12,609	1,333	,183
	Hayır		262	,00	53,00	25,23	13,110		

Tablo 21 incelendiğinde; çocuğu dershaneye gitmeyen velilerin Belirti Toplam İndeksi sıra ortalamalarının çocuğu dershaneye giden velilere göre daha yüksek olduğu görülmektedir.

İstatistiksel olarak; SBS'ye hazırlanan ilköğretim 6., 7. ve 8. sınıf öğrenci velilerinin çocuklarının dershaneye gidip gitmeme durumuna göre Belirti Toplam İndeksi ($t=1.333$, $p>0.05$) arasında anlamlı bir fark bulunamamıştır.

4.2.8. SBS'ye Hazırlanan İlköğretim 6., 7. ve 8. Sınıf Öğrenci Velilerinin KSE Toplam Puanlarının Çocuklarının Günlük Ortalama Ders Çalışma Süresine Göre Farklaşıp Farklaşmadığına İlişkin Bulgular

SBS'ye hazırlanan ilköğretim 6., 7. ve 8. sınıf öğrenci velilerinin, KSE toplam puanlarının, Rahatsızlık Ciddiyet İndeksi ve Semptom Rahatsızlık İndeksi puanlarının çocuklarının günlük ortalama ders çalışma süresine göre N, ortalamaları, standart sapmaları ve X^2 testi sonuçları Tablo 22'de sunulmuştur.

Tablo 22

Velilerin Çocuklarının Günlük Ortalama Ders Çalışma Süresine Göre KSE Toplam Puanlarının, Rahatsızlık Ciddiyet İndeksi ve Semptom Rahatsızlık İndeksi Puanlarının N, Ortalamaları, Standart Sapmaları ve X^2 Testi Sonuçları

KSE ve İndeksler	Çalışma Süresi	N	Sıra Ort.	sd	X^2	p
KSE	0-30 dk.	38	219,16	4	8,092	,088
	31-45 dk.	65	208,15			
	46-59 dk.	62	201,10			
	1-2 saat	145	174,18			
	2 + saat	77	201,25			
Rahatsızlık Ciddiyet İndeksi	0-30 dk.	38	219,03	8,198	,085	
	31-45 dk.	65	208,08			
	46-59 dk.	62	201,05			
	1-2 saat	145	173,98			
	2 + saat	77	201,79			
Semptom Rahatsızlık İndeksi	0-30 dk.	38	216,57	3,176	,529	
	31-45 dk.	65	198,35			
	46-59 dk.	62	189,89			
	1-2 saat	145	184,11			
	2 + saat	77	201,13			

Tablo 22 incelendiğinde; çocukları günde ortalama 0-30 dakika ders çalışan velilerinin KSE toplam puanları sıra ortalamalarının, çocukları daha fazla ders çalışan velilerin ortalamalarından daha yüksek olduğu gözlenmektedir.

Benzer şekilde çocuğu günlük ortalama 0-30 dakika ders çalışan velilerin Rahatsızlık Ciddiyet İndeksi ve Semptom Rahatsızlık İndeksi sıra ortalamalarının; diğer gruplardaki velilere daha yüksek olduğu görülmektedir.

İstatistiksel olarak SBS'ye hazırlanan ilköğretim 6., 7. ve 8. sınıf öğrenci velilerinin, çocuklarının günlük ortalama ders çalışma süresine göre KSE toplam puanlarının ortalamaları ($X^2=8.092$, $p>0.05$), Rahatsızlık Ciddiyet İndeksi ($X^2=8.198$, $p>0.05$) ve Semptom Rahatsızlık İndeksi ($X^2=3.176$, $p>0.05$) ortalamalarının arasında anlamlı bir fark bulunamamıştır.

SBS'ye hazırlanan ilköğretim 6., 7. ve 8. sınıf öğrenci velilerinin, Belirti Toplam İndeksi puanlarının çocuklarının günlük ortalama ders çalışma süresine göre N, ortalamaları, standart sapmaları ve F testi sonuçları Tablo 23'te sunulmuştur.

Tablo 23
Velilerin Çocuklarının Günlük Ortalama Ders Çalışma Süresine Göre Belirti Toplam İndeksi Puanlarının N, Ortalamaları, Standart Sapmaları ve F Testi Sonuçları

İndeks	Çalışma Süresi	N	Min	Max	Ortalama	Std. Sapma	F	p
Belirti Toplam İndeksi	0-30 dk.	38	2,00	53,00	26,81	14,040	2,893	,022
	31-45 dk.	65	,00	53,00	27,80	14,754		
	46-59 dk.	62	,00	52,00	25,77	13,232		
	1-2 saat	145	,00	50,00	22,02	11,675		
	2 + saat	77	,00	53,00	24,87	12,265		

Tablo 23 incelendiğinde; çocuğu günde ortalama 31-45 dakika ders çalışan velilerin Belirti Toplam İndeksi sıra ortalamalarının diğer gruplardaki velilere daha yüksek olduğu görülmektedir.

İstatistiksel olarak SBS'ye hazırlanan ilköğretim 6., 7. ve 8. sınıf öğrenci velilerinin, çocuklarının günlük ortalama ders çalışma süresine göre, n Belirti Toplam İndeksi ortalamaları (F=2.893, p<0.05) arasında anlamlı bir fark bulunmuştur.

4.2.9. SBS'ye Hazırlanan İlköğretim 6., 7. ve 8. Sınıf Öğrenci Velilerinin KSE Toplam Puanlarının İzlemeyi En Çok İzledikleri TV Programı Türüne Göre Farklaşıp Farklaşmadığına İlişkin Bulgular

SBS'ye hazırlanan ilköğretim 6., 7. ve 8. sınıf öğrenci velilerinin, KSE toplam puanlarının izlemeyi en çok tercih ettikleri TV programı türüne göre N, ortalamaları, standart sapmaları, indeksleri ile X^2 testi sonuçları Tablo 24'te sunulmuştur.

Tablo 24

Velilerin En Çok İzledikleri TV Programı Türüne Göre KSE Toplam Puanlarının N, Ortalamaları, Standart Sapmaları, İndeksleri, X² Testi Sonuçları

KSE ve İndeksler	TV Programı	N	Sıra Ort.	sd	X ²	p
KSE	Dizi	98	193,01	7	7,1316	,397
	Film	34	177,26			
	Tartışma	33	183,02			
	Belgesel	47	178,18			
	Eğlence	19	235,11			
	Haber	116	206,80			
	Yarışma	31	189,73			
	Diğer	9	153,89			
Rahatsızlık Ciddiyet İndeksi	Dizi	98	193,44		7,323	,396
	Film	34	177,12			
	Tartışma	33	182,83			
	Belgesel	47	177,99			
	Eğlence	19	235,00			
	Haber	116	206,67			
	Yarışma	31	189,58			
	Diğer	9	153,78			
Belirti Toplam İndeksi	Dizi	98	195,49		4,864	,677
	Film	34	162,01			
	Tartışma	33	169,65			
	Belgesel	47	186,88			
	Eğlence	19	233,11			
	Haber	116	209,47			
	Yarışma	31	189,29			
	Diğer	9	159,39			
Semptom Rahatsızlık İndeksi	Dizi	98	193,09		10,010	,188
	Film	34	188,62			
	Tartışma	33	196,64			
	Belgesel	47	177,26			
	Eğlence	19	227,03			
	Haber	116	202,25			
	Yarışma	31	186,45			
	Diğer	9	151,89			

Tablo 24 incelendiğinde; eğlence programlarını izlemeyi tercih eden velilerin KSE toplam puanlarının sıra ortalamalarının, diğer TV programlarını izlemeyi tercih eden velilerin ortalamalarından daha yüksek olduğu gözlenmektedir.

Ayrıca en çok eğlence programlarını izlemeyi tercih eden velilerin Rahatsızlık Ciddiyet İndeksi, Belirti Toplam İndeksi ve Semptom Rahatsızlık İndeksi sıra ortalamalarının diğer TV programlarını izlemeyi tercih eden velilere göre daha yüksek olduğu görülmektedir.

İstatistiksel olarak SBS'ye hazırlanan ilköğretim 6., 7. ve 8. sınıf öğrenci velilerinin, en çok izledikleri TV programı türüne göre KSE toplam puanlarının ortalamaları ($X^2=7.1316$, $p>0.05$) ile Rahatsızlık Ciddiyet İndeksi ($X^2=7.323$, $p>0.05$), Belirti Toplam İndeksi ($X^2=4.864$, $p>0.05$) ve Semptom Rahatsızlık İndeksi ($X^2=10.010$, $p>0.05$) ortalamaları arasında anlamlı bir fark bulunamamıştır.

4.3. “SBS'ye hazırlanan 6., 7. ve 8. sınıf öğrenci velilerinin KSE Alt Ölçek (Somatizasyon, Obsesif-Kompulsif Bozukluk, Kişilerarası Duyarlılık, Depresyon, Anksiyete Bozukluğu, Hostilite, Fobik Anksiyete, Paranoid Düşünceler, Psikotizm, Ek Maddeler) puanları cinsiyete, yaşa, öğrenim durumuna, mesleğe, sosyo-ekonomik düzeye, çocuk sayısına, çocuklarının dershaneye gidip gitmeme durumuna, çocuklarının günlük ortalama ders çalışma süresine, en çok izledikleri TV programı türüne göre farklılaşmakta mıdır?” Problemine İlişkin Bulgular

Velilerin, Kısa Semptom Envanteri alt ölçek puanlarının cinsiyete, yaşa, öğrenim durumuna, mesleğe, sosyo-ekonomik düzeye, çocuk sayısına, çocuklarının dershaneye gidip gitmeme durumuna, çocuklarının günlük ortalama ders çalışma süresine, en çok izledikleri TV programı türüne göre farklılaşıp farklılaşmadığına ilişkin bulgular sırasıyla aşağıda sunulmuştur.

4.3.1. SBS'ye Hazırlanan 6., 7. ve 8. Sınıf Öğrenci Velilerinin KSE Alt Ölçek Puanlarının Cinsiyete Göre Farklılaşıp Farklılaşmadığına İlişkin Bulgular

SBS'ye hazırlanan ilköğretim 6., 7. ve 8. sınıf öğrenci velilerinin KSE alt ölçek puanlarının cinsiyete göre N, ortalamaları ve standart sapmaları ile U testi sonuçları Tablo 25'de sunulmuştur.

Tablo 25
Velilerin Cinsiyete Göre KSE Alt Ölçek Puanlarının N, Ortalamaları, Standart Sapmaları ve U Testi Sonuçları

Alt Ölçekler	Cinsiyet	N	Min	Max	Ortalama	Std. Sapma	U	p
Somatizasyon	Kadın	193	,00	27,00	6,56	6,184	14467,500	0,000
	Erkek	194	,00	24,00	4,27	4,718		
Obsesif Kompulsif Bozukluk	Kadın	193	,00	22,00	7,92	5,193	14399,000	0,000
	Erkek	194	,00	20,00	5,77	3,934		
Kişilerarası Duyarlılık	Kadın	193	,00	14,00	4,76	3,749	16324,500	0,029
	Erkek	194	,00	15,00	3,84	3,147		
Depresyon	Kadın	193	,00	24,00	6,02	5,556	15015,500	0,001
	Erkek	194	,00	22,00	4,25	4,600		
Anksiyete Bozukluğu	Kadın	193	,00	20,00	5,81	4,912	15124,500	0,001
	Erkek	194	,00	22,00	4,25	4,036		
Hostilite	Kadın	193	,00	17,00	4,77	4,071	17303,000	0,195
	Erkek	194	,00	17,00	4,15	3,690		
Fobik Anksiyete	Kadın	193	,00	18,00	3,99	3,838	15631,500	0,005
	Erkek	194	,00	17,00	3,01	3,435		
Paranoid Düşünceler	Kadın	193	,00	18,00	5,54	4,298	16757,500	0,073
	Erkek	194	,00	16,00	4,64	3,592		
Psikotizm	Kadın	193	,00	20,00	4,24	3,989	17406,500	0,229
	Erkek	194	,00	15,00	3,62	3,295		
Ek maddeler	Kadın	193	,00	15,00	4,69	3,553	15549,000	0,004
	Erkek	194	,00	16,00	3,70	3,227		
KSE	Kadın	193	,00	184,00	54,36	37,341	14838,000	0,000
	Erkek	194	,00	167,00	41,53	31,044		

Tablo 25 incelendiğinde; araştırmaya katılan kadın velilerin KSE Somatizasyon ($\bar{X}=6,56$), Obsesif-Kompulsif Bozukluk ($\bar{X}=4,27$), Kişilerarası Duyarlılık ($\bar{X}=4,76$), Depresyon ($\bar{X}=6,02$), Anksiyete Bozukluğu ($\bar{X}=5,81$), Hostilite ($\bar{X}=4,77$), Fobik Anksiyete ($\bar{X}=3,99$), Paranoid Düşünce ($\bar{X}=5,54$), Psikotizm ($\bar{X}=4,24$) ve Ek Maddeler ($\bar{X}=4,69$) puanlarının ortalamalarının, erkeklerin ortalamalarından daha yüksek olduğu görülmektedir.

İstatistiksel olarak; cinsiyete göre, velilerin kendilerini KSE Somatizasyon (U=14467.5, p<0.05), Obsesif-Kompulsif Bozukluk (U=14399, p<0.05), Kişilerarası Duyarlılık (U=16324.5, p<0.05), Depresyon (U=15015.5, p<0.05), Anksiyete Bozukluğu (U=15124.5, p<0.05), Fobik Anksiyete (U=15631.5, p<0.05) ve Ek Maddeler (U=15549, p<0.05) açısından algılamaları arasında anlamlı bir fark bulunmuştur.

Araştırmaya katılan kadın ve erkeklerin KSE Hostilite (U=17.303, p>0.05), Paranoid Düşünceler (U=16757.5, p>0.05) ve Psicotizm (U=17406.5, p>0.05) algılamaları açısından 0.05 anlamlılık düzeyinde cinsiyete göre anlamlı bir fark bulunamamıştır.

4.3.2. SBS'ye Hazırlanan İlköğretim 6., 7. ve 8. Sınıf Öğrenci Velilerinin KSE Alt Ölçek Puanlarının Yaşa Göre Farklaşıp Farklılaşmadığına İlişkin Bulgular

SBS'ye hazırlanan ilköğretim 6., 7. ve 8. sınıf öğrenci velilerinin KSE alt ölçek puanlarının yaşa göre N, ortalamaları, standart sapmaları ve X^2 değeri sonuçları Tablo 26'da sunulmuştur.

Tablo 26
Velilerin Yaş Göre KSE Alt Ölçek Puanlarının N, Ortalamaları, Standart Sapmaları ve X² Testi Sonuçları

Alt Ölçekler	Yaş	N	Sıra Ort.	sd	X ²	p
Somatizasyon	21-31	27	193,02	2	,585	,746
	32-42	264	195,73			
	43 +	96	186,99			
Obsesif Kompulsif Bozukluk	21-31	27	179,93	1,292	,524	
	32-42	264	198,29			
	43 +	96	186,17			
Kişilerarası Duyarlılık	21-31	27	187,48	1,759	,415	
	32-42	264	199,05			
	43 +	96	181,96			
Depresyon	21-31	27	186,37	1,912	,384	
	32-42	264	197,31			
	43 +	96	181,13			
Anksiyete Bozukluğu	21-31	27	192,37	,330	,848	
	32-42	264	195,56			
	43 +	96	188,47			
Hostilite	21-31	27	182,91	2,053	,358	
	32-42	264	199,53			
	43 +	96	181,92			
Fobik Anksiyete	21-31	27	216,46	2,673	,263	
	32-42	264	196,59			
	43 +	96	180,56			
Paranoid Düşünceler	21-31	27	159,17	3,948	,139	
	32-42	264	200,34			
	43 +	96	186,35			
Psikotizm	21-31	27	203,67	,296	,862	
	32-42	264	192,30			
	43 +	96	195,96			
Ek Maddeler	21-31	27	219,20	4,870	,088	
	32-42	264	198,60			
	43 +	96	174,25			
KSE	21-31	27	193,87	1,199	,549	
	32-42	264	197,90			
	43+	96	183,31			

Tablo 26 incelendiğinde; araştırmaya katılan 32-42 yaş aralığındaki velilerin KSE Somatizasyon, Obsesif-Kompulsif Bozukluk, Kişilerarası Duyarlılık, Depresyon),

Anksiyete Bozukluğu, Hostilite, Paranoid Düşünceler ve Psicotizm puanları sıra ortalamalarının, diğer yaş gruplarındaki velilerden daha yüksek olduğu görülmektedir.

21-31 yaş aralığındaki velilerin KSE Fobik Anksiyete ve Ek Maddeler puanlarının sıra ortalamalarının, diğer yaş gruplarındaki velilerden daha yüksek olduğu gözlenmektedir.

İstatistiksel olarak SBS'ye hazırlanan ilköğretim 6., 7. ve 8. sınıf öğrenci velilerinin yaşa göre kendilerini KSE Somatizasyon ($X^2=5.585$, $p>0.05$), Obsesif-Kompulsif Bozukluk ($X^2=1.292$, $p>0.05$), Kişilerarası Duyarlılık ($X^2=1.759$, $p>0.05$), Depresyon ($X^2=1.912$, $p>0.05$), Anksiyete Bozukluğu ($X^2=3.330$, $p>0.05$), Hostilite ($X^2=2.053$, $p>0.05$), Fobik Anksiyete ($X^2=2.673$, $p>0.05$), Paranoid Düşünceler ($X^2=3.948$, $p>0.05$), Psicotizm ($X^2=0.296$, $p>0.05$), Ek Maddeler ($X^2=4.870$, $p>0.05$) açısından algılamaları arasında anlamlı bir fark bulunamamıştır.

4.3.3. SBS'ye Hazırlanan İlköğretim 6., 7. ve 8. Sınıf Öğrenci Velilerinin KSE Alt Ölçek Puanlarının Öğrenim Durumuna Göre Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin Bulgular

SBS'ye hazırlanan ilköğretim 6., 7. ve 8. sınıf öğrenci velilerinin KSE alt ölçek puanlarının öğrenim durumuna göre N, ortalamaları, standart sapmaları ve X^2 testi sonuçları Tablo 27'de sunulmuştur.

Tablo 27
Velilerin Öğrenim Durumuna Göre KSE Alt Ölçek Puanlarının N, Ortalamaları, Standart Sapmaları ve X^2 Testi Sonuçları

Alt Ölçekler	Öğrenim Durumu	N	Sıra Ort.	sd	X^2	p
Somatizasyon	Hiç Okula Gitmemiş/İlkokul	175	226,27	2	27,034	0,000
	Lise	162	169,10			
	Üniversite/Lisansüstü	50	161,74			
Obsesif Kompulsif	Hiç Okula Gitmemiş/İlkokul	175	227,10		28,148	0,000

Bozukluk	Lise	162	165,83		
	Üniversite/Lisansüstü	50	169,42		
Kişilerarası Duyarlılık	Hiç Okula Gitmemiş/İlkokul	175	219,52		
	Lise	162	166,63	19,001	0,000
	Üniversite/Lisansüstü	50	193,36		
Depresyon	Hiç Okula Gitmemiş/İlkokul	175	220,43		
	Lise	162	169,30	18,507	0,000
	Üniversite/Lisansüstü	50	181,53		
Anksiyete Bozukluğu	Hiç Okula Gitmemiş/İlkokul	175	219,79		
	Lise	162	170,22	17,475	0,000
	Üniversite/Lisansüstü	50	180,80		
Hostilite	Hiç Okula Gitmemiş/İlkokul	175	217,18		
	Lise	162	171,41	14,532	0,001
	Üniversite/Lisansüstü	50	186,05		
Fobik Anksiyete	Hiç Okula Gitmemiş/İlkokul	175	222,14		
	Lise	162	172,36	20,806	0,000
	Üniversite/Lisansüstü	50	165,61		
Paranoid Düşünceler	Hiç Okula Gitmemiş/İlkokul	175	218,09		
	Lise	162	176,88	14,391	0,001
	Üniversite/Lisansüstü	50	165,16		
Psikotizm	Hiç Okula Gitmemiş/İlkokul	175	216,20		
	Lise	162	175,72	12,755	0,002
	Üniversite/Lisansüstü	50	175,54		
Ek Maddeler	Hiç Okula Gitmemiş/İlkokul	175	221,37		
	Lise	162	169,61	19,540	0,000
	Üniversite/Lisansüstü	50	177,24		
KSE	Hiç Okula Gitmemiş/İlkokul	175	228,54		
	Lise	162	163,88	30,605	0,000
	Üniversite/Lisansüstü	50	170,69		

Tablo 27 incelendiğinde; hiç okula gitmemiş ya da ilköğretim mezunu velilerin KSE tüm alt ölçek puanlarının sıra ortalamalarının, diğer öğrenim durumlarına sahip velilerden daha yüksek olduğu görülmektedir.

İstatistiksel olarak SBS'ye hazırlanan ilköğretim 6., 7. ve 8. sınıf öğrenci velilerinin öğrenim durumuna göre, kendilerini KSE'nin tüm alt ölçekleri açısından algılamaları arasında anlamlı bir fark bulunmuştur ($p < 0.05$).

4.3.4. SBS'ye Hazırlanan İlköğretim 6., 7. ve 8. Sınıf Öğrenci Velilerinin KSE Alt Ölçek Puanlarının Mesleğe Göre Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin Bulgular

SBS'ye hazırlanan ilköğretim 6., 7. ve 8. sınıf öğrenci velilerinin KSE alt ölçek puanlarının mesleğe göre N, ortalamaları, standart sapmaları, X^2 testi sonuçları Tablo 28'de sunulmuştur.

Tablo 28
Velilerin Mesleğe Göre KSE Alt Ölçek Puanlarının N, Ortalamaları, Standart Sapmaları ve X^2 Testi Sonuçları

Alt Ölçekler	Meslek	N	Sıra Ort.	sd	X^2	p
Somatizasyon	Çalışmıyor	179	211,91	4	11,535	,021
	İşçi	60	186,69			
	Memur	73	162,72			
	Emekli	25	173,26			
	Serbest Meslek/Çiftçi	50	194,69			
Obsesif Kompulsif Bozukluk	Çalışmıyor	179	211,73	19,343	,001	
	İşçi	60	189,53			
	Memur	73	159,74			
	Emekli	25	138,14			
	Serbest Meslek/Çiftçi	50	213,84			
Kişilerarası Duyarlılık	Çalışmıyor	179	205,64	11,341	,023	
	İşçi	60	202,16			
	Memur	73	178,34			
	Emekli	25	132,66			
	Serbest Meslek/Çiftçi	50	196,07			
Depresyon	Çalışmıyor	179	209,03	13,340	,010	
	İşçi	60	196,00			

	Memur	73	176,82		
	Emekli	25	129,90		
	Serbest Meslek/Çiftçi	50	194,94		
Anksiyete Bozukluğu	Çalışmıyor	179	209,88	9,333	,053
	İşçi	60	185,96		
	Memur	73	171,35		
	Emekli	25	160,02		
	Serbest Meslek/Çiftçi	50	196,85		
Hostilite	Çalışmıyor	179	198,26	6,253	,181
	İşçi	60	202,56		
	Memur	73	178,82		
	Emekli	25	154,34		
	Serbest Meslek/Çiftçi	50	210,48		
Fobik Anksiyete	Çalışmıyor	179	208,50	16,525	,002
	İşçi	60	191,11		
	Memur	73	159,38		
	Emekli	25	150,22		
	Serbest Meslek/Çiftçi	50	217,99		
Paranoid Düşünceler	Çalışmıyor	179	202,62	10,062	,018
	İşçi	60	202,65		
	Memur	73	156,65		
	Emekli	25	178,18		
	Serbest Meslek/Çiftçi	50	215,21		
Psikotizm	Çalışmıyor	179	200,30	4,746	,314
	İşçi	60	199,05		
	Memur	73	173,66		
	Emekli	25	170,92		
	Serbest Meslek/Çiftçi	50	201,82		
Ek Maddeler	Çalışmıyor	179	209,83	13,009	,011
	İşçi	60	190,93		
	Memur	73	170,07		
	Emekli	25	141,08		
	Serbest Meslek/Çiftçi	50	202,41		
KSE	Çalışmıyor	179	210,05	14,903	,002
	İşçi	60	195,71		
	Memur	73	163,48		
	Emekli	25	142,00		
	Serbest Meslek/Çiftçi	50	205,05		

Tablo 28 incelendiğinde; serbest meslek sahibi ya da çiftçi velilerin KSE Obsesif-Kompulsif Bozukluk, Hostilite, Fobik Anksiyete (, Paranoid Düşünceler ve Psikotizm puanlarının sıra ortalamalarının, diğer meslek sahibi velilerden daha yüksek olduğu görülmektedir.

Çalışmayan velilerin ise Somatizasyon, Kişilerarası Duyarlılık, Depresyon, Anksiyete Bozukluğu ve Ek Maddeler puanlarının sıra ortalamalarının, meslek sahibi velilerden daha yüksek olduğu gözlenmektedir.

İstatistiksel olarak SBS'ye hazırlanan ilköğretim 6., 7. ve 8. sınıf öğrenci velilerinin mesleğe göre kendilerini KSE Somatizasyon ($X^2=11.535$, $p<0.05$), Obsesif-Kompulsif Bozukluk ($X^2=19.343$, $p<0.05$), Kişilerarası Duyarlılık ($X^2=11.341$, $p<0.05$), Depresyon ($X^2=13.340$, $p<0.05$), Fobik Anksiyete ($X^2=16.525$, $p<0.05$), Paranoid Düşünceler ($X^2=10.062$, $p<0.05$) ve Ek Maddeler ($X^2=13.009$, $p<0.05$) açısından algılamaları arasında anlamlı bir fark bulunmuştur.

Velilerin mesleğe göre, kendilerini KSE Anksiyete Bozukluğu ($X^2=9.333$, $p>0.05$) ve Hostilite ($X^2=6.253$, $p>0.05$) açısından algılamaları arasında anlamlı bir fark bulunamamıştır.

4.3.5. SBS'ye Hazırlanan İlköğretim 6., 7. ve 8. Sınıf Öğrenci Velilerinin KSE Alt Ölçek Puanlarının Sosyo-Ekonomik Düzeye Göre Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin Bulgular

SBS'ye hazırlanan ilköğretim 6., 7. ve 8. sınıf öğrenci velilerinin KSE alt ölçek puanlarının sosyo-ekonomik düzeye göre N, ortalamaları, standart sapmaları, X^2 testi sonuçları Tablo 29'da sunulmuştur.

Tablo 29
Velilerin Sosyo-Ekonomik Düzeye Göre KSE Alt Ölçek Puanlarının N,
Ortalamaları, Standart Sapmaları ve X² Testi Sonuçları

Alt Ölçekler	Sosyo-Ekonomik Düzey	N	Sıra Ort.	sd	X ²	p
Somatizasyon	Üst	11	153,00	2	8,823	,012
	Orta	287	186,57			
	Alt	89	223,02			
Obsesif Kompulsif Bozukluk	Üst	11	156,64	7,595	,022	
	Orta	287	187,03			
	Alt	89	221,08			
Kişilerarası Duyarlılık	Üst	11	163,59	5,133	,077	
	Orta	287	188,27			
	Alt	89	216,23			
Depresyon	Üst	11	150,64	9,321	,009	
	Orta	287	186,47			
	Alt	89	223,66			
Anksiyete Bozukluğu	Üst	11	165,00	6,359	,042	
	Orta	287	187,29			
	Alt	89	219,24			
Hostilite	Üst	11	189,05	2,130	,345	
	Orta	287	189,51			
	Alt	89	209,10			
Fobik Anksiyete	Üst	11	208,27	2,096	,351	
	Orta	287	190,12			
	Alt	89	178,46			
Paranoid Düşünceler	Üst	11	145,59	6,981	,030	
	Orta	287	188,38			
	Alt	89	218,12			
Psikotizm	Üst	11	188,64	3,205	,201	
	Orta	287	188,47			
	Alt	89	184,50			
Ek Maddeler	Üst	11	181,73	4,784	,091	
	Orta	287	187,48			
	Alt	89	216,55			
KSE	Üst	11	158,95	9,653	,008	
	Orta	287	185,64			
	Alt	89	225,30			

Tablo 29 incelendiğinde; alt sosyo-ekonomik düzeye sahip velilerin KSE Somatizasyon, Obsesif-Kompulsif Bozukluk, Kişilerarası Duyarlılık, Depresyon, Anksiyete Bozukluğu, Hostilite, Paranoid Düşünceler ve Ek Maddeler puanlarının sıra ortalamalarının, orta ve üst sosyo-ekonomik düzeye sahip velilerden daha yüksek olduğu görülmektedir.

Üst sosyo-ekonomik düzeye sahip velilerin ise Fobik Anksiyete ve Psicotizm puanlarının sıra ortalamalarının, alt ve orta düzey sosyo-ekonomik duruma sahip velilerden daha yüksek olduğu gözlenmektedir.

İstatistiksel olarak SBS'ye hazırlanan ilköğretim 6., 7. ve 8. sınıf öğrenci velilerinin sosyo-ekonomik düzeye göre kendilerini KSE Somatizasyon ($X^2=8.823$, $p<0.05$), Obsesif-Kompulsif Bozukluk ($X^2=7.595$, $p<0.05$), Depresyon ($X^2=9.321$, $p<0.05$), Anksiyete Bozukluğu ($X^2=6.359$, $p<0.05$) ve Paranoid Düşünceler ($X^2=6.981$, $p<0.05$) açısından algılamaları arasında anlamlı bir fark bulunmuştur.

Araştırmaya katılan velilerin, kendilerini KSE Kişilerarası Duyarlılık ($X^2=5.133$, $p>0.05$), Hostilite ($X^2=2.130$, $p>0.05$), Fobik Anksiyete ($X^2=2.096$, $p>0.05$), Psicotizm ($X^2=3.205$, $p>0.05$) ve Ek Maddeler ($X^2=4.784$, $p>0.05$) açısından algılamaları arasında anlamlı bir fark bulunamamıştır.

4.3.6. SBS'ye Hazırlanan İlköğretim 6., 7. ve 8. Sınıf Öğrenci Velilerinin KSE Alt Ölçek Puanlarının Çocuk Sayısına Göre Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin Bulgular

SBS'ye hazırlanan ilköğretim 6., 7. ve 8. sınıf öğrenci velilerinin KSE alt ölçek puanlarının çocuk sayısına göre N, ortalamaları, standart sapmaları ile X^2 testi sonuçları Tablo 30'da sunulmuştur.

Tablo 30
Velilerin Çocuk Sayısına Göre KSE Alt Ölçek Puanlarının N, Ortalamaları,
Standart Sapmaları ve X² Testi Sonuçları

Alt Ölçekler	Çocuk Sayısı	N	Sıra Ort.	sd	X ²	p
Somatizasyon	1	24	176,92	3	2,268	,519
	2	189	194,80			
	3	136	189,74			
	4 ve üzeri	38	216,05			
Obsesif Kompulsif Bozukluk	1	24	192,67		,452	929
	2	189	191,06			
	3	136	199,15			
	4 ve üzeri	38	191,00			
Kişilerarası Duyarlılık	1	24	198,31		3,042	,385
	2	189	188,96			
	3	136	192,14			
	4 ve üzeri	38	223,00			
Depresyon	1	24	187,04		,106	,991
	2	189	194,52			
	3	136	194,07			
	4 ve üzeri	38	193,58			
Anksiyete Bozukluğu	1	24	161,23		2,388	,496
	2	189	203,09			
	3	136	196,03			
	4 ve üzeri	38	194,87			
Hostilite	1	24	179,54		,448	,930
	2	189	194,69			
	3	136	194,72			
	4 ve üzeri	38	197,11			
Fobik Anksiyete	1	24	172,96		3,127	,373
	2	189	196,97			
	3	136	187,22			
	4 ve üzeri	38	216,79			
Paranoid Düşünceler	1	24	197,77		,654	,884
	2	189	196,12			
	3	136	188,20			
	4 ve üzeri	38	201,86			
Psikotizm	1	24	178,29		1,064	,786
	2	189	197,08			
	3	136	189,94			
	4 ve üzeri	38	203,14			
Ek Maddeler	1	24	179,65		3,239	,356
	2	189	191,34			
	3	136	191,98			
	4 ve üzeri	38	223,55			

KSE	1	24	180,63	1,008	,799
	2	189	193,67		
	3	136	192,74		
	4 ve üzeri	38	208,58		

Tablo 30 incelendiğinde; dört ve daha fazla çocuğa sahip velilerin KSE Somatizasyon, Kişilerarası Duyarlılık, Hostilite, Fobik Anksiyete, Paranoid Düşünceler, Psikotizm ve Ek Maddeler puanlarının sıra ortalamalarının; bir, iki ya da üç çocuğa sahip velilerden daha yüksek olduğu görülmektedir.

İki çocuk sahibi velilerin ise KSE Depresyon ve Anksiyete Bozukluğu puanlarının sıra ortalamalarının, diğer velilerden daha yüksek olduğu gözlenmektedir.

Ayrıca üç çocuk sahibi velilerin, KSE Obsesif Kompulsif Bozukluk puanlarının sıra ortalamalarının, diğer gruplardaki velilerin ortalamalarından daha yüksek olduğu görülmüştür.

İstatistiksel olarak; çocuk sayısına göre, velilerin kendilerini KSE Somatizasyon ($X^2=2.268$, $p>0.05$), Obsesif-Kompulsif Bozukluk ($X^2=.452$, $p>0.05$), Kişilerarası Duyarlılık ($X^2=3.042$, $p>0.05$), Depresyon ($X^2=.106$, $p>0.05$), Anksiyete Bozukluğu ($X^2=2.388$, $p>0.05$), Hostilite ($X^2=.448$, $p>0.05$), Fobik Anksiyete ($X^2=3.127$, $p>0.05$), Paranoid Düşünceler ($X^2=2.130$, $p>0.05$), Psikotizm ($X^2=2.130$, $p>0.05$), Ek Maddeler ($X^2=3.239$, $p>0.05$) açısından algılamaları arasında anlamlı bir fark bulunamamıştır.

4.3.7. SBS'ye Hazırlanan İlköğretim 6., 7. ve 8. Sınıf Öğrenci Velilerinin KSE Alt Ölçek Puanlarının Çocuklarının Dershaneye Gidip Gitmeme Durumuna Göre Farklaşıp Farklaşmadığına İlişkin Bulgular

SBS'ye hazırlanan ilköğretim 6., 7. ve 8. sınıf öğrenci velilerinin KSE alt ölçek puanlarının çocuklarının dershaneye gidip gitmeme durumuna göre N, ortalamaları, standart sapmaları ve U testi sonuçları Tablo 31'de sunulmuştur.

Tablo 31

Velilerin Çocuklarının Dershaneye Gidip Gitmeme Durumuna Göre KSE Alt Ölçek Puanlarının N, Ortalamaları, Standart Sapmaları ve U Testi Sonuçları

Alt Ölçekler	Dersaneye Gitme Durumu	N	Min	Max	Ortalama	Std. Sapma	U	p
Somatizasyon	Evet	125	,00	27,00	4,76	5,127	15026,000	,188
	Hayır	262	,00	25,00	5,72	5,809		
Obsesif Kompulsif Bozukluk	Evet	125	,00	22,00	6,13	4,616	14245,000	,038
	Hayır	262	,00	20,00	7,19	4,745		
Kişilerarası Duyarlılık	Evet	125	,00	14,00	4,08	3,357	15651,000	,479
	Hayır	262	,00	15,00	4,40	3,548		
Depresyon	Evet	125	,00	17,00	4,36	4,356	14734,000	,109
	Hayır	262	,00	24,00	5,50	5,486		
Anksiyete Bozukluğu	Evet	125	,00	20,00	4,45	4,120	14790,500	,122
	Hayır	262	,00	22,00	5,30	4,733		
Hostilite	Evet	125	,00	17,00	3,97	3,493	14932,000	,159
	Hayır	262	,00	17,00	4,70	4,054		
Fobik Anksiyete	Evet	125	,00	18,00	3,24	3,361	15792,500	,567
	Hayır	262	,00	17,00	3,62	3,809		
Paranoid Düşünceler	Evet	125	,00	18,00	4,69	3,538	15414,000	,348
	Hayır	262	,00	18,00	5,28	4,168		
Psikotizm	Evet	125	,00	18,00	3,49	3,435	14706,000	,102
	Hayır	262	,00	20,00	4,14	3,760		
Ek Maddeler	Evet	125	,00	16,00	3,96	3,399	15306,000	,296
	Hayır	262	,00	15,00	4,31	3,439		
KSE	Evet	125	,00	184,00	43,19	31,511	14760,000	,117
	Hayır	262	,00	177,00	50,19	36,217		

Tablo 31 incelendiğinde; çocuğu dershaneye gitmeyen velilerin KSE tüm alt ölçek puanlarının ortalamalarının, çocuğu dershaneye giden velilerden daha yüksek olduğu görülmektedir.

İstatistiksel olarak; çocuğu dershaneye giden veliler ile çocuğu dershaneye gitmeyen velilerin kendilerini KSE Obsesif-Kompulsif (U=14.245, p<0.05) açısından algılamaları arasında anlamlı bir fark bulunmuştur.

4.3.8. SBS'ye Hazırlanan İlköğretim 6., 7. ve 8. Sınıf Öğrenci Velilerinin KSE Alt Ölçek Puanlarının Çocuklarının Günlük Ortalama Ders Çalışma Süresine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin Bulgular

SBS'ye hazırlanan ilköğretim 6., 7. ve 8. sınıf öğrenci velilerinin KSE alt ölçek puanlarının çocuklarının günlük ortalama ders çalışma süresine göre N, ortalamaları, standart sapmaları ve X^2 testi sonuçları Tablo 32'de sunulmuştur.

Tablo 32

Velilerin Çocuklarının Günlük Ortalama Ders Çalışma Süresine Göre KSE Alt Ölçek Puanlarının N, Ortalamaları, Standart Sapmaları ve X^2 Testi Sonuçları

Alt Ölçekler	Çalışma süresi	N	Sıra Ort.	sd	X^2	p
Somatizasyon	0-30 dk.	38	213,51	4	6,085	,193
	31-45 dk.	65	202,46			
	46-59 dk.	62	197,73			
	1-2 saat	145	176,78			
	2 + saat	77	206,66			
Obsesif Kompulsif Bozukluk	0-30 dk.	38	214,34	1,641	,163	
	31-45 dk.	65	208,60			
	46-59 dk.	62	194,94			
	1-2 saat	145	179,42			
	2+ saat	77	198,34			
Kişilerarası Duyarlılık	0-30 dk.	38	206,59	3,325	,505	
	31-45 dk.	65	199,14			
	46-59 dk.	62	202,36			
	1-2 saat	145	180,90			
	2 + saat	77	201,39			
Depresyon	0-30 dk.	38	225,78	8,617	,071	
	31-45 dk.	65	204,68			
	46-59 dk.	62	195,16			
	1-2 saat	145	174,95			
	2 + saat	77	204,23			
Anksiyete Bozukluğu	0-30 dk.	38	218,13	9,540	,049	
	31-45 dk.	65	207,01			
	46-59 dk.	62	203,06			

	1-2 saat	145	171,98		
	2 + saat	77	205,28		
	0-30 dk.	38	222,66		
	31-45 dk.	65	201,22		
Hostilite	46-59 dk.	62	212,49	11,205	,024
	1-2 saat	145	170,89		
	2 + saat	77	202,40		
	0-30 dk.	38	215,50		
	31-45 dk.	65	206,02		
Fobik Anksiyete	46-59 dk.	62	197,52	3,603	,462
	1-2 saat	145	183,91		
	2 + saat	77	189,40		
	0-30 dk.	38	217,03		
	31-45 dk.	65	210,20		
Paranoid Düşünceler	46-59 dk.	62	187,72	8,252	,083
	1-2 saat	145	176,20		
	2 + saat	77	205,14		
	0-30 dk.	38	234,13		
	31-45 dk.	65	203,61		
Psikotizm	46-59 dk.	62	192,40	6,996	,136
	1-2 saat	145	185,15		
	2 + saat	77	184,04		
	0-30 dk.	38	209,55		
	31-45 dk.	65	203,13		
Ek Maddeler	46-59 dk.	62	202,40	3,858	,425
	1-2 saat	145	181,02		
	2 + saat	77	194,05		
	0-30 dk.	38	219,16		
	31-45 dk.	65	208,15		
KSE	46-59 dk.	62	201,10	8,092	,088
	1-2 saat	145	174,18		
	2+ saat	77	201,25		

Tablo 32 incelendiğinde; çocukları günde ortalama 0-30 dk. ders çalışan velilerin KSE Obsesif-Kompulsif, Kişilerarası Duyarlılık, Depresyon, Anksiyete Bozukluğu, Hostilite, Fobik Anksiyete, Paranoid Düşünceler, Psikotizm ve Ek Maddeler puanlarının sıra ortalamalarının, çocuklarının günlük ders çalışma süresi daha fazla olan velilerden daha yüksek olduğu görülmektedir.

Çocukları günde ortalama 31-45 dk. ders çalışan velilerin ise KSE Somatizasyon puanlarının sıra ortalamalarının, diğer gruplardaki velilere göre daha yüksek olduğu gözlenmektedir.

İstatistiksel olarak SBS'ye hazırlanan ilköğretim 6., 7. ve 8. sınıf öğrenci velilerinin, çocuklarının günlük ortalama ders çalışma süresine göre kendilerini KSE Anksiyete Bozukluğu ($X^2=9.540$, $p<0.05$) ve Hostilite ($X^2=11.205$, $p<0.05$) açısından algılamaları arasında anlamlı bir fark bulunmuştur.

4.3.9. SBS'ye Hazırlanan İlköğretim 6., 7. ve 8. Sınıf Öğrenci Velilerinin KSE Alt Ölçek Puanlarının En Çok İzledikleri TV Programı Türüne Göre Farklaşım Farklaşmadığına İlişkin Bulgular

SBS'ye hazırlanan ilköğretim 6., 7. ve 8. sınıf öğrenci velilerinin KSE alt ölçek puanlarının en çok izledikleri TV programı türüne göre N, ortalamaları, standart sapmaları ve X^2 testi sonuçları Tablo 33'te sunulmuştur.

Tablo 33

Velilerin En Çok İzledikleri TV Programı Türüne Göre KSE Alt Ölçek Puanlarının N, Ortalamaları, Standart Sapmaları ve X^2 Testi Sonuçları

Alt Ölçekler	TV Programı	N	Sıra Ort.	sd	X^2	p
Somatizasyon	Dizi	98	197,25	7	11,382	,123
	Film	34	180,15			
	Tartışma	33	187,23			
	Belgesel	47	182,56			
	Eğlence	19	247,53			
	Haber	116	197,43			
	Yarışma	31	202,97			
	Diğer	9	107,44			
Obsesif Kompulsif Bozukluk	Dizi	98	188,30		12,702	,080
	Film	34	173,54			
	Tartışma	33	158,97			
	Belgesel	47	190,96			
	Eğlence	19	239,97			
	Haber	116	209,65			
	Yarışma	31	205,55			
	Diğer	9	139,11			

Kişilerarası Duyarlılık	Dizi	98	194,31	4,339	,740
	Film	34	182,00		
	Tartışma	33	200,18		
	Belgesel	47	172,38		
	Eğlence	19	222,00		
	Haber	116	199,34		
	Yarışma	31	202,27		
	Diğer	9	169,78		
Depresyon	Dizi	98	198,13	5,238	,631
	Film	34	193,51		
	Tartışma	33	190,12		
	Belgesel	47	181,53		
	Eğlence	19	237,89		
	Haber	116	196,72		
	Yarışma	31	175,97		
	Diğer	9	164,67		
Anksiyete Bozukluğu	Dizi	98	200,42	4,189	,758
	Film	34	194,03		
	Tartışma	33	202,20		
	Belgesel	47	172,67		
	Eğlence	19	205,32		
	Haber	116	200,09		
	Yarışma	31	175,85		
	Diğer	9	165,39		
Hostilite	Dizi	98	191,02	9,017	,251
	Film	34	175,56		
	Tartışma	33	194,26		
	Belgesel	47	187,76		
	Eğlence	19	217,82		
	Haber	116	212,35		
	Yarışma	31	159,08		
	Diğer	9	161,22		
Fobik Anksiyete	Dizi	98	202,04	8,379	,300
	Film	34	175,46		
	Tartışma	33	175,48		
	Belgesel	47	192,40		
	Eğlence	19	239,47		
	Haber	116	196,60		
	Yarışma	31	190,97		
	Diğer	9	133,67		
Paranoid Düşünceler	Dizi	98	190,28	9,569	,214
	Film	34	178,32		
	Tartışma	33	182,67		
	Belgesel	47	160,50		
	Eğlence	19	222,79		
	Haber	116	209,97		
	Yarışma	31	208,73		
	Diğer	9	192,94		

Psikotizm	Dizi	98	197,01	8,403	,298
	Film	34	187,60		
	Tartışma	33	203,27		
	Belgesel	47	172,54		
	Eğlence	19	241,66		
	Haber	116	200,78		
	Yarışma	31	167,76		
	Diğer	9	165,83		
Ek Maddeler	Dizi	98	181,41	7,064	,422
	Film	34	189,51		
	Tartışma	33	185,33		
	Belgesel	47	200,71		
	Eğlence	19	223,11		
	Haber	116	209,05		
	Yarışma	31	174,23		
	Diğer	9	157,44		
KSE	Dizi	98	193,01	7,1316	,397
	Film	34	177,26		
	Tartışma	33	183,02		
	Belgesel	47	178,18		
	Eğlence	19	235,11		
	Haber	116	206,80		
	Yarışma	31	189,73		
	Diğer	9	153,89		

Tablo 33 incelendiğinde; en çok eğlence programı izlemeyi tercih eden velilerin KSE'nin tüm alt ölçeklerinden elde ettikleri sıra ortalamalarının, diğer TV programlarını izlemeyi tercih eden velilerden daha yüksek olduğu görülmektedir.

İstatistiksel olarak SBS'ye hazırlanan ilköğretim 6., 7. ve 8. sınıf öğrenci velilerinin en çok izledikleri TV programına göre kendilerini KSE Somatizasyon ($X^2=11.382$, $p>0.05$), Obsesif-Kompulsif Bozukluk ($X^2=12.702$, $p>0.05$), Kişilerarası Duyarlılık ($X^2=4.339$, $p>0.05$), Depresyon ($X^2=5.238$, $p>0.05$), Anksiyete Bozukluğu ($X^2=4.189$, $p>0.05$), Hostilite ($X^2=9.017$, $p>0.05$), Fobik Anksiyete ($X^2=8.379$, $p>0.05$), Paranoid Düşünceler ($X^2=9.569$, $p>0.05$), Psikotizm ($X^2=8.403$, $p>0.05$), Ek Maddeler ($X^2=7.064$, $p>0.05$) açısından algılamaları arasında anlamlı bir fark bulunamamıştır.

4.4. Stresle Başa Çıkma Tutumları Ölçeği (SBTÖ) Alt Ölçeklerinin Toplam Puanlarına İlişkin Bulgular

Stresle Başa Çıkma Tutumları Ölçeği alt ölçeklerinin toplam puanlarına ilişkin N, ortalamaları ve standart sapmaları Tablo 34’te sunulmuştur.

Tablo 34
SBTÖ Alt Ölçeklerine İlişkin Toplam Puanların N, Ortalamaları ve Standart Sapmaları

SBTÖ ALT ÖLÇEKLER	N	Min	Max	Ortalama	Std. Sapma
Aktif Planlama	387	,30	4,00	2,80	,679
Dış Yardım Arama	387	,00	3,89	2,32	,710
Dine Sığınma	387	,00	4,00	2,88	,860
Kaçma-Soyutlama (Duygusal-Eylemsel)	387	,00	3,57	1,82	,784
Kaçma-Soyutlanma (Biyokimyasal)	387	,00	4,00	,58	,735
Kabul-Bilişsel Yeniden Yapılanma	387	,00	4,00	2,33	,690

Tablo 34 incelendiğinde; araştırmaya katılan velilerin, başa çıkmada en çok Dine Sığınma ($\bar{X}=3$) yaklaşımını, en az Kaçma-Soyutlanma (Biyokimyasal) ($\bar{X}=1$) yaklaşımını kullandıkları görülmüştür.

4.5. “SBS’ye hazırlanan 6., 7. ve 8. sınıf öğrenci velilerinin SBTÖ alt ölçek (Aktif Planlama, Dış Yardım Arama, Dine Sığınma, Kaçma-Soyutlama (Duygusal-Eylemsel), Kaçma-Soyutlanma (Biyokimyasal), Kabul-Bilişsel Yeniden Yapılanma) puanları cinsiyete, yaşa, öğrenim durumuna, mesleğe, sosyo-ekonomik düzeye, çocuk sayısına, çocuklarının dershaneye gidip gitmeme durumuna, çocuklarının günlük ortalama ders çalışma süresine, en çok izledikleri TV programı türüne göre farklılaşmakta mıdır?” Problemine İlişkin Bulgular

Velilerin, SBTÖ alt ölçek puanlarının cinsiyete, yaşa, öğrenim durumuna, mesleğe, sosyo-ekonomik düzeye, çocuk sayısına, çocuklarının dershaneye gidip gitmeme durumuna, çocuklarının günlük ortalama ders çalışma süresine, en çok izledikleri TV programı türüne göre farklılaşıp farklılaşmadığına ilişkin bulgular sırasıyla aşağıda sunulmuştur.

4.5.1. SBS'ye Hazırlanan 6., 7. ve 8. Sınıf Öğrenci Velilerinin SBTÖ Alt Ölçek Puanlarının Cinsiyete Göre Farklılaşıp Farklılaşmadığına İlişkin Bulgular

SBS'ye hazırlanan ilköğretim 6., 7. ve 8. sınıf öğrenci velilerinin SBTÖ Aktif Planlama, Dış Yardım Arama ve Kabul-Bilişsel Yeniden Yapılanma alt ölçek puanlarının cinsiyete göre N, ortalamaları, standart sapmaları ve t testi sonuçları Tablo 35'te sunulmuştur.

Tablo 35
Velilerin Cinsiyete Göre SBTÖ Aktif Planlama, Dış Yardım Arama ve Kabul-Bilişsel Yeniden Yapılanma Alt Ölçek Puanlarının N, Ortalamaları, Standart Sapmaları, t Testi Sonuçları

SBTÖ	Cinsiyet	N	Min	Max	Ortalama	Std. Sapma	t	p
Aktif Planlama	Kadın	193	,90	4,00	2,84	,637	1,019	,309
	Erkek	194	,30	4,00	2,77	,718		
Dış Yardım Arama	Kadın	193	,11	3,89	2,30	,718	,485	,628
	Erkek	194	,00	3,89	2,33	,703		
Kabul-Bilişsel Yeniden Yapılanma	Kadın	193	,57	4,00	2,36	,668	,761	,447
	Erkek	194	,00	4,00	2,31	,711		

Tablo 35 incelendiğinde; araştırmaya katılan kadınların SBTÖ Aktif Planlama ($\bar{X}=2,84$) ve Kabul-Bilişsel Yeniden Yapılanma ($\bar{X}=2,36$) puanlarının ortalamalarının, erkeklerden daha yüksek olduğu görülmektedir. Başka bir deyişle, kadınlar stresle başa çıkmada; Aktif Planlama ve Kabul-Bilişsel Yeniden Yapılanma yaklaşımlarını erkeklere göre daha fazla kullanmaktadırlar.

Erkeklerin ise SBTÖ Dış Yardım Arama ($\bar{X}=2,33$) puanlarının ortalamalarının, kadınlardan daha yüksek olduğu gözlenmektedir. Bu durum, erkeklerin stresle başa çıkmada, Dış Yardım Arama yaklaşımını kadınlara göre daha fazla kullandıklarını göstermektedir.

İstatistiksel olarak; kadınlar ile erkeklerin SBTÖ Aktif Planlama ($t=1.019$, $p>0.05$), Dış Yardım Arama ($t=.485$, $p>0.05$), Kabul-Bilişsel Yeniden Yapılanma ($t=.761$, $p>0.05$) alt ölçeklerine ilişkin tutumları arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır.

SBS'ye hazırlanan ilköğretim 6., 7. ve 8. sınıf öğrenci velilerinin SBTÖ Dine Sığınma Kaçma-Soyutlama (Duygusal-Eylemsel) Kaçma-Soyutlanma (Biyokimyasal) alt ölçek puanlarının cinsiyete göre N, ortalamaları, standart sapmaları ve U testi sonuçları Tablo 36'da sunulmuştur.

Tablo 36

Velilerin Cinsiyete Göre SBTÖ Dine Sığınma Kaçma-Soyutlama (Duygusal-Eylemsel) Kaçma-Soyutlanma (Biyokimyasal) Alt Ölçek Puanlarının N, Ortalamaları, Standart Sapmaları, U Testi Sonuçları

SBTÖ	Cinsiyet	N	Min	Max	Ortalama	Std. Sapma	U	p
Dine Sığınma	Kadın	193	,17	4,00	2,96	,810	16615,500	0,055
	Erkek	194	,00	4,00	2,79	,902		
Kaçma-Soyutlama (Duygusal-Eylemsel)	Kadın	193	,00	3,57	1,97	,784	14364,500	0,000
	Erkek	194	,00	3,57	1,68	,757		
Kaçma-Soyutlanma (Biyokimyasal)	Kadın	193	,00	4,00	,53	,779	16210,000	0,18
	Erkek	194	,00	3,25	,62	,687		

Tablo 36 incelendiğinde; araştırmaya katılan kadınların SBTÖ Dine Sığınma ($\bar{X}=2,96$), Kaçma-Soyutlama (Duygusal-Eylemsel) ($\bar{X}=1,97$) puanlarının ortalamalarının, erkeklerden daha yüksek olduğu görülmektedir. Başka bir deyişle, kadınlar stresle başa çıkmada; Dine Sığınma ve Kaçma-Soyutlama (Duygusal-Eylemsel) yaklaşımlarını erkeklere göre daha fazla kullanmaktadırlar.

Erkeklerin ise SBTÖ Kaçma-Soyutlanma (Biyokimyasal) ($\bar{X}=0,62$) puanlarının ortalamalarının, kadınlardan daha yüksek olduğu gözlenmektedir. Bu durum, erkeklerin stresle başa çıkmada, Kaçma-Soyutlanma (Biyokimyasal) yaklaşımını kadınlara göre daha fazla kullandıklarını göstermektedir.

İstatistiksel olarak; kadınlar ile erkeklerin SBTÖ Kaçma-Soyutlama (Duygusal-Eylemsel) ($U=14364.5$, $p<0.05$) alt ölçeğine ilişkin tutumları arasında anlamlı bir fark bulunmuştur.

4.5.2. SBS'ye Hazırlanan İlköğretim 6., 7. ve 8. Sınıf Öğrenci Velilerinin SBTÖ Alt Ölçek Puanlarının Yaşa Göre Farklaşıp Farklaşmadığına İlişkin Bulgular

SBS'ye hazırlanan ilköğretim 6., 7. ve 8. sınıf öğrenci velilerinin SBTÖ alt ölçek puanlarının yaşa göre N, ortalamaları, standart sapmaları ve X^2 testi sonuçları Tablo 37'de sunulmuştur.

Tablo 37
Velilerin Yaşa Göre SBTÖ Alt Ölçek Puanlarının N, Ortalamaları, Standart Sapmaları ve X² Testi Sonuçları

SBTÖ	Yaş	N	Sıra Ort.	sd	X ²	p
Aktif Planlama	21-31	27	161,06	2	2,703	,259
	32-42	264	197,98			
	43 ve üzeri	96	192,33			
Dış Yardım Arama	21-31	27	169,19	1,443	,486	
	32-42	264	194,85			
	43 ve üzeri	96	196,23			
Dine Sığınma	21-31	27	175,11	1,561	,458	
	32-42	264	198,45			
	43 ve üzeri	96	187,09			
Kaçma-Soyutlama (Duygusal-Eylemsel)	21-31	27	185,22	,587	,746	
	32-42	264	196,93			
	43 ve üzeri	96	188,42			
Kaçma-Soyutlanma (Biyokimyasal)	21-31	27	186,04	,175	,916	
	32-42	264	195,84			
	43 ve üzeri	96	194,14			
Kabul-Bilişsel Yeniden Yapılanma	21-31	27	184,22	,918	,632	
	32-42	264	197,69			
	43 ve üzeri	96	186,60			

Tablo 37 incelendiğinde; 32-42 yaş aralığındaki velilerin SBTÖ Aktif Planlama, Dine Sığınma, Kaçma-Soyutlama (Duygusal-Eylemsel), Kaçma-Soyutlanma (Biyokimyasal) ve Kabul-Bilişsel Yeniden Yapılanma puanlarının sıra ortalamalarının, diğer yaş gruplarındaki velilerden daha yüksek olduğu görülmektedir. Başka bir deyişle, 32-42 yaş aralığındaki veliler stresle başa çıkmada; Aktif Planlama, Dine Sığınma, Kaçma-Soyutlama (Duygusal-Eylemsel), Kaçma-Soyutlanma (Biyokimyasal) ve Kabul-Bilişsel Yeniden Yapılanma yaklaşımlarını diğer yaş gruplarındaki velilere göre daha fazla kullanmaktadırlar.

43 ve üzeri yaş aralığındaki velilerin ise SBTÖ Dış Yardım Arama puanlarının sıra ortalamalarının, yaşça daha küçük velilerden daha yüksek olduğu gözlenmektedir. Yani 43 ve üzeri yaş aralığındaki veliler, Dış Yardım Arama yaklaşımını, stresle başa çıkmada, diğer yaş gruplarındaki velilere göre daha fazla kullanmaktadırlar.

İstatistiksel olarak, SBS'ye hazırlanan ilköğretim 6., 7. ve 8. sınıf öğrenci velilerinin yaşa göre, stresle başa çıkma tutumları arasında 0.05 düzeyinde anlamlı bir fark bulunamamıştır ($p>0.05$).

4.5.3. SBS'ye Hazırlanan İlköğretim 6., 7. ve 8. Sınıf Öğrenci Velilerinin SBTÖ Alt Ölçek Puanlarının Öğrenim Durumuna Göre Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin Bulgular

SBS'ye hazırlanan ilköğretim 6., 7. ve 8. sınıf öğrenci velilerinin SBTÖ Aktif Planlama, Dış Yardım Arama, Kaçma-Soyutlama (Duygusal-Eylemsel), Kabul-Bilişsel Yeniden Yapılanma alt ölçek puanlarının öğrenim durumuna göre N, ortalamaları, standart sapmaları, F testi sonuçları Tablo 38'de sunulmuştur.

Tablo 38

Velilerin Öğrenim Durumuna Göre SBTÖ Aktif Planlama, Dış Yardım Arama, Kaçma-Soyutlama (Duygusal-Eylemsel), Kabul-Bilişsel Yeniden Yapılanma Alt Ölçek Puanlarının N, Ortalamaları, Standart Sapmaları ve F Testi Sonuçları

SBTÖ	Öğrenim Durumu	N	Min	Max	Ortalama	Std. Sapma	F	p
Aktif Planlama	Okula Gitmemiş/İlkokul	175	,80	4,00	2,71	,688	3,308	,038
	Lise	162	,30	4,00	2,89	,691		
	Üniversite/Lisansüstü	50	1,80	3,80	2,85	,562		
Dış Yardım Arama	Okula gitmemiş/İlkokul	175	,56	3,89	2,36	,695	1,514	,221
	Lise	162	,00	3,89	2,32	,736		
	Üniversite/Lisansüstü	50	,22	3,33	2,16	,664		
Kaçma-Soyutlama (Duygusal-Eylemsel)	Okula gitmemiş/İlkokul	175	,14	3,57	1,96	,770	7,066	,001
	Lise	162	,00	3,57	1,77	,785		
	Üniversite/Lisansüstü	50	,29	3,00	1,52	,733		
Kabul-Bilişsel Yeniden Yapılanma	Okula gitmemiş/İlkokul	175	,43	4,00	2,34	,688	1,752	,175
	Lise	162	,00	4,00	2,37	,717		
	Üniversite/Lisanüstü	50	1,00	3,43	2,17	,585		

Tablo 38 incelendiğinde; okula gitmemiş ya da ilkokul mezunu olan velilerin SBTÖ Dış Yardım Arama ($\bar{X}=2,36$) ve Kaçma-Soyutlama (Duygusal-Eylemsel) ($\bar{X}=1,96$) puanlarının ortalamalarının, diğer öğrenim durumlarına sahip velilerden daha yüksek olduğu görülmektedir. Başka bir deyişle, okula gitmemiş ya da ilkokul mezunu veliler, stresle başa çıkmada; Dış Yardım Arama ve Kaçma-Soyutlama (Duygusal-Eylemsel) yaklaşımlarını, diğer öğrenim durumlarına sahip velilere göre daha fazla kullanmaktadırlar.

Lise mezunu velilerin ise, SBTÖ Aktif Planlama ($\bar{X}=2,89$) ve Kabul-Bilişsel Yeniden Yapılanma ($\bar{X}=2,37$) puanlarının ortalamalarının, diğer öğrenim durumlarına sahip velilerden daha yüksek olduğu görülmektedir. Bu durum, lise mezunu velilerin, stresle başa çıkmada, Aktif Planlama ve Kabul-Bilişsel Yeniden Yapılanma yaklaşımlarını, diğer öğrenim durumlarına sahip velilere göre daha fazla kullandıklarını göstermektedir.

İstatistiksel olarak, SBS'ye hazırlanan ilköğretim 6., 7. ve 8. sınıf öğrenci velilerinin öğrenim durumuna göre, SBTÖ Aktif Planlama ($F=3.308$, $p<0.05$) ve Kaçma-Soyutlama (Duygusal-Eylemsel) ($F=7.066$, $p<0.05$) tutumları arasında anlamlı bir fark bulunmuştur.

SBS'ye hazırlanan ilköğretim 6., 7. ve 8. sınıf öğrenci velilerinin SBTÖ Dine Sığınma ve Kaçma-Soyutlanma (Biyokimyasal) alt ölçek puanlarının öğrenim durumuna göre N, ortalamaları, standart sapmaları, X^2 testi sonuçları Tablo 39'da sunulmuştur.

Tablo 39
Velilerin Öğrenim Durumuna Göre SBTÖ Dine Sığınma ve Kaçma-Soyutlanma (Biyokimyasal) Alt Ölçek Puanlarının N, Ortalamaları, Standart Sapmaları ve X^2 Testi Sonuçları

SBTÖ	Öğrenim Durumu	N	Sıra Ort.	sd	X^2	p
Dine Sığınma	Okula gitmemiş/İlkokul	175	206,72	2	6,243	,044
	Lise	162	189,65			
	Üniversite/Lisansüstü	50	163,56			
Kaçma-Soyutlanma (Biyokimyasal)	Okula gitmemiş/ilkokul	175	195,15		,110	,947
	Lise	162	194,16			
	Üniversite/Lisanüstü	50	189,44			

Tablo 39 incelendiğinde; okula gitmemiş ya da ilkokul mezunu velilerin SBTÖ Dine Sığınma ve Kaçma-Soyutlanma (Biyokimyasal) alt ölçeklerine ait sıra ortalamalarının, diğer öğrenim durumlarına sahip velilerden daha yüksek olduğu görülmektedir. Başka bir deyişle, okula gitmemiş ya da ilkokul mezunu veliler, stresle başa çıkmada; Dine Sığınma ve Kaçma-Soyutlanma (Biyokimyasal) yaklaşımlarını, diğer öğrenim durumlarına sahip velilere göre daha fazla kullanmaktadırlar.

İstatistiksel olarak, SBS'ye hazırlanan ilköğretim 6., 7. ve 8. sınıf öğrenci velilerinin öğrenim durumuna göre, SBTÖ Dine Sığınma ($X^2=6.243$, $p<0.05$) tutumları arasında anlamlı bir fark bulunmuştur.

4.5.4. SBS'ye Hazırlanan İlköğretim 6., 7. ve 8. Sınıf Öğrenci Velilerinin SBTÖ Alt Ölçek Puanlarının Mesleğe Göre Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin Bulgular

SBS'ye hazırlanan ilköğretim 6., 7. ve 8. sınıf öğrenci velilerinin SBTÖ Aktif Planlama, Kabul-Bilişsel Yeniden Yapılanma, Dış Yardım Arama ve Kaçma-Soyutlama (Duygusal-Eylemsel) alt ölçek puanlarının mesleğe göre N, ortalamaları, standart sapmaları, F testi sonuçları Tablo 40'ta sunulmuştur.

Tablo 40

Velilerin Mesleğe Göre SBTÖ Aktif Planlama, Kabul-Bilişsel Yeniden Yapılanma, Dış Yardım Arama ve Kaçma-Soyutlama (Duygusal-Eylemsel) Alt Ölçek Puanlarının Ortalamaları, Standart Sapmaları ve F Testi Sonuçları

SBTÖ	Meslek	N	Min	Max	Ortalama	Std. Sapma	F	p
Aktif Planlama	Çalışmıyor	179	,80	4,00	2,82	,674	2,871	,073
	İşçi	60	1,20	4,00	2,93	,606		
	Memur	73	,70	4,00	2,88	,619		
	Emekli	25	,30	3,80	2,50	,823		
	Serbest Meslek/Çiftçi	50	,80	3,90	2,64	,730		
Kabul-Bilişsel Yeniden Yapılanma	Çalışmıyor	179	,43	4,00	2,34	,670	,328	,859
	İşçi	60	,71	4,00	2,31	,755		
	Memur	73	,57	3,57	2,27	,628		
	Emekli	25	,71	4,00	2,42	,678		
	Serbest Meslek/Çiftçi	50	,00	4,00	2,37	,781		
Dış Yardım Arama	Çalışmıyor	179	,33	3,89	2,31	,724	,328	,859
	İşçi	60	1,00	3,78	2,39	,579		
	Memur	73	,11	3,89	2,26	,711		
	Emekli	25	,22	3,44	2,34	,759		
	Serbest Meslek/Çiftçi	50	,00	3,89	2,34	,789		
Kaçma-Soyutlama (Duygusal-Eylemsel)	Çalışmıyor	179	,14	3,43	1,96	,781	4,301	,002
	İşçi	60	,29	3,57	1,87	,688		
	Memur	73	,00	3,57	1,58	,780		
	Emekli	25	,00	2,71	1,53	,714		
	Serbest Meslek/Çiftçi	50	,00	3,57	1,78	,838		

Tablo 40 incelendiğinde; işçi olan velilerin SBTÖ Aktif Planlama ($\bar{X}=2,93$) ve Dış Yardım Arama ($\bar{X}=2,39$) puanlarının ortalamalarının, diğer meslek sahibi velilerden daha yüksek olduğu görülmektedir. Bu durum; işçi velilerin, Aktif Planlama ve Dış Yardım Arama yaklaşımlarını, stresle başa çıkmada, diğer meslek sahibi velilere göre daha fazla kullandıklarını göstermektedir.

Çalışmayan velilerin, SBTÖ Kaçma-Soyutlama (Duygusal-Eylemsel) ($\bar{X}=1,96$) puanlarının ortalamalarının, diğer meslek sahibi velilere göre daha yüksek olduğu gözlenmektedir. Başka bir deyişle, çalışmayan veliler, stresle başa çıkmada, Kaçma-Soyutlama (Duygusal-Eylemsel) yaklaşımını, diğer meslek sahibi velilere göre daha fazla kullanmaktadırlar.

Emekli velilerin SBTÖ Kabul-Bilişsel Yeniden Yapılanma ($\bar{X}=2,37$) puanlarının ortalamalarının, diğer meslek sahibi velilere göre daha yüksek olduğu gözlenmektedir. Yani, emekli veliler Kabul-Bilişsel Yeniden Yapılanma yaklaşımını, stresle başa çıkmada, diğer meslek sahibi velilere göre daha fazla kullanmaktadırlar.

İstatistiksel olarak, çalışmayan veliler ve memur velilerin, SBTÖ Kaçma-Soyutlama (Duygusal-Eylemsel) ($F=4.301$, $p<0.05$) alt ölçeğine ilişkin tutumları arasında anlamlı bir fark bulunmuştur.

SBS'ye hazırlanan ilköğretim 6., 7. ve 8. sınıf öğrenci velilerinin SBTÖ Dine Sığınma ve Kaçma-Soyutlanma (Biyokimyasal) alt ölçek puanlarının mesleğe göre N, ortalamaları, standart sapmaları ve X^2 testi sonuçları Tablo 41'de sunulmuştur.

Tablo 41
Velilerin Mesleğe Göre SBTÖ Dine Sığınma ve Kaçma-Soyutlanma
(Biyokimyasal) Alt Ölçek Puanlarının Ortalamaları, Standart Sapmaları ve X²
Testi Sonuçları

SBTÖ	Meslek	N	Sıra Ort.	sd	X ²	p
Dine Sığınma	Çalışmıyor	179	214,39	4	12,011	,017
	İşçi	60	185,49			
	Memur	73	172,66			
	Emekli	25	183,48			
	Serbest Meslek/Çiftçi	50	167,63			
Kaçma-Soyutlanma (Biyokimyasal)	Çalışmıyor	179	174,05	4	13,940	0,007
	İşçi	60	220,15			
	Memur	73	197,51			
	Emekli	25	201,92			
	Serbest Meslek/Çiftçi	50	224,17			

Tablo 41 incelendiğinde; çalışmayan velilerin, SBTÖ Dine Sığınma puanlarının sıra ortalamalarının, diğer meslek sahibi velilere göre daha yüksek olduğu gözlenmektedir. Başka bir deyişle, çalışmayan veliler, stresle başa çıkmada, Dine Sığınma yaklaşımını, diğer meslek sahibi velilere göre daha fazla kullanmaktadırlar.

Serbest meslek sahibi velilerin, SBTÖ Kaçma-Soyutlanma (Biyokimyasal) puanlarının sıra ortalamalarının, diğer meslek sahibi velilere göre daha yüksek olduğu gözlenmektedir. Yani, serbest meslek sahibi veliler Kaçma-Soyutlanma (Biyokimyasal) yaklaşımını, stresle başa çıkmada, diğer meslek sahibi velilere göre daha fazla kullanmaktadırlar.

İstatistiksel olarak, çalışmayan veliler ve memur velilerin, SBTÖ Dine Sığınma ($X^2=12.011$, $p<0.05$) ve Kaçma-Soyutlanma (Biyokimyasal) ($X^2=13.940$, $p<0.05$) alt ölçeğine ilişkin tutumları arasında anlamlı bir fark bulunmuştur.

4.5.5. SBS'ye Hazırlanan İlköğretim 6., 7. ve 8. Sınıf Öğrenci Velilerinin SBTÖ Alt Ölçek Puanlarının Sosyo-Ekonomik Düzeye Göre Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin Bulgular

SBS'ye hazırlanan ilköğretim 6., 7. ve 8. sınıf öğrenci velilerinin SBTÖ alt ölçek puanlarının sosyo-ekonomik düzeye göre N, ortalamaları, standart sapmaları ve X^2 testi sonuçları Tablo 42'de sunulmuştur.

Tablo 42
Velilerin Sosyo-Ekonomik Düzeye Göre SBTÖ Alt Ölçek Puanlarının N, Ortalamaları, Standart Sapmaları ve X^2 Testi Sonuçları

SBTÖ	Sosyo-Ekonomik Düzey	N	Sıra Ort.	sd	X^2	p
Aktif Planlama	Üst	11	171,05	2	,662	,718
	Orta	287	193,29			
	Alt	89	199,11			
Dış Yardım Arama	Üst	11	139,27		3,057	,217
	Orta	287	193,73			
	Alt	89	201,63			
Dine Sığınma	Üst	11	184,09		10,273	,006
	Orta	287	184,06			
	Alt	89	227,26			
Kaçma-Soyutlama (Duygusal-Eylemsel)	Üst	11	155,14		2,794	,247
	Orta	287	191,31			
	Alt	89	207,48			
Kaçma-Soyutlanma (Biyokimyasal)	Üst	11	195,44		,707	,702
	Orta	287	167,95			
	Alt	89	192,56			
Kabul-Bilişsel Yeniden Yapılanma	Üst	11	143,32		2,623	,269
	Orta	287	193,76			
	Alt	89	201,04			

Tablo 42 incelendiğinde; alt sosyo-ekonomik düzeye sahip velilerin SBTÖ Aktif Planlama, Dış Yardım Arama, Dine Sığınma, Kaçma-Soyutlama (Duygusal-Eylemsel) ve Kabul-Bilişsel Yeniden Yapılanma puanlarının sıra ortalamalarının, diğer sosyo-ekonomik düzeye sahip velilerden daha yüksek olduğu görülmektedir. Bu durum; alt sosyo-ekonomik düzeye sahip velilerin, stresle başa çıkmada Aktif Planlama, Dış Yardım Arama, Dine Sığınma, Kaçma-Soyutlama (Duygusal-Eylemsel) ve Kabul-

Bilişsel Yeniden Yapılanma yaklaşımlarını, orta ve üst sosyo-ekonomik düzeye sahip velilere göre daha fazla kullandıklarını göstermektedir.

Üst sosyo-ekonomik düzeye sahip velilerin ise SBTÖ Kaçma-Soyutlanma (Biyokimyasal) puanlarının sıra ortalamalarının, alt ve orta sosyo-ekonomik düzeye sahip velilerden daha yüksek olduğu gözlenmektedir. Başka bir deyişle; üst sosyo-ekonomik düzeye sahip veliler, stresle başa çıkmada, Kaçma-Soyutlanma (Biyokimyasal) yaklaşımını, diğer sosyo-ekonomik düzeye sahip velilere göre daha fazla kullanmaktadırlar.

İstatistiksel olarak, SBS'ye hazırlanan ilköğretim 6., 7. ve 8. sınıf öğrenci velilerinin sosyo-ekonomik düzeye göre, SBTÖ Dine Sığınma ($X^2=10.273$, $p<0.05$) alt ölçeğine ilişkin tutumları arasında anlamlı bir fark bulunmuştur.

4.5.6. SBS'ye Hazırlanan İlköğretim 6., 7. ve 8. Sınıf Öğrenci Velilerinin SBTÖ Alt Ölçek Puanlarının Çocuk Sayısına Göre Farklılaşp Farklaşmadığına İlişkin Bulgular

SBS'ye hazırlanan ilköğretim 6., 7. ve 8. sınıf öğrenci velilerinin SBTÖ alt ölçek puanlarının çocuk sayısına göre N, ortalamaları, standart sapmaları ve X^2 testi sonuçları Tablo 43'te sunulmuştur.

Tablo 43
Velilerin Çocuk Sayısına Göre SBTÖ Alt Ölçek Puanlarının N, Ortalamaları,
Standart Sapmaları ve X² Testi Sonuçları

SBTÖ	Çocuk Sayısı	N	Sıra Ort.	sd	X ²	p
Aktif Planlama	1	24	204,21	3	5,034	,169
	2	189	192,15			
	3	136	205,17			
	4 ve üzeri	38	159,58			
Dış Yardım Arama	1	24	185,88		4,615	,202
	2	189	197,00			
	3	136	201,14			
	4 ve üzeri	38	158,68			
Dine Sığınma	1	24	145,85		11,871	,008
	2	189	187,54			
	3	136	216,78			
	4 ve üzeri	38	175,03			
Kaçma-Soyutlama (Duygusal-Eylemsel)	1	24	179,90		1,250	,741
	2	189	192,47			
	3	136	194,00			
	4 ve üzeri	38	210,53			
Kaçma-Soyutlanma (Biyokimyasal)	1	24	240,06		5,442	,142
	2	189	193,71			
	3	136	184,82			
	4 ve üzeri	38	199,24			
Kabul-Bilişsel Yeniden Yapılanma	1	24	200,21		4,764	,190
	2	189	187,76			
	3	136	208,42			
	4 ve üzeri	38	169,50			

Tablo 43 incelendiğinde; üç çocuğa sahip velilerin SBTÖ Aktif Planlama, Dış Yardım Arama, Dine Sığınma ve Kabul-Bilişsel Yeniden Yapılanma puanlarının sıra ortalamalarının, diğer gruplardaki velilerden daha yüksek olduğu görülmektedir. Başka bir deyişle, üç çocuk sahibi veliler, stresle başa çıkmada; Aktif Planlama, Dış Yardım

Arama Dine Sığınma ve Kabul-Bilişsel Yeniden Yapılanma yaklaşımlarını, diğer gruplardaki velilere göre daha fazla kullanmaktadırlar.

Bir çocuk sahibi velilerin SBTÖ Kaçma-Soyutlanma (Biyokimyasal) puanlarının sıra ortalamasının, daha fazla çocuğa sahip velilerden daha yüksek olduğu görülmektedir. Yani, bir çocuğa sahip veliler, stresle başa çıkmada Kaçma-Soyutlanma (Biyokimyasal) yaklaşımını, daha fazla çocuk sahibi velilere göre daha fazla kullanmaktadırlar.

Dört ve üzeri çocuk sahibi velilerin ise SBTÖ Kaçma-Soyutlama (Duygusal-Eylemsel) puanlarının sıra ortalamasının, daha az çocuk sahibi velilerin ortalamasından daha yüksek olduğu görülmüştür. Başka bir deyişle; dört ve üzeri çocuk sahibi veliler, stresle başa çıkmada Kaçma-Soyutlama (Duygusal-Eylemsel) yaklaşımını, daha az çocuğa sahip velilerden daha fazla kullanmaktadırlar.

İstatistiksel olarak; SBS'ye hazırlanan 6., 7. ve 8. sınıf öğrenci velilerinin SBTÖ Dine Sığınma ($X^2=11.871$, $p<0.05$) alt ölçeğine ilişkin tutumları arasında anlamlı bir fark bulunmuştur.

4.5.7. SBS'ye Hazırlanan İlköğretim 6., 7. ve 8. Sınıf Öğrenci Velilerinin, SBTÖ Alt Ölçek Puanlarının Çocuklarının Dershaneye Gidip Gitmeme Durumuna Göre Farklaşıp Farklaşmadığına İlişkin Bulgular

SBS'ye hazırlanan ilköğretim 6., 7. ve 8. sınıf öğrenci velilerinin SBTÖ Aktif Planlama, Dış Yardım Arama, Kaçma-Soyutlama (Duygusal-Eylemsel) ve Kabul-Bilişsel Yeniden Yapılanma alt ölçek puanlarının çocuklarının dershaneye gidip gitmeme durumuna göre N, ortalamaları, standart sapmaları ile t testi sonuçları Tablo 44'te sunulmuştur.

Tablo 44

Velilerin Çocuklarının Dershaneye Gidip Gitmeme Durumuna Göre SBTÖ Aktif Planlama, Dış Yardım Arama, Kaçma-Soyutlama (Duygusal-Eylemsel) ve Kabul-Bilişsel Yeniden Yapılanma Alt Ölçek Puanlarının N, Ortalamaları, Standart Sapmaları ve t Testi Sonuçları

SBTÖ	Dershaneye Gitme Durumu	N	Min	Max	Ortalama	Std. Sapma	t	p
Aktif Planlama	Evet	125	,30	4,00	2,82	,658	1,019	,309
	Hayır	262	,80	4,00	2,80	,689		
Dış Yardım Arama	Evet	125	,11	3,89	2,25	,700	-,485	,628
	Hayır	262	,00	3,89	2,35	,714		
Kaçma-Soyutlama (Duygusal-Eylemsel)	Evet	125	,00	3,57	1,76	,784	3,784	,000
	Hayır	262	,00	3,57	1,85	,783		
Kabul-Bilişsel Yeniden Yapılanma	Evet	125	,57	3,71	2,30	,665	,761	,447
	Hayır	262	,00	4,00	2,35	,701		

Tablo 44 incelendiğinde; çocuğu dershaneye gitmeyen velilerin SBTÖ Dış Yardım Arama ($\bar{X}=2,35$), Kaçma-Soyutlama (Duygusal-Eylemsel) ($\bar{X}=1,85$), ve Kabul-Bilişsel Yeniden Yapılanma ($\bar{X}=2,35$) puanlarının ortalamalarının, çocuğu dershaneye giden velilerden daha yüksek olduğu görülmektedir. Başka bir deyişle, çocuğu dershaneye gitmeyen veliler, stresle başa çıkmada; Dış Yardım Arama, Kaçma-Soyutlama (Duygusal-Eylemsel) ve Kabul-Bilişsel Yeniden Yapılanma yaklaşımlarını, çocuğu dershaneye giden velilere göre daha fazla kullanmaktadırlar.

Çocuğu dershaneye giden velilerin ise SBTÖ Aktif Planlama ($\bar{X}=2,82$) puanlarının ortalamalarının, çocuğu dershaneye gitmeyen velilerden daha yüksek olduğu görülmektedir. Bu durum; çocuğu dershaneye giden velilerin, stresle başa çıkmada, Aktif Planlama yaklaşımını, çocuğu dershaneye gitmeyen velilere göre daha fazla kullandıklarını göstermektedir.

İstatistiksel olarak; çocuğu dershaneye giden veliler ile çocuğu dershaneye gitmeyen velilerin SBTÖ Kaçma-Soyutlama (Duygusal-Eylemsel) tutumları ($t=3.784$, $p<0.05$) arasında anlamlı bir fark bulunmuştur.

SBS'ye hazırlanan ilköğretim 6., 7. ve 8. sınıf öğrenci velilerinin SBTÖ Dine Sığınma ve Kaçma-Soyutlanma (Biyokimyasal) alt ölçek puanlarının çocuklarının dershaneye gidip gitmeme durumuna göre N, ortalamaları, standart sapmaları ile U testi sonuçları Tablo 45'te sunulmuştur.

Tablo 45
Velilerin Çocuklarının Dersaneye Gidip Gitmeme Durumuna Göre SBTÖ Dine Sığınma ve Kaçma-Soyutlanma (Biyokimyasal) Alt Ölçek Puanlarının N, Ortalamaları, Standart Sapmaları ve U Testi Sonuçları

SBTÖ	Dershaneye Gitme Durumu	N	Min	Max	Ortalama	Std. Sapma	U	p
Dine Sığınma	Evet	125	,00	4,00	2,76	,925	22699,500	,131
	Hayır	262	,00	4,00	2,93	,824		
Kaçma-Soyutlanma (Biyokimyasal)	Evet	125	,00	3,50	,52	,742	14595,000	,073
	Hayır	262	,00	4,00	,61	,731		

Tablo 45 incelendiğinde; çocuğu dershaneye gitmeyen velilerin SBTÖ Dine Sığınma ($\bar{X}=2,93$) ve Kaçma-Soyutlanma (Biyokimyasal) ($\bar{X}=0,61$) puanlarının ortalamalarının, çocuğu dershaneye giden velilerden daha yüksek olduğu görülmektedir. Başka bir deyişle, çocuğu dershaneye gitmeyen veliler, stresle başa çıkmada; Dine Sığınma ve Kaçma-Soyutlanma (Biyokimyasal) yaklaşımlarını, çocuğu dershaneye giden velilere göre daha fazla kullanmaktadırlar.

İstatistiksel olarak; çocuğu dershaneye giden veliler ile çocuğu dershaneye gitmeyen velilerin SBTÖ Dine Sığınma ($U=22699.5$, $p>0.05$) ve Kaçma-Soyutlanma (Biyokimyasal) tutumları ($U=14595$, $p>0.05$) arasında anlamlı bir fark bulunamamıştır.

4.5.8. SBS'ye Hazırlanan İlköğretim 6., 7. ve 8. Sınıf Öğrenci Velilerinin SBTÖ Alt Ölçek Puanlarının Çocuklarının Günlük Ortalama Ders Çalışma Süresine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin Bulgular

SBS'ye hazırlanan ilköğretim 6., 7. ve 8. sınıf öğrenci velilerinin SBTÖ Aktif Planlama, Dış Yardım Arama, Kaçma-Soyutlama (Duygusal-Eylemsel) ve Kabul-Bilişsel Yeniden Yapılanma alt ölçek puanlarının çocuklarının günlük ortalama ders çalışma süresine göre N, ortalamaları, standart sapmaları ile F testi sonuçları Tablo 46'da sunulmuştur.

Tablo 46

Velilerin, Çocuklarının Günlük Ortalama Ders Çalışma Süresine Göre SBTÖ Aktif Planlama, Dış Yardım Arama, Kaçma-Soyutlama (Duygusal-Eylemsel) ve Kabul-Bilişsel Yeniden Yapılanma Alt Ölçek Puanlarının N, Ortalamaları, Standart Sapmaları ve F Testi Sonuçları

SBTÖ	Süre	N	Min	Max	Ortalama	Std. Sapma	F	p
Aktif Planlama	0-30 dk.	38	,80	4,00	2,61	,783	1,296	,271
	31-45 dk,	65	1,20	3,90	2,78	,575		
	46-59 dk.	62	,70	4,00	2,76	,746		
	1-2 saat	145	,90	4,00	2,83	,656		
	2 + saat	77	,30	4,00	2,90	,685		
Dış Yardım Arama	0-30 dk.	38	,78	3,78	2,23	,855	3,557	,007
	31-45 dk.	65	1,22	3,78	2,53	,584		
	46-59 dk.	62	,00	3,67	2,31	,771		
	1-2 saat	145	,11	3,78	2,18	,689		
	2 + saat	77	,22	3,89	2,44	,669		
Kaçma-Soyutlama (Duygusal-Eylemsel)	0-30 dk.	38	,14	3,57	1,65	,933	1,723	,144
	31-45 dk.	65	,14	3,57	1,96	,827		
	46-60 dk.	62	,00	3,14	1,74	,813		
	1-2 saat	145	,00	3,43	1,78	,752		
	2 + saat	77	,57	3,29	1,94	,679		
Kabul-Bilişsel Yeniden Yapılanma	0-30 dk.	38	,43	3,43	2,24	,685	,441	,779
	31-45 dk.	65	1,00	3,86	2,41	,630		
	46-59 dk.	62	,00	4,00	2,35	,720		
	1-2 saat	145	,57	4,00	2,34	,707		
	2 + saat	77	,71	4,00	2,29	,691		

Tablo 46 incelendiğinde; çocuğu günlük 31-45 dk. civarında ders çalışan velilerin, SBTÖ Dış Yardım Arama ($\bar{X}=2,53$), Kaçma-Soyutlama (Duygusal-Eylemsel) ($\bar{X}=1,96$) ve Kabul-Bilişsel Yeniden Yapılanma ($\bar{X}=2,41$) puanlarının ortalamalarının, çocuğu daha fazla veya 0-30 dk. ders çalışan velilerden daha yüksek olduğu görülmektedir. Başka bir deyişle, çocuğu günlük 31-45 dk. civarında ders çalışan veliler, stresle başa çıkmada; Dış Yardım Arama, Kaçma-Soyutlama (Duygusal-Eylemsel) ve Kabul-Bilişsel Yeniden Yapılanma yaklaşımlarını, çocuğu daha fazla veya 0-30 dk. ders çalışan velilere göre daha fazla kullanmaktadırlar.

Çocuğu her gün iki saat üzerinde ders çalışan velilerin SBTÖ Aktif Planlama ($\bar{X}=2,90$) puanlarının ortalamasının, çocuğu günlük daha az çalışan velilerin ortalamasından daha yüksek olduğu gözlenmektedir.

İstatistiksel olarak; araştırmaya katılan velilerin, çocuklarının günlük ortalama ders çalışma süresine göre, SBTÖ Dış Yardım Arama ($F=3.557$, $p<0.05$) tutumları arasında anlamlı bir fark bulunmuştur.

SBS'ye hazırlanan ilköğretim 6., 7. ve 8. sınıf öğrenci velilerinin SBTÖ Kaçma-Soyutlama (Biyokimyasal) ve Dine Sığınma alt ölçek puanlarının çocuklarının günlük ortalama ders çalışma süresine göre N, ortalamaları, standart sapmaları ile X^2 testi sonuçları Tablo 47'de sunulmuştur.

Tablo 47

Velilerin, Çocuklarının Günlük Ortalama Ders Çalışma Süresine Göre SBTÖ Kaçma-Soyutlama (Biyokimyasal) ve Dine Sığınma Alt Ölçek Puanlarının N, Ortalamaları, Standart Sapmaları ve X² Testi Sonuçları

SBTÖ	Süre	N	Sıra Ort.	sd	X ²	p
Kaçma-Soyutlanma (Biyokimyasal)	0-30 dk.	38	184,71	4	3,190	,526
	31-45 dk.	65	216,23			
	46-59 dk.	62	194,58			
	1-2 saat	145	187,92			
	2 + saat	77	191,64			
Dine Sığınma	0-30 dk.	38	210,51	9,713	0,046	
	31-45 dk.	65	193,10			
	46-59 dk.	62	218,35			
	1-2 saat	145	194,48			
	2 + saat	77	165,11			

Tablo 47 incelendiğinde; çocuğu günlük 31-45 dk. civarında ders çalışan velilerin, SBTÖ Kaçma-Soyutlanma (Biyokimyasal) puanlarının sıra ortalamalarının, çocuğu daha fazla veya 0-30 dk. ders çalışan velilerden daha yüksek olduğu görülmektedir. Başka bir deyişle, çocuğu günlük 31-45 dk. civarında ders çalışan veliler, stresle başa çıkmada; Kaçma-Soyutlanma (Biyokimyasal) yaklaşımını, çocuğu daha fazla veya 0-30 dk. ders çalışan velilere göre daha fazla kullanmaktadırlar.

Çocuğu günlük 46-59 dk. civarında ders çalışan velilerin ise SBTÖ Dine Sığınma puanlarının sıra ortalamasının, diğer gruplardaki velilerin ortalamasından daha yüksek olduğu gözlenmektedir.

İstatistiksel olarak; araştırmaya katılan velilerin, çocuklarının günlük ortalama ders çalışma süresine göre, SBTÖ Dine Sığınma ($X^2=9.713$, $p<0.05$) tutumları arasında anlamlı bir fark bulunmuştur.

4.5.9. SBS'ye Hazırlanan İlköğretim 6., 7. ve 8. Sınıf Öğrenci Velilerinin SBTÖ Alt Ölçek Puanlarının En Çok İzledikleri TV Programı Türüne Göre Farklaşıp Farklaşmadığına İlişkin Bulgular

SBS'ye hazırlanan ilköğretim 6., 7. ve 8. sınıf öğrenci velilerinin SBTÖ alt ölçek puanlarının en çok izledikleri TV programı türüne göre N, ortalamaları, standart sapmaları ve X^2 testi sonuçları Tablo 48'de sunulmuştur.

Tablo 48

Velilerin, En Çok İzledikleri TV Programı Türüne Göre SBTÖ Alt Ölçek Puanlarının N, Ortalamaları, Standart Sapmaları ve X^2 Testi Sonuçları

SBTÖ	Program Türü	N	Sıra Ort.	sd	X^2	p
Aktif Planlama	Dizi	98	188,91	7	9,619	,211
	Film	34	222,97			
	Tartışma	33	223,76			
	Belgesel	47	209,65			
	Eğlence	19	195,84			
	Haber	116	185,52			
	Yarışma	31	164,32			
	Diğer	9	156,72			
Dış Yardım Arama	Dizi	98	201,71	3,355	,850	
	Film	34	168,34			
	Tartışma	33	191,95			
	Belgesel	47	183,16			
	Eğlence	19	202,29			
	Haber	116	195,01			
	Yarışma	31	208,45			
	Diğer	9	190,78			
Dine Sığınma	Dizi	98	207,16	5,978	,542	
	Film	34	188,60			
	Tartışma	33	198,94			
	Belgesel	47	185,33			
	Eğlence	19	174,84			
	Haber	116	195,81			
	Yarışma	31	191,61			
	Diğer	9	123,61			
Kaçma-Soyutlama (Duygusal-Eylemsel)	Dizi	98	212,99	8,364	302	
	Film	34	172,69			
	Tartışma	33	171,82			
	Belgesel	47	187,14			
	Eğlence	19	220,32			

	Haber	116	184,04		
	Yarışma	31	212,35		
	Diğer	9	194,44		
	Dizi	98	188,45		
	Film	34	204,28		
	Tartışma	33	198,33		
Kaçma- Soyutlanma (Biyokimyasal)	Belgesel	47	190,94	11,400	,122
	Eğlence	19	243,97		
	Haber	116	196,37		
	Yarışma	31	149,10		
	Diğer	9	234,33		
	Dizi	98	208,00		
	Film	34	174,63		
	Tartışma	33	177,76		
Kabul-Bilişsel Yeniden Yapılanma	Belgesel	47	186,39	3,550	,830
	Eğlence	19	190,21		
	Haber	116	195,59		
	Yarışma	31	194,60		
	Diğer	9	199,44		

Tablo 48 incelendiğinde; en çok tartışma programı izlemeyi tercih eden velilerin SBTÖ Aktif Planlama puanlarının sıraortalamlarının, diğer TV programlarını izlemeyi tercih eden velilerden daha yüksek olduğu görülmektedir. Bu durum; daha çok tartışma programı izleyen velilerin, Aktif Planlama yaklaşımını, stresle başa çıkmada, diğer TV programlarını izleyen velilere göre daha fazla kullandıklarını göstermektedir.

Daha çok dizi izlemeyi tercih eden velilerin, SBTÖ Dine Sığınma ve Kabul-Bilişsel Yeniden Yapılanma puanlarının sıra ortalamalarının, diğer TV programlarını izlemeyi tercih eden velilere göre daha yüksek olduğu gözlenmektedir. Yani, dizi izleyen veliler Dine Sığınma ve Kabul-Bilişsel Yeniden Yapılanma yaklaşımlarını, stresle başa çıkmada, diğer TV programlarını izleyen velilere göre daha fazla kullanmaktadırlar.

En çok eğlence programı izlemeyi tercih eden velilerin ise, SBTÖ Dış Yardım Arama, Kaçma-Soyutlama (Duygusal-Eylemsel) ve Kaçma-Soyutlanma (Biyokimyasal) puanlarının sıra ortalamalarının, diğer TV programlarını izlemeyi tercih eden velilere

göre daha yüksek olduğu gözlenmektedir. Başka bir deyişle; eğlence programı izlemeyi tercih eden veliler Dış Yardım Arama, Kaçma-Soyutlama (Duygusal-Eylemsel), Kaçma-Soyutlanma (Biyokimyasal) yaklaşımlarını, stresle başa çıkmada, diğer TV programlarını tercih eden velilere göre daha fazla kullanmaktadırlar.

İstatistiksel olarak, SBS'ye hazırlanan ilköğretim 6., 7. ve 8. sınıf öğrenci velilerinin en çok izledikleri TV programı türüne göre, stresle başa çıkma tutumları arasında 0.05 düzeyinde anlamlı bir fark bulunamamıştır ($p>0.05$).

BÖLÜM V

TARTIŞMA VE YORUM

Bu bölümde, araştırma probleminin çözümü için, araştırmaya katılan velilerden anket yoluyla toplanan verilerin analizi sonucunda elde edilen bulgulara ilişkin tartışma ve yorumlara yer verilmiştir.

Bu bağlamda, araştırmanın alt problemlerine ilişkin bulgular sırasıyla verilmiş ve bu bulgulara ilişkin mantıksal yorumlar ve tartışmalar yapılmıştır.

5.1. Kısa Semptom Envanteri'nden Elde Edilen Bulgulara İlişkin Tartışma ve Yorumlar

1) Bu çalışmada cinsiyete göre KSE toplam puanlarından, indekslerinden ve KSE'nin Somatizasyon, Obsesif-Kompulsif Bozukluk, Kişilerarası Duyarlılık, Depresyon, Anksiyete Bozukluğu, Fobik Anksiyete alt ölçeklerinden ve Ek Maddelerden elde edilen puanların ortalamaları açısından kadınlar ile erkekler arasında fark olduğu görülmüştür. Hostilite, Paranoid Düşünce ve Psicotizm alt ölçeklerinden elde edilen puanların ortalamaları açısından ise fark olmadığı gözlenmiştir. Ayrıca KSE ve tüm alt ölçeklerde kadınların elde ettikleri puanların ortalamalarının erkeklere göre daha yüksek olduğu gözlenmiştir.

Cinsiyete göre yapılan karşılaştırmalar açısından ülkemizde yapılan araştırmalara bakıldığında, genel olarak çelişkili bulgulara rastlanmaktadır. Üniversite öğrencilerinin psikiyatrik semptom dağılımını araştıran Çuhadaroğlu (1993), depresyon ve durumluk anksiyete boyutlarında cinsiyet açısından anlamlı bir farklılık bulunmadığını, ancak sürekli kaygı boyutunda kızların daha yüksek belirtiler gösterdiğini belirtmektedir.

Almanya'dan geri dönüş yapan ve “yerli” öğrencilerin psikolojik uyum düzeylerinin karşılaştırıldığı bir başka araştırmada ise, yerli öğrenciler arasında cinsiyete ilişkin anlamlı bir fark bulunmazken, geri dönüş yapan öğrenciler grubunda kızların hem depresyon hem de kaygı düzeylerinin erkeklerden daha yüksek olduğu belirtilmiştir (Şahin 1990).

Şahin, Durak-Batıgün ve Uğurtaş tarafından (2002), 287 kız ve 272 erkek olmak üzere toplam 559 ergen üzerinde yapılan karşılaştırmada, ölçeğin toplam puan ve alt ölçek puanları açısından cinsiyetler arasında anlamlı bir farklılık bulunmazken; kızların depresyon, erkeklerin ise hostilite puanları yüksek bulunmuştur. Elde edilen sonuç, bu araştırmanın sonuçları ile örtüşmemektedir.

Deniz, Avşaroğlu ve Hamarta (2004), Selçuk Üniversitesi Öğrenci Psikolojik Danışma Servisi'ne başvuran öğrencilerin psikolojik belirti düzeylerini belirlemiştir. Çalışma, farklı psikolojik nedenlerle 2003–2004 eğitim öğretim döneminde psikolojik danışma servisine başvuran öğrencilere “SCL–90-R Belirti Tarama Ölçeği” ve “Öğrenci Kimlik Bilgileri Anketi” uygulanarak gerçekleştirilmiştir. Araştırma örnelemi, 91 kız ve 31 erkek olmak üzere toplam 122 öğrenciden oluşmaktadır. Araştırma sonucuna göre; kız öğrencilerde somatizasyon, anksiyete, obsesif kompulsif bozukluk ve depresyon belirtileri erkek öğrencilerden yüksek çıkarken; erkeklerde ise paranoid düşünce ve öfke belirtileri puan ortalamaları kızlardan yüksek bulunmuştur. Yapılan t testi sonucunda, puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Elde edilen sonuçların, bu araştırma sonuçları ile örtüşmediği gözlenmektedir.

Kelleci ve arkadaşları tarafından (2009), lise öğrencilerinde internet kullanma süresinin cinsiyet ve psikolojik belirtiler ile ilişkisinin incelendiği araştırma; Sivas ilinde bulunan ve internet kullandığını belirten 309'u kız, 364'ü erkek olmak üzere toplam 673 öğrenci üzerinde yürütülmüştür. Araştırma sonuçlarına göre, kızlarla erkekler arasında sadece Kişilerarası Duyarlılık alt boyutunda farklılaşma olduğu görülmüştür.

Aydemir ve arkadaşları tarafından (2010), 54'ü kadın, 21'i erkek olmak üzere toplam 75 kronik böbrek yetmezliği hastalarının yakınlarının, yaşam kalitesi ve psikiyatrik semptomları belirlenmiştir. Araştırma sonuçlarına göre; kadın hasta

yakınlarının Somatizasyon, Obsesif-Kompulsif Bozukluk, Kişilerarası Duyarlılık, Rahatsızlık Ciddiyet İndeksi, Belirti Toplam İndeksi ve Semptom Rahatsızlık İndeksi puanları erkek hasta yakınlarından daha yüksek ve fark, istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur.

Ortaya çıkan sonuç beklentilerle örtüşmektedir. Bu durumun kadınların daha duygusal bir yapıya sahip olmalarından ve annelerin, çocuklarının geleceği konusunda daha fazla endişelenmelerinden kaynaklanabileceği düşünülmektedir.

2) Velilerin, yaşa göre, KSE toplam puanlarından, indekslerinden ve KSE'nin tüm alt ölçeklerinden elde ettikleri puanların ortalamaları açısından gruplar arasında anlamlı düzeyde fark olmadığı görülmüştür.

Şahin, Durak-Batıgün ve Uğurtaş tarafından (2002), yaş aralığı 13-17, yaş ortalaması ise 15.21 olan 559 ergen üzerinde yapılan araştırmada; yaşa göre KSE ve tüm alt ölçeklerden alınan puanlar arasında farklılık olmadığı belirtilmiştir. Elde edilen sonuç, bu araştırmanın sonuçları ile benzerlik göstermektedir.

Alver (2003), çeşitli kamu kurum ve kuruluşlarında çalışan, yaşları 18 ila 60 arasında değişen, 190'u kadın, 334'ü erkek toplam 524 bireyin empatik becerileri ve karar stratejileri ile psikolojik belirtileri arasındaki ilişkileri incelemiştir. Araştırma sonucunda; bireylerin yaşa göre Somatizasyon, Paranoid Düşünce ve Belirti Toplam İndeksi puanları arasında anlamlı fark olduğu gözlenmiştir. Bu sonuç, araştırmadan elde edilen sonuç ile örtüşmemektedir.

Elde edilen sonuç, beklentilere uymamaktadır. Çünkü daha küçük yaşlarda, ileri yaşlara göre yaşamdan beklentilerin daha yüksek olması, sorumlulukların artması gibi nedenlerden dolayı psikolojik belirti ortalamalarının artması beklenmekteydi.

Bu durumun, günümüzde stresin çok küçük yaşlardan itibaren görülmeye başlayıp ileriki yaşlarda da devam etmesinden kaynaklanabileceği düşünülmektedir.

3) Anne-babaların, öğrenim durumuna göre, KSE toplam puanlarından, indekslerinden ve KSE'nin tüm alt ölçeklerinden elde ettikleri puanların ortalamaları

açısından gruplar arasında anlamlı düzeyde fark olduğu görülmüştür. Bununla birlikte hiç okula gitmemiş ya da ilkokul mezunu velilerin KSE ve tüm alt ölçeklerde en yüksek ortalamayı elde ettikleri gözlenmektedir.

Aydemir ve arkadaşları tarafından (2010) yapılan araştırmada; 54'ü kadın, 21'i erkek olmak üzere toplam 75 kronik böbrek yetmezliği hasta yakınlarının, eğitim seviyeleriyle KSE alt ölçek ve indeksleri karşılaştırılmıştır. Düşük eğitim seviyesi, ortaokul ve daha alt düzey eğitimi; yüksek eğitim seviyesi ise lise ve eğitim düzeyini göstermektedir. Alt ölçeklerden Somatizasyon, Anksiyete Bozukluğu puanları düşük eğitim grubunda, yüksek eğitim grubuna göre istatistiksel olarak anlamlı derecede yüksek değerlerde tespit edilmiştir. Elde edilen sonuç, bu araştırmanın sonuçları ile benzerlik göstermektedir.

Uçman (1990) araştırmasında, çalışan kadınlarda stresle başa çıkma ve psikolojik belirtileri incelemiştir. Örneklem grubu ilkokul ve üniversite mezunu olan, bir işte çalışan kadın ve erkeklerden oluşturulmuştur. Kadınlar Psikotizm alt ölçeği dışında erkeklerden daha fazla psikolojik belirti göstermişlerdir. Eğitim düzeyi ile psikopatolojik belirti gösterme açısından ilkokul mezunları lehine anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Aynı şekilde bu sonuç da araştırma sonuçları ile örtüşmektedir.

Bu durum, eğitim seviyesinin yükselmesi ile paralel olarak artan problem çözme becerileri sonunda çözümsüz kalan az sayıdaki sorun alanının ruhsal belirtiyeye daha az yol açması ile açıklanabilir. Ayrıca kendisi yeterince eğitim görmemiş velilerin, bunun eksikliğini yaşamın her anında hissetmeleri nedeniyle, çocuklarının iyi bir eğitim görerek daha iyi koşullara sahip olmalarını istemelerinden kaynaklanabileceği düşünülmektedir.

4) Araştırmada, mesleğe göre velilerin KSE toplam puanlarından, Rahatsızlık Ciddiyet İndeksinden, Semptom Rahatsızlık İndeksinden ve KSE'nin Somatizasyon, Obsesif-Kompulsif Bozukluk, Kişilerarası Duyarlılık, Depresyon, Fobik Anksiyete ve Paranoid Düşünceler alt ölçeklerinden ve Ek Maddeler'den elde ettikleri puanların ortalamaları açısından gruplar arasında anlamlı düzeyde bir fark olduğu görülmüştür. Anksiyete Bozukluğu, Hostilite ve Psikotizm alt ölçeklerinden elde edilen puanların ortalamaları açısından fark olmadığı gözlenmiştir. Çalışmayan ve serbest meslek sahibi

velilerin elde ettikleri puanların ortalamalarının birbirine yakın ve diğer gruplardaki (işçi, memur, emekli) velilerden daha yüksek olduğu gözlenmektedir.

Alver (2003) çeşitli kamu kurum ve kuruluşlarında çalışan 10 farklı meslek grubundan toplam 524 (190'ı kadın, 334'ü erkek) kişi üzerinde yürüttüğü araştırmada; çalışanların empatik becerileri, karar atratejileri ve psikolojik belirtileri arasındaki ilişkileri incelemiştir. Araştırma sonuçlarına göre, meslek gruplarının KSE toplam puanı, Somatizasyon, Obsesif-Kompulsif Bozukluk, Kişilerarası Duyarlılık, Anksiyete Bozukluğu, Hostilite, Fobik Anksiyete, Paranoid Düşünce, Psikotizm, Rahatsızlık Ciddiyet İndeksi, Belirti Toplam İndeksi ve Semptom Rahatsızlık İndeksi puanlarının anlamlı düzeyde farklılık gösterdiği belirlenmiştir. Bu sonuç, araştırmadan elde edilen sonuçlar ile benzerlik göstermektedir.

Bu durum beklentilerle paralellik göstermektedir. Çünkü meslek kazanç sağlamanın yanında bağımsızlık, güvence, bir gruba ait olma, tanınma gibi ihtiyaçları da doyurma olanağı sağlar. Meslek sahibi kişi, toplumda bir yer edinmiştir ve işe yaradığı duygusunu yaşamaktadır. Çalışmayan ve serbest meslek sahibi bireylerin güvenceleri yoktur. Kendi yaşadıkları bu tür sıkıntıları, çocuklarının da yaşamamasından korkan velilerin psikolojik belirti ortalamalarının yüksek olduğu düşünülmektedir.

5) Velilerin, sosyo-ekonomik düzeye göre, KSE toplam puanlarından, Rahatsızlık Ciddiyet İndeksinden, Semptom Rahatsızlık İndeksinden ve Somatizasyon, Obsesif-Kompulsif Bozukluk, Anksiyete Bozukluğu ve Paranoid Düşünce alt ölçeklerinden elde ettikleri puanların ortalamaları açısından gruplar arasında anlamlı farklılık bulunmaktadır. Alt sosyo-ekonomik düzeye sahip velilerin, KSE'nden ve Somatizasyon, Obsesif-Kompulsif Bozukluk, Kişilerarası Duyarlılık, Depresyon, Anksiyete Bozukluğu, Hostilite ve Paranoid Düşünceler alt ölçeklerinden ve Ek Maddeler'den elde ettikleri puanların ortalamalarının, diğer gruplara göre daha yüksek olduğu gözlenmektedir.

Çeşitli araştırmalar SED'in psikolojik sorunlar açısından önemli bir farklılaşma boyutu olduğunu göstermektedir (Eryüksel 1987). Çalışkan ve arkadaşları (1994) yaptıkları bir çalışmada, alt SED'den gelen ergenlerin, üst SED'den gelen ergenlere

kıyasla duygudurum bozuklukları, anksiyete bozuklukları, şizofreni ve psikotik bozukluklar gibi sorunları daha çok gösterdiklerini belirtmektedirler.

Şahin, Durak-Batıgün ve Uğurtaş tarafından (2002), 287 kız ve 272 erkek olmak üzere toplam 559 ergen üzerinde yapılan araştırmada, düşük sosyo-ekonomik düzeyde (SED’de) bulunan ergenler, KSE toplam puanının yanısıra, “anksiyete” ve “olumsuz benlik” alt ölçeklerinde diğer SED’lerde bulunan ergenlere oranla daha yüksek puanlar almışlardır. Üç grup arasında “hostilite” ve “somatizasyon” alt ölçeğinden alınan puanlarda anlamlı bir farklılık bulunmazken, “depresyon” alt ölçeğinden alınan puanlarda sadece düşük ve üst SED’de bulunan ergenler arasında anlamlı bir farklılaşma görülmektedir. Düşük SED’de olan ergenlerin depresyon puanları daha yüksektir. Bu çalışmada da ergenlerin KSE’nin “hostilite” ve “somatizasyon” alt ölçekleri dışındaki tüm alt ölçeklerinde farklılaştıkları görülmektedir. Alt SED’den gelen ergenler, gerek KSE toplam puanı açısından, gerekse “anksiyete” ve “olumsuz benlik” alt boyutlarında, orta ve üst SED’den gelen ergenlere kıyasla daha yüksek puanlar almışlardır. “Depresyon” alt boyutunda ise sadece alt SED’den gelen ergenler ile üst SED’den gelen ergenler arasında anlamlı bir farklılaşma bulunmuştur. Elde edilen bu sonuçlar, araştırma sonuçlarıyla büyük ölçüde benzerlik göstermektedir.

Deniz, Avşaroğlu ve Hamarta (2005) bu araştırmada, üniversite sınavına hazırlanan öğrencilerin psikolojik belirti düzeylerini belirlemek ve öğrencilerin psikolojik belirti düzeylerinin cinsiyet, alan tercihi, sosyo-ekonomik gelir düzeyi, ders çalışma ortamı, bir bilgisayara sahip olma, bir üniversite hedefinin olma durumu değişkenleri açısından farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemiştir. Öğrencilerin psikolojik belirti puanları, SCL-90-R “Belirti Tarama Ölçeği” uygulanarak elde edilmiştir. Bağımsız değişkenlere ilişkin bilgiler “Öğrenci Kimlik Bilgileri Anketi” ile belirlenmiştir. Araştırma örneklemini 93 kız öğrenci ve 109 erkek öğrenci olmak üzere toplam 202 öğrenciden oluşmaktadır. Araştırmadan elde edilen bulgulara göre; sosyo-ekonomik gelir düzeyi açısından, öğrencilerin somatizasyon, öfke alt boyutları ve genel psikolojik belirti puan ortalamaları arasında anlamlı farklılaşma bulunurken, diğer alt boyutlarda anlamlı düzeyde bir farklılaşma görülmemiştir.

Bu durum beklentilerle örtüşmektedir. Çünkü gelir durumunun düşük olması; ailenin temel ihtiyaçlarının karşılanamamasına, bireylerin hayattan doyum sağlayamamasına neden olabilmektedir. Ebeveynler, çocuklarının ileriki yaşamlarında aynı sıkıntılarla karşılaşmalarından endişe duydukları için ders çalışma, sınav, meslek seçimi gibi konular üzerinde titizlikle durabilmektedirler.

6) Çocuk sayısına göre, velilerin KSE toplam puanlarından, indekslerinden ve KSE'nin alt ölçeklerinden elde ettikleri puanların ortalamaları açısından gruplar arasında anlamlı bir fark olmadığı görülmüştür.

Bu durum, çocuk sayısı kaç olursa olsun, velilerin çocuklarının kendi ayakları üzerinde durmalarını, iyi bir eğitim alarak iyi bir meslek sahibi olmasını istemelerinden kaynaklanabileceği düşünülmektedir. Yani bir çocuk sahibi veli gibi, dört çocuk sahibi veli de çocuklarının iyi birer okulda eğitim görmelerini istiyor olabilir.

7) Çocuğun dershaneye gidip gitmeme durumuna göre, velilerin KSE toplam puanlarından, indekslerinden ve KSE'nin Somatizasyon, Kişilerarası Duyarlılık, Depresyon, Anksiyete Bozukluğu, Hostilite, Fobik Anksiyete, Paranoid Düşünceler ve Psikotizm alt ölçekleri ile Ek Maddeler'den elde ettikleri puanların ortalamaları açısından gruplar arasında anlamlı bir fark olmadığı; Obsesif-Kompulsif Bozukluk alt ölçeği açısından ise fark olduğu gözlenmiştir.

Bu durum şu şekilde yorumlanabilir: Çocuğu dershaneye gitmeyen veliler gibi çocuğu dershaneye giden veliler de, çocuklarının girecekleri sınavla ilgili endişe duymaktadırlar. Çünkü çocuğunu dershaneye gönderen veli, maddi olarak fedakarlık yapmıştır. Dolayısıyla bunun karşılığını görmek ister. Ayrıca çocuğunun, okul dersleri yanında, dershanede de yoğun bir çaba sarf ettiğini, yani hem fiziksel hem de zihinsel olarak yorulduğunu gören veli; çocuğu sınavda başarısız olursa bütün bu çabaların boşa gideceği düşüncesiyle, çocuğunun geleceği için endişe duyabilmektedir. Çocuğunu dershaneye gönderemeyen veli ise, çocuğu sınavda başarısız olursa, kendini ona iyi bir gelecek sağlayamamakla suçlayabilir ve çocuğunun ileride iyi bir eğitim alamayacağı, dolayısıyla iyi bir meslek sahibi olamayacağı ve maddi-manevi sıkıntılar yaşayabileceği düşüncesi ile endişe duyabilmektedir.

8) Çocuklarının günlük ortalama ders çalışma süresine göre, velilerin Belirti Toplam İndeksleri ile Anksiyete Bozukluğu ve Hostilite alt ölçeklerinden elde ettikleri puanların ortalamaları açısından gruplar arasında anlamlı düzeyde bir fark olduğu görülmüştür. Çocukları günlük ortalama 0-30 dk. ders çalışan velilerin, KSE toplam puanlarının ve Somatizasyon alt ölçeği dışındaki tüm alt ölçeklerden elde ettikleri puanların ortalamalarının diğer gruplarından daha yüksek olduğu görülmüştür.

Bu durum, beklentilerle örtüşmektedir ve velilerin, günlük ortalama ders çalışma süresini, çocuğun başarısında önemli bir ölçüt olarak kabul ettiklerini göstermektedir.

9) En çok izlenen TV programı türüne göre, velilerin KSE toplam puanlarından, indekslerinden ve KSE'nin alt ölçeklerinden elde ettikleri puanların ortalamaları açısından gruplar arasında anlamlı bir fark olmadığı görülmüştür.

Bu durumun, hangi tür TV programını izlerse izlesin velilerin, çocuklarının sınavda başarılı olarak kendilerine iyi bir gelecek hazırlamalarını istiyor olmalarından kaynaklanabileceği düşünülmektedir.

5.2. Stresle Başa Çıkma Tutumları Ölçeği'nden Elde Edilen Bulgulara İlişkin Tartışma ve Yorumlar

1) Velilerin, SBTÖ'nün sadece "Kaçma-Soyutlama (Duygusal –Eylemsel)" alt ölçeğinden elde ettikleri puanların ortalamalarının cinsiyete göre farklılaştığı görülmüştür. Diğer alt ölçeklerde (Aktif Planlama, Dış Yardım Arama, Dine Sığınma, Kaçma-Soyutlanma (Biyokimyasal), Kabul-Bilişsel Yeniden Yapılanma) anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır. Kadınlar Aktif Planlama, Kabul-Bilişsel Yeniden Yapılanma, Dine Sığınma ve Kaçma-Soyutlama (Duygusal-Eylemsel) alt ölçeklerinden, erkeklere göre daha yüksek puanlar almışlardır. Erkekler ise Dış Yardım Arama ve Kaçma-Soyutlama (Biyokimyasal) alt ölçeklerinden, kadınlara göre daha yüksek puanlar almışlardır.

İlgili literatüre bakıldığında; Stone ve Neale (1984) yaptıkları araştırmada kadınların uzak durma ve dua etme stratejilerini erkeklerden daha fazla kullandıklarını ortaya koymuşlardır. Elde edilen sonuçların, bu araştırma ile benzerlik gösterdiği

gözlenmiştir. Oral (1994) ve Aydın (2003) yaptıkları araştırmalarda; kızların, sosyal destek arama stratejisini erkeklere göre daha fazla kullandıklarını ortaya koymuşlardır. Bu araştırmada ise farklı sonuçların elde edildiği görülmüştür.

Araştırmada elde edilen bulgular, kadınlar erkeklere göre daha endişeli olduklarından sorunu inkar edip bir süre uzak durarak, sonrasında probleme daha sakin bir şekilde yaklaşma fırsatı buldukları için kendilerini soyutladıkları şeklinde yorumlanabilir.

2) Velilerin, SBTÖ'nün tüm alt ölçeklerinden elde ettikleri puanların ortalamalarının yaşa göre farklılaşmadığı görülmüştür. 32-42 yaş grubundaki veliler; Aktif Planlama, Dine Sığınma, Kaçma-Soyutlama (Duygusal-Eylemsel), Kaçma-Soyutlama (Biyokimyasal) ve Kabul Bilişsel Yeniden Yapılanma alt ölçeklerinden diğer yaş gruplarındaki velilere göre daha yüksek puanlar almışlardır. 43 ve üzeri yaş grubundaki veliler ise Dış Yardım Arama alt ölçeğinden diğer yaş gruplarındaki velilere göre daha yüksek puan almışlardır.

Folkman ve Lazarus (1980) orta yaş erkeklerin probleme odaklı başa çıkma stratejilerini daha fazla kullandıklarını gözlemişelerdir. Benzer şekilde Fondacaro ve Moos (1987) yaş arttıkça problem çözme stratejisinin daha fazla kullanıldığını ortaya koymuşlardır.

Aysan (1988), yaptığı araştırmada yaş arttıkça sosyal desteğin azaldığını bulmuştur.

Araştırmada elde edilen sonuçlar, bu sonuçlar ile çelişmektedir. 43 ve üzeri yaş grubundaki velilerin, Dış Yardım Arama alt ölçeğinden daha yüksek puanlar elde etmeleri, bu velilerin sahip oldukları tecrübeleri kullanamadıkları, yeni durumlara uyarlama yapamadıkları şeklinde yorumlanabilir.

3) Araştırmaya katılan velilerin, öğrenim durumuna göre SBTÖ'nün Aktif Planlama, Dine Sığınma ve Kaçma-Soyutlama (Duygusal-Eylemsel) alt ölçeklerinden elde ettikleri puanların ortalamalarının anlamlı düzeyde farklılık gösterdiği görülmüştür.

Diğer alt ölçeklerde ise (Kaçma-Soyutlama (Biyokimyasal), Kabul Bilişsel Yeniden Yapılanma, Dış Yardım Arama) anlamlı bir farklılık bulunamamıştır.

Hiç okula gitmemiş ya da ilkokul mezunu veliler Dış Yardım Arama, Kaçma-Soyutlama (Duygusal-Eylemsel), Dine Sığınma ve Kaçma-Soyutlama (Biyokimyasal) alt ölçeklerinden; lise mezunu veliler ise Aktif Planlama ve Kabul Bilişsel Yeniden Yapılanma alt ölçeklerinden diğer gruplardaki velilere göre daha yüksek puanlar almışlardır.

Literatüre bakıldığında; Fondacaro ve Moos (1987) yaptıkları araştırmada, eğitim düzeyi yükseldikçe problem çözme becerisinin daha sık kullanıldığını ortaya koymuşlardır.

Yöndem (1998) ise, öğrenim düzeyi düşük kadınların gizleme-saklama, kabullenme, yardım arama gibi duygu odaklı pasif stratejileri daha sık kullandıklarını gözlemiştir.

Elde edilen sonuçlar, bu araştırmaların sonuçları ile örtüşmektedir. Bu durum, bireylerin yeterince eğitim alamadıkları için; sorunu tanımlayıp çözüm için alternatifler hazırlama ve sonuca götürecek somut adımlar atma gibi profesyonel becerilere yeterince sahip olmadıklarından, daha çok kaçınma, dua etme, başkalarından yardım isteme gibi geleneksel yollara başvurmaları ile açıklanabilir.

4) Araştırmaya katılan velilerin, mesleğe göre, SBTÖ'nün Kaçma-Soyutlama (Duygusal-Eylemsel), Dine Sığınma ve Kaçma-Soyutlama (Biyokimyasal) alt ölçeklerinden elde ettikleri puanların ortalamalarının anlamlı düzeyde farklılık gösterdiği görülmüştür.

Çalışmayan velilerin SBTÖ'nün Kaçma-Soyutlama (Duygusal-Eylemsel) ve Dine Sığınma alt ölçeklerinden; serbest meslek sahibi ya da çiftçi velilerin ise Kaçma-Soyutlama (Biyokimyasal) alt ölçeğinden diğer gruplardaki velilere göre daha yüksek puanlar aldıkları gözlenmiştir.

Literatüre bakıldığında; Karadeniz (2005) yaptığı araştırmada, çalışmayan anne-babaların, işçi olanlara göre, sorunlarla başa çıkmada daha fazla “temkinli davranış” gösterdikleri sonucuna varmıştır.

Elde edilen sonuç, bu araştırmanın sonucu ile örtüşmemektedir. Bu durum; çalışmayan velilerin, yaşadıkları kötü bir tecrübe olan işsizliği kendilerinin ve çocuklarının değişmez kaderleri gibi gördükleri ve bunu değiştirmek için aktif çaba ile ellerinden bir şey gelmeyeceğini düşündükleri şeklinde yorumlanabilir.

5) Velilerin, sosyo-ekonomik düzeye göre SBTÖ'nün Dine Sığınma alt ölçeğinden elde ettikleri puanların ortalamaları açısından gruplar arasında anlamlı düzeyde fark olduğu görülmüştür. Diğer alt ölçeklerde (Aktif Planlama, Dış Yardım Arama, Kaçma-Soyutlama (Duygusal-Eylemsel), Kaçma-Soyutlanma (Biyokimyasal), Kabul-Bilişsel Yeniden Yapılanma anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır.

Üst sosyo-ekonomik düzeye sahip veliler Kaçma-Soyutlama (Biyokimyasal) alt ölçeğinden, alt ve orta sosyo-ekonomik düzeye sahip velilere göre daha yüksek puanlar almışlardır. Alt sosyo-ekonomik düzeye sahip veliler ise diğer alt ölçeklerden (Aktif Planlama, Dış Yardım Arama, Dine Sığınma, Kaçma-Soyutlanma (Duygusal-Eylemsel), Kabul-Bilişsel Yeniden Yapılanma) orta ve üst sosyo-ekonomik düzeye sahip velilerden daha yüksek puan almışlardır.

İlgili literatür incelendiğinde; Yöndem (1998) yaptığı çalışmada, gelir düzeyi düşük kadınların gizleme-saklama, kabullenme, yardım arama gibi duygu odaklı pasif stratejileri daha fazla kullandıklarını ortaya koymuştur.

Elde edilen sonuç, bu araştırmanın sonucu ile örtüşmektedir. Bu durum, alt sosyo-ekonomik düzeye sahip velilerin kendi güçlerini yetersiz hissettiklerinden çocuklarının geleceği için; ilahi bir güce sığınmayı, dua etmeyi, inançlardan güç almayı tercih ettikleri şeklinde yorumlanabilir.

6) Araştırmaya katılan velilerin, çocuk sayısına göre SBTÖ'nün Dine Sığınma alt ölçeğinden elde ettikleri puanların ortalamaları açısından gruplar arasında anlamlı düzeyde bir fark olduğu görülmüştür. Diğer alt ölçeklerden (Aktif Planlama, Dış

Yardım Arama, Kaçma-Soyutlama (Duygusal-Eylemsel), Kaçma-Soyutlanma (Biyokimyasal), Kabul-Bilişsel Yeniden Yapılanma) elde edilen puanların ortalamaları açısından anlamlı bir farklılık bulunamamıştır.

Üç çocuk sahibi veliler Aktif Planlama, Dış Yardım Arama, Dine Sığınma ve Kabul Bilişsel Yeniden Yapılanma alt ölçeklerinden bir, iki ya da dört ve üzeri çocuk sahibi velilere göre daha yüksek puanlar almışlardır. Dört veya daha fazla çocuğa sahip veliler ise Kaçma-Soyutlama (Biyokimyasal) alt ölçeğinden diğer gruptaki velilere göre daha yüksek puan almışlardır.

Bu durum, birden fazla çocuk sahibi velilerin, maddi imkansızlıklar nedeniyle çocuklarının geleceğini sağlama konusunda kendilerini çaresiz hissettikleri için ya da her bir çocuğun SBS'ye hazırlanma sürecinin yarattığı kaygı ve stresle başa çıkabilmek amacıyla kendileri ve çocukları için dua etmeyi, doğüstü bir güçten yardım istemeyi tercih ettikleri şeklinde yorumlanabilir.

7) Araştırmaya katılan velilerin, çocuklarının dershaneye gidip gitmeme durumuna göre, SBTÖ'nün Kaçma-Soyutlama (Duygusal-Eylemsel) alt ölçeğinden elde ettikleri puanların ortalamaları açısından anlamlı düzeyde bir fark olduğu görülmüştür. Diğer alt ölçeklerden (Aktif Planlama, Dış Yardım Arama, Dine Sığınma, Kaçma-Soyutlanma (Biyokimyasal), Kabul-Bilişsel Yeniden Yapılanma) elde edilen puanların ortalamaları arasında anlamlı bir farka rastlanmamıştır.

Çocuğu dershaneye giden veliler Aktif Planlama alt ölçeğinden, çocuğu dershaneye gitmeyen velilere göre daha yüksek puanlar almışlardır.

Bu durum; çocuğu dershaneye gitmeyen velilerin, dershaneye gitmeyi, sınavı kazanmada önemli ya da tek şart olarak gördükleri ve dershaneye gitmedikleri için çocuklarının sınavda başarısız olacağı düşüncesinden kurtulmak, bu düşüncüyü kafalarından uzaklaştırmak amacıyla başka işlerle ilgilenmeyi, bu düşüncenin gerçek olmadığına kendilerini inandırmayı tercih ettikleri şeklinde yorumlanabilir.

8) Çocuklarının günlük ortalama ders çalışma süresine göre, araştırmaya katılan velilerin, SBTÖ'nün Dış Yardım Arama ve Dine Sığınma alt ölçeklerinden elde ettikleri

puanların ortalamaları açısından gruplar arasında anlamlı düzeyde bir fark olduğu görülmüştür.

Çocukları günlük ortalama 31-45 dk. ders çalışan velilerin Dış Yardım Arama, Kaçma-Soyutlama (Duygusal-Eylemsel), Kabul-Bilişsel Yeniden Yapılanma ve Kaçma-Soyutlama (Biyokimyasal) alt ölçeklerinden, diğer gruplardaki velilere göre daha yüksek puanlar almışlardır.

Çocukları günlük ortalama 45-59 dk. ders çalışan veliler Dine Sığınma; günlük ortalama iki saat veya daha fazla ders çalışan öğrencilerin velileri ise Aktif Planlama alt ölçeğinden diğer gruplardaki velilere göre daha yüksek puanlar aldıkları gözlenmiştir.

Bu sonuç; çocuğu günlük daha az ders çalışan velilerin, bu durumun çocuklarının geleceği ile ilgili kaygı yaratması nedeniyle; çevresindeki bireylerden, belki bir rehber öğretmenden ya da psikologdan ne yapabileceği konusunda destek sağlamaya, onların tecrübelerinden yararlanmaya, duygusal boşalım yaşamaya ve inançlarından güç almaya çalıştıkları şeklinde yorumlanabilir.

9) Araştırmaya katılan velilerin, en çok izlemeyi tercih ettikleri TV programı türüne göre SBTÖ'nün tüm alt ölçeklerinden elde ettikleri puanların ortalamaları açısından gruplar arasında anlamlı düzeyde bir fark bulunamamıştır.

Bu durum, velilerin stresle başa çıkmada TV programlarını etkili bir araç olarak görmedikleri, SBS'nin yarattığı stresle başa çıkabilmek için televizyon izlemek yerine başka aktivitelerle meşgul olmayı tercih ettikleri şeklinde açıklanabilir.

BÖLÜM VI

SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu bölümde, araştırmanın amacı çerçevesinde, SBS'ye hazırlanan 6., 7. ve 8. sınıf öğrenci velilerinin psikolojik belirti puanları ile stresle başa çıkma tutumları puanlarının; cinsiyete, yaşa, öğrenim durumuna, mesleğe, sosyo-ekonomik düzeye, çocuk sayısına, çocuklarının dershaneye gidip gitmeme durumuna, çocuklarının günlük ortalama ders çalışma süresine ve en çok izledikleri TV programı türüne göre farklılaşp farklılaşmadığına ilişkin elde edilen bulgulara dayalı olarak ulaşılan sonuçlara yer verilmiştir.

Ayrıca bu konuda gerçekleştirilecek uygulamalar ve ileride yapılabilecek çalışmalar için öneriler sunulmuştur.

6.1. Kısa Semptom Envanteri'nden Elde Edilen Sonuçlar

1) Çocukları SBS'ye hazırlanan kadın ve erkek velilerin KSE ile Somatizasyon, Obsesif-Kompulsif Bozukluk, Kişilerarası Duyarlılık, Depresyon, Anksiyete Bozukluğu ve Fobik Anksiyete alt ölçek puanları ve Ek Maddeler puanları farklılaşmakta; Hostilite, Paranoid Düşünce ve Psikotizm alt ölçek puanları ise farklılaşmamaktadır.

2) Çocukları SBS'ye hazırlanan velilerin yaşlarına göre, KSE ve tüm alt ölçek puanları farklılaşmamaktadır.

3) Çocukları SBS'ye hazırlanan velilerin öğrenim durumlarına göre, KSE ve tüm alt ölçek puanları farklılaşmaktadır.

4) Çocukları SBS'ye hazırlanan velilerin, KSE puanları ile Somatizasyon, Obsesif-Kompulsif Bozukluk, Kişilerarası Duyarlılık, Depresyon, Fobik

Anksiyete, Paranoid Düşünce belirtileri ve Ek Maddeler puanları mesleklerine göre farklılaşmakta; buna karşın, Anksiyete Bozukluğu, Hostilite ve Psikotizm belirtileri farklılaşmamaktadır.

5) Çocukları SBS'ye hazırlanan velilerin sosyo-ekonomik düzeylerine göre, KSE ile Somatizasyon, Obsesif-Kompulsif Bozukluk, Depresyon, Anksiyete Bozukluğu ve Paranoid Düşünce alt ölçek puanları farklılaşmakta; Kişilerarası Duyarlılık, Hostilite, Fobik Anksiyete, Psikotizm alt ölçek puanları ve Ek Maddeler puanları ise farklılaşmamaktadır.

6) Araştırmaya katılan velilerin çocuk sayısına göre, KSE ile tüm alt ölçek puanları farklılaşmamaktadır.

7) SBS'ye hazırlanma sürecinde, çocukları dershaneye giden ve gitmeyen velilerin, KSE ve Obsesif-Kompulsif Bozukluk alt ölçek puanları farklılaşmaktadır.

8) Çocukları SBS'ye hazırlanan velilerin, çocuklarının günlük ortalama ders çalışma süresine göre, KSE'nin Anksiyete Bozukluğu ve Hostilite alt ölçek puanları farklılaşırken; KSE puanları ile Somatizasyon, Kişilerarası Duyarlılık, Depresyon, Fobik Anksiyete, Paranoid Düşünce, Psikotizm belirtileri ve Ek Maddeler puanları farklılaşmamaktadır.

9) Çocukları SBS'ye hazırlanan velilerin, en çok izledikleri TV programı türüne göre, KSE ve tüm alt ölçek puanları farklılaşmamaktadır.

6.2. Stresle Başa Çıkma Tutumları Ölçeği'nden Elde Edilen Sonuçlar

1) Çocukları SBS'ye hazırlanan kadın ve erkek velilerin, SBTÖ'nün Kaçma-Soyutlama (Duygusal-Eylemsel) alt ölçek puanları farklılaşmakta; diğer alt ölçek (Aktif Planlama, Dış Yardım Arama, Dine Sığınma, Kaçma-Soyutlanma (Biyokimyasal), Kabul Bilişsel Yeniden Yapılanma) puanları ise farklılaşmamaktadır.

2) Çocukları SBS'ye hazırlanan velilerin yaşlarına göre, SBTÖ'nün tüm alt ölçek puanları farklılaşmamaktadır.

3) Araştırmaya katılan velilerin öğrenim durumlarına göre, SBTÖ'nün Aktif Planlama, Kaçma-Soyutlama (Duygusal-Eylemsel) ve Dine Sığınma alt ölçek puanları farklılaşmakta; buna karşın, Dış Yardım Arama, Kabul-Bilişsel Yeniden Yapılanma ve Kaçma-Soyutlama (Biyokimyasal) alt ölçek puanları farklılaşmamaktadır.

4) Araştırmaya katılan velilerin, mesleklerine göre, SBTÖ'nün Kaçma-Soyutlama (Duygusal-Eylemsel), Dine Sığınma ve Kaçma-Soyutlama (Biyokimyasal) alt ölçek puanları farklılaşırken; Aktif Planlama, Kabul-Bilişsel Yeniden Yapılanma ve Dış Yardım Arama alt ölçek puanları ise farklılaşmamaktadır.

5) Çocukları SBS'ye hazırlanan velilerin, sosyo-ekonomik düzeylerine göre, SBTÖ'nün Dine Sığınma alt ölçek puanları farklılaşmakta; Aktif Planlama, Dış Yardım Arama, Kaçma-Soyutlama (Duygusal-Eylemsel), Kaçma-Soyutlama (Biyokimyasal) ve Kabul-Bilişsel Yeniden Yapılanma alt ölçek puanları ise farklılaşmamaktadır.

6) Çocukları SBS'ye hazırlanan velilerin, çocuk sayılarına göre, SBTÖ'nün sadece Dine Sığınma alt ölçek puanları farklılaşırken; diğer alt ölçek (Aktif Planlama, Dış Yardım Arama, Kaçma-Soyutlama (Duygusal-Eylemsel), Kaçma-Soyutlanma (Biyokimyasal), Kabul-Bilişsel Yeniden Yapılanma) puanları farklılaşmamaktadır.

7) SBS'ye hazırlanma sürecinde, çocukları dershaneye giden ve gitmeyen velilerin, SBTÖ'nün sadece Kaçma-Soyutlama (Duygusal-Eylemsel) alt ölçek puanları farklılaşmakta; diğer alt ölçek (Aktif Planlama, Dış Yardım Arama, Dine Sığınma, Kaçma-Soyutlanma (Biyokimyasal), Kabul-Bilişsel Yeniden Yapılanma) puanları ise farklılaşmamaktadır.

8) Araştırmaya katılan velilerin, çocuklarının günlük ortalama ders çalışma süresine göre, SBTÖ'nün Dış Yardım Arama ve Dine Sığınma alt ölçek puanları farklılaşmakta; Aktif Planlama, Kaçma-Soyutlama (Duygusal-Eylemsel), Kabul-Bilişsel Yeniden Yapılanma ve Kaçma-Soyutlama (Biyokimyasal) alt ölçek puanları ise farklılaşmamaktadır.

9) Çocukları SBS'ye hazırlanan velilerin, en çok izledikleri TV programı türüne göre, SBTÖ'nün tüm alt ölçek puanları farklılaşmamaktadır.

6.3. Öneriler

Bu araştırma, 2008-2009 eğitim-öğretim yılında, Ankara ili Kızılcahamam ilçe merkezindeki ilköğretim okullarında öğrenim gören ve SBS'ye hazırlanan 6., 7. ve 8. sınıf öğrenci velileri üzerinde yapılmıştır. Velilerde görülmesi beklenen psikolojik belirtiler, Kısa Semptom Envanteri ile; velilerin stresle başa çıkma tutumları ise Stresle Başa Çıkma Tutumları Ölçeği ile ölçülmüştür. Buna göre, konu ile ilgili yapılacak bundan sonraki araştırmalara ve araştırmanın sonucundan yaralanmak isteyen uygulayıcılara yönelik bazı öneriler aşağıda sunulmuştur.

6.3.1. Araştırmacılara Öneriler

1) Araştırmanın verilerinin toplandığı Kızılcahamam ilçesi; nüfusun az, sosyo-kültürel etkinliklerin sınırlı olduğu bir yerleşim birimidir. Bu nedenle, bu araştırmanın daha geniş bir evren ve evreni temsil edecek örneklem grubunda yapılması önerilmektedir. Böylece araştırmadan elde edilen bilgilerin genellenebilirliği yükseltilebilir.

2) Kısa Semptom Envanteri ve Stresle Başa Çıkma Tutumları Ölçeği'nin uygulaması SBS'nin yapıldığı 6-7-13 Haziran 2009 tarihinden üç-dört ay kadar önce gerçekleştirilebilmiştir. Daha farklı sonuçlar elde edilebileceği göz önüne alınarak envanter uygulaması sınav öncesinde iki kez ya da biri sınav öncesi, diğeri sınav sonrası olmak üzere iki kez yapılabilir.

6.3.2. Uygulayıcılara Öneriler

- 1) Bu araştırmada, velilerin en çok Somatizasyon, Obsesif-Kompulsif Bozukluk, Depresyon, Anksiyete Bozukluğu belirtilerini gösterdikleri bulunmuştur. Bu sonuçlara dayanarak okullarda rehberlik hizmetleri kapsamında gerek MEB'in hazırlayacağı gerekse okul psikolojik danışmanlarının, velilerde görölen bu belirtileri önlemeyi ve azaltmayı amaçlayan anne-baba eğitim programlarının ve aile katılımı programlarının hazırlanması önerilebilir.
- 2) Kaygı, insandan insana bulaşabilen bir duygu olduğu için, çocuklarının girecekleri sınavın velilerde yarattığı stresin önlenmesine, çocukların sınava sistemli bir şekilde hazırlanmalarına, sınav kaygısıyla başa çıkmalarına, verimli ders çalışma alışkanlıkları kazanmalarına, velilerinin sınav kaygılarını çocuklarının azaltmalarına yardımcı olacak şekilde, çocukları ve velileri birlikte kapsayan önleyici, kişisel-sosyal, eğitsel rehberlik hizmet alanlarına yönelik programlar hazırlanabilir.
- 3) Velilerin psikolojik belirtilerini azaltma ve etkili başa çıkma becerileri kazanmaları amacıyla aile rehberliği kapsamında velilere yönelik bilgi verici psikolojik danışma, grupla psikolojik danışma ve grup rehberliği uygulamaları yapılabilir.
- 4) Ülkemizde öğrencilerin sınav kaygısını ölçmeye yönelik birçok ölçek bulunmaktadır. Ancak en az çocukları kadar kaygı duyan velilerin, çocuğunun gireceği sınavla ilgili kaygısını ölçmek amacıyla geliştirilmiş herhangi bir ölçek bulunmamaktadır. Velilere yönelik ölçme yöntemlerinin ve araçlarının geliştirilmesi önerilebilir.

KAYNAKÇA

- Akbağ, M. (2000). Stresle Başaçıkma Tarzlarının Üniversite Öğrencilerinde Olumsuz Otomatik Düşünceler, Transaksiyonel Analiz Ego Durumları ve Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Doktora Tezi*. İstanbul.
- Akçora, Ç. (2004). Eğitilebilir Zihinsel Engelli Çocuğa Sahip Annelerin Çocuklarının Gittikleri Okul Türü, Kaygı ve Başa Çıkma Düzeyleri Arasındaki İlişki. *Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Yüksek Lisans Tezi*. İstanbul.
- Aldwin, M. (1987). Does Coping Help? A Reexamination of the Relation Between Coping and Mental Health. *Journal of Personality and Social Psychology*. Vol 53, 337-348.
- Anıl, L. (1999). Askerlikte Ruhsal Bozukluk Belirtisi Gösteren ve Göstermeyen Erlerin Sosyal Destek ve Başa Çıkma Yöntemleri Açısından Karşılaştırılması. *Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Yüksek Lisans Tezi*. İzmir.
- Atkinson, R. (1995). *Psikolojiye Giriş II*. İstanbul: Sosyal Yayınları.
- Aydın, B. (1997). *Çocuk ve Ergen Psikolojisi*. İstanbul: Marmara Üniversitesi Basımı.
- Aydın, S. (2003). Ergenlerde Stresle Başa Çıkma Tarzları ile Cinsiyet ve Cinsiyet Rollerini Arasındaki İlişki. *Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Yüksek Lisans Tezi*. İstanbul.
- Aydın, K. B. (2005). Akış Kuramına Dayalı Stresle Başa Çıkma Grup Programının Ergenlerin Stresle Başa Çıkma Stratejilerine Etkisi. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Doktora Tezi*. Ankara.

- Aysan, F. (1988). Lise Öğrencilerinin Stres Yaşantılarında Kullandıkları Başa Çıkma Stratejilerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Doktora Tezi*. Ankara.
- Balcı, S. (1997). Lise Öğrencilerinin Denetim Odağı ile Sınav Kaygısı Arasındaki İlişki. *Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Yüksek Lisans Tezi*. Ankara.
- Baldwin, D. R., Shanette, M. H., Lana, N. C. (1997). Stres and Illness in Adolescence: Issues of Race and Gender. *Adolescence*. 32 (128), 839-853.
- Baltaş, A., Baltaş, Z. (2002). *Stres ve Başa Çıkma Yolları*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Baum, A., Grunberg, N. (1991). Gender, Stress and Healty. *Health Psychology*. 10 (2), 80-85.
- Beer, J. (1991). Depression, General Anxiety, Test Anxiety and Rigidity of Giffed Junior High and High School Children. *Psychological Reports*. Vol 69.
- Bilgin, Ş. (2001). Ergenlerde Kaygı ile Benlik Saygısı Arasındaki İlişki. *Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Yüksek Lisans Tezi*. İstanbul.
- Billing, A. G. (1984). Coping Stres and Social Resources Among Adult With Bipolar Depression. *Journal of Personality and Social Psychology*. 46, 871-891.
- Bowen, M. (1992). *The Relation of Coping Strategies to Alcohol Consumption and Alcohol-Related Consequences in a College Sample*. Northvale, NJ: Jason Aronson.
- Bree, M. B., Passchier, J., Emmen, H. H. (1990). *Influence of Quality of Life and Stress Coping Behaviour and Headaches in Adolescent Male Students: An Explorative Study*. 30 (3), 165-168.

Buss, L. L. (2007). *Administrative Stress and Coping Preferences Among Female Middle School Principals of California in Los Angeles, Orange, and San Bernardino Counties*. Web: <http://proquest.umi.com/pqdweb?did=1583914131> adresinden 12 Aralık 2008 tarihinde alınmıştır.

Büyüköztürk, Ş. (2008). *Sosyal Bilimler İçin Veri Analizi El Kitabı*. Ankara: Pegem A Akademi.

Carver, S. C., Weintarub, K. (1998). Assaing Coping Strategies: A Theoretically Based Approach. *Journal of Personality and Social Psychology*. Vol 56, 267-283.

Catanzoro, J. F. (1995). Hassles, Coping and Depressive Symptoms in a Elderly Community Sample: The Role of Mood Regulation Expectanties. *Journal of Counseling Psychology*. Vol 42, 259-265.

Cengiz, H. (1988). *Lise III. Sınıf Öğrencilerinin ÖSYM I. Basamak Sınavı Öncesi ve Sonrası Kaygı Düzeylerinin Bazı Faktörler Yönünden Karşılaştırılması*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Chang, E. C. (1996). Cultural Differences in Optimisim and Pessimism and Coping: Predictors of Subsguent Adjustment in Asian American and Caucasion American College Students. *Journal of Counseling Psychology*. Vol 43, 113-123.

Chang, E. C. (1998). Hope, Problem-Solving Abilitiy, and Coping in a College Student Population: Some Implications for Theory and Practice. *Journal of Clinical Psychology*. 54 (7), 953-962.

Cüceloğlu, D. (1996). *İnsan ve Davranışı*. İstanbul: Remzi Kitabevi.

Çankıroğlu, S. B. (2007). Üniversite Adayı Ergenlerin Stresle Başaçıkma ve Sınav

Kaygılarının Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi. *Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Yüksek Lisans Tezi*. Sakarya.

- Çiftçi, M. P. (2002). Bir Grup Lise Öğrencisinin Stresle Başa Çıkma Yolları ile Strese Karşı Dayanıklılıkları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi*. İzmir.
- Çoruh, Y. (2003). Denetim Odağı ile Stresle Başa Çıkma Tarzları Arasındaki İlişki. *Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Yüksek Lisans Tezi*. Erzurum.
- Çoruhlu, K. E. (2001). *Deprem Bölgesinde Yaşayan İlköğretim Birinci Kademe Öğretmenlerinin, Deprem Sonrası Uzun Dönemdeki Stres Tepkileri ile Başa Çıkma Yolları: Sakarya İli Örneği*, Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Dağ, İ. (1990). Kontrol Odağı, Stresle Başa Çıkma Stratejileri ve Psikolojik Belirti Gösterme İlişkileri. *Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Doktora Tezi*. Ankara.
- Demir, N. (1998). Stresle Başa Çıkma Stratejileri ile Denetim Odağı Düzeyi Arasındaki İlişki: Bir Grup Lise Öğrencisi Üzerinde Yapılan Bir Araştırma. *Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Yüksek Lisans Tezi*. İzmir.
- Doğan, T. (1999). Başkent Üniversitesi Öğrencilerinin Stresle Başa Çıkma Stratejilerinin Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi. *Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Yüksek Lisans Tezi*. Ankara.
- Duman, A. (2000). *Yetişkinler Eğitimi*. Ankara: Ütopya Yayınevi.
- Ekşi, P. (1998). Sınav Kaygısının Üniversite Adayı Ergenlerde İncelenmesi. *Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Yüksek Lisans Tezi*. İstanbul.
- Endler, N. S., Parker, J. D. A. (1994). *Assesment of Multidimensional Coping:Task*,

Emotion, and Avoidence. North Tonawanda, NY: Multi-Health Systems.

Erkan, Z. (1994). *Grup Rehberliğinin Yüksek Sınav Kaygısına Yönelik Deneysel Bir Çalışma*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Çukurova Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Adana.

Folkman, S. (1980). An Analysis of Coping in a Middle-aged Community Sample. *Journal of College Counseling*. Vol 21, 219-239.

Folkman, S., Lazarus, R. (1985). *Stress, Appraisal, and Coping*. New York: Springer Publishing Company.

Fondacaro, M. R., Maas, R. H. (1987). Social Support and Coping: A Longitudinal Analysis. *American Journal of Community Psychology*. 15 (5), 653-673.

Frydenberg, E., Lewis, R. (1994). Coping with Different Concerns: Consistency and Variation in Coping Strategies Used by Adolescents. *Journal of Counseling Psychology*. Vol 29 , 45-48.

Geçtan, E. (1993). *Çağdaş Yaşam ve Normal Dışı Davranışlar*. İstanbul: Remzi Kitabevi.

Gmelch, W. H., Chan, W. (1994). *Stress Sources and Coping Strategies of Secondary Public School Principals*. Thousand Oaks, CA: Corwin Pres.

Görüş, Y. (1999). Bir Grup Lise Öğrencisinin Atılganlık Düzeyi ile Stresle Başa Çıkma Yolları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi*. İzmir.

Gregory, R. (1992). *Psychological Testing: History, Principles and Applications*. Boston.

Gündüz, B. (2000). Hemşirelerde Stresle Başa Çıkma Biçimleri ile Tükenmişlik

Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi. *Karadeniz Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Yüksek Lisans Tezi*. Trabzon.

Hamilton, S., Fagot, B. I. (1988). Chronic Stress and Coping Styles: A Comparison of Male and Female Undergraduates. *Journal of Personality and Social Psychology*. 55 (2), 819-823.

Güngör, H. C. (2007). Evlilik Doyumunu Açıklamaya Yönelik Bir Model Geliştirme. *Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Doktora Tezi*. Ankara.

Hersen, I. (1999). *Coping Style: A Need of Including Personal Variables into Studies of Coping*. The 20th International Conference of the Society for Stress and Anxiety Research.

Jerusalem, M., Schwarzer, R. (1989). Anxiety and Self-Concept as Antecedents of Stress and Coping: A Longitudinal Study with German and Turkish Students. *Personality and Individual Differences*. 10 (7), 785-792.

Kahraman, S. (1995). Cinsiyetleri, Yalnızlık, Başarı ve Sınıf Düzeyleri Farklı Yatılı Olan ve Olmayan Meslek Lisesi Öğrencilerinin Stresle Başa Çıkma Stratejilerinin İncelenmesi. *Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Yüksek Lisans Tezi*. Ankara.

Karadeniz, E. (2005). Üniversite Giriş Sınavına Hazırlanan Lise Son Sınıf Öğrencileri ve Velilerinin Kaygı Düzeyleri, Başatma Yolları ve Denetim Odağı Arasındaki İlişki. *Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Yüksek Lisans Tezi*. İstanbul.

Karasar, N. (1991). *Bilimsel Araştırma Yöntemi*. Ankara: Bilim Kitap Kırtasiye Ltd. Şti.

Kaymak, D. A. (1987). Sınav Kaygısı Envanterinin Türkçe Formunun Oluşturulması ve Güvenirliği. *Psikoloji Dergisi*. 21, 55-62.

- Kardum, I., Krapic, N. (2001). Personality Traits, Stressful Life Events, and Styles in Early Adolescence. *Personality and Individual Differences*. 30 (3), 503-515.
- Kendler, H. (1963). *Basic Psychology*, Division of Meredith Publishing Company. New York.
- Kitiş, M. N. (1991). Stres Yönetimi ve Yükseköğretim Öğrencilerinin Stresle Başa Çıkma Yöntemlerine İlişkin Bir Araştırma. *İstanbul Üniversitesi İşletme Fakültesi Davranış Bilimleri Anabilim Dalı*. İstanbul.
- Korkut, F. (2003). Saldırganlık Düzeyleri Farklı Lise Öğrencilerinin Stresle Başa Çıkma Yolları. *3P Dergisi*. 11 (4). 23-29.
- Kozacıoğlu, G. (1992). *Çocukların Anksiyete Düzeyleri ile Annelerinin Tutumları Arasındaki İlişki*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Köknel, Ö. (1982). *Kaygıdan Mutluluğa Kişilik*. İstanbul: Altın Kitaplar Matbaası.
- Krumrei, E. J. (2008). *A Longitudinal Analysis of the Role of Religious Appraisals and Religious Coping in Adults' Adjustment to Divorce*. Web: <http://proquest.umi.com/pqdweb?did=1594497101&sid=1&Fmt=2&clientId=41522&RQT=309> adresinden 3 Ocak 2009 tarihinde alınmıştır.
- Kuzgun, Y. (1997). *Rehberlik ve Psikolojik Danışma*. Ankara: ÖSYM Yayınları.
- Kuzgun, Y. (2000). *Meslek Danışmanlığı*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Lazarus, R., Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal and Coping*. Springer Publishing Company. New York.
- Lazarus, R., Folkman, S. (1986). Appraisal, Coping, Health Status and Psychological Symptoms. *Journal of Personality and Social Psychology*. 50(3), 571-579.

- Light, K. L. (2000). *An Exploration of Differences in Coping Strategies Between Introverts and Extroverts Sufferin from Insomnia*. Web: <http://proquest.umi.com/pqdweb?did=1467898331&sid=4&Fmt=2&clientId=41522&RQT=309&VName=PQD> adresinden 12 Aralık 2008 tarihinde alınmıştır.
- Lüle, A. R. (2002). Lise Mezunu Olup Üniversiteye Hazırlanan Ergenlerin Özerklik Düzeyleri ile Kaygı Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Yüksek Lisans Tezi*. İstanbul.
- Macnair, R. R., Elliott, T. R. (1992). Self-Received Problem-Solving Ability, Stres Appraisal, and Coping over Time. *Journal of Research in Personality*. Vol 26, 150-164.
- Morgan, G. (1998). *İşte Yaşamda Stresle Başa Çıkmanın Yolları*. İstanbul: Ruh Bilim Yayınları.
- Mushrush, L. L. (2008). *A Bowen Family Systems Perspective on First-Year Students' Coping Styles, Adjustment to College, and Alcohol Use*. Web: <http://proquest.umi.com/pqdweb?did=1486389501&sid=1&Fmt=2&clientId=41522&RQT=309> adresinden 28 Mart 2009 tarihinde alınmıştır.
- Nelson, R. J. (1982). Danışma Psikolojisi Kuramları. Cassell Educational Limited.
- Odacı, H., Kalkan, M. (2004). Çeşitli Stresle Başa Çıkma Teknikleri Öğretiminin Üniversite Öğrencilerinin Stresle Başa Çıkma Düzeyleri Üzerindeki Etkisi. 3P Dergisi. 12 (2). 125-131.
- Omizo, M., Suzuki, A. (1988). Children and Stres: An Exploratory Study of Stressors and Symptoms. *The School Counselor*. 35(4), 267-273.
- Oral, A. (1994). Ergenlerde Stres Kaynakları ve Başetme Yolları. *Orta Doğu Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Yüksek Lisans Tezi*. Ankara.
- Öner, İ. (2001). Ergenlerin Stres Yaşantılarında Kullandıkları Başa Çıkma

Stratejilerinin Benlik İmajı ile İlişkisi. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Yüksek Lisans Tezi*. Adana.

Öner, N., Le Comte, A. (1986). *Durumluk/Sürekli Kaygı El Kitabı*. İstanbul: Boğaziçi Üniversitesi Yayınları.

Özbay Y., Şahin, B. (1997). Stresle Başa Çıkma Tutumları Envanteri: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *IV. Ulusal Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi*, 1-3 Eylül. AÜ Eğitim Bilimleri Fakültesi, Ankara.

Özdamar, K. (2003). *Modern Bilimsel Araştırma Yöntemleri*. Eskişehir: Kaan Kitabevi.

Özer, K. (2002). *Kaygı*. İstanbul: Sistem Yayıncılık.

Palancı, M. (2000). Algılanan Kontrol Düzeyine Bağlı Olarak Farklılaşan Stresle Başa Çıkma Davranışları. *Karadeniz Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Yüksek Lisans Tezi*. Trabzon.

Parkes, K. R. (1984). Locus of Control, Cognitive Appraisal and Coping in Stressful Episodes. *Journal of Personality and Social Psychology*. 46 (3), 655-668.

Paster, A. (2003). *A Comparison of Coping Strategies Used by Parents of Children with Disabilities and Parents of Children Without Disabilities*. Web: <http://proquest.umi.com/pqdweb?did=1654493211&sid=3&Fmt=2&clientId=41522&RQT=309&VName=PQD> adresinden 3 Ocak 2009 tarihinde alınmıştır.

Predolin, J. G. (2005). *A Positive Psychological Approach to Understanding Police Officers' Stress Experiences and Coping Strategies: A Qualitative Investigation*. <http://proquest.umi.com/pqdweb?did=1564034321&sid=1&Fmt=2&clientId=41522&RQT=309&VName=PQD> adresinden 28 Mart 2009 tarihinde alınmıştır.

Queen, J. A., Queen, P. S. (2005). *The Frazzled Principal's Wellness Plan*:

Reclaiming Time, Managing Stress, and Creating a Healthy Lifestyle. Thousand Oaks, CA: Corwin Pres.

Sanlı, N. (2002). *LGS Başarı Rehberi.* İstanbul: Hayat Yayınları.

Sarason, B., Seymour, K. (1960). *Anxiety Elementary School Children.* New York.

Sayiner, Z. B. (2003). Denetim Odakları Farklı Yükseköğretim Gençliğinin Sorunları ve Başa Çıkma Yöntemleri. *Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Doktora Tezi.* İstanbul.

Sever, A. D. (1997). Hemşirelerin İş Stresiyle Başa Çıkma Yolları ve Bunun Sonuçlarının Araştırılması. *İstanbul Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Yayınlanmamış Doktora Tezi.* İstanbul.

Spielberger, C. S. (1996). *Theory and Research on Anxiety.* Academic Pres. New York.

Steffge, K. I. (1996). Stress, Coping and Relationships in Adolescence. *British Journal Developmental Psychology.* Vol 14, 375-376.

Stone, A., Neale, J. M. (1984). New Measure of Daily Coping: Development and Preliminary Results. *Journal of Personality and Social Psychology.* 46 (4), 892-906.

Sürük, N. (1994). Üniversite Öğrencilerinin Stresle Başa Çıkma Stratejilerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi. *İnönü Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi.* Malatya.

Şanlı, H. N. (1998). *Stresle Başa Çıkma: Olumlu Bir Yaklaşım.* Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları.

Şahin, N. H., Durak, A. (1994). Kısa Semptom Envanteri: Türk Gençleri İçin Uyarlaması. *Türk Psikoloji Dergisi.* 9(31):44-56

- Şahin, H. (1995). Yetiştirme Yurtlarında Kalan ve Aileleriyle Yaşayan Liseli Gençlerin Stresle Başa Çıkma Stratejileri. *Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Yüksek Lisans Tezi*. Ankara.
- Şirin, G. (2007). Öğretmenlerin Duygusal Zeka Düzeyleriyle Stresle Başa Çıkma Tarzları Arasındaki İlişki. *Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Yüksek Lisans Tezi*. Ankara.
- Tallis, F. (2003). *Kaygıları Aşmak*. İstanbul: Sistem Yayıncılık.
- Türküm, A. S. (1999). *Stresle Başa Çıkma ve İyimserlik*. Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Yayınları.
- Uçman, P. (1990). Ülkemizde Çalışan Kadınlarda Stresle Başa Çıkma ve Psikolojik Rahatsızlıklar. *Türk Psikoloji Dergisi*. 7 (24). 58-75.
- Valentiner, P., Holahan, D. (1994). Coping Through Emotional Appraisals of Event Controllability and Coping. *Journal of Personality and Social Psychology*. Vol66, 1094-1102.
- Wheeler, R. J., Frank, M. A. (1988). Identification of Stress Buffres. *Behavioral Medicine*. 14 (1), 78-79.
- Yavuzer, H. (1995). *Ana-Baba Okulu*. İstanbul: Remzi Kitabevi
- Yılmaz, N. (1993). Üniversite Öğrencilerinde Stres Düzeyleri Psikopatoloji ve Stresle Başa Çıkma. *Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Yüksek Lisans Tezi*. Ankara.
- Yöndem, Z. D. (1998). Hükümlü Kadınların Stresle Başa Çıkma Stratejilerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Yayımlanmamış Doktora Tezi*. Ankara.
- Zautra, J. (1991). Coping Scusses and its Relationship to Psychological Distre for

Adults. *Journal of Personality and Social Psychology*. Vol61, 801-810.

<http://www.tumgazeteler.com> (23/10/2009)

EKLER**Ek-1****KİŞİSEL BİLGİ FORMU****Sayın Veli;**

Seviye Belirleme Sınavı'na hazırlanan öğrenci velileriyle ilgili bilimsel bir çalışma yapmaktayım. Yanıtlarınız sadece bu çalışma için kullanılacaktır. Aşağıdaki soruları okuyunuz ve sadece bir şıkkı işaretleyiniz.

Katkılarınız için teşekkür ederim.

Selda SAKIZCIOĞLU

Rehber Öğretmen

1) Cinsiyet: K () E ()

2) Yaşınız:

() 21-31 () 32-42 () 43-54 () 55-66 () 67 ve üzeri

3) Öğrenim durumunuz nedir?

- () Hiçbir okul mezunu değilim.
() İlkokul mezunuyum.
() Ortaokul/Lise mezunuyum.
() Yüksekokul/Üniversite mezunuyum.
() Yüksek lisans ve üstü.

4) Mesleğiniz nedir?

- () Çalışmıyorum.
() İşçiyim (Toprak, sanayi vb.).
() Çiftçiyim (Kendi toparağında).

- Memurum.
 Serbest meslek sahibiyim.
 Emekliyim.

5) Türkiye geneline göre sosyo-ekonomik düzey açısından hangi sınıfa dahil olduğunuzu düşünüyorsunuz?

- Üst Orta Alt

6) Çocuk sayınız:

7) Çocuğunuz Seviye Belirleme Sınavı'na hazırlanırken hafta içi ya da hafta sonu dershaneye gidiyor mu?

- Evet. Hayır.

8) Çocuğunuz günde ortalama ne kadar süre ders çalışıyor?

- 0-30 dk. 31-45 dk. 46-60 dk. 1-2 saat 2 saat ve üzeri

9)En çok ne tür TV programlarını izlemeyi tercih edersiniz?

- Dizi Film Tartışma Belgesel
 Eğlence Haber Yarışma Diğer

Ek-2

STRESLE BAŞA ÇIKMA TUTUMLARI ÖLÇEĞİ

AÇIKLAMA: Aşağıda günlük yaşantılarınız içerisinde karşılaştığınız değişik problem durumlarıyla nasıl başa çıktığınız ile ilgili ifadeler bulacaksınız. Kafanızda bazı problemleri somutlaştırarak bunlar üzerinde bir süre odaklaşıp cevaplamalarınızı somut durumlara yönelik olarak gerçekleştiriniz. Lütfen aşağıda verilen derecelendirmeyi kullanarak sizin durumunuz için en uygun olan sayıyı yuvarlak içine alınız veya üzerini **X** ile işaretleyiniz.

Hiçbir zaman **0** (%0) Bazen **2** (%25-50) Genellikle **4** (%75-100)
 Arasıra **1** (% 1-25) Sık sık **3** (% 50-75)

1	Arkadaşlarım ve yakınlarımdan duygusal destek almaya çalışırım.	0	1	2	3	4
2	Asıl problemim üzerinde yoğunlaşırım, gerekirse başka şeyleri bir kenara bırakırım.	0	1	2	3	4
3	Attığım her adımı ve yapacağım her hareketi çok iyi düşünürüm.	0	1	2	3	4
4	Başta gelenin çekileceğine inanırım.	0	1	2	3	4
5	Başıma gelenden bir şeyler öğrenmeye çalışırım.	0	1	2	3	4
6	Başıma gelenlere inanmak istemem.	0	1	2	3	4
7	Başka şeylerden ziyade o problem üzerinde daha çok odaklaşırım.	0	1	2	3	4
8	Başkalarından ne yapabileceğim konusunda destek alırım.	0	1	2	3	4
9	Başkalarından şefkat ve anlayış beklerim.	0	1	2	3	4
10	Benden yaşlı birine danışırım.	0	1	2	3	4
11	Benzer şeyleri yaşayan insanların tecrübelerinden yararlanırım.	0	1	2	3	4
12	Dini aktivitelere katılırım.	0	1	2	3	4
13	Dini inançlarımdan güç alarak kendimi güvende hissedirim.	0	1	2	3	4
14	Durum ile ilgili daha çok bilgi edinmek için başkalarına danışırım.	0	1	2	3	4
15	Duruma olduğu gibi alışmaya çalışırım.	0	1	2	3	4

Ek-3

KISA SEMPTOM ENVANTERİ

AÇIKLAMA: Aşağıda zaman zaman herkeste görülebilecek yakınma ve sorunlardan oluşan 53 maddelik bir liste vardır. Lütfen listedeki maddelerin her birini dikkatlice okuyunuz. Sonra, bu durumun, bugün de dahil olmak üzere, son bir hafta içinde sizi ne ölçüde huzursuz ve tedirgin ettiğini göz önüne alarak; belirtilen tanımlamaların derecesini en iyi gösteren seçeneği X ile işaretleyiniz. Her ifade için bir tek işaret kullanınız.

0 Hiç yok

1 Biraz var

2 Orta derecede var

3 Epey var

4 Çok fazla var

1	İçinizdeki sinirlilik ya da titreme hali	0	1	2	3	4
2	Baygınlık ve baş dönmesi	0	1	2	3	4
3	Bir başka kişinin sizin düşüncelerinizi kontrol edebileceği fikri	0	1	2	3	4
4	Başınıza gelen sıkıntılardan dolayı başkalarının suçlu olduğu duygusu	0	1	2	3	4
5	Olayları anımsamada (hatırlamada) güçlük	0	1	2	3	4
6	Çok kolay kızıp öfkelenme	0	1	2	3	4
7	Göğüs bölgesinde ağrılar	0	1	2	3	4
8	Meydanlık yerlerden korkma duygusu	0	1	2	3	4
9	Yaşamınıza son verme duygusu	0	1	2	3	4
10	İnsanların çoğuna güvenilemeyeceği hissi	0	1	2	3	4
11	İştah bozuklukları	0	1	2	3	4
12	Hiçbir nedeni olmayan ani korkular	0	1	2	3	4
13	Kontrol edemediğiniz duygu patlamaları	0	1	2	3	4
14	Başka insanlarla beraberken bile yalnızlık hissetme	0	1	2	3	4
15	İşleri bitirme konusunda kendini engellenmiş hissetme	0	1	2	3	4