

T.C
BİRÜNİ ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK VE REHBERLİK PROGRAMI

**ORTAOKUL ÖĞRENCİLERİNDE SOSYAL ETKİNLİKLERE
KATILMA DURUMU İLE STRES DÜZEYLERİ ARASINDAKİ
İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

RUKEN TAŞ

Danışman

Dr. Öğr. Üyesi MEHMET ZEKİ ILGAR

İstanbul, Ağustos, 2019

T.C
BİRÜNİ ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK VE REHBERLİK PROGRAMI

**ORTAOKUL ÖĞRENCİLERİNDE SOSYAL ETKİNLİKLERE
KATILMA DURUMU İLE STRES DÜZEYLERİ ARASINDAKİ
İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

RUKEN TAŞ

Danışman

Dr. Öğr. Üyesi MEHMET ZEKİ ILGAR


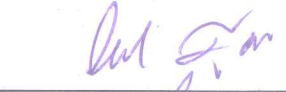

İstanbul, Ağustos, 2019

T.C.
BİRÜNİ ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
ONAY SAYFASI

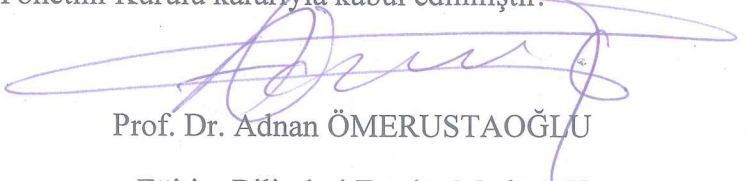
Anabilim Dalı : Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık
Program Adı : Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Tezli Yüksek Lisans Programı
Öğrencinin Adı - Soyadı : Ruken TAŞ
Danışman : Dr. Öğr. Üyesi Mehmet Zeki ILGAR

Biruni Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Özel Eğitim Anabilim Dalında Ruken TAŞ tarafından hazırlanan "Ortaokul Öğrencilerinde Sosyal Etkinliklere Katılma Durumu İle Stres Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi" adlı tez çalışması jüri tarafından YÜKSEK LİSANS tezi olarak kabul edilmiştir.

Tez Savunma Tarihi: 03.07.2019

JÜRİ ÜYESİNİN;		
Unvanı / Adı - Soyadı	Kurumu	İmza
Dr. Öğr. Mehmet Zeki ILGAR	Biruni Üniversitesi	
Dr. Öğr. Üyesi Işıl TAŞ	Biruni Üniversitesi	
Dr. Öğr. Üyesi Ayşegül YETKİN	Haliç Üniversitesi	

Biruni Üniversitesi Lisansüstü Eğitim-Öğretim ve Sınav Yönetmeliği'nin ilgili maddeleri uyarınca bu tez jüri tarafından onaylanmış ve Eğitim Bilimleri Enstitüsü Yönetim Kurulu kararıyla kabul edilmiştir.


Prof. Dr. Adnan ÖMERUSTAOĞLU
Eğitim Bilimleri Enstitü Müdürü V.

Biruni Üniversitesi Girişimsel Olmayan Araştırmalar Etik Kurulu

25.02.2019

Sayın Dr.Öğr.Üyesi.Mehmet Zeki İLGAR

Biruni Üniversitesi Girişimsel Olmayan Araştırmalar Etik Kurulu yapılan inceleme sonucunda planladığı “Ortaokul Öğrencilerinde Sosyal Etkinliklere Katılma Durumunun Stres Düzeylerine Etkisi” isimli araştırmanızın kurulumuzun 25.02.2019 tarihli toplantısında etik yönden uygun olduğuna karar verilmiştir.



Etik Kurul Başkanı
Prof.Dr.Can Polat EYİGÜN

T.C.
BİRÜNİ ÜNİVERSİTESİ
GİRİŞİMSEL OLMAYAN KLİNİK ARAŞTIRMALAR ETİK KURUL KARARI

	Karar No: 2019/26-29
Tarih: 25.02.2019 Toplantı Sayısı:26	Dr.Öğr.Üyesi.Mehmet Zeki İLGAR'ın planladığı "Ortaokul Öğrencilerinde Sosyal Etkinliklere Katılma Durumunun Stres Düzeylerine Etkisi" konulu araştırma incelendi, yapılan inceleme sonucunda araştırmanın etik yönden uygun olduğuna karar verildi.

ÜYELER

Adı soyadı	Alanı	Bölümü	Katılım	İmza
Prof.Dr.Can Polat EYİĞÜN	Tıp Fakültesi	Enfeksiyon Hastalıkları ve Klinik Mikrobiyoloji A.D	Etik Kurul Başkanı	
Prof.Dr.Leman ŞENTURAN	Sağlık Bilimleri Fakültesi	Hemşirelik Bölümü	Etik Kurul Başkan Yardımcısı	
Prof.Dr.Fatma ÇELİK	Sağlık Bilimleri Fakültesi	Beslenme ve Diyetetik Bölümü	Üye	
Doç.Dr.Şölen HİMMETOĞLU	Tıp Fakültesi	Tıbbi Biyokimya A.D.	Raportör	
Doç.Dr.Burcu KARADUMAN	Diş Hekimliği Fakültesi	Periodontoloji A.D.	Üye	
Dr.Öğr.Üyesi Zeynep HOŞBAY	Sağlık Bilimleri Fakültesi	Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Bölümü	Üye	
Dr.Öğr.Üyesi.Ayşe Dilşad YAKUT	Eğitim Fakültesi	Özel Eğitim	Üye	

TEZ BİLDİRİMİ

Tez içindeki bütün bilgilerin etik davranış ve akademik kurallar çerçevesinde elde edilerek sunulduğunu, ayrıca tez yazım kurallarına uygun olarak hazırlanan bu çalışmada bana ait olmayan her türlü ifade ve bilginin kaynağına eksiksiz atıf yapıldığını bildiririm.

İmza.....

Adı ve Soyadı: Ruken TAŞ



Özet

Eğitim bir bütün olarak değerlendirildiğinde, sadece akademik bilgi birikiminin kazanıldığı bir yapı değil aynı zamanda bireyleri hayatın getirebileceği tüm zorluklarla başa çıkabilme ve başarılı olma yeteneklerinin de geliştirildiği bir yapıdır. Stres, yaşamın birçok alanında ortaya çıkabilmektedir. Özellikle öğrenim hayatı içerisinde öğrencilerin stres düzeyleri üzerinde bazı faktörler önemli paya sahiptir. Bunlar; aile ilişkileri, akademik beklentiler, kariyer düşünceleri, akran ilişkileri, fiziksel görünüm, gelecek kaygısı vb. etkenlerdir. Sosyal etkinlikler (spor, sanatsal faaliyetler, kültürel etkinlikler, okul kulüpleri) öğrencilerin sorumluluk yeteneklerini geliştiren, merak uyandıran, sosyalleşmelerine yardımcı olan, kendilerini doğrudan veya dolaylı olarak ifade edebilme olanağı sağlayan bir yapıdır. Bu araştırma da ortaöğretim öğrencilerinin algıladıkları stres düzeyleri, sosyal etkinliklere katılma durumlarına ve bazı sosyodemografik değişkenlere göre incelenmiştir. Araştırmamız da sosyal etkinliklere katılma durumu dört başlık olarak ayrılmıştır. Bunlar spor faaliyetlerine katılma, sanatsal faaliyetlere katılma, kültürel etkinliklere katılma ve okul kulüplerine aktif olarak katılma durumudur. Araştırma Şanlıurfa Ted Koleji ve Şanlıurfa Tümleç Kolejlerin’ de öğrenimine devam eden 209 öğrenci ile gerçekleştirilmiştir. Öğrencilerin stres düzeylerinin belirlenmesinde “Algılanan Stres Düzeyi” ölçeği kullanılmıştır. Araştırma da elde edilen verilerin istatistiksel analizlerinde SPSS 22.0 programı kullanılmıştır.

Araştırmadan elde edilen verilere dayanarak; kız öğrencilerin, 14-15 yaş aralığında ki öğrencilerin, 8. Sınıf öğrencilerinin, aile ekonomik düzeyi kötü olanların, dersleri konusunda hiç yardım almayanların istatistiksel olarak anlamlı düzeyde stres yaşadıkları saptanmıştır ($p<0.05$). Öğrencilerin anne ve baba eğitim düzeylerinin, algılanan stres üzerinde anlamlı bir fark yaratmadığı saptanmıştır ($p>0.05$). Araştırmaya katılan öğrencilerden aktif olarak spor faaliyetlerine ve sanatsal etkinliklere katılanların istatistiksel olarak daha düşük düzeyde stres algıladıkları ($p<0.05$), kültürel aktivite ve okul kulüplerine aktif olarak katılmanın stres üzerinde anlamlı bir fark yaratmadığı saptanmıştır ($p>0.05$).

Sonuç olarak ortaokul öğrencilerinde bazı demografik özelliklerin, aktif olarak spor ve sanat faaliyetlerine katılmanın stresin oluşumu üzerinde etkili olduğu düşünülmektedir.

Anahtar Kelimeler: Sosyal etkinlik, ortaokul öğrencileri, stres, sosyalleşme

SUMMARY

When education is considered as a whole, it is not only a structure in which academic knowledge is gained, but it is also a structure in which individuals are able to cope with all the difficulties that life may bring and their ability to succeed. Stress can occur in many areas of life. Particularly, some factors have an important role on the stress levels of students in the education life. These factors are family relations, academic expectations, career thoughts, peer relationships, physical appearance, future anxiety and so on. Social activities (sports, artistic activities, cultural events, school clubs) are a structure that develops students' responsibility skills, arouses curiosity, helps them to socialize, and allows them to express themselves directly or indirectly. In this study, the perceived stress levels of secondary school students were examined according to their participation in social activities and some sociodemographic variables. In our study, the status of participation in social activities is divided into four headings. These are participating in sports activities, participating in artistic activities, participating in cultural events and actively participating in school clubs. For this purpose, the stress levels perceived by middle school students were examined according to some variables. 209 students from “Şanlıurfa Ted College” and “Şanlıurfa Tümeleş College” attended the study. “Perceived Stress Level” stress scale was used to determine the stress level of the students. SPSS 22.0 program was used in the statistical analysis of the data.

Based on the data obtained from the research; female students, students aged 14-15 years, 8th grade students, those with poor family economic level, those who did not get any help in terms of the lessons experienced statistically significant stress ($p < 0.05$). It was found that the parents' education levels did not make a significant difference in the perceived stress ($p > 0.05$). Also, it was found that students who participated in the research actively participated in sports activities and artistic activities perceived a statistically lower level of stress ($p < 0.05$). In addition, active participation in cultural activities and school clubs did not make a significant difference on stress ($p > 0.05$).

As a result, some demographic characteristics and actively participating in sports and art activities in middle school students are thought to be effective in the occurrence of stress.

Anahtar Kelimeler: Social activity, Middle school students, Stress, Socializing

İÇİNDEKİLER

TEZ KABUL VE ONAY TUTANAĞI	i
ETİK KURUL ONAYI	ii
TEZ BİLDİRİMİ	iv
ÖZET	v
SUMMARY	vi
İÇİNDEKİLER.....	vii
TABLolar	ix
Ekler Listesi.....	x
1.GİRİŞ	1
1.1. Araştırmanın Amacı.....	3
1.2. Araştırmanın Önemi.....	3
1.3. Problem Cümlesi.....	4
1.4. Alt Problemler.....	4
1.5. Sınırlılıklar	5
2. KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR.....	6
2.1. Sosyal Etkinlikler.....	5
2.1.1. Sportif Faaliyetler	10
2.1.2. Sanatsal Faaliyetler	11
2.1.3. Kültürel Faaliyetler	11
2.2. Stres.....	11
2.2.1. Stres Modelleri.....	15
2.2.1.1. Bilişsel Davranışçı Yaklaşım.....	15
2.2.1.2. Çatışma Yaklaşımı Modeli	15
2.2.1.3. Savaş-Kaç Modeli.....	16
2.2.1.3. Genel Adaptasyon Sendromu	16
2.2.2. Strese Yol Açan Faktörler.....	19
2.2.2.1. Bireysel Faktörler	20
2.2.2.2. Çevresel ve Fiziksel Faktörler	21
2.2.2.3. Örgütsel Faktörler	22
2.2.3. Stresin Sonuçları	22
2.2.4. Adolesan/Ergenler de Stres	24

2.2.5. Stres ile Başa Çıkma	26
3. YÖNTEM.....	31
3.1. Araştırma Modeli	31
3.2. Evren ve Örneklem	31
3.3. Veri Toplama Araçları	31
3.3.1. Kişisel Bilgi Formu	31
3.3.2. Algılanan Stres Ölçeği (ASÖ)	31
3.4. Verilerin Toplanması	32
3.5. İstatistiksel Analiz.....	32
4. BULGULAR	34
4.1. Örnekleme İlişkin Bağımsız Değişkenlerin Dağılımı.....	34
4.2. Alt Problemlere İlişkin Betimsel İstatistikler	37
5. TARTIŞMA VE YORUM	43
6. SONUÇ VE ÖNERİLER	52
KAYNAKÇA.....	55
EKLER	63
ÖZGEÇMİŞ	66
İNTİHAL RAPORU	67

TABLÖLAR

Tablo 1. Öğrencilerin Cinsiyetlerine Göre Dağılımları	34
Tablo 2. Öğrencilerin Yaş Gruplarına Göre Dağılımları	34
Tablo 3. Öğrencilerin Sınıf Düzeylerine Göre Dağılımları	34
Tablo 4. Öğrencilerin Anne Eğitim Düzeyine Göre Dağılımları.....	35
Tablo 5. Öğrencilerin Baba Eğitim Düzeylerine Göre Dağılımları.....	35
Tablo 6. Öğrencilerin Algıladıkları Aile Gelir Düzeylerine Göre Dağılımları	35
Tablo 7. Öğrencilerin Derslerinde Yardım Alma Durumlarına Göre Dağılımları	36
Tablo 8. Öğrencilerin Spor Yapma Durumlarına Göre Dağılımları.....	36
Tablo 9. Öğrencilerin Sanat Faaliyetlerinde Bulunma Durumlarına Göre Dağılımları	36
Tablo 10. Öğrencilerin Kültürel Etkinliklerde Bulunma Durumlarına Göre Dağılımları	36
Tablo 11. Öğrencilerin Okulda ki Kulüp Etkinliklerine Aktif Katılım Durumlarına Göre Dağılımları.....	37
Tablo 12. Öğrencilerin Algılanan Stres Ölçeğinden Elde Ettikleri Puanlara İlişkin İstatiksel Dağılımları	37
Tablo 13. Öğrencilerin Cinsiyet Değişkenine Göre Algılanan Stres Düzeyi Puanları ..	37
Tablo 14. Öğrencilerin Yaş Değişkenine Göre Algılanan Stres Düzeyi Puanları	38
Tablo 15. Öğrencilerin Sınıf Düzeylerine Göre Algılanan Stres Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması	38
Tablo 16. Öğrencilerin Anne Eğitim Düzeylerine Göre Algılanan Stres Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması	39
Tablo 17. Öğrencilerin Baba Eğitim Düzeylerine Göre Algılanan Stres Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması	39
Tablo 18. Öğrencilerin Algıladıkları Aile Gelir Düzeylerine Göre Algılanan Stres Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması	40
Tablo 19. Öğrencilerin Derslerinde Yardım Alma Durumlarına Göre Algılanan Stres Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması.....	40
Tablo 20. Öğrencilerin Aktif Olarak Spor Faaliyetlerinde Bulunma Durumlarına Göre Algılanan Stres Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması	41
Tablo 21. Öğrencilerin Aktif Olarak Sanat Faaliyetlerine Katılma Durumlarına Göre Algılanan Stres Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması	41

Tablo 22. Öğrencilerin Aktif Olarak Kültürel Etkinlikler de Bulunma Durumlarına Göre Algılanan Stres Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması41

Tablo 23. Öğrencilerin Okul Kulüp Faaliyetlerine Aktif Olarak Katılma Durumlarına Göre Algılanan Stres Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması42

EKLER LİSTESİ

EK A: Kişisel Bilgi Formu

EK B: Algılanan Stres Ölçeği

EK C: Özgeçmiş

EK D: İntihal Raporu

1. GİRİŞ

Eğitim sisteminde ulaşılmak istenilen hedef; kişilerin donanımlı ve doyum sağlayabildikleri bir yaşama hazırlayabilmeleri, bu yaşamı kendi tecrübeleri ile kurup kendi tercihleri ile sürdürebilmeleridir. Eğitimin, öğrenimi sağlamanın yanı sıra bazı temel amaçları da vardır. Bunlar; boş zamanı etkili kullanabilme ve zamana bir anlam yükleme olarak ifade edilmiştir. Bu bakış açısına göre, eğitimin temel mantığında ve uygulamasında serbest zaman etkinliklerinin eğitimin içerisine katılması gerekmektedir (Gürbüz Türk ve Çakmak, 2017).

Mobley (1975) sosyal etkinliklerin, eğitim içerisinde bir andan ziyade yaşam boyu süren bir gelişim aracı olarak tanımlamanın daha doğru olacağını belirtmiştir. Bu yaşam boyu süren yapı sonucunda kişiler kendilerini ifade etmelerine ve sağlıklı bir yaşam kurmalarına yardımcı olmaktadır. Burada ki hedeflenen durum, bu yaşamsal durumu sadece dersler aracılığı ile aktarmak değildir. Yaşam boyu gelişimde ki tutumların, davranışların, anlayış ve fikirlerin, okulda daha önce kazanılmış olmasına rağmen, bunların sosyal yaşam içerisinde içselleştirilerek kendilerine ve çevrelerine fayda sağlamalarıdır (Dündar ve Karaca, 2011).

Sosyal etkinlikler öğrencinin yaşına, çevresine, cinsiyetine, okulun ve ailenin şartlarına, uygulama şekline göre farklılıklar gösterebilir. Sosyal etkinlikler genel olarak dört grupta sınıflandırılmıştır (Görkem, 2012). Bu sınıflandırmalar;

- a. Spor Etkinlikleri: Futbol, basketbol, voleybol, hentbol, atletizm, judo vb.
- b. Sanat Etkinlikleri: Müzik, resim, el sanatları, drama, bale, vb.
- c. Kültürel Etkinlikler: Müze gezisi, sinema, uzun süreli okul gezisi, kısa süreli geziler, şiir yazmak, halk oyunları, vb.
- d. Kulüpler: Satranç, doğa, izcilik, matematik, sağlık-temizlik, Yeşilay vb. olarak ele alınmıştır.

Stres, kişinin yaşam zevkini azaltan, duygusal ilişkiler geliştirmesini engelleyen, performansını ve verimliliğini düşüren bir kavramdır (Baltaş ve Baltaş, 2006). Yaşam içerisinde birçok faktör kişilerin kendilerini baskı altında hissetmesine ve bu baskıyla başa çıkamadığı durumlarda ruhsal olarak birtakım sorunların ortaya çıkmasına sebep vermektedir. Bu faktörler bireyin kendi kişisel sorunları olabileceği gibi çevresel

faktörlere bağılı da ortaya çıkabilir. Bir öğrencinin yaşamını etkileyecek bir sınava hazırlanması önemli bir stres faktörü olmasına rağmen bir de bu öğrenci diğer bireylerin de beklentilerini karşılamaya çalışarak yoğun bir stres içerisine girer. Kişinin sınavları, gelecek düşünceleri, kapasitesine bakılmadan yüklenen sorumluluklar hem içsel hem de dışarıdan kaynaklı stres faktörleri olarak sayılabilir. Her kişinin stres yaratan uyarana maruz kalması sonucu deneyimleyeceği stres düzeyi benzer değildir. Aynı olay her kişide farklı stres tepkileri ortaya çıkartır. Bu durum içinde yaşanan topluma, kültüre, aile yapısına, kişilik özelliklerine bağılı olarak değişir. Kişi; aile ve okul içerisinde ne kadar erken kendini ifade edebilme yöntemleri geliştirip stresle başa çıkabilme yollarını öğrenirse, o kadar yetişkinlik yaşamında yaşamsal doyumunu yükselip önemli başarılar elde etmesi beklenir (Gümüşbaş, 2008).

Yaşının gerektirdiği şekilde kendini ifade edemeyen, duygularını aktaramayan, daha içe dönük bireylerin kaygı, stres ve depresyon düzeyleri daha yüksektir. Kişinin çocukluk döneminden başlayıp yaşamı boyunca sosyal etkinliklere dahil olması sayesinde birtakım özelliklerinde gelişim meydana gelir. Yapılan araştırmalar sonucunda bireylerin kendilerine ve çevrelerine güvenlerinin arttığı, daha fazla girişimci oldukları, kendilerini daha iyi ifade edebildikleri, bir gruba kendilerine ait hissettikleri, kendilerinde ki ve çevrelerinde ki sorunları erken farkına vardıkları saptanmıştır (Gündüz, 2011).

Sosyal etkinlikler, kişinin diğer bireylerle sosyalleşmesine yardımcı olur. Sosyalleşen bireyin algıladığı sosyal desteğin de yüksek olacağı söylenebilir. Yaşam da diğer bireylere ihtiyaç duyan insanın algılamış olduğu destek sayesinde, stres sonucu ortaya çıkan semptomların etkisinin en aza indiği, sosyal desteği fazla olan kişilerin yaşamsal doyumlarının da yüksek olacağı tahmin edilmektedir (Kapıkıran ve Özgüngör, 2009). Sosyal destek, stresin olumsuz etkilerinden kişiyi koruyarak tampon görevi görmesine yardımcı olur. Bir bakıma stresle başa çıkmada dış faktörlerin devreye girmesi koruyucu bir mekanizma olarak görev yapar (Doğru, 2018).

Tüm bu bilgilere bağılı olarak stresin kişinin yaşamsal doyumunu olumsuz etkileyip verimliliğini düşürdüğü, sosyal etkinlikler sayesinde kişinin hem stresle başa çıkabilmeyi hem de sorunlarını ifade edebilmeyi başaracağı söylenebilir. Sosyal etkinlikler sayesinde kişinin sosyal çevresinin de genişleyeceği ve çevreden algılayacağı desteğin de artarak yaşamsal doyumun artış gösterebileceği söylenebilir.

Bu bilgiler ışığında bu çalışmada; ortaokul öğrencilerinin sosyal etkinliklere katılma durumları ile stres düzeyleri arasındaki ilişki incelenip, ailelerin ve okul idarecilerinin sosyal etkinlik programlarını bu doğrultuda düzenleyip, öğrencilerin sosyal etkinlikler içerisinde daha fazla yer almaları sağlanıp kazanacakları becerileri yaşamlarının diğer alanlarında da kullanabilecekleri düşünülmektedir.

1.1. Araştırmanın Amacı

Bu çalışmanın amacı, sosyal etkinliklere (spor etkinlikleri, sanat etkinlikleri, kültürel etkinlikler, okul kulüp faaliyetlerine katılma) katılan ortaokul öğrencileri ile katılmayan öğrenciler arasındaki stres düzeyi ilişkisini saptamak buna ek olarak demografik değişkenlerin ortaokul öğrencilerinin algıladıkları stresi ne düzeyde etkilediğini saptamaktır.

1.2. Araştırmanın Önemi

Stres yaşamın değişmez bir parçasıdır. Hatta belli düzeyde stres, yaşamın devam ettirilmesi adına gereken bir durumdur. Sosyal etkinlikler hem beden sağlığı hem de ruh sağlığı bakımından yaşamda önemli bir yere sahiptir. Sosyal etkinlikler, kişilerde rahatlama, gevşeme, kendine ve çevreye güven duyma, girişimciliği arttırmak gibi etkiler yaratmaktadır. Bu yolla kişi problemlerini çözüme kavuşturmak için yeni bir bakış açısı kazanabilmektedir. Sosyal etkinliklerin çocuk ve ergenlerin hem ruhsal hem de fiziksel gelişimlerinde önemli bir etken olduğu ayrıca öğrencilerin akademik olarak öğrenmiş oldukları bilgilerin pekiştirilerek yaşam içerisinde de uygulama olanağına dönüştürüldüğü ortaya konmuştur (Köse, 2013).

Eğitim sisteminde ki temel amaç, kişilerin nitelikli ve kendilerinin anlamlandırabildikleri bir yaşama hazırlayabilmeleridir. Geçtiğimiz yüzyılın başında Eğitimin Belli Başlı İlkeleri (Cardinal Principles of Education) eğitimi, boş zamanı en iyi şekilde değerlendirebilme, zamana değer yükleme olarak tanımlamıştır. Ancak ilerleyen yıllarda bu amaçtan giderek uzaklaşmıştır. Eğitim sistemi içerisinde sosyal etkinliklerin de eğitime dahil edilmesi gerekmektedir (Torkidsen, 2005). Sosyal etkinlikler yaşam boyu süren bir olgudur. Bu yaşantı içerisinde bireylerin kendilerini daha iyi ifade edip sağlıklı bir yaşam kurmalarına olanak sağlamaktadır (Güneş, 2013).

Öğrencilerin sosyal etkinliklere katılma durumlarının stres düzeyleri üzerinde önemli bir role sahip olduğu düşünülmektedir. Bu nedenle yaşamlarının oldukça kritik

bir noktasında olup birçok stres yaratan uyarana maruz kalan bu yaş diliminde ki öğrencilerin stres düzeylerinin incelenip sosyal etkinlikler ile olan ilişkisinin saptanması önemlidir. Ayrıca öğrencilerin stres düzeylerinin yaş, cinsiyet, sınıf, anne ve baba eğitim düzeyi, aile gelir düzeyi gibi değişkenlerle olan ilişkisinin, bu değişkenler tarafından etkilenip etkilenmediğinin belirlenmesi de kişilerin stres düzeylerini etkileyen faktörlerin belirlenmesi açısından da önemlidir. Tüm bunlara ek olarak araştırmadan elde edilen veriler ortaöğretim öğrencilerine, öğrencilerin ebeveynlerine, bu alanda çalışan profesyonellere ve ileride bu alan da çalışma yapacak araştırmacılara veri sağlayacak olması bakımından bu araştırmayı önemli hale getirmektedir.

1.3. Problem Cümlesi

Ortaokul öğrencilerinde sosyal etkinliklere katılma durumları ile stres düzeyleri arasında bir ilişki var mıdır?

1.4. Alt Problemler

1. Ortaokul öğrencilerinin algıladıkları stres düzeyi nedir?
2. Ortaokul öğrencilerinin cinsiyetlerine göre algıladıkları stres düzeyleri arasında anlamlı bir fark var mıdır?
3. Ortaokul öğrencilerinin yaş düzeylerine göre algıladıkları stres düzeyleri arasında anlamlı bir fark var mıdır?
4. Ortaokul öğrencilerinin sınıf düzeylerine göre algıladıkları stres düzeyleri arasında anlamlı bir fark var mıdır?
5. Ortaokul öğrencilerinin anne eğitim düzeylerine göre algıladıkları stres düzeyleri arasında anlamlı bir fark var mıdır?
6. Ortaokul öğrencilerinin baba eğitim düzeylerine göre algıladıkları stres düzeyleri arasında anlamlı bir fark var mıdır?
7. Ortaokul öğrencilerinin algıladıkları aile gelir düzeylerine göre algıladıkları stres düzeyleri arasında anlamlı bir fark var mıdır?
8. Ortaokul öğrencilerinin derslerinde yardım alma değişkenine göre algıladıkları stres düzeyleri arasında anlamlı bir fark var mıdır?
9. Ortaokul öğrencilerinin aktif olarak spor faaliyetlerine katılma durumlarına göre algıladıkları stres düzeyleri arasında anlamlı bir fark var mıdır?
10. Ortaokul öğrencilerinin aktif olarak sanat faaliyetlerine katılma durumlarına göre algıladıkları stres düzeyleri arasında anlamlı bir fark var mıdır?

11. Ortaokul öğrencilerinin aktif olarak kültürel etkinliklere katılma durumlarına göre algıladıkları stres düzeyleri arasında anlamlı bir fark var mıdır?
12. Ortaokul öğrencilerinin aktif olarak okul kulüp etkinliklerine katılma durumlarına göre algıladıkları stres düzeyleri arasında anlamlı bir fark var mıdır?

1.5. Sınırlılıklar

1. Bu araştırma bulguları, 2018-2019 eğitim öğretim yılında Ted Şanlıurfa Koleji ve Şanlıurfa Tümlaç Koleji okullarında eğitimlerine devam eden 5.6.7. ve 8. Sınıf öğrencileri ile sınırlıdır.
2. Araştırma, öğrencilerin sosyal etkinliklere katılma durumları ile stres düzeyleri arasında ki ilişki, algılanan stres ölçeğinin ölçtüğü veriler ile sınırlıdır.

2. KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

2.1. Sosyal Etkinlikler

İnsan, yapı itibariyle sosyal bir varlıktır ve diğer kişiler ile etkileşim halinde olma ihtiyacı duyar. Kişi bireysel yeteneklerini devreye sokarak doyum sağlamak ister. Çünkü kişi bu yeteneklerini sosyal çevre içerisinde kullanarak kendisini değerli hissetmesini sağlar. Birey sosyal etkinliklerle birlikte gelişir ve bilgi birikimini, kültürünü yayabilme olanağı sağlar (Yağmur ve İçigen, 2016).

Eğitim sisteminin ilk hedefi toplumun bütünlüğünü koruyup toplumun gelişimine katkı sağlamak, kişilerin yetiştirilmesine olanak sağlamaktır. Bu hedefe bağlı olarak eğitim sisteminin programlanması, içinde yaşanan toplumun özelliklerine ve ihtiyaçlarına uygun olmalıdır. Okul, eğitim sisteminin temelini oluşturur. Okul yaşamı içerisinde bireylerin bilişsel, sosyal ve psikolojik beceriler edinmeleri hedeflenir. Bu hedeflere uygun olarak planlanan müfredata ek olarak, ders dışı sosyal etkinliklerin de başarılı bir şekilde uygulanabilmesi gerekmektedir (Köprübaşı, 2014).

MacDonald (2008) sosyal etkinliği; öğrenmeyi temellendiren, öğrenimi destekleyen ve öğrenme düzeyini yükselten faaliyetler olarak tanımlamıştır. Sosyal etkinlik, öğrencilerin sorumluluk alarak katılımlarını gerektiren bazı araç ve kaynakların eşliğinde gerçekleştirilen, kazanım ya da kazanımlara uygun bir sonuç ortaya çıkartan, merak uyandırıcı eylemlerdir (Aydın, 2015).

Sosyal etkinlikler, dersler veya dersler arasındaki eğitim ve öğretimin eksik kalan yanlarını tamamlayabilmek için gerçekleştirilen etkinliklerdir. Bu yüzden sosyal etkinliklerin bir programa bağlı olarak uygulanması bu eksikliğin tamamlanmasında önemli bir rol oynayacaktır. Sosyal etkinlikler sayesinde öğrenciler, dersler de öğrenmiş oldukları bilgileri eyleme dökebilme şansı yakalayacaklardır. Böylece yaparak-yaşayarak öğrenme etkin bir şekilde ortaya çıkacaktır (Dündar ve Karaca, 2011).

Sosyal etkinlikler öğrencinin yaşına, çevresine, cinsiyetine, okulun ve ailenin şartlarına, uygulama şekline göre farklılıklar gösterebilir. Sosyal etkinlikler genel olarak dört grupta sınıflandırılmıştır (Görkem, 2012). Bu sınıflandırmalar;

- a. Spor Etkinlikleri: Futbol, basketbol, voleybol, hentbol, atletizm, judo vb.
- b. Sanat Etkinlikleri: Müzik, resim, el sanatları, drama, bale, vb.

- c. Kültürel Etkinlikler: Müze gezisi, sinema, uzun süreli okul gezisi, kısa süreli geziler, şiir yazmak, halk oyunları, vb.
- d. Kulüpler: Satranç, doğa, izcilik, matematik, sağlık-temizlik, Yeşilay vb. olarak ele alınmıştır.

Schorling (1958), sosyal etkinliklerin üç amacı olduğunu belirtmiştir. Birincisi, öğrencinin derslerinde yetersizlik olsa bile kişiliğin bir bütün olarak gelişmesine yardımcı olmak, ikincisi ise öğrencilere yurttaşlık bilincini kazandırmak, üçüncüsü ise boş zamanları iyi değerlendirebilme yeteneğinin bireye kazandırılması (akt: Görkem, 2012).

Sosyal etkinlikler, çocuk ve ergenlerin hem ruhsal hem de fiziksel gelişimlerinde büyük bir role sahiptir. Sosyal etkinlikler, bireylerin akademik olarak öğrenmiş oldukları bilgileri pekiştiren, öğrenmiş oldukları bilgileri kuramdan yaşam içerisinde uygulamaya dönüştüren etkinliklerdir (Köse, 2013).

Eğitim sisteminin tek amacı akademik donanımı arttırmak değildir. Akademik donanıma ek olarak kişinin problem çözme becerisini ve eleştirel düşünme becerilerinin de artmasına katkı sağlamaktır. Sosyal etkinlikler, bireylerin ortaya çıkartılmayı bekleyen yeteneklerini ortaya çıkararak gelişimine büyük katkı sağlar (Öztürk, 2012).

Öğrencilerin sosyal etkinliklere (okul kulüp etkinlikleri, spor ve sanat faaliyetleri vb.) katılmaları ile birtakım özelliklerinde gelişimler kendisini göstermektedir. Bunlar şöyle sıralanmaktadır;

- Kendisine ve çevreye güven de artış,
- Girişimciliğin artış göstermesi
- Sosyal alanlar da kendisini daha iyi ifade edebilme olanağının kazanılması,
- Bir gruba ait hissetme,
- Kendisinin ve çevresinde ki bireylerin sorunlarının farkına varıp çözüme kavuşturmak için adım atmak sosyal etkinliklere katılmanın olumlu etkileridir (Gündüz, 2011).

Sosyal etkinlikler, öğrencilerin boş zamanlarını değerlendirme alışkanlığı kazandırır, derslerin yetersiz kalabileceği sosyal hayat konusunda kişiliğe olumlu kazançlar sağlar, öğrencilerin vatandaşlık bilincini arttırıp toplum ve insanlar konusunda sorumluluklarını arttırır (Aydın, 2015).

Sosyal etkinlikler, öğrencilerin ilgilerini, ihtiyaçlarını gidermesinin yanı sıra onların yaşamlarında daha bilinçli olmalarına yardımcı olur. Sosyal etkinlik, okul hayatında derslerin dışında öğrencinin gelişimine uygun olarak, öğrencinin ilgisi ve ihtiyaçlarına bağlı kalarak, kişilik gelişimine katkı sağlaması için okul idaresi ve öğretmenleri kontrolünde gerçekleştirilen programlı çalışmalardır (Güneş, 2013).

Milli Eğitim Bakanlığı, İlköğretim ve Ortaöğretim Kurumları Sosyal Etkinlikler Yönetmeliğinde sosyal etkinliklerin bir takım amaçları olduğunu açıklamışlardır. “Bu amaç doğrultusunda; sosyal etkinliklerin amacı Türk Milli Eğitimi’ nin genel amaç ve temel ilkelerine uygun olarak; öğrencilerin Atatürk İlke ve İnkılapları’ na, anayasanın başlangıcında ifadesini bulan Atatürk milliyetçiliğine bağlı yurttaşlar olarak yetişmelerine, yeteneklerini geliştirerek gerekli donanımı kazanmalarına katkıda bulunmaktır. Bu amaçla öğrencilere;

- a. İnsan haklarına ve demokrasi ilkelerine saygı duyabilme,
- b. Kendini tanıyabilme, bireysel hedeflerini belirleyebilme, yeteneklerini geliştirebilme, bunları kendisinin ve toplumun yararına kullanabilme,
- c. Çevreyi koruyabilme bilinciyle hareket edebilme,
- d. Kendine ve çevresindekilere güven duyabilme,
- e. Planlı çalışma alışkanlığı edinebilme, serbest zamanlarını etkin ve verimli değerlendirebilme,
- f. Girişimci olabilme ve bunu başarı ile sürdürebilme, yeni durum ve ortamlara uyabilme,
- g. Savurganlığı önleme ve tutumlu olabilme,
- h. Bireysel farklılıklara saygılı olabilme; farklı görüş, düşünce, inanç, anlayış ve kültürel değerleri hoşgörü ile karşılayabilme,
- i. Aldığı görevi istekle yapabilme, sorumluluk alabilme,
- j. Bireysel olarak veya başkalarıyla iş birliği içinde çevresindeki toplumsal sorunlarla ilgilenebilme ve bunların çözümüne katkı sağlayacak nitelikte projeler geliştirebilme ve uygulayabilme,
- k. Grupça yapılan görevleri tamamlamak için istekle çalışabilme ve gruba karşı sorumluluk duyabilme gibi tutum, davranış ve becerilen kazandırılmasına çalışılır.” (MEB).

Milli Eğitim Bakanlığı yönetmeliği göz önünde bulundurulduğunda sosyal etkinliklerin; öncelikle farklılık gözetmeksizin tüm insanlara saygılı olunması gerekliliği üzerinde durularak öğrencilerin plan yapma ve uygulama yeteneklerini geliştirip kendisini ve çevresini tanımasına yardımcı olacak, sorumluluk bilincinin yerleşmesine katkı sağlayacak, sosyal olarak diğer bireylerle iletişimini arttırıp onlara güven duyabilmesini sağlayacak koşulların yerine getirilmesi gerekliliği üzerinde durmuştur.

Mahoney ve ark. (2003), ergen bireylerle 8 yıl süren araştırmasında eğitim öğretim hayatı içerisinde aktif olarak sosyal etkinliklere (okul kulüp faaliyetleri, spor etkinlikleri, kültürel ve sanatsal etkinlikler) katılan öğrencilerin genç yetişkinlik dönemlerinde de eğitim hayatlarını sürdürdükleri, yüksek eğitim durumuna eriştiklerini gözlemlemişlerdir (akt: Öztürk, 2012).

Sosyal ilişkiler de bireylerin birbirlerine yönelik sağlamış oldukları en önemli yarar sosyal desteğin sağlanmasıdır. Sosyal destek; kişinin işlevselliğini arttırmaya yönelik ve olumsuz bir takım yaşam olaylarına karşı koruyucu etki sağlayan, anne babadan, öğretmenlerden, arkadaşlardan, sınıftan algılanan ilişki düzeyi olarak tanımlanır (Kapıkıran ve Özgüngör, 2009).

Sosyal destek, kişilerin stres yaratan uyaranlar ile baş etme, sosyal ihtiyaçlarını karşılayabilme ve hedeflerini gerçekleştirebilmek için diğer bireyler aracılığıyla psikolojik ve araçsal kaynaklarını kullanma süreci olarak ifade edilebilir. Sosyal destek buna ek olarak, fiziksel ve psikolojik iyi oluşu yükselten sosyal ilişkilerin işlev ve niteliklerini de ifade eder (Doğru, 2018).

Sosyal etkinlikler bireyin aynı zaman da diğer insanlarla iletişim içerisinde olup sosyal bir destek algılamasına yardımcı olacağı söylenebilir. Bireyin algıladığı sosyal destek, stresin ortaya çıkarttığı kaygı ve depresyon gibi olumsuzlukların etkisini en aza indirdiği, sosyal desteği yüksek olan bireylerin yaşamdan sağladıkları doyum ve uyumun yüksek olduğu yapılan çalışmalar ile ortaya konmuştur (Kapıkıran ve Özgüngör, 2009).

Sosyal destek, stres yaratan uyaranların olumsuz etkilerinden kişiyi koruyarak tampon görevi görmekte, dolaylı olarak stresin kişi üzerindeki tahribatı en aza indirerek sağlıklı bir şekilde bu süreci atlattıklarına katkıda bulunmaktadır. Sosyal destek, stres altında ki kişilere stresi önleyici dış kaynaklar yaratarak koruyucu bir mekanizma olarak görev yapmaktadır (Doğru, 2018).

Bedel ve Kutlu (2018), ortaokul öğrencileri ile yapmış oldukları çalışmalarında, öğrencilerin sorunlarla başa çıkma stratejileri ile algılamış oldukları sosyal destek arasında anlamlı bir ilişki olduğunu, algılanan sosyal destek arttıkça öğrencilerin sorunları ile daha kolay başa çıkabildiklerini saptamışlardır.

Sosyal desteğin varlığı, çocuk ve ergenlerin fiziksel ve duygusal sorunlarıyla başa çıkabilmede etkili olduğu, yapılan çalışmalar da ergen bireylerin aile, sosyal çevre ve öğretmenlerinden algılamış oldukları sosyal destek sayesinde yüksek benlik saygısı kazanıp duygusal sistemlerini daha iyi ifade edebildikleri ortaya konmuştur (Karakaş, 2012).

Sosyal etkinlikler sayesinde birey diğer insanlarla etkileşim halinde olmaya başlar. Diğer insanlarla etkileşim halinde olunması sosyalleşmenin temelini oluşturmaktadır. Sosyalleşme, hepimizin doğuştan getirdiği içgüdüsel özelliklerin, toplumsal yaşamın kurallarına uygun, günlük yaşamın sunduğu deneyimlerden etkilenip şekillenen, toplumun davranış kalıplarına uygun davranmayı gerektiren bir olgudur (Akgün, 2011).

Gelişmiş ülkeler de çocuk ve ergenlere yönelik sosyal etkinlik programları eğitim sistemi içerisinde oldukça fazla kullanılmaya başlanmıştır. Okulun fiziki şartlarını sosyal etkinliklere uygun olacak şekilde düzenleyip personellerini bu doğrultuda eğitmeye başlamışlardır. Çünkü sosyal etkinlikler öğrenim faaliyetlerini doğrudan etkilemeyip aksine derslerden elde edilen bilgilerin pekiştirilip kullanılmasına olanak sağlamaktadır. Öğrenilen bilgilerin pekiştirilmesine olanak sağlaması, bireylerin kendi yeteneklerine uygun etkinlikler ile kendilerini ifade etme şansı bulması, sosyalleşme olanağı sağlayıp sosyal destek algılanmasına yardımcı olması bakımından sosyal etkinlikler eğitimin ve yaşamın önemli parçasıdır (Acar, 2017).

2.1.1. Sportif Faaliyetler

Spor, kişinin birlikte çalışma, yardımlaşma, bireysel disiplin sağlama, kurallara uyma, duygu ve davranışlarını kontrol edebilme, diğer bireyleri kabul etme, dikkati arttırma, saldırganlık dürtülerini sağlıklı şekilde boşaltma, fiziksel ve ruhsal dayanıklı olmayı arttıran bir yapıdır (Köse, 2013).

Birey kendi isteğine ve bedenine uygun bir spor dalı seçtiğinde kişinin yaratıcılığı ve mücadeleden zevk alma yetenekleri gelişerek pozitif bir kişilik yapısının oluşmasına katkı sağlar (Erdemli, 2002).

Bir sosyal etkinlik olarak sportif faaliyetler, bireyin bütünlük gelişimine katkı sağlar. Okul içerisinde sportif faaliyetlere katılan öğrencilerin akademik başarılarının arttığı, okula devamı sağladığı, eğitim hayatını sonlandırmayı engellediği, liderlik vasıflarının artmasına yardımcı olduğu saptanmıştır (Erdemli, 2002).

2.1.2. Sanatsal Faaliyetler

Sanatsal faaliyetler de sportif faaliyetler gibi kültüre, içinde yaşanılan topluma göre değişen birçok çeşitli alanları bulunan bir olgudur. Müzik, resim, tiyatro, heykel, el sanatları, dans vb. bunlardan bazılarıdır. Sanatsal faaliyetler içerisinde bulunmak, toplumun modernleşme süreci içerisinde bireylerin yaratıcı olmalarını sağlayan yapıdır. Sanat, tüm bireylerin ister uygulayıcı, ister dinleyici, ister izleyici olsun bir şekilde katıldıkları, bir kısım kişinin meslek olarak icra ettiği, bazıları tarafından amatörcce gerçekleştirdiği bu tür etkinlikler, küçük yaşlardan itibaren kişilerin eğitiminde büyük katkı sağlamaktadır (Şenel, 1994).

2.1.3. Kültürel Faaliyetler

Kültürel faaliyetler; şiir ve kompozisyon yazmak, müze gezisi, sinema, okul gezisi, roman, dergi, gazete okumak, halk oyunları gibi etkinlikleri kapsamaktadır. Kültürel faaliyetlerin amacı, öğrencilere birlikte aktivite yapma alışkanlığı kazandırmak ve toplumun kültürel yapısını aktarmaktır. Kültürel faaliyetler sayesinde, bireylerin kendilerine güvenlerinin artmasını, bir şeyler üretmelerini, araştırma ve inceleme yeteneklerinin gelişmesini, bireylerin kendi kültürlerini bilmelerini sağlamaktadır (Köse, 2013).

2.2. Stres

Stres, günlük yaşam dilinde sıklıkla kullanılan bir kavramdır. Stres sadece beden ve ruh sağlığı ile ilgili çalışmalarda değil, eğitim bilimleri, siyaset, ekonomi gibi birçok alanda da kullanılmaktadır.

Stres kelimesi, Fransızca “Estrece” ve Latince “Estrictio” kelimelerinden köken almış ve tarihsel gelişimin de birçok anlamı barındırmıştır (Eryılmaz, 2009).

Bazı kaynaklar stres kelimesinin Latince' den geldiğini belirtirken; zorlama, gerilme, baskı, felaket, keder gibi birçok anlam yüklenmiştir. Literatürde ilk kullanımı 17. Yüzyılda fizik bilimci olan Robert Hook tarafından; elastiki bir nesneyle, ona uygulanan dış güç arasındaki ilişkiyi tanımlamak için kullanılmıştır (Bulmuş, 2018).

Stres, tüm çevresel, bireysel ve örgütsel etmenlerin belli düzeyde etkili olduğu, bireyin tutum ve davranışlarına yön veren bir durum olarak değerlendirilir. Gerilim, endişe, baskı, çelişki, sıkıntıya düşme, engellenme, zorlanma gibi sözcüklerle tanımlanabilmektedir. Stres sadece kötü ve istenilmeyen bir olgu olduğunu belirtmek yanlış olur. Toplumsal kullanım göz önünde bulundurulduğunda stres her zaman kötü ve istenilmeyen yapıymış gibi bahsedilir (Ergin, 2018).

Kişi, kaliteli ve yüksek düzeyde doyuma ulaşabilmiş bir yaşam hedeflemesi halinde stresi meydana getiren etkenlerin farkına varması, bu etkenler ile başa çıkma mekanizmasını öğrenmesi ve eyleme dökmesi gerekmektedir (Baltaş, 1996).

Stres birçok farklı alanın çalışma konusu olmuştur. Stres 1950 yıllarından itibaren toplumca bilinmeye, 1970' ler den itibaren toplum, stresin ortaya çıkartmış olduğu etkenlerden endişe duymaya başlamıştır. Stres, 1980' ler de Times Dergisi tarafından on yılın salgın hastalığı olarak, 1990 yılından itibaren Birleşmiş Milletler tarafından 20. Yüzyılın rahatsızlığı olarak kabul edilmiştir (Demirci, Engin, Bakay ve Yakut, 2013).

Psikoloji de stres kavramı Amerikan Psikoloji Derneği tarafından 1955 yılında yayımlanan raporlar da kullanılmaya başlanmıştır. Bu raporlar ile birlikte stres kavramı psikolojinin farklı alanlarında kendisini göstermiş, stres kavramı üzerine fizyolojik ve hormonal araştırmalar yapılmaya başlanmıştır. Akademik alanda ise stres kavramının kullanımında 3 önemli etken rol oynamıştır. İlki; stres, endişe, çatışma, gerginlik hali, olumsuz benlik algısı gibi birçok faktör yerine kullanılmıştır. Bir diğer etken, psikolojik olayların fizyolojik etkenlerini gösterme imkanı sağlanmıştır. Son etken ise bireylerin alışılmadık yaşam koşulları içerisine girdiklerinde ortaya çıkan psikolojik faktörlerin belirlenmesinde önemli rol oynamasıdır (Sümer, 2008).

Stres, hem psikolojik hem de fiziksel olarak kişi de bir takım gerilimlerin ortaya çıkma halidir (Ünsal, 2012).

Canlılarda stres, mevcut ve tanıdık sistemin bozulup tekrar uyumun sağlanması gerektiğini gösteren bir işaret olarak tanımlanmış (Şahin, 1994), mevcut sistemin bozulması bir olumsuzluk olarak kabul edilirken, bu yeni sisteme uyum sağlama süreci ise olumlu bir anlam taşımaktadır (Oral, 2004).

Aynı olay karşısında birçok birey farklı tepkiler göstermektedir. Bazen kişiler daha önce kendileri için önemli olan yaşam olaylarına yüksek düzeyde tepki gösterebilirlerken aynı olaya farklı zamanlarda daha az anlam yükleyebilmektedirler (Baltaş ve Baltaş, 2002).

Stres, kişinin yaşam içerisinde karşılaşmış olduğu sorunlar sonucu meydana gelen duygu değişimidir. Stres daha çok kişinin ilk kez karşılaştığı olaylara uyumun sağlanabilmesi adına gerekli olan savunma durumudur. Beyin, tehlikeli gördüğü ve vücudun dengesini bozabilecek uyaranlar ile karşılaştığında bu uyaranlar ile başa çıkmaya çalışır. Bu uyaranlar ile başa çıkılamadığı durumlarda; kaygı, çaresizlik, tükenmişlik gibi belirtiler meydana gelmektedir. Bu belirtiler ise stres sonucu meydana gelen değişimlerin bir sonucudur (Baltaş ve Baltaş, 2004).

Stres, uyaran temelli, tepki temelli ve bilişsel etkileşimsel süreç temelli olarak üç farklı yaklaşıma göre ele alınmıştır (Schwarzer ve Schulz, 2003).

- a. Uyaran temelli stres kavramı: Stres üzerine yapılan ilk tanımlamalarda stresin, bireyi etkileyen dıştan kaynaklı uyarıcılar olarak tanımlanmaya çalışılmıştır. Kişiyi zarar verip işleyişini bozan, baş edebilmesini zorlayan tüm uyaranlar (fiziksel, psikolojik vd.) stres olarak ifade edilmiştir (Schwarzer ve Schulz, 2003).
- b. Tepki temelli stres kavramı: tepki temelli stres kavramı stresi, kişiyi zarar veren uyarıcılara karşı gösterilen reaksiyon olarak ifade edilmiştir. Tepki temelli stres kavramı, gösterilen tepkileri öncelik olarak ele almıştır (Doğru,2018).
- c. Etkileşimsel temelli stres kavramı: Etkileşimsel yaklaşıma göre stres, kişinin kendi kaynaklarının yetersiz kaldığı ve sağlıklı oluşu tehdit eden çevresel talepler olarak tanımlanmıştır (Lazarus, 2001). Bu tanıma göre stres, kişi ve çevre arasındaki ilişkinin bir sonucudur. Bu yaklaşım, kişinin uyaranları stres verici olup olmadığına göre değerlendirmesini öne çıkartmaktadır. Çevresel etken ve kişinin başa çıkabilme mekanizması arasında uyumsuzluk söz konusuysa stres kendisini göstermeye başlar (Aldwin, 2007; Doğru, 2018).

Cannon stresi, kişinin kontrolü dışında gelişen çevresel uyarıcıların ardından bozulan fizyolojik iç yapıyı dengeleyebilmek adına ihtiyaç duyulan fizyolojik uyarıcılar olarak tanımlarken; Lazarus, bireyin kendi dayanma gücünü aşan, kişinin algısına göre kendisini tehdit eden ilişkilerin bir arada olma hali olarak ifade etmiştir (akt: Aytaç, 2017).

Lazarus (1993), stresin uyarıcı ve tepki olarak iki şekilde algılandığını saptamıştır. Uyarıcı anlamında ki stres, çevreye bağlı olarak meydana gelen ve sonucunda bir tepkinin oluştuğu stres yapısıdır. Tepki bakımından stres incelendiğinde ise organizmada meydana gelen olumsuz durumları ifade etmektedir (akt: Sönmez, 2013).

Stresin, kişilerin fizyolojik ve psikolojik iyilik halleri üzerinde çok büyük etkisi var. Yapılan araştırmalar göstermiştir ki, stresin madde kullanımı, intihara teşebbüs, depresyon, kalp rahatsızlıkları ve bağışıklık sisteminin bozulması gibi etkenlere sebep olabileceği görülmüştür (Eryılmaz, 2009).

Stres bir süreç olarak değerlendirildiğinde kişilerin stres yaratan uyarıcıya gösterdikleri tepkiler üç aşama da ele alınır. İlki alarm aşamasıdır. Alarm aşamasında kişi stresi algılar ve bu andan itibaren stres yaratan durumla ya savaşması ya da ondan uzaklaşması gerekir. İkinci aşama direnç aşamasıdır. Bu aşama da birey artan enerji sayesinde stres yaratan durumla mücadele etmeyi sürdürür. Direnç aşamasının uzaması sonucunda kişide bir takım yorgunluk ve yılgınlık halleri başlar. Üçüncü aşama ise stresin yaratmış olduğu baskının artmasıyla meydana gelen tükenmişlik aşamasıdır. Bu aşama da kişinin fizyolojik ve psikolojik dengesi bozulur, kişinin yorgunluk ve yılgınlığı artar. Bu üç aşama literatürde genel adaptasyon sendromu olarak tanımlanmıştır (Eryılmaz, 2009).

Stres, sadece olumsuzluğu değil bir takım olumlu durumlarında ortaya çıkmasına yardımcı olur. Hafif düzeyde bir stresin kişide uyarıcı görevi görüp kişinin harekete geçmesine yardımcı olur (Eryılmaz, 2009).

Stres belli bir düzeye kadar bireyin azim ve kararlılığını etkileyerek zorluklarla mücadele etmesini kolaylaştıran ve bireyin fiziksel, zihinsel ve duygusal direnç düzeyini arttıran bir yönü de vardır. Kişilerin çoğu yaşam da ortaya çıkan stres ile güçlenen bir başarı elde etme azmine sahiptir. Buna bağlı olarak stres belirli seviye de kontrolü sağlandığında bireyin eyleme geçme gücünü arttıran, gelişimine katkı sağlayan bir uyarıcı konumuna gelir (Barutçugil, 2004).

2.2.1. Stres Modelleri

2.2.1.1. Bilişsel-Davranışçı Yaklaşım

Bilişsel davranışçı kuram, düşüncelerin duyguları, duyguların da davranışları ortaya çıkarttığını belirtir. Bir takım çevresel etkenlerin kişinin zihninde nasıl algılanıyorsa, bu algılanma sonucunda ise bazı ruhsal sorunların olduğu hipotezini öne sürmektedir (Tekinsav-Sütçü, 2006).

Bilişsel davranışçı yaklaşım, stresin yaşanıp yaşanamayacağını belirleyen faktörün, bireyin uyarımı nasıl anlamlandırdığına göre değiştiğini belirtir. Olaylardan ziyade kişinin bu olayları algılama şekli önemlidir. Bireyin olaya yüklediği anlam olayın algılanmasında büyük bir paya sahiptir (Akman, 2004). Lazarus' un Bilişsel Modeli, Beck' in Bilişsel Modeli ve Ellis' in A-B-C Modellerinin ortak özelliği, olay ile duygu-stres yaşantısı arasında zihinsel değerlendirmelerin önemli bir paya sahip olduğunu belirtir. Uyarı ile karşılaştıktan sonra bu uyarı hakkında ki değerlendirmeler uyumsuz ve çarpıtılmışsa stres faktörü ortaya çıkmaktadır (Ata, 2014).

2.2.1.2. Çatışma Yaklaşımı Modeli

Kişi yaşam içerisinde olaylara bağlı olarak bir takım içsel çatışmalar yaşar. Üç tür çatışma türü vardır. İlki, yaklaşma-yaklaşma çatışmasıdır. İstenilen iki durum arasında seçim yapmak gerektiğinde kişi içsel olarak bir takım çatışma yaşar. Buna yaklaşma-yaklaşma çatışması denir. Örneğin bir öğrenci aynı zamanda diliminde gerçekleşen iki etkinliğe katılmak isteyip ikisi arasında seçim yapamıyorsa bu durum da yaklaşma-yaklaşma çatışması yaşamaktadır. İkincisi, kişi aynı anda hem istenilen hem de kaçınılan bir durumla karşı karşıya kalabilir. Buna yaklaşma-kaçınma çatışması denir. Örneğin bir kişi hem okula gitmek isteyip hem de okul saatinde sosyal aktivitelerin getireceği hoşnutluktan vazgeçmek istemeyebilir. Üçüncü yaklaşım ise, kişi iki olumsuzluk oluşturan seçeneklerden birisini seçmesi gerekiyorsa kaçınma-kaçınma çatışması yaşar. Kişi bu durumda en az zarar göreceği seçeneği tercih etmeye çalışır. Örneğin, sayısal derslerinde başarısız olan bir öğrencinin seçmeli ders olarak iki sayısal dersten birisini seçmeye zorlanması kaçınma-kaçınma çatışmasına bir örnektir. Birey kendi içinde bu üç çatışmayı çözmeye çalışacaktır. Kişi seçenekler arasından birisini tercih edinceye kadar geçen sürede hatta tercih ettikten sonra bile stresin getirdiği olumsuzlukları yaşamaya devam edecektir (Arslan, 2016).

2.2.1.3. Savaş/Kaç Modeli

Savaş – Kaç modeli 1930' lu yıllarda Walter Cannon tarafından literatüre kazandırılmıştır. Cannon, dış çevre de meydana gelen olaylara yanıt olarak organizmanın işlevlerini üst düzeyde dengeyi sağlayabilmesi için, organizmanın içsel çevresini düzenleme sürecini homeostasis kelimesiyle ifade etmiştir. Organizma, içsel denge ve bütünlüğü koruyup sürdürebilmek adına dış çevredeki değişimlere yanıt vermek zorundadır. Canlının yaşamsal bütünlüğünü tehdit eden dış uyaranlar, savunmaya yönelik tepkilerin oluşmasına sebep olmaktadır (Baltaş ve Baltaş, 2002; Doğru, 2018).

Savaş/kaç modeline göre canlı tehdit edici uyarana maruz kaldığında otonom sinir sistemi ve endokrin sistemi uyarılarak güdülenmeye başlar. Bu güdülenme tehdit yaratan dış uyarana karşı fizyolojik ve davranışsal tepkileri hazırlar. Canlı, bu tehdit yaratan uyarana karşı iki tür savunma geliştirir. İlki savaşmak eğer ki bu uyarana ile başa çıkılamayacağını düşünüyorsa bu uyarandan kaçmaktır. Organizma tehdit yaratan uyarandan kaçma davranışını gösterdiğinde yeni durumlara uyum sağlar. Cannon, savaş ya da kaç tepkisini otonom sinir sisteminin “Acil durum işlevi” olarak tanımlamıştır. “Acil durum tepkisi” olarak da tanımlanan bu durum canlının bedensel ve içsel bütünlüğünü tehdit eden uyarana karşı göstermiş olduğu tepkidir ve bu durum stres olarak tanımlanmıştır (akt: Doğru, 2018).

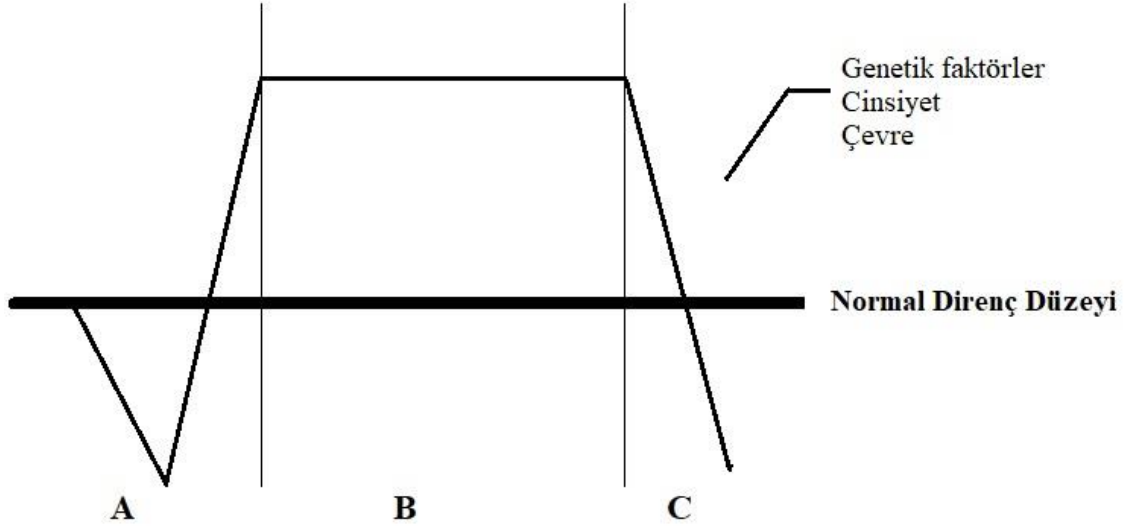
2.2.1.4. Genel Adaptasyon Sendromu

Selye stresi, hoş giden uyarılardan kaynaklanan ve hoş gitmeyen uyarılardan kaynaklananlar olarak ikiye ayırmıştır. Zaman içinde birçok sınıflamalar yapılsa da günümüzde en kabul gören sınıflama;

1. Anlık Stres (Brief stress)
2. Akut kontrol edilebilen stres
3. Akut kontrol edilemeyen stres
4. Kronik kontrol edilemeyen stres şeklindedir (Yurdakoş, 2005).

Akut stres, ani olarak gelişen ve hızlıca kaybolan stres çeşididir. Akut stres sık sık ortaya çıktığı zaman kontrol edilemeyen strese dönüşmektedir. Kronik stres ise hafif düzeyde olmasına ek olarak; günler, haftalar hatta aylarca sürebilmektedir (Bulmuş, 2018).

Kişi hangi stres yaratan uyararla karşılaşır karşılaşırsa, bu uyarana yanıt verme durumundadır. Selye, bu verilen yanıtı “Genel Adaptasyon Sendromu (GAS)” adını vermiştir.



Şekil 1. Genel Adaptasyon Sendromu

A=Alarm Dönemi
B= Direnç Dönemi
C=Tükenme Dönemi

İlk aşama alarm dönemidir. Bu dönem organizma uyarana karşı harekete geçer. Bu dönem içerisinde organizma şok aşamasını yaşar. Sempatik sinir sistemi aktive olarak vücutta kan basıncı, şeker oranı ve mide salgısını artırır. Buna ek olarak vücut ısısında ve solunumda artış meydana gelir. Organizmanın stres yaratan uyarana karşı gösterilen tepki anında adrenal korteksi büyür ve vücudu harekete geçiren adrenal salgısı artar (Bozkurt vd. 2010; Doğru, 2018). Alarm döneminden sonra beden bu etmene karşı uyum sağlamaya çalışır ve ardından direnç dönemi başlar (Yurdakoş, 2005).

İkinci aşama ise direnç dönemidir. Bu aşama da organizma tehdit ile baş edebilmek için çaba harcar. Organizma hayatta kalabilmek için savunma düzeneklerini dikkatli bir şekilde kullanır. Organizma kendini koruyabilmek adına kullanmış olduğu savunma davranışlarında başarısızlık yaşamışsa direnç artış gösterir. Organizma, stres yaratan uyarandan kaçmak ya da ona uyum sağlamak zorunda olduğu için diğer stres vericilere karşı direnci düşer. Direnç, cinsiyet, genetik ve çevresel faktörlerden etkilenebilmektedir. Tecrübelerle dayalı bilgi sistemi direnç döneminde yoğun bir şekilde kullanılır. Tecrübenin artması direnci de arttırmaktadır (Bozkurt vd. 2010; Doğru, 2018).

Stres yaratan etken varlığını sürdürmesine karşı, organizma normalin üzerine dirençli durumdadır. Direnç dönemi; uyarının gücüne, vücudun uyum sağlama yeteneğine ve enerjisine bağlıdır. Stres yaratan uyarın devam etse bile uyum sağlama çabası sürekli devam edemez. Adaptasyon enerjisinin düşmesi ile üçüncü dönem olan tükenme dönemine geçilir. Eğer direnç, stres yaratan uyarana uyumu sağlayıp dengenin yeniden kurulmasına yardımcı oluyorsa tükenme dönemine geçilmez (Yurdakoş, 2005).

Üçüncü aşama ise tükenme dönemidir. Stres yaratan uyarın zararlı ve uzun süre sürdüğünde organizma normal direnç düzeyine dönmekte güçlük yaşar ve tükenme dönemi içerisine girer. Bu dönemde alarm dönemine benzer reaksiyonlar ortaya çıkabilir. Organizmanın fizyolojik kaynakları tükenir ve kalıcı hasar meydana gelir. Bu dönem içerisinde ileri derece de hasarın ortaya çıkması yıpranma ve organizmanın yaşamının sonlanmasına kadar giden bir sürecin ortaya çıkmasına sebep olur (Doğru, 2018).

Selye, “genel adaptasyon sendromunun” üç dönemine ek olarak işlev düzeyi ve normal direnç düzeyi adını verdiği kavramları da ilave etmiştir. Canlıların problemlerini çözüp, kendini düzenleyebilmesi adına bir takım stres etkenlerine ihtiyaç duyarlar. Bu stres etkenleri hedeflenen amaçlara ulaşabilmek adına itici bir güce sahiptir (Rice, 2012).

Stresin organizma üzerinde birtakım etkileri vardır. Bunlar;

- Psikolojik düzenin bozularak depresyon ve öfke şeklinde kendini gösterme,
- Birey kendisini çaresiz hissederek öz saygısını yitirmeye başlar,
- Fiziksel enerjinin düşmesine ek olarak psikolojik olarak yorgunluk halinin varlığı ortaya çıkar,
- Psikosomatik rahatsızlıkların oluşması, stresin organizma üzerinde yaratmış olduğu psikolojik etkilerdir (Göçet, 2006)

Selye, stresi tanımlarken yararlı (eustress) ve zararlı (distress) olarak ikiye ayırmıştır. Toplum da stres tanımlanırken genellikle hastalıkla eşdeğer olarak görülmektedir. Stres kontrol altında tutulamadığında bireyin yaşamını olumsuz etkilemektedir. Ancak günlük yaşam içerisinde kendisini birçok alan da gösteren stres faktörü kontrol altında tutulabildiğinde kişinin yaşamını daha verimli yaşamasını sağlayarak kendisini gerçekleştirmesine ve ulaşılacak hedeflere ihtiyaç duyulan enerji kaynağının kullanılmasını sağlar (Yılmaz, 2006).

Stresin yararlı etkileri: Organizmayı harekete geçiren ve bu konuda motive kaynağı sağlayan uyaranların yararlı etkilerini Birkök (2000), şu şekilde ele almıştır:

- Bireyin kendisine güvenini artırır
- Detayların dikkat edilmesine yardımcı olur,
- Daha umutlu olunmasını sağlar,
- Belirlenen hedefleri gerçekleştirmek konusunda motivasyon yaratır,
- Uyanıklığı ve canlılığı sağlar,
- Enerji hissini artırır (Birkök, 2000).

Stresin zararlı etkileri: Stres yaratan uyarana maruz kalıp bunu kontrol altına alamayan bireylerin dikkat seviyeleri daha düşüktür. Alternatif çözümler üzerinde düşünemezler ve performansın gerilemesine sebep olur (Yalçın, 2009). Stresin kişi üzerindeki zararlı etkileri ele alındığında:

- Çok kolay öfkelenirler,
- Uykuları düzensizdir,
- Madde kullanım alışkanlıkları artış gösterir,
- Fiziksel ve psikolojik olarak daha kolay yorulurlar,
- Yetersizlik duyguları fazladır,
- Yaşamsal keyifleri düşüş gösterir,
- Dikkati sürdürmekte güçlükler yaşanır (Yalçın, 2009).

Selye, stresi tanımlarken yararlı (eustress) ve zararlı (distress) olarak ikiye ayırmıştır. Toplum da stres tanımlanırken genellikle hastalıkla eşdeğer olarak görülmektedir. Stresin yıkıcı, zararlı etkileri üzerinde daha fazla durulmaktadır. Ancak stresin kontrolü sağlandığında, bireyin günlük yaşamı daha dolu ve verimli yaşamasına yardımcı olur. Kişi daha yaratıcı olur ve kendisine daha iyimser bakmaya başlar. Ulaşılabilecek yeni hedeflerin varlığı ortaya çıkmaya başlar ve stres yararlı, yaratıcı bir enerjiye dönüşür (Yılmaz, 2006).

2.2.2. Strese Yol Açan Faktörler

Yaşam içerisinde stres birçok sebepten dolayı ortaya çıkabilir. Bazı yaşam olayları bir bireyde stresin ortaya çıkmasına sebep verebilirken aynı olay bir başka bireyde stres ortaya çıkartmamaktadır. Birey; toplum içinde, evde, yolculuk esnasında, hiç umulmadık yer zaman da stres yaratan yaşam olayı ile karşılaşabilir (Durna, 2004).

2.2.2.1. Bireysel Faktörler

Kişisel özelliklerimiz stresin oluşumunda önemli bir role sahiptir. Kişilerin çevrelerini nasıl algıladıkları ve verecekleri tepkiler kişilik yapıları ile paralellik gösterir. Bireyin içe veya dışa dönük olması, cinsiyeti, olaylara ve ilişkilere bakış açısına bağlı olarak duygusal, destekleyici, rekabetçi tavır göstermesi, olumsuz yaşam olayları karşısında göstermiş olduğu tepkiler bireysel faktörlere bağlı stres kaynaklarıdır (Okutan ve Tengilimoğlu, 2002).

Bazı kişilik örüntüsüne sahip bireyler de yaşam olayları strese neden olabileceği gibi bazen kişilik özellikleri stresin ana kaynağı olabilmektedir. Stresi oluşturan bireysel faktörlerden bahsederken A ve B tipi kişilik örüntüsü ele alınmaktadır. A tipi kişilik örüntüsüne sahip kişiler, devamlı kendileriyle yarış halindedirler. A tipi kişilik örüntüsünde başarıya ulaşmak en önemli yaşamsal hedeftir. Hızlı çalışıp, hızlı konuşup aynı anda birçok işi yapmaya çalışırlar. Tahammülleri düşüktür. Sürekli gerginlik halinin varlığı stresin oluşmasını da önemli bir etkendir. Bu yapıda ki bireylerin kolestrol seviyeleri yüksektir ve kalp krizi geçirme riskleri diğer kişilik yapısına sahip bireylere göre daha yüksektir. B tipi kişilik örüntüsüne sahip bireyler ise daha uysal, rekabet duyguları kontrol edilebilir seviyede, saldırganlıktan uzak yapıdadırlar. Diğer bireyleri rakip olarak görmekten ziyade onlarla sosyal bir ilişki geliştirdikleri söylenebilir (Erdoğan, Ünsar ve Süt, 2009; Metin, 2017).

Strese neden olan bireysel faktörlerden bir diğeri ise cinsiyettir. Yapılan çalışmalar göstermiştir ki kadınların stres yaratan uyaranlara erkeklere oranla daha az fizyolojik tepki gösterdikleri, buna bağlı olarak strese bağlı ortaya çıkan fizyolojik rahatsızlıklara daha az yakalanıp, daha hızlı bir şekilde bundan kurtuldukları ortaya konmuştur (Sızan 2006).

Kişinin yaşam tarzı stresin ortaya çıkmasında önemli bir role sahiptir. Sigara, içki, alkol, uyuşturucu kullanımının varlığı beden üzerinde uyarıcı bir etkiye sahiptir. Bu uyarıcılara ulaşma konusunda gösterilen çaba ve bu maddelerin yokluğunda ortaya çıkabilecek bazı yoksunluk belirtileri stresin oluşmasına sebep verebilmektedir. Ayrıca kişinin hızlı yaşam aktivitelerine dahil olması, günlük yaşamın düzensizliği, kumar ve parasal açıdan bireyi etkileyen alışkanlıkların varlığı stresi arttırıp ruhsal ve fiziksel olarak bireyi olumsuz etkilemektedir (Yılmaz, 2006).

Öğrenme teorisi strese klasik ve edimsel koşullanma bakış açısıyla yaklaşmıştır (Çakır, 2010). Rice (1999), stres yaratan uyaran bireyde içsel bir gerginlik ortaya çıkartır. Bu içsel gerginlik sonucunda, kan basıncı ve kalp atışında hızlanma meydana gelir. Buna bağlı olarak nötr olan uyaran, bu içsel reaksiyonlar sonucunda korku duygusu sonucu oluşan fizyolojik, bilişsel ve davranışsal süreçlerle birleşir. Sonra ki evrelerde bu uyarının benzeri ortaya çıkmaya başladığında gerginlik ve fizyolojik tepkilerin oluşmasına neden olur. Koşullanma sonrasında kaygı ortaya çıkmadan tahmin edilebilir hale gelir. Bunun sonucunda korku yaratan uyaran ortaya çıkmasa bile, bu uyaran hakkında konuşmak, düşünmek bile stresin oluşmasına neden olur (akt: Kesici, 2015).

Bireyin aile düzeni ve aile yapısı da stresin meydana gelmesinde önemli bir faktördür. Boşanma, aile içerisinde hastalığın varlığı, aile içerisinde ki bireylerinden birisinin vefatı, aile içi iletişimin şekli, aile içinde ki bireylerin otorite kurmaya dönük tutum ve davranışları, aileden uzak bir yere taşınma gibi etkenler stresin ortaya çıkmasında önemli bir role sahiptir (Aytaç, 2009).

Stres yaratan etkenler her kişide farklı olabileceği gibi bireylerin stresten etkilenme süreleri de farklıdır. Bazı kişiler uyarana karşı daha şiddetli ve hızlı tepki verip stresten daha fazla etkilenirken, bazı kişiler daha yavaş tepki verirler. Bazı kişilerin stres yaratan uyarana daha uzun dayanabilirken bazı kişilerin de bu uyarana dayanma süresi daha kısadır (Yalçın, 2009).

2.2.2.2. Çevresel ve Fiziksel Faktörler

Strese neden olan çevresel faktörler, bireylerin içinde yaşamış oldukları sosyal koşullar ile bağlantılıdır. Modern toplum yapısının gelişmesi ile birlikte geleneksel anlayışta yetişmiş bireyler modern toplum yapısına geçme süreçlerinde yoğun stres altına girdikleri gözlenmiştir. Buna ek olarak, iklimsel değişiklikler, din, nüfus fazlalığı, toplumsal sınıf ve dışlanmışlık duygusu gibi etmenler stresin ortaya çıkmasında rol oynayan çevresel faktörleri oluşturmaktadır. Buna bağlı olarak kültürel ve coğrafi koşullar stresin düzeyin de önemli bir role sahiptir (Ülker, 2017).

Ekonomik koşullar, siyasal ve politik çatışmalar, teknolojik gelişim ve bu gelişime uyum sağlamakta ortaya çıkan zorluklar, sosyo-kültürel değişimler, kırsal bölgelerden kente göçün varlığı çevresel faktörlere bağlı gelişen stres kaynaklarıdır (Bozyılan, 2018).

Kişinin yaşamını sürdürdüğü koşullar bir takım stres kaynakları olarak yaşamı etkileyebilmektedir. İklim koşulları, gürültü, nüfus fazlalığı, kuruluk ve nemlilik, güçlü kokuların varlığı, güneş ışınlarının varlığı ya da yokluğu, morötesi ve kızılötesi ışınlar, tehlikeli makineler, hava kirliliği, aydınlatma koşulları, ısınma ve havalandırma, toz, radyasyon, çevresel ve fiziksel stres faktörleri içerisinde yer almaktadır (Sönmez, 2013).

Ülkemiz de genç nüfus oranının fazlalığı, kişilerin gelecek kaygısı yaşamalarına sebep olduğu yapılan çalışmalar ile ortaya konmuştur. Kişinin geleceğini şekillendirebilmek adına imkanlarının kısıtlı olması, umduğu seviyelerde olmaması, iş olanaklarının yetersizliği genç nüfus üzerinde önemli bir stres kaynağı olarak karşımıza çıkmaktadır (Avşaroğlu, 2007).

2.2.2.3. Örgütsel Faktörler

Birey günlük yaşamının çoğunluğunu iş yerinde geçirmektedir. Kişinin mesleği onun toplum içerisinde hangi konum da yer alacağını belirler. İş yoğunlukları, üstlerle ilişkiler, iletişim şekli (resmi, katı olması), teknolojinin gelişmesi ve buna uyum sağlama süreci, çalışma saatleri, iş yerinin koşulları, kişinin kaldırabileceğinden fazla iş sorumluluğu verme, üstlerin performans beklentileri ve iş yerin de psikolojik şiddete maruz kalmak örgütsel faktörlerden kaynaklı stresi ifade eder (Sönmez, 2013).

2.2.3. Stresin Sonuçları

Stres yaratan uyarana maruz kalmış bireyler kendilerini savunmasız hissederler (Özmen ve Önen, 2005). Stresi kontrol altına alamamış ya da sürekli stresli yaşamları olan bireylerin diğer kişilere oranla, uyku kalitelerinin daha düzensiz olduğu, yeme davranışlarında sorunların ortaya çıktığı, zararlı madde kullanımlarının ortaya çıktığı, kendilerini ifade etmekte güçlük yaşadıkları ortaya konmuştur (Iştar, 2012).

Her stres yaratan uyaran benzer stres sonuçları oluşturmaz. Uyarının tipi, tehdit olarak algılayan ilgili nöronal grupların göstereceği tepkileri etkiler. Fizyolojik olarak stres, beyin sapı ve hipotalamus da etkisini gösterir. Psikolojik olarak stres yaratan uyaranlar ise ilk olarak duygular (Amigdala ve prefrontal korteks), öğrenme, hafıza (Hipokampus) ve karar verme (prefrontal korteks) ile ilgili beyin bölgelerinde etkisini gösterir (Bulmuş, 2018). Beyin sapı, kontrolümüz dışında yaşamsal önemi olan otonom fonksiyonları denetler. Hipotalamus, bedenin ısısını, açlık, susuzluk ve cinsellik gibi duygulardan sorumlu bölgedir. Amigdala beynin psikolojik nöbetçisi gibidir. Duyguların

yönetiminde rol oynar. Hipokampus, bellek, duyguların ve anıların depolandığı beyin alanıdır. Öğrenme ve hafıza çoğunluk olarak bu bölge de yönetilir (Erduran-Avcı ve Yağbasan, 2008).

Stres sonucunda davranışsal olarak bazı etkenler ortaya çıkar. Kontrol edilemeyen stres sonrasında kişi de uyku düzensizliği ortaya çıkabilir. Uyku düzensizlikleri ise bireyin sağlığını ve verimliliğini olumsuz etkilemektedir (Sümer, 2008). Buna ek olarak kişiler yaşanan stresin düzeyine bağlı olarak birtakım davranışsal tepkiler gösterirler. Bunlar; alkol ve sigara kullanımının artması, yemek yeme isteğinin azalması ya da artması da davranışsal sonuçlar olarak kabul edilmektedir (Ülker, 2017).

Kontrol edilemeyen stres uyarını, bir takım duygusal belirtilerin ortaya çıkmasına sebep olur. Bunlar; huzursuzluk hali, sürekli sıkıntılı ve gergin olmak, kaygılı olmak, sinirli ve saldırganlığın artması, olaylara fazla hassasiyet gösterme, otokontrolü yitirme, duygusal durumun hızlı değişmesi gibi etkenlerin ortaya çıkmasına sebep olur (Yalçın, 2009).

Stresin kişi üzerinde ortaya çıkan bazı psikolojik belirtileri vardı. Bunlar; kişi yaşamdan zevk almamaya başlar, günlük yaşama dahil olamama duygusu, hastalığa yakalanma endişeleri, ölüm endişesi, sorunlarını kimseye paylaşamama duygusu, dikkati toplama ve sürdürme konusunda sorunlar, kapalı yerlerde kalamama ve alınganlık gibi belirtiler ortaya çıkar (Yalçın, 2009).

Stres, kişinin bedenini fizyolojik olarak da etkilemektedir. Beyinden gelen emirle stres hormonlarının salgılanması sonucunda stres meydana gelir. Sonra ki aşamada vücuttaki şeker ve yağlar, enerjiyi hızlandırmak için kana karışır. Kana karışan şekerin enerjiye dönüşebilmesi için beden daha fazla oksijene ihtiyaç duyar. Bunun sonucunda solunumda artış meydana gelir. Buna bağlı olarak ise kalp, gerekli görülen organlara kanı gönderebilmek için kalp atışlarını hızlandırır ve kan basıncında yükselme meydana gelir. Bunun sonucunda kaslarda gerginliğin yükselmesi, sindirimin yavaşlaması, terlemenin artması ve vücudun ısı artışının durdurulması söz konusu olur (Ülker, 2017).

Stres yaratan uyarana maruz kalan bireyin bedeninde de davranışsal olarak fark etmese bile bazı tepkiler ortaya çıkar. Birey daha fazla enerjiye ihtiyaç duyacağı için hormon salınımı artar, rahatlama ve gevşemeden sorumlu parasempatik sistem yavaşlamaya başlar, hareketlerden sorumlu sempatik sistem hızlanmaya başlar, şeker ve yağ, enerjiye dönüşebilmek adına kana karışır, kanda ki alyuvar sayısı artarak daha fazla

oksijen taşınmaya başlar, sindirim sistemi işlevini durdurup burada ki kan beyin ve kaslara aktarılır, terleme miktarı artarak bedenin soğuk kalması sağlanır, savaş ya da kaç tepkisinden dolayı vücut ağırlığını azaltmak için bağırsak ve idrar torbası kaslarını gevşetir, görüşün daha net ve keskin olabilmesi için göz bebekleri büyür, duyuların algılanmasından sorumlu organlar en üst işleyiş düzeyine gelir (Arslan, 2016).

Stresin fiziksel rahatsızlığa yol açmasının iki yolu olduğu belirtilmiştir. Birincisi, kişi stres yaratan uyarana maruz kaldığında sinir sistemi, kalbi ve diğer fizyolojik sistemleri daha fazla çalışmaya programlanır. Buna bağlı olarak, uyarana bağlı olarak meydana gelen stres uzun süreli devam ettiğinde kişilerde bazı fiziksel rahatsızlıklar oluşmaktadır. İnsan organizması, alarm durumunun ortaya çıkarttığı biyolojik değişikliklere uzun süre maruz kalacak şekilde düzenlenmemiştir. İkinci olarak, stres kişinin bağışıklık sistemi üzerinde de büyük bir olumsuz etkiye sebep verir. Uzun süre kontrol edilemeyen stres, bedenin kendisini hastalıklara karşı koruma düzeneğini de ortadan kaldırır (Oral, 2004).

Bunların yanı sıra stresin kişiye fayda sağlayan sonuçları da vardır. Hedeflenen amacı gerçekleştirmek konusunda enerjiyi arttırmak, umut duygusunu vermek, uyanık ve canlı kalınmasını sağlamak, öğrenmeyi geliştirmek gibi faydalı sonuçları vardır (Bozyılan, 2018).

2.2.4. Adolesan/Ergenler de Stres

Dünya Sağlık Örgütü 10-19 yaş aralığını ergenlik/adolesan, 15-24 yaş aralığını gençlik olarak tanımlamıştır (Ersay ve Tortumluoğlu, 2006). Yapmış olduğumuz araştırma içerisinde ki bireylerin yaş aralıkları 10-15 yaş aralığında olmasından dolayı ergen/adolesan çağı bireyleri olarak değerlendirilmektedir.

Ergenlik Latince “gelişen” anlamına gelmektedir. Bu gelişme fiziksel, cinsel, ruhsal ve sosyal gelişimi temsil etmektedir. Ergenlik, fiziksel olarak hızlı değişimin ortaya çıkmasıyla başlar ve psikososyal olgunlaşma ile devam eder. Ergenliğin başlama yaşı ve bitiş zamanları içinde yaşanan topluma, kişinin yapısına ve sosyal çevreye bağlı olarak farklılık gösterir. Ancak 10-12 yaş aralığında başlayıp 20’ li yaşların içinde sona erdiği kabul gören bir görüştür (Uyan, 2014).

Ergenlik döneminde ki bireyin yaşam standartları ve hayata bakış açısı hızlı bir şekilde değişir. Bu dönem içerisinde ortaya çıkabilecek olumlu ve olumsuz tüm yaşam olayları bir ömür etkisini devam ettirebilir (Uyan, 2014).

Kişi, ergenlik döneminde birçok stres yaratan etken ile karşı karşıya gelir. Fiziksel ve zihinsel değişime ek olarak; aile içerisinde ve sosyal çevre ile problemler, partner problemleri, sosyal çevrenin farklılaşması, okula bakış açısı, eğitim sisteminden beklentiler, kariyer düşünceleri gibi etkenler bu dönemde ki bireylerin yoğun stres yaşamalarına sebep verir (Kevenk, 2003).

Ergenlik dönemi, tüm yaşam göz önünde bulundurulduğunda gelişimsel olarak en büyük stres yaratan bir dönemdir. Ergenlik öncesi ve ergenlik dönemi içerisinde fiziksel olarak çok yoğun bir değişim ortaya çıkmaktadır. Bu değişimlere uyum sağlamak konusunda ortaya çıkabilecek sorunlar stresin oluşmasında rol oynamaktadır. Ayrıca birey ergenlik dönemi içerisine girdiğinde ebeveynler de orta yaş dönemi içerisinde olup orta yaşın getirdiği birtakım sorunlar ile karşılaşmaktadırlar. Ergen bireyin değişimi ve ebeveynlerin içinde buldukları yaş dilimi göz önünde bulundurulduğunda aile içi çatışmalar da stresin oluşmasına, kişinin kendisini anlaşılmiyor olarak hissetmesine sebep olur (Oral, 2004).

Ergenlerin günlük yaşam içerisinde en çok zamanlarını geçirdikleri okul hayatlarında birçok stres yaratan faktör ile karşılaşabilirler. Bunlar; akran zorbalığına uğrama, rekabet gerektiren aktiviteler de başarısızlık yaşama, fiziksel görünümünden memnun olmamak, madde kullanımı ya da kullanmaya zorlanmak, derslerde ki başarısızlık, gelecek kaygısı yaşamak, ailenin başarı konusunda ergenden beklentilerinin fazlalığı, zarar verici arkadaş ilişkileri stres yaratan faktörler olarak kabul edilmektedir (Korkut, 2004).

Çocuk ve ergenler de ortaya çıkan stresin nedenleri literatür de iki grupta ele alınmıştır. İlki akademik başarı, başarı beklentisi vb. ortaya çıkan okul temelli stres uyarınlardır. İkincisi, öğretmenlerle, yaşlılarla ve aileyle ilişkilerin yaşandığı sosyal temelli stres faktörleridir (Eryılmaz, 2009).

Elkind (1986), ergenlerin karşılaşabilecekleri üç çeşit stres faktörü olduğunu belirtmiştir. Bunlar:

- Görülebilir ve önlenebilir stres faktörleri: Madde kullanımı, kuralların çiğnenmesi, vb.,
- Görülemez ve önlenemez stres faktörleri: Bunlar beklenmedik şekilde meydana gelen stres kaynaklarıdır. Bu stres kaynağı bireyin hayatında büyük değişikliklerin oluşmasına sebep verir. Aile bireylerinden biri sinin hastalığı ya da ölümü, kaza geçirmek, doğal afetler vb. durumlar bu grup içerisinde yer alır.
- Görülebilir ancak önlenemez stres faktörleri: Ekonomik problemler, sınavlar, aile içi çatışmalar (akt: Eryılmaz, 2009).

Ergenlerin için de buldukları yaş dilimi göz önünde bulundurulduğunda akademik faktörler hayatının merkezinde yer almaktadır. Bu akademik faktörler ergenler üzerin de hem içsel hem de çevresel baskı yaratıp stresin oluşmasına sebep verebilmektedir. Tyszkowa (1990), ergen bireylerin akademik anlamda yaşadıkları stres ve bunlarla başa çıkma stratejilerini şöyle sıralamıştır;

- Yeni bilgi araştırmak,
- Diğer bireylerin durumlarını anlamaya çalışmak,
- Kendi davranışlarını anlamaya ve kontrol etmeye çalışmak,
- Olayların komik yanlarını algılamaya ve tanımlamaya çalışmak,
- Fiziksel aktiviteler ve müzik dinleyerek rahatlamaya çalışmak,
- Benzer yapıya sahip diğer bireylerden rahatlık ve ilgi beklemek
- Sorunları ve yaşamı hakkında diğer yaşlıları ya da yetişkinler ile iletişim halinde olmak,
- Diğer bireylere zayıf yanlarını göstererek tutumlarını farklılaştırmaya çalışmak,
- Olumsuz duyguları açık olarak göstermek,
- Engellenme hissettiğinde bunun sorumlusu olarak diğer bireyleri görüp onlara suçlama ve cezalandırıcı bir şekilde yaklaşmak,
- Mistik kabul edilebilecek davranışlar edinmek (akt: Oral, 2004).

2.2.5. Stres ile Başa Çıkma

Stres ile başa çıkabilmek adına ilk adım stres yaratan uyarının bilişsel olarak nasıl işlendiğini anlamaktan geçer. Bu bakımdan stresle başa çıkabilmek adına

uygulanacak yöntem ve teknikler stres yaratan uyarının özelliklerine bağlı olduğu kadar, bireyin gelişimsel ve bireysel özelliklerine de bağlı olarak değişir (Oral, 2004).

Toplum yapısı göz önünde bulundurulduğunda stres yaratan etkenler sonucu ortaya çıkan belirtilere karşı; kaçma, pasif davranışlar veya saldırganca, öfkeli davranışlar stresle başa çıkma yöntemi olarak kullanılmaktadır. Bu etkenler bazı durumlar da kısa süreli işe yarasa bile uzun vadede bireyin zarar görmesine sebep olmaktadır (Yalçın, 2009).

Baş çıkma, kişi de stres yaratan uyarılara karşı direnmesini belirten, ortaya çıkan uyarılara karşı dayanma amacıyla gösterilen davranışsal ve bilişsel tepkiler bütünüdür (Tekin, 2005).

Güner (2006), stresle başa çıkabilmenin ilk yolunun stresin kaynaklarının belirlenmesi olduğunu belirtmiştir. Bir problemi bilmeden o problemin çözümünü bulmak çok güçtür. Stres yaratan kaynakların tespit edilmesi stresin kontrol altına alınmasında ilk adım olacaktır (Güner, 2006; Özdevecioğlu vd. 2003).

Göçet (2006), stres ile başa çıkabilmek adına üç yol kullanıldığını belirtmiştir. İlki stres yaratan uyarılarla başa çıkmak ikincisi savaşmak ve üçüncüsünün kaçmak olduğunu belirtmiştir. Kişi stresle başa çıkabilmek için bu üç yöntemden hangisinin uygun olacağını belirlemesi gerekir.

Stresle bireysel olarak başa çıkabilmek için Klarreich (1996), “bir buçuk dakikalık stres yönetimi” tekniğinin kullanılmasının etkili olduğunu belirtmiştir. Bu teknik;

- Stres ortaya çıktığında yapılan işler bırakılmalıdır,
- Zihin dalgın ve dağınık olmamalı, gevşemeye çalışılmalıdır,
- Strese neden olan çarpık düşünceler belirlenmelidir,
- Bu çarpık düşüncelerle mücadele edilerek yerlerine daha gerçekçi düşünce yapıları konulmalıdır,
- Eski, tanıdık ve bilindik davranış ve alışkanlıklar yerine yeni yöntemler devreye sokulmalıdır (Yalçın, 2009).

Stres konusunda literatüre birçok bilgi ve bakış açısı kazandıran Selye, stresi yönetebilmek için bir takım yapılması gereken şeyler olduğunu belirtmiştir. Bunlar;

- Yaşam içerisinde ortaya çıkan küçük mutlulukların küçümsenmemesi gerekir,
- Bir yenilgi durumu olduğunda eski başarıların tekrar hatırlanması kendine güvenin yeniden oluşmasına yardımcı olur,
- Hoşa gitmeyen sorumlulukları ertelemek yerine bir an önce yapılması kişinin zihinsel olarak yükten kurtulmasına yardımcı olacaktır,
- Kişi kendi beceri ve yeteneklerinin farkına varıp neleri yapıp neleri yapamayacağını bilmesi gerekir,
- Yakın çevremizde ki bireylerle yapıcı ilişkiler kurmak yaşamda ki sosyal desteği artmasına yardım ederken sevgi ve değere laik olmayan bireylerden uzaklaşmak, stresle başa çıkabilmek adına etkili yollar olacağını belirtmiştir (Gülbeyaz, 2006).

Hanson (1986), stresin etkilerini en aza indirebilmek adına 10 seçeneğin olduğunu ve stresle başa çıkabilmek için önemli savunma tekniklerinin kullanılması gerektiğini belirtmiştir. Bunlar; kişinin genetik yapısı, yaşam içerisinde bazı durumlara mizah bakış açısıyla yaklaşabilmek, kişisel doğru diyet, gerçekleştirilebilmesi mümkün olan amaçlar belirlemek, stres yaratan uyarı ve sonucunda bedende oluşan etkileri saptayabilmek, etkili gevşeme yöntemleri uygulamak, görev ve sorumluluklarla ilgili yeterli hazırlık yapmak, ekonomik olarak güvende olmak ve düzenli bir yaşam içerisinde bulunmak (akt: Arslan, 2016).

Stresle başa çıkabilmenin bir diğer yolu ise fiziksel egzersizlerdir. Fiziksel egzersizler stresin oluşumunda rol oynayan yorgunluk hissini gidermesinin yanı sıra organizmanın sağlığını korumasında da etkili bir yöntemdir (Tokay,2001). Stresin ortaya çıkarttığı etkileri azaltabilmek için egzersizin bazı faydalı etkileri vardır. Bunlar; egzersiz, alınan oksijen miktarını arttırarak dikkatin sürdürülmesine yardımcı olur, enerji seviyesini arttırır, sinirlerin gevşeyip duyguların dengelenmesine yardımcı olur, uyku düzeninin sağlanıp kişinin kendisini daha iyi hissetmesini sağlar (Gümüüşbaşı, 2008).

Loysk (2006), stresin organizmada ortaya çıkarttığı etkileri en aza indirebilmek adına egzersizin çok önemli bir faktör olduğunu belirtmiştir. Egzersizden kasıt vücudun belli bir düzende, belli süre ve disiplinde hareket ettirilmesidir. Egzersizler sayesinde vücut da daha fazla endorfin salınımı gerçekleşir. Endorfin ise, sinir sistemine sinyaller göndermek üzere beyin tarafından salgılanan doğal ağrı kesici ve sakinleştirici kimyasal

yapıdır. Endorfin vücut da ağrı kesici ve sakinleştirici etkisinin yanı sıra hastalıklarla mücadele edebilme direncini sağlar (akt: Gümüşbaş, 2008).

Stres, organizmada bazı kimyasal yapının düzensizleşmesine sebep olmasının yanı sıra kasların gerginleşmesine, solunumun hızlanmasına, kalp atışı ve kan basıncının artmasına sebep olur. Bu durum tüm vücudun kasılmasına ve gerginlik yaşamasına sebep olur (Baltaş ve Baltaş 2006).

Gevşeme teknikleri içerisinde en önemlisi nefes çalışmalarıdır. Stresin arttığı anlarda vücut daha fazla oksijene ihtiyaç duyar. Bunun sonucunda nefes alışları daha hızlı olur. Nefes egzersizleri sayesinde nefesin kontrolü sağlanarak hızlıdan yavaşa indirilmesi sağlanır. Doğru alınan nefes sayesinde kişide ortaya çıkan stres reaksiyonlarını kırıp azalmasına yardımcı olur (Balkancı, 2009). Derin nefes alıp vermek, vücudun gevşemesinde önemli bir role sahiptir. Stres ve kaygının ortaya çıkması ile birlikte, burundan 3-5 saniye boyunca derin bir nefes alıp bu nefesi 3-5 saniye tutup, sonra yavaş ve sessiz olarak verilmesi derin nefes çalışmasını oluşturur. Bu çalışmanın beş altı defa tekrarlanması gevşeme üzerinde etkili olmaktadır (Metin, 2017).

Meditasyon, stresle başa çıkmada etkili yöntemlerden bir diğeri olduğu kabul edilmektedir. Birçok farklı meditasyon ekolu olsa bile ortak özellikleri; dikkatin değişmeden uyarıcıya yani meditasyon nesnesine odaklama çabası ve sessiz ve sakin bir ortamın yaratılmasıdır. Meditasyon uygulamasının bireyde etkili olabilmesi adına günlük, sabah ve akşam yirmişer dakikalık uygulamalara ihtiyaç vardır (Ata, 2014). Birey meditasyon yaparken özel ve rahat bir oturma pozisyonunda oturur. Zihinden belli kelimelere odaklanıp, bunların tekrarlanması, düşüncelerin tek bir konu üzerinde toparlanmasına yardımcı olur. Bunun sonucunda kişi de stres yaratan düşüncelerin kontrolü sağlanıp gevşeme ortaya çıkar (Tutar, 2004).

Stresle başa çıkmada kullanılabilecek bir diğer yöntem ise davranışçı yöntemlerdir. Davranışçı yöntemler, kişinin içsel yeterliliğini arttırmayı yönelik yapılan yöntemlerdir. Bunlar, davranış şeklinin değiştirilmesi, zaman yönetimi, girişkenlik, öfkeyle başa çıkma, etkili ve doğru iletişim becerisi, etkili problem çözme yeteneklerinin gelişmesini kapsar (Bozyılan, 2018).

Stresle başa çıkmada zihinsel yöntemler ortaya çıkan stresin kontrol altında tutulmasına yardımcı olur. Birey, stres yaratan uyararla ilgili zihinsel olarak olumlu düşünceler üretmesi sonucunda, ortaya çıkan endişe ile daha rahat başa çıkılmasına

yardımcı olur. Bireyin yaşamış olduğu stres ile başa çıkabilmek için kullandığı bazı olumlu düşünceler, zamanla kalıcı olup kişi için doğal bir hal almaya başlar. Kişi stres yaratan olumsuz düşüncelerle başa çıkabilmesi için, ortaya çıkan olumsuz düşünceleri saptayıp sonrasında da bu olumsuz düşüncelerden uzaklaşmasını sağlayacak olumlu düşüncelerin üretilmesi gerekmektedir (Metin, 2017).

Stresle başa çıkmada kullanılabilecek bir diğer yöntem beslenme alışkanlıklarıdır. Kişinin yaşamını devam ettirebilmesi için enerjiye ve bu enerjiyi oluşturacak besinlere ihtiyacı vardır. Beslenme alışkanlıkları bireylerin strese daha yatkın olmalarında önemli bir role sahiptir. Kişinin stresin olumsuz etkilerini en aza indirmek ya da tamamen ortadan kaldırabilmek adına uygulaması gereken bireysel beslenme yöntemleri incelendiğinde; öncelikle günlük çay ve kahve tüketiminin iki veya üç fincanla sınırlı kalması, günlük beslenme de ihtiyaç duyulan kalori, vitamin ve minerallerin kontrollü tüketimi, paket ürünlerden ziyade doğal beslenmeye önem verip zararlı kimyasal gıdaların tüketiminden kaçınılması, alkol tüketimini ortadan kaldırmak ya da en aza indirmek, tuz, doymuş yağ, rafine şeker ve kolesterol miktarı yüksek gıdaların tüketimini minimuma indirmek, bol su tüketmek kişinin stresle başa çıkabilmesi adına uygulayabileceği beslenme yöntemleri olarak kabul edilmektedir (Özkatar-Kaya, 2010).

Stresle başa çıkmada etkili yöntemlerden bir diğeri problemi çözebilmek yetisidir. Stevens ve Bingham (1998), stresle başa çıkmada problemi çözerken bazı aşamaların olduğunu belirtmişlerdir. Bu aşamalar; problemin anlaşılması, gerekli bilgilerin toplanması, problemin temeline inmek, veri toplanması, çözüm yollarının ortaya çıkartılması, en iyi çözüm yolunun seçilmesi, problemin çözülüp değerlendirilmesi olarak tanımlamıştır (akt: Ata, 2014).

Bu çalışmanın evrenini oluşturan ergenlik öncesinde ve ergen olan bireylerin stresle başa çıkabilmeleri adına en önemli adımın sosyal destek olduğu söylenebilir. Ergen, kişilik yapısı oluşturmaya çalışıp özerkliğini kazanmak isterken bir yandan sosyal desteği stresle başa çıkma stratejisi olarak kullanacaktır. Erken ergenlik döneminde ailesel destekten ziyade algılanan arkadaş ve sosyal çevre desteği daha ön plana çıkarken ergenlik dönemi içerisinde duygusal problemler de aile desteği daha öne çıkmaktadır (Oral, 2004).

3. YÖNTEM

Bu bölümde araştırmanın modeli, örnekleme, yöntemi, kullanılan ölçekler ve istatistiksel işlemlere yer verilmiştir.

3.1. Araştırma Modeli

Bu araştırma, ortaokul öğrencilerinin sosyal etkilere katılma durumlarının algılanan stres düzeyi ile ilişkisini inceleyen ilişkisel tarama modelinde betimsel bir araştırmadır. Tarama modeli geçmişte veya halen var olan bir durumu olduğu gibi açıklamaya çalışan araştırma modelidir (Görkem, 2012). Betimsel araştırmalarda, çalışılan doğal ve toplumsal durumları kontrol etme yoktur. Bu olgulara müdahale edilemez, akışı engellenemez, yeni bir değişken sokulamaz. Olgu, olduğu gibi ele alınır, gelişimine ve değişmesine neden olacak herhangi bir etkinliğe girilmez (Bozyılan, 2018). Ortaokul öğrencilerinin algılanan stres düzeylerinin bazı değişkenlere göre farklılık gösterip göstermediğini saptayabilmek amacıyla veriler toplanmıştır.

3.2. Evren ve Örneklem

Bu araştırmanın evrenini oluşturan öğrenciler Şanlıurfa Ted Koleji ve Şanlıurfa Tümeleş Koleji ortaokul öğrencileridir. Bu iki okulda öğrenim gören toplam ortaokul öğrenci sayısı 219 dur. Bunlardan 114 ü Şanlıurfa Tümeleş Kolejinde öğrenim görürken 105' i Şanlıurfa Ted Kolejinde öğrenim görmektedir. Araştırmaya bu okullar da öğrenim gören tüm ortaokul öğrencileri dahil edilmiştir.

3.3. Veri Toplama Araçları

3.3.1. Kişisel Bilgi Formu

Araştırmada katılımcıların sosyodemografik bilgilerini saptayabilmek amacıyla, araştırmacı tarafından geliştirilen kişisel bilgi formu kullanılmıştır. Kişisel bilgi formunda 12 soru bulunmaktadır. (Ek-A).

3.3.2. Algılanan Stres Ölçeği (ASÖ)

Cohen, Kamarck ve Mermelstein (1983), tarafından oluşturulan Algılanan stres ölçeği, 14 maddeden oluşan 5' li likert tipi bir ölçektir. Algılanan stres ölçeği, kişinin yaşamında bazı olayların ne kadar stresli olarak algıladıklarını ölçmek için kullanılmaktadır. Ölçekte maddeler "Hiçbir zaman (0), Neredeyse Hiçbir Zaman (1),

Bazen (2), Oldukça Sık (3) ve Çok sık (4)” olarak işaretlenir ve puanlanır. Maddelerden olumlu ifade içeren 4,5,6,7,9,10,14. sorular puanlanırken ters çevrilerek hesaplanır. Ölçekten alınacak puan 0 ile 56 arasında değişmektedir. (Kurşun, 2018). Türkçe’ ye Eskin, Harlak, Demirkıran ve Dereboy (2013) tarafından uyarlanan ölçeğin iç tutarlılık katsayısı 0.84, test tekrar test güvenilirlik katsayısı 0.87 olarak bulunmuştur (Eskin, Harlak, Demirkıran ve Dereboy, 2013).

3.4. Verilerin Toplanması

Verilerin toplanma sürecinden önce araştırma önerisi hazırlanarak Ted Şanlıurfa Koleji ve Şanlıurfa Tümleç Koleji idari birimlerine başvurmuş ve gerekli izinler alınmıştır. Ardından Biruni Üniversitesi Sosyal Bilimlerde İnsan Araştırmaları Etik Kurulundan izin alınarak veriler toplanmaya başlamıştır.

Araştırma öncesinde Ted Şanlıurfa Koleji ve Şanlıurfa Tümleç Kolejlerinde öğrenim gören 5.6.7. ve 8. Sınıf öğrencilerinin sınıflarında toplu olarak araştırmanın amacı, içeriği ve uygulanacak yöntemler ile ilgili sözel olarak bilgilendirilme araştırmacı tarafından gerçekleştirilmiştir. Araştırma öncesinde tüm öğrencilere araştırmaya katılmanın zorunlu olmadığı, diledikleri zaman çalışmayı sonlandırabilecekleri bilgisi verilmiştir. Araştırmaya katılmayı kabul eden öğrencilerin sözel onamlarının alınmasının ardından araştırmacı tarafından hazırlanan sosyodemografik özelliklerin yer aldığı anket formu (EK-1) ile geçerlilik ve güvenilirliği daha önceki çalışmalar da gerçekleştirilmiş olan “Algılanan Stres Ölçeği” (Ek-2) formları katılımcılar tarafından eksiksiz doldurmaları istenmiştir. Ted Şanlıurfa Koleji ve Şanlıurfa Tümleç Koleji 5.6.7. ve 8. sınıflarında öğrenim gören 219 öğrenciye anket formları dağıtılmış, bunların içerisinde 10 tanesi hatalı veya eksik olduğu için araştırma sonuçlarına dahil edilmemiştir.

3.5. İstatiksel Analiz

Anketlerden elde edilen verilerin analizinde SPSS 22.0 bilgisayar programı kullanılmıştır. Araştırmaya katılan öğrencilerin sosyodemografik özelliklerini belirlemek amacıyla frekans dağılımları incelenmiştir. Araştırma da kullanılan “Algılanan Stres Ölçeğinin” güvenilirlik çalışması Cronbach Alpha katsayısı ile belirlenmiştir. Verilerin analizinde tüm veriler normal dağılım göstermiştir. Öğrencilerin sosyodemografik özelliklerinin algıladıkları stres düzeyinde bir farklılık oluşturup oluşturmadığını saptayabilmek için kategori sayısı iki olanlar da bağımsız örneklem t testi, kategori sayısı ikiden fazla olanlar da tek yönlü varyans analizi (ANOVA) kullanılmıştır. İki den fazla

gruba sahip olan değişkenlerde anlamlı farklılık saptandığında, farklılığın hangi gruptan kaynaklandığını tespit edebilmek için Tukey testi uygulanmıştır. Araştırmamız da anlamlılık düzeyi $p < 0.05$ olarak kabul edilmiştir.



4. BULGULAR

Bu bölümde araştırmanın amacına uygun olarak, çalışmanın problemlerine ilişkin verilerin istatistiksel işlemleri sonucunda elde edilen bulgulara yer verilmiştir.

4.1. Örneklem İlişkin Bağımsız Değişkenlerin Dağılımı İle İlgili Tanımlayıcı Bilgiler

Tablo 1. Öğrencilerin Cinsiyetlerine Göre Dağılımları

Cinsiyet	F	%
Kadın	68	41,9
Erkek	141	58,1
Toplam	209	100,00

Araştırmaya katılan öğrencilerin cinsiyet değişkenine göre dağılımı; 68' i (%41,9) kadın, 141' i (58,1) erkektir.

Tablo 2. Öğrencilerin Yaş Gruplarına Göre Dağılımları

Yaş	F	%
10-11 yaş	71	34
12-13 yaş	102	48,8
14-15 yaş	36	17,2
Toplam	209	100,00

Araştırmaya katılan öğrencilerin yaş değişkenine göre dağılımı; 71' i (%34) 10-11 yaş aralığında, 101' si (%48,8) 12-11 yaş aralığında, 36' sı (%17,2) 14-15 yaş aralığındadır.

Tablo 3. Öğrencilerin Sınıf Düzeylerine Göre Dağılımları

Sınıf	F	%
5. Sınıf	50	23,9
6.Sınıf	60	28,7
7.Sınıf	64	30,6
8.Sınıf	35	16,7
Toplam	209	100,00

Araştırmaya katılan öğrencilerin sınıf düzeylerine göre dağılımı; 50' si (%23,9) 5. sınıf, 60' ı (%28,7) 6. sınıf, 64' ü (%30,6) 7. sınıf, 35' i (%16,7) 8. sınıftır.

Tablo 4. Öğrencilerin Anne Eğitim Düzeyine Göre Dağılımları

Anne Eğitim Düzeyi	F	%
İlköğretim	78	37,3
Lise	59	28,2
Üniversite	61	29,2
Lisansüstü	11	5,3
Toplam	209	100

Araştırmaya katılan öğrencilerin anne eğitim düzeylerine göre dağılımı; 78 si (%23,9) ilköğretim, 59' u (%28,2) lise, 61' i (%29,2) Lisans/önlisans, 11' i (%5,3) Lisans üstü düzeyinde eğitime sahiptir.

Tablo 5. Öğrencilerin Baba Eğitim Düzeylerine Göre Dağılımları

Baba Eğitim Düzeyi	F	%
İlköğretim	35	16,7
Lise	61	29,2
Üniversite	100	47,8
Lisansüstü	13	6,2
Toplam	209	100

Araştırmaya katılan öğrencilerin baba eğitim düzeylerine göre dağılımı; 35' i (%16,7) ilköğretim, 61' i (%29,2) lise, 100' ü (%47,8) Lisans/Önlisans, 13' i (%6,2) Lisans üstü düzeyinde eğitime sahiptir.

Tablo 6. Öğrencilerin Algıladıkları Aile Gelir Düzeylerine Göre Dağılımları

Algılanan Gelir Düzeyi	F	%
Kötü	57	27,3
Orta	63	30,1
İyi	89	42,6
Toplam	209	100

Araştırmaya katılan öğrencilerin algıladıkları aile gelir düzeylerine göre dağılımı; 57' si (%27,3) kötü, 63' ü (%30,1) orta, 89' u (%42,6) iyi düzeyde algılamaktadır.

Tablo 7. Öğrencilerin Derslerinde Yardım Alma Durumlarına Göre Dağılımları

Ders Yardım	F	%
Özel Ders Alıyor	51	24,4
Dershane veya Özel Kurs	30	14,4
Aile Bireylerinden Yardım	42	20,1
Yardım Almıyor	86	41,1
Toplam	209	100

Araştırmaya katılan öğrencilerin derslerinde yardım alma durumlarına göre dağılımı; 51' i (%24,4) özel ders alıyor, 30' u (%14,4) dershane veya özel kursa gidiyor, 42' si (%20,1) aile bireylerinden yardım alırken, 86' sı (%41) yardım almadığını belirtmiştir.

Tablo 8. Öğrencilerin Spor Yapma Durumlarına Göre Dağılımları

Spor Faaliyeti	F	%
Yapıyor	126	60,3
Yapmıyor	83	39,7
Toplam	209	100

Araştırmaya katılan öğrencilerin aktif olarak spor faaliyetlerinde bulunma durumlarına göre dağılımı; 126' sı (%60,3) spor faaliyeti içinde bulunurken, 83' ü (%39,7) aktif olarak spor faaliyetlerine katılmadığını belirtmiştir.

Tablo 9. Öğrencilerin Sanat Faaliyetlerin de Bulunma Durumlarına Göre Dağılımları

Sanat Faaliyetleri	F	%
Var	134	64,1
Yok	75	35,9
Toplam	209	100

Araştırmaya katılan öğrencilerin aktif olarak sanat faaliyetlerinde bulunma durumlarına göre dağılımı; 134' ü (%64,1) sanat etkinlikleri içerisinde bulunurken, 75' i (%35,9) aktif olarak sanat etkinliklerine katılmadıklarını belirtmişlerdir.

Tablo 10. Öğrencilerin Kültürel Etkinlikler de Bulunma Durumlarına Göre Dağılımları

Kültür Faaliyetleri	F	%
Var	158	75,6
Yok	51	24,4
Toplam	209	100

Araştırmaya katılan öğrencilerin aktif olarak kültürel etkinliklere katılma durumlarına göre dağılımı; 158' i (%75,6) kültürel etkinliklere katılırken, 51' i (%24,4) aktif olarak kültürel etkinliklere katılmadıklarını belirtmişlerdir.

Tablo 11. Öğrencilerin Okulda ki Kulüp Etkinliklerine Aktif Katılım Durumlarına Göre Dağılımları

Aktif Kulüp Katılımı	F	%
Var	130	62,2
Yok	79	37,8
Toplam	209	100,00

Araştırmaya katılan öğrencilerin okulda ki kulüp etkinliklerine aktif olarak katılma durumlarına göre dağılımı; 130' u (%62,2) kulüp etkinliklerine katılırken, 79' u (%37,8) aktif olarak kulüp etkinliklerine katılmadıklarını belirtmişlerdir.

Tablo 12. Öğrencilerin Algılanan Stres Ölçeğinden Elde Ettikleri Puanlara İlişkin İstatiksel Dağılımları

Ölçek	N	\bar{X}	Ss	En Düşük Değer	En Yüksek Değer
Algılanan Stres Ölçeği	209	28,66	11,597	7	53

Tablo 12' de öğrencilerin algıladıkları stres düzeyi ölçeği puanları incelendiğinde; Araştırmaya 209 öğrenci katılmış olup ölçekten elde edilen stres puanı ortalaması 28,66 olarak saptanmıştır. Ölçekte en düşük puan 7 olurken en yüksek stres puanının 53 olduğu görülmüştür.

4.2. Alt Problemlere İlişkin Betimsel İstatistikler

Tablo 13. Öğrencilerin Cinsiyet Değişkenine Göre Algılanan Stres Düzeyi Puanları

	Cinsiyet	N	\bar{X}	Ss	T	P
Stres Düzeyi	Kız	68	32,23	10,256	3,319	0,001
	Erkek	141	26,94	11,845		

Tablo 13' de öğrencilerin cinsiyet değişkenine göre algılanan stres düzeyleri incelendiğinde; Kız öğrencilerin algıladıkları stres düzeyi puanları 32.23, erkek öğrencilerin algıladıkları stres düzeyi puanları 30.59 olarak hesaplanmıştır. Yapılan istatiksel işlemler sonucunda araştırmaya katılan kız öğrencilerin stres düzeylerinin erkeklere göre anlamlı düzeyde yüksek olduğu saptanmıştır ($p=,001<0,005$).

Tablo 14. Öğrencilerin Yaş Değişkenine Göre Algılanan Stres Düzeyi Puanları

	Yaş	N	\bar{X}	Ss	F	P
Stres Düzeyi	10-11 Yaş	71	27,56	11,365	6,877	0,001
	12-13 Yaş	102	27,19	11,955		
	14-15 Yaş	36	35,00	8,860		
	Toplam	209	28,66	11,597		

Tablo 14' de öğrencilerin yaş değişkenine göre algılanan stres düzeyleri incelendiğinde; 10-11 yaş aralığında ki öğrencilerin algıladıkları stres düzeyi puanları 27.56, 12-13 yaş aralığında ki öğrencilerin algıladıkları stres düzeyi puanları 27.19, 14-15 yaş aralığında ki öğrencilerin algıladıkları stres düzeyi puanları 35.00 olarak hesaplanmıştır. Yapılan istatistiksel işlemler sonucunda araştırmaya katılan öğrencilerin yaş değişkenine bağlı olarak algıladıkları stres düzeyleri puanlarının anlamlı düzeyde farklılaştığı saptanmıştır ($p=,001<0,005$). Farklılaşmanın kaynağını saptamak amacıyla yapılan Tukey Testi sonucuna göre 14-15 yaş aralığında ki öğrencilerin 10-11 yaş aralığı ve 12-13 yaş aralığında ki öğrencilere göre algıladıkları stres düzeylerinin daha yüksek olduğu hesaplanmıştır.

Tablo 15. Öğrencilerin Sınıf Düzeylerine Göre Algılanan Stres Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması

	Sınıf	N	\bar{X}	Ss	F	P
Stres Düzeyi	5.Sınıf	50	28,80	10,97	5,986	0,001
	6.Sınıf	60	25,33	11,25		
	7. Sınıf	64	28,03	12,44		
	8. Sınıf	35	35,34	8,74		
	Toplam	209	28,66	11,59		

Tablo 15' de öğrencilerin sınıf düzeyine göre algılanan stres düzeyleri incelendiğinde; 5. Sınıf öğrencilerinin algıladıkları stres düzeyi puanları 28.80, 6. Sınıf öğrencilerinin algıladıkları stres düzeyi puanları 25.33, 7. sınıf öğrencilerinin algıladıkları stres düzeyi puanları 28.03, 8. Sınıf öğrencilerinin algıladıkları stres düzeyi puanları 35.34 olarak hesaplanmıştır. Yapılan istatistiksel işlemler sonucunda araştırmaya katılan öğrencilerin sınıf düzeylerine bağlı olarak algıladıkları stres düzeyleri puanlarının anlamlı düzeyde farklılaştığı saptanmıştır ($p=,000<0,005$). Farklılaşmanın kaynağını saptamak amacıyla yapılan Tukey Testi sonucuna göre 8. Sınıf öğrencilerinin; 5. 6. Ve 7. Sınıf öğrencilerinden daha yüksek stres algıladıkları hesaplanmıştır.

Tablo 16. Öğrencilerin Anne Eğitim Düzeylerine Göre Algılanan Stres Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması

	Anne Eğitim Düzeyi	N	\bar{X}	Ss	F	P
Stres Düzeyi	İlköğretim	78	29,74	11,24	1,368	0,254
	Lise	59	29,37	11,40		
	Ön lisans/Lisans	61	27,63	12,40		
	Lisans Üstü	11	22,90	9,47		
	Toplam	209	28,66	11,59		

Tablo 16' da öğrencilerin anne eğitim düzeyine göre algılanan stres düzeyleri incelendiğinde; annesi ilköğretim düzeyinde eğitim alan öğrencilerinin algıladıkları stres düzeyi puanları 29,74, annesi lise düzeyinde eğitim alan öğrencilerin algıladıkları stres düzeyi puanları 29.37, annesi ön lisans/lisans düzeyinde eğitim alan öğrencilerin algıladıkları stres düzeyi puanları 27.63, annesi lisans üstü eğitime sahip öğrencilerin algıladıkları stres düzeyi puanları 22.90 olarak hesaplanmıştır. Yapılan istatistiksel işlemler sonucunda araştırmaya katılan öğrencilerin anne eğitim düzeyine göre algılanan stres düzeyi puanları arasında anlamlı bir fark olmadığı saptanmıştır ($p=0,254>0,005$).

Tablo 17. Öğrencilerin Baba Eğitim Düzeylerine Göre Algılanan Stres Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması

	Baba Eğitim Düzeyi	N	\bar{X}	Ss	F	P
Stres Düzeyi	İlköğretim	35	28,45	11,162	2,452	0,064
	Lise	61	31,81	11371		
	Ön lisans/Lisans	100	26,77	11,647		
	Lisans Üstü	12	29,00	11,481		
	Toplam	209	28,66	11,597		

Tablo 17' de öğrencilerin baba eğitim düzeyine göre algılanan stres düzeyleri incelendiğinde; babası ilköğretim düzeyinde eğitim alan öğrencilerinin algıladıkları stres düzeyi puanları 28,45, babası lise düzeyinde eğitim alan öğrencilerin algıladıkları stres düzeyi puanları 31.81, babası ön lisans/lisans düzeyinde eğitim alan öğrencilerin algıladıkları stres düzeyi puanları 26.77, babası lisans üstü eğitime sahip öğrencilerin algıladıkları stres düzeyi puanları 29.00 olarak hesaplanmıştır. Yapılan istatistiksel işlemler sonucunda araştırmaya katılan öğrencilerin baba eğitim düzeyine göre algılanan stres düzeyi puanları arasında anlamlı bir fark olmadığı saptanmıştır ($p=0,064>0,005$).

Tablo 18. Öğrencilerin Algıladıkları Aile Gelir Düzeylerine Göre Algılanan Stres Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması

	Algılanan Gelir Düzeyi	N	\bar{X}	Ss	F	P
Stres Düzeyi	Kötü	57	36,56	8,037	24,767	0,000
	Orta	63	27,93	11,511		
	İyi	89	24,12	11,036		
	Toplam	209	28,66	11,597		

Tablo 18' de öğrencilerin algıladıkları aile gelir düzeyine göre algılanan stres ölçeği puanları incelendiğinde; aile gelir düzeyinin kötü olduğunu düşünen öğrencilerinin algıladıkları stres düzeyi puanları 36.56, aile gelir düzeyinin orta olduğunu düşünen öğrencilerinin algıladıkları stres düzeyi puanları 27.93, aile gelir düzeyinin iyi olduğunu düşünen öğrencilerinin algıladıkları stres düzeyi puanları 24.12 olarak hesaplanmıştır. Yapılan istatistiksel işlemler sonucunda araştırmaya katılan öğrencilerin algıladıkları aile gelir düzeylerine bağlı olarak algıladıkları stres düzeyleri puanlarının anlamlı düzeyde farklılaştığı saptanmıştır ($p=,000<0,005$). Farklılaşmanın kaynağını saptamak amacıyla yapılan Tukey Testi sonucuna göre aile gelir düzeyini kötü algılayan öğrencilerin orta ve iyi algılayanlara göre daha yüksek düzeyde stres algıladıkları hesaplanmıştır.

Tablo 19. Öğrencilerin Derslerinde Yardım Alma Durumlarına Göre Algılanan Stres Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması

	Yardım Alma	N	\bar{X}	Ss	F	P
Stres Düzeyi	Özel Ders	51	25,80	12,628	3,375	0,019
	Dershane ve Özel Kurs	30	25,83	10,859		
	Aile Bireylerinden Yardım	42	28,50	11,712		
	Yardım Almıyor	86	31,43	10,650		
	Toplam	209	28,66	11,597		

Tablo 19' da öğrencilerin derslerinde yardım alma durumlarına göre algılanan stres ölçeği puanları incelendiğinde; dersleri konusunda özel ders alan öğrencilerin algıladıkları stres düzeyi puanları 25.80, dershane ve özel kursa giden öğrencilerin algıladıkları stres düzeyi puanları 25.83, dersleri konusunda aile bireylerinden yardım alan öğrencilerin algıladıkları stres düzeyi puanları 28.50, dersleri konusunda yardım almayan öğrencilerin algıladıkları stres düzeyi puanları 31.43 olarak hesaplanmıştır. Yapılan istatistiksel işlemler sonucunda araştırmaya katılan öğrencilerin derslerinde yardım alma durumlara bağlı olarak algıladıkları stres düzeyleri puanlarının anlamlı düzeyde farklılaştığı saptanmıştır ($p=,019<0,005$). Farklılaşmanın kaynağını saptamak

amacıyla yapılan Tukey Testi sonucuna göre derslerinde yardım almayan öğrencilerin özel ders alan öğrencilere göre daha yüksek düzeyde stres algıladıkları hesaplanmıştır.

Tablo 20. Öğrencilerin Aktif Olarak Spor Faaliyetlerinde Bulunma Durumlarına Göre Algılanan Stres Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması

	Spor	N	\bar{X}	Ss	T	P
Stres	Yapıyorum	126	27,03	12,069	- 2,541	0,012
Düzeyi	Yapmıyorum	83	31,14	10,431		

Tablo 20' de öğrencilerin aktif olarak spor faaliyetlerinde bulunma durumlarına göre algılanan stres ölçeği puanları incelendiğinde; aktif olarak halen spor yapan katılan öğrencilerin algıladıkları stres düzeyi puanları 27.03, aktif olarak spor yapmayan öğrencilerin algıladıkları stres düzeyi puanları 31.14 olarak hesaplanmıştır. Yapılan istatistiksel işlemler sonucunda aktif olarak spor faaliyetlerine katılmayan öğrencilerin stres düzeylerinin spor faaliyetlerine katılan öğrencilere göre anlamlı düzeyde yüksek olduğu saptanmıştır ($p=,012<0,005$)

Tablo 21. Öğrencilerin Aktif Olarak Sanat Faaliyetlerine Katılma Durumlarına Göre Algılanan Stres Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması

	Sanat Faaliyetleri	N	\bar{X}	Ss	T	P
Stres	Var	134	26,84	10,816	- 3,098	0,002
Düzeyi	Yok	75	31,92	12,289		

Tablo 21' de öğrencilerin aktif olarak sanat faaliyetlerine katılma durumlarına göre algılanan stres ölçeği puanları incelendiğinde; aktif olarak sanat faaliyetlerine katılan öğrencilerin algıladıkları stres düzeyi puanları 26.84, aktif olarak sanat faaliyetlerine katılmayan öğrencilerin algıladıkları stres düzeyi puanları 31.92 olarak hesaplanmıştır. Yapılan istatistiksel işlemler sonucunda aktif olarak sanat faaliyetlerine katılmayan öğrencilerin stres düzeylerinin sanat faaliyetlerine katılan öğrencilere göre anlamlı düzeyde yüksek olduğu saptanmıştır ($p=,002<0,005$)

Tablo 22. Öğrencilerin Aktif Olarak Kültürel Etkinlikler de Bulunma Durumlarına Göre Algılanan Stres Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması

	Kültür	N	\bar{X}	Ss	T	P
Stres	Var	158	28,25	11,393	- 0,903	0,367
Düzeyi	Yok	51	29,94	12,236		

Tablo 22' de öğrencilerin aktif olarak kültürel etkinliklere katılma durumlarına göre algılanan stres ölçeği puanları incelendiğinde; aktif olarak kültürel etkinliklere

katılan öğrencilerin algıladıkları stres düzeyi puanları 28.25, aktif olarak kültürel faaliyetlere katılmayan öğrencilerin algıladıkları stres düzeyi puanları 29.94 olarak hesaplanmıştır. Yapılan istatistiksel işlemler sonucunda araştırmaya katılan öğrencilerin aktif olarak kültürel etkinliklere katılma durumlarına göre algılanan stres düzeyi puanları arasında anlamlı bir fark olmadığı saptanmıştır ($p=0,367>0,005$).

Tablo 23. Öğrencilerin Okul Kulüp Faaliyetlerine Aktif Olarak Katılma Durumlarına Göre Algılanan Stres Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması

	Kulüp	N	\bar{X}	Ss	T	P
Stres	Var	130	28,24	11,347	- 0,669	0,504
Düzeyi	Yok	79	29,35	12,039		

Tablo 23' de öğrencilerin okul kulüp etkinliklerine aktif olarak katılma durumlarına göre algılanan stres ölçeği puanları incelendiğinde; aktif olarak kulüp etkinliklerine katılan öğrencilerin algıladıkları stres düzeyi puanları 28.24, aktif olarak kulüp etkinliklerine katılmayan öğrencilerin algıladıkları stres düzeyi puanları 29.35 olarak hesaplanmıştır. Yapılan istatistiksel işlemler sonucunda araştırmaya katılan öğrencilerin aktif olarak kulüp etkinliklere katılma durumlarına göre algılanan stres düzeyi puanları arasında anlamlı bir fark olmadığı saptanmıştır ($p=0,504>0,005$).

5. TARTIŞMA VE YORUM

Bu bölümde, ortaokul öğrencilerinin sosyal etkinliklere katılma durumları ile stres düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi sonucu elde edilmiş bulgular tartışılmış ve yorumlanmıştır.

Bu çalışmanın amacı, sosyal etkinliklere katılma durumunun stres düzeyi üzerindeki etkilerini incelemektir. Bu amaca uygun olarak, Şanlıurfa Ted Kolejinde ve Şanlıurfa Tümleç Koleji öğrenim gören 209 öğrencilerin bazı sosyodemografik özelliklerine bağlı kalarak sosyal etkinliklere katılma ve algıladıkları stres düzeyleri karşılaştırılmıştır.

Araştırmaya katılan öğrencilerin 68' i kadın, 141' i erkektir. Öğrencilerin 71' i 10-11 yaş aralığında, 102' si 12-13 yaş aralığında, 36' sı 14-15 yaş aralığındadır. Öğrencilerin 50' si 5. Sınıf, 60' ı 6.sınıf, 64' ü 7. Sınıf, 35' i 8. Sınıftır. 78 öğrencinin annesi ilköğretim düzeyinde, 59' u lise, 61' i ön lisans/lisans, 11' i lisansüstü eğitim düzeyine sahiptir. 35 öğrencinin babası ilköğretim düzeyinde, 61' i lise, 100' ü önlisans/lisans, 13' ü lisans üstü eğitim düzeyine sahiptir. 57 öğrenci ailesinin gelir düzeyini kötü olarak algılamakta 63' ü orta seviye de 89' u iyi düzey de algılamaktadır. Öğrencilerin 51' i derslerine ek olarak özel ders alırken, 30' u dersane veya özel kursa gitmekte, 42' si sadece aile bireylerinden yardım alırken 86 öğrenci derslerine ek olarak yardım almamaktadır. Araştırmaya katılan öğrencilerin 126' sı aktif olarak spor faaliyetleri içerisinde yer alırken 83' ü aktif olarak spor yapmadığını belirtmiştir. 134 öğrenci aktif olarak sanat faaliyetlerine katılırken 75' i aktif olarak sanat faaliyetlerine katılmadığını belirtmiştir. Öğrencilerin 158' i aktif olarak kültürel etkinliklere dahil olurken 51' i kültürel etkinlikler içerisinde bulunmadıklarını belirtmişlerdir. 130 öğrenci okulda ki kulüp etkinliklerine aktif olarak katılırken 79 öğrenci okul da gerçekleştirilen kulüp etkinliklerine katılmadığını belirtmiştir.

Araştırma kapsamına dahil olan öğrencilerin cinsiyet değişkenine göre stres düzeyleri incelendiğinde; Kız öğrencilerin algıladıkları stres düzeyi puanları 32.23, erkek öğrencilerin algıladıkları stres düzeyi puanları 26.94 olarak hesaplanmış ve aralarında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bu sonuca bağlı olarak kız öğrencilerin stres düzeylerinin erkek öğrencilere göre daha yüksek olduğu söylenebilir. Literatür incelendiğinde; Uluşık (2015), spor yapan ve yapmayan 365 ortaöğretim öğrencisinin stres düzeylerini incelediği

araştırmasında kız öğrencilerin erkek öğrencilere oranla daha yüksek stres seviyesine sahip olduklarını saptamıştır. Karabekiroğlu, Arman, ve Berkem (2008), erken çocukluk dönemi psikiyatrik sorunları üzerine yapmış oldukları çalışmalarında kızların erkeklere göre daha fazla sosyal stres faktörlerine maruz kaldıklarını ve bunun sonucunda psikiyatrik rahatsızlıkların kız çocuklarında daha fazla ortaya çıkmasına neden olduğunu belirtmişlerdir. Duman (2008), ilköğretim öğrencileri ile yapmış olduğu çalışmada kız öğrencilerin erkek öğrencilere göre daha yüksek düzeyde kaygı yaşadıklarını belirtmişlerdir.

Durukan, Karaman ve Kara (2011), çocuk ve ergenlerin psikiyatri polikliniğine başvuran kişilerle yapmış oldukları çalışmada kızların erkeklere oranla daha fazla depresyon ve anksiyete yaşadıklarını saptamışlardır. Akça, Selen, Demir ve Demir (2018), cinsiyet değişkenine göre ergenlerin psikiyatrik rahatsızlıklar yaşama durumlarını inceledikleri araştırmalarında kız öğrencilerin erkek öğrencilere göre anlamlı düzeyde daha yüksek oranda depresyon ve anksiyete yaşadıklarını saptamışlardır. Yıldız (2007), kız öğrencilerin erkek öğrencilere göre daha yüksek düzeyde kaygı yaşadığını saptamıştır.

Literatür incelendiğinde kadınların günlük stres ve kronik stres bakımından erkeklere oranla daha duyarlı oldukları, stresi daha yoğun yaşadıkları gözlenmiştir. Araştırmamızın gerçekleştirildiği evren göz önünde bulundurulduğunda, kız öğrencilerin ergenlik öncesi ve ergenlik dönemlerinde olmalarından dolayı hormonal bazı değişimlerin ortaya çıkmaya başladığı söylenebilir. Bu değişimlere uyum sağlamak ve yeni yaşam koşullarının ortaya çıkartabileceği etkenlerin, kız öğrencilerin daha yoğun stres yaşamalarına sebep vermiş olabileceği.

Araştırma kapsamına dahil olan öğrencilerin yaş değişkenine göre algılanan stres düzeyleri incelendiğinde; 10-11 yaş aralığında ki öğrencilerin algıladıkları stres düzeyi puanları 27.56, 12-13 yaş aralığında ki öğrencilerin algıladıkları stres düzeyi puanları 27.19, 14-15 yaş aralığında ki öğrencilerin algıladıkları stres düzeyi puanları 35.00 olarak hesaplanmış ve aralarında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bu sonuca bağlı olarak 14-15 yaş aralığında ki öğrencilerin 10-11 yaş aralığı ve 12-13 yaş aralığındaki öğrencilere göre daha yoğun stres algıladıkları, öğrencilerin stres düzeyleri üzerinde yaş düzeyinin önemli ve belirleyici bir faktör olduğu söylenebilir.

Araştırma kapsamına dahil olan öğrencilerin sınıf düzeylerine göre algılanan stres düzeyleri incelendiğinde; 5. Sınıf öğrencilerinin algıladıkları stres düzeyi puanları 28.80, 6. Sınıf öğrencilerinin algıladıkları stres düzeyi puanları 25.33, 7. sınıf öğrencilerinin algıladıkları stres düzeyi puanları 28.03, 8. Sınıf öğrencilerinin algıladıkları stres düzeyi puanları 35.34 olarak hesaplanmış ve aralarında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bu sonuca bağlı olarak 8. Sınıf öğrencilerinin ortaokul öğrencileri içerisinde en stresli grubu oluşturduğu söylenebilir. Arslan vd. (2011), ilköğretim öğrencileri ile yapmış oldukları araştırmalarında, 14 yaş üzeri ve 8. Sınıf öğrencilerinin depresyon durumlarının spor yapma faaliyetinden etkilendiğini, spor yapmayan bireylerin depresyon puanlarının daha yüksek olduğunu saptamışlardır.

Günay vd. (2008), son sınıf öğrencilerinin stres düzeyleri üzerinde önemli bir sınava girecek olmanın büyük bir rol oynadığını saptamışlardır.

8. sınıf ve 14-15 yaş aralığında ki bireyler diğer sınıf ve yaş gruplarına göre daha yoğun bir şekilde stres algıladıkları bunun sebebi olarak ise; öncelikle bu yaş grubu ergenliğe geçiş evresini daha fazla yaşadıkları, ergenliğin ortaya çıkarttığı değişimlere uyum sağlamanın en yoğun olduğu dönem olmasından dolayı bu yaş grubunun stres algısının daha yüksek olduğu düşünülebilir. Ayrıca bu yaş grubu LGS sınavına girecek olmalarından dolayı da stres düzeylerinin yüksek olabileceği söylenebilir. Arslan, Güllü ve Tural (2011), sınava girecek öğrencilerin depresyon, kaygı ve stres düzeylerinin daha yoğun olduğunu özellikle lise ve benzeri okullardan hangisine devam edeceklerinin düşünülmesi, aile ve çevrenin öğrenci üzerinde ki beklenti ve taleplerinin olmasının da önemli bir faktör olduğunu belirtmişlerdir Ekici (2005), son sınıfta öğrenim gören öğrencilerin stres ve tedirginliklerinin yüksek olduğunu, sınava girecek olmanın bunda önemli bir paya sahip olduğunu belirtmiştir.

Araştırma kapsamına dahil olan öğrencilerin anne eğitim düzeylerine göre algılanan stres düzeyleri incelendiğinde; annesi ilköğretim düzeyinde eğitim alan öğrencilerinin algıladıkları stres düzeyi puanları 29,74, annesi lise düzeyinde eğitim alan öğrencilerin algıladıkları stres düzeyi puanları 29.37, annesi ön lisans/lisans düzeyinde eğitim alan öğrencilerin algıladıkları stres düzeyi puanları 27.63, annesi lisans üstü eğitime sahip öğrencilerin algıladıkları stres düzeyi puanları 22.90 olarak hesaplanmış ve aralarında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Bu sonuca bağlı olarak algılanan stresin anne eğitim düzeyi ile bir ilişkisinin olmadığı söylenebilir.

Araştırma kapsamına dahil olan öğrencilerin baba eğitim düzeylerine göre algılanan stres düzeyleri incelendiğinde; babası ilköğretim düzeyinde eğitim alan öğrencilerinin algıladıkları stres düzeyi puanları 28,45, babası lise düzeyinde eğitim alan öğrencilerin algıladıkları stres düzeyi puanları 31.81, babası önlisans/lisans düzeyinde eğitim alan öğrencilerin algıladıkları stres düzeyi puanları 26.77, babası lisans üstü eğitime sahip öğrencilerin algıladıkları stres düzeyi puanları 29.00 olarak hesaplanmış ve aralarında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Bu sonuca bağlı olarak algılanan stresin baba eğitim düzeyi ile bir ilişkisinin olmadığı söylenebilir. Anne ve baba eğitim düzeyine göre öğrencilerin kaygı, stres ve depresyon düzeylerinin incelendiği çalışmalar göz önünde bulundurulduğunda, Varol (1990), aile eğitim düzeyinin kaygı, stres gibi faktörler üzerinde bir etkisinin olmadığını belirtirken, Gümüş (1997), aile eğitim düzeyi yükseldikçe öğrencilerin kaygı ve stres düzeylerinde düşmelerin meydana geldiğini belirtmiştir.

Anne ve babanın eğitim düzeyine ek olarak ebeveynlerle olan ilişkiler de çocuk ve ergenlerin stres düzeyi üzerinde önemli bir payı olduğu düşünülmektedir. Ebeveynlerle ilişkinin şekli, ergenlerin benlik saygıları, stres ve depresyon düzeyleri üzerinde önemli bir etkisi vardır. Ebeveynler ile yaşanan sorunlar arttıkça stres ve depresyon düzeyi de artmaktadır (Şereflioğlu, 2018). Şen (2011), Türkiye’ de ergen profillerini araştırdığı çalışmasında ergenlerin mutluluklarında ailenin çok büyük bir rolü olduğunu saptamıştır.

Araştırma kapsamına dahil olan öğrencilerin algıladıkları aile gelir düzeyine göre algılanan stres düzeyleri incelendiğinde; aile gelir düzeyinin kötü olduğunu düşünen öğrencilerinin algıladıkları stres düzeyi puanları 36.56, aile gelir düzeyinin orta olduğunu düşünen öğrencilerinin algıladıkları stres düzeyi puanları 27.93, aile gelir düzeyinin iyi olduğunu düşünen öğrencilerinin algıladıkları stres düzeyi puanları 24.12 olarak hesaplanmış ve aralarında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bu sonuca bağlı olarak aile gelir düzeyi azaldıkça stres faktörünün artış gösterdiği bireylerin stres düzeyleri üzerinde gelir düzeyinin önemli ve belirleyici bir faktör olduğu söylenebilir. Literatür incelendiğinde Arslan, Güllü ve Tatal (2011), ilköğretim öğrencilerinin spor yapma davranışlarına göre depresyon düzeylerini inceledikleri çalışmalarında, spor yapmayan gelir düzeyi düşük öğrencilerin depresyon puanlarının daha yüksek olduğunu saptamışlardır. Birtürk (2014),

ilköğretim öğretim öğrencileri ile yapmış olduğu araştırmasın da ekonomik düzeyi düşük öğrencilerin daha kaygılı olduklarını saptamıştır.

Ekonomik düzey düştükçe birey gerçekleştirmek istediği faaliyetlerden mahrum kalmaktadır. Birey arzularını gerçekleştiremedikçe kendine güvende düşüklükler, depresyon, kaygı ve stres düzeylerinde artış meydana getirebilmektedir (Arslan, Güllü ve Tatal, 2011).

Ayrıca bu çalışmanın özel kolejlerde gerçekleştirildiği düşünüldüğünde; aile ekonomik düzeyini kötü algılayan bu yaş grubunda ki bireyler istemsizce kendilerini diğer bireylerden geri çekip aşağılık duygusu geliştirmelerine sebep verebilirler. Bu dönem içinde ki bireyler sosyal çevreleri tarafından kabul edilmek isterler (Arslan, Güllü ve Tatal, 2011). Kendilerini arkadaşlık ilişkilerinde geri çeken bireylerin sosyal olarak daha stresli ilişkiler geliştireceği bunda bir zaman sonra depresyona yol açabileceği düşünülmektedir. Kontrol altına alnamayan stresin depresyon, madde kullanımı ve intihara teşebbüsü arttırabileceği yapılan çalışmalar ile ortaya konmuştur (Eryılmaz, 2009).

Araştırma kapsamına dahil olan öğrencilerin derslerinde yardım alma durumlarına göre algılanan stres düzeyleri incelendiğinde; dersleri konusunda özel ders alan öğrencilerin algıladıkları stres düzeyi puanları 25.80, dersane ve özel kursa giden öğrencilerin algıladıkları stres düzeyi puanları 25.83, dersleri konusunda aile bireylerinden yardım alan öğrencilerin algıladıkları stres düzeyi puanları 28.50, dersleri konusunda yardım almayan öğrencilerin algıladıkları stres düzeyi puanları 31.42 olarak hesaplanmış ve aralarında anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Bu sonuca bağlı olarak dersleri konusunda hiç yardım almayan öğrencilerin stres düzeylerinin özel ders alan öğrencilerden daha yüksek olduğu, öğrencilerin stres düzeyleri üzerinde dersleri konusunda yardım alma türlerinin önemli ve belirleyici bir faktör olduğu söylenebilir.

Ardıç (2009), öğrencilerde strese neden olan etkenleri incelediği araştırmasında derslerinde kendisine yardımcı olacak birisinin olmamasının değişik düzeyde stres oluşturduğunu saptamıştır.

Öğrencilerin yaşamlarında ortaya çıkabilecek stres etmelerinin başında dersleri ve bu derslerde ki başarı durumu önemli bir paya sahiptir. Öğrencilerin zorlandıkları

dersler konusunda, yardım alabilecekleri bir sistemin varlığına sahip olduklarını bilmeleri kaygı ve stresin azalmasına yardımcı olacağı düşünülmektedir.

Araştırma kapsamına dahil olan öğrencilerin aktif olarak spor faaliyetlerinde bulunma durumlarına göre algıladıkları stres düzeyleri incelendiğinde; aktif olarak halen spor yapan katılan öğrencilerin algıladıkları stres düzeyi puanları 27.03, aktif olarak spor yapmayan öğrencilerin algıladıkları stres düzeyi puanları 31.14 olarak hesaplanmış ve aralarında anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Bu sonuca bağlı olarak aktif olarak spor faaliyetlerine katılmayan, düzenli bir spor yaşamı olmayan öğrencilerin, aktif olarak spor faaliyetlerine katılan öğrencilere göre stres düzeylerinin daha yüksek olduğu, öğrencilerin stres düzeyleri üzerinde spor yapma durumunun önemli ve belirleyici bir faktör olduğu söylenebilir. Literatür incelendiğinde Salar, Hekim ve Tokgöz (2012), takım ve ferdi spor yapan bireylerin duygusal durumlarını incelemiş oldukları araştırmalarında takım veya ferdi spor yapan bireylerin daha sakin, huzurlu ve rahat olduklarını saptamışlardır. Arslan, Güllü ve Tatal (2011), ilköğretim öğrencilerinin spor faaliyetlerinde bulunma durumlarına göre depresyon düzeylerini inceledikleri çalışmalarında spor yapmayan öğrencilerin spor yapanlara göre depresyon puanlarının daha yüksek olduğunu saptamışlardır. Akandere ve Serdengeçti (2003), spor yapan öğrencilerin spor yapmayanlara göre daha düşük depresyon düzeylerinin olduğunu saptamıştır. Gün (2006), spor yapan öğrencilerin benlik saygılarının daha yüksek olduğunu saptamıştır. Ayrıca, yapılan çalışmalar göstermiştir ki ister amatörce ister profesyonelce olsun, sportif faaliyetlerin kişilerin dışı dönüklükleri üzerinde önemli bir rol oynamaktadır (Salar, Hekim ve Tokgöz, 2012)

Koruç ve Bayar (2004) araştırmalarında, spor yapmanın depresyon ve kaygı bozukluklarının tedavisinde önemli bir role sahip olduğu, fiziksel hareketin artması ile birlikte kişinin sosyalleşmesinin artış gösterip benlik saygısında artışın meydana geleceğini belirtmişlerdir.

Birtürk (2014), ilköğretim öğrencilerine 12 hafta boyunca rekreatif (müzik, sinema, ritim eğitimi, doğaçlama çalışmaları, eğlenceli atletizm, halk oyunları, yaratıcı drama, basketbol, futbol vb.) program uygulamıştır. 12. Haftanın sonunda öğrencilerin durumluk ve sürekli kaygı düzeylerinin bu programa dahil edilmeyen öğrencilere göre daha düşük olduğunu saptamıştır.

Ergül (2017), 12-14 yaş grubunda ki ergenlerin ders dışı etkinlikler ve egzersiz yapma durumlarına göre yaşam kalitelerini incelediği çalışmasında, fiziksel aktivite programına dahil olan öğrencilerin bedensel alan, ruhsal alan, özgüven alan, aile alan, arkadaş alan, okula alan bölümlerinde artış olduğu, yaşam kalitelerinin daha yüksek algılandığını saptamışlardır.

Yayan ve Altun (2013), spor faaliyetlerine katılan öğrencilerin yaşam kalitelerinin spor faaliyetlerine katılmayan öğrencilere göre daha yüksek olduğunu saptamışlardır. Göde, Savi ve Savi (2000), ergenlerle yapmış oldukları çalışmalarında spor etkinliklerine katılan ergenlerin, ergenlik döneminin getirmiş olduğu kaygılarla başa çıkımlarında yardımcı olduğu, sorun ve problemlerini daha kolay çözüme kavuşturduklarını saptamışlardır.

Karadağ (2008), yetiştirme yurdunda yaşayan ergenlerin sportif faaliyetlere katılma durumlarına göre psikolojik düzeylerini incelediği çalışmasında ergenlerin sportif faaliyetlere ayırmış oldukları zaman arttıkça ruhsal semptomların şiddetinin azaldığı, akranları ile geçirilen sürenin arttığını, kendilerini daha başarılı hissettiklerini belirtmişlerdir.

Tüm spor faaliyetleri, hem kişinin kendisini ifade edebilmesinin hem de sosyalleşebilmesi adına önemli bir faktördür. Birey sportif faaliyetler anında ortaya çıkan oyun ve hareketler sayesinde duygularını ifade edip dışa yansıtmanın yolunu bulur. Saldırganlık, utangaçlık, kıskançlık gibi duyguların boşaltılması sağlanırken ilerleyen süreçlerde bunların kontrol edilebilmesi de öğrenilir. Kişinin sportif faaliyetler içerisinde bulunduğu anlarda oyunun getirmiş olduğu baskıyla başa çıkabilmeyi öğrenmesi, günlük yaşamın getirdiği stres uyaranları ile daha kolay başa çıkabilmesine yardımcı olur. (Öztürk-Akçalar, 2007)

Bu araştırma da elde edilen spor faaliyetlerine aktif olarak katılma durumunun stres düzeyi ilişkisi verileri, literatürle benzerlik göstermektedir.

Araştırma kapsamına dahil olan öğrencilerin aktif olarak sanat faaliyetlerine katılma durumlarına göre algıladıkları stres düzeyleri incelendiğinde; aktif olarak sanat faaliyetlerine katılan öğrencilerin algıladıkları stres düzeyi puanları 26.84, aktif olarak sanat faaliyetlerine katılmayan öğrencilerin algıladıkları stres düzeyi puanları 31.92 olarak hesaplanmış ve aralarında anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Bu sonuca bağlı olarak

aktif olarak sanat faaliyetlerine katılmayan öğrencilerin, aktif olarak sanat faaliyetlerine katılan öğrencilere göre stres düzeylerinin daha yüksek olduğu, öğrencilerin stres düzeyleri üzerinde sanat faaliyetlerine katılma durumunun önemli ve belirleyici bir faktör olduğu söylenebilir. Sanat faaliyetleri olarak kabul edilen müzik, resim, el sanatları, drama ve dans vb. öğrencilerin stres düzeyleri üzerinde önemli bir role sahiptir. Literatür incelendiğinde; Özdemir (2007), yapmış olduğu çalışmada, öğrencilerin depresyon düzeylerine dansın etkisini incelemiştir. Çalışma grubu ve kontrol grubu olarak ayırdığı çalışmada, çalışma grubunun depresyon puanını saptadıktan sonra 12 hafta boyunca dans programı uygulanmıştır. 12. haftanın sonunda dans etkinliğine devam eden grubun depresyon puanlarında düşüş olduğunu saptamıştır. Akoğuz (2002), yaratıcı dramının iletişim becerileri üzerinde etkisini incelediği çalışmada 9-10-11 yaş grubu öğrencilerinin sözlü iletişim, dinleme ve sözsüz iletişim becerilerinin gelişmesinde yaratıcı dramının önemli bir role sahip olduğunu belirtmiştir. Kişinin iletişim yeteneğini artırmasıyla duygu ve düşüncelerini ifade edebilip kaygı ve stresini kontrol altına alabileceği söylenebilir.

Yerlikaya (2006), hobi terapinin ilköğretim öğrencilerinin umutsuzluk düzeylerine etkisini incelediği araştırmasında, hobi terapiye bağlı olarak öğrencilerin umutsuzlukların da bir azalma olduğunu saptamıştır

Arlı (2015), psikiyatrik rahatsızlık yaşayan bireylerin müzik terapisi sonrasında mevcut semptomlarının ne düzeyde olduğunu araştırmıştır. Yapmış olduğu çalışmaya göre, psikiyatri hastalarının müzik terapisi sonrasında kaygı düzeylerinde anlamlı bir düşüşün olduğunu saptamıştır.

Araştırma kapsamına giren öğrencilerin aktif olarak kültürel etkinliklere katılma durumlarına göre algıladıkları stres düzeyleri incelendiğinde; aktif olarak kültürel etkinliklere katılan öğrencilerin algıladıkları stres düzeyi puanları 28.25, aktif olarak kültürel faaliyetlere katılmayan öğrencilerin algıladıkları stres düzeyi puanları 29.94 olarak hesaplanmış ve aralarında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Bu sonuca bağlı olarak algılanan stresin, kültürel etkinliklere katılma durumu ile bir ilişkisinin olmadığı söylenebilir.

Araştırma kapsamına giren öğrencilerin okul kulüp etkinliklerine aktif olarak katılma durumlarına göre algıladıkları stres düzeyleri incelendiğinde; aktif olarak kulüp

etkinliklerine katılan öğrencilerin algıladıkları stres düzeyi puanları 28.24, aktif olarak kulüp etkinliklerine katılmayan öğrencilerin algıladıkları stres düzeyi puanları 29.35 olarak hesaplanmış ve aralarında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Bu sonuca bağlı olarak algılanan stresin, okul kulüp etkinliklerine aktif olarak katılma durumu ile bir ilişkisinin olmadığı söylenebilir.



6. SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu bölümde, ortaokul öğrencilerinin sosyal etkinliklere katılma durumları ile stres düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi sonucu elde edilmiş bulgulara dayanarak ulaşılan sonuçlara ve bu sonuçlara yönelik önerilere yer verilmiştir.

Yapılan araştırma sonucuna göre;

1. Ortaokul öğrencilerinin algıladıkları stres düzeyinin 28,66 olduğu saptanmıştır.
2. Kız öğrencilerin algıladıkları stres düzeyinin erkek öğrencilere göre daha yüksek olduğu görülmüştür ($p=,001<0,005$).
3. 14-15 yaş aralığında ki öğrencilerin 10-11 yaş ve 12-13 yaş aralığında ki öğrencilere göre daha yüksek düzeyde stres algıladıkları görülmüştür ($p=,001<0,005$).
4. 8. sınıf öğrencilerinin 5.6. ve 7. sınıf öğrencilerinden daha yüksek düzeyde stres algıladıkları saptanmıştır ($p=,000<0,005$).
5. Araştırmaya katılan öğrencilerin anne eğitim düzeyine göre algılanan stres düzeyi puanlarının farklılaşmadığı, aralarında anlamlı bir ilişkinin olmadığı saptanmıştır ($p=0,254>0,005$).
6. Araştırmaya katılan öğrencilerin baba eğitim düzeyine göre algılanan stres düzeyi puanlarının farklılaşmadığı, aralarında anlamlı bir ilişkinin olmadığı saptanmıştır ($p=0,064>0,005$).
7. Araştırmamızda aile gelir düzeyinin kötü olduğunu belirten öğrencilerin, orta ve iyi gelir düzeyine sahip öğrencilerden daha yüksek düzeyde stres algıladıkları saptanmıştır ($p=,000<0,005$).
8. Araştırmamızda dersleri konusunda hiç yardım almadığını belirten öğrencilerin, özel ders alan öğrencilerden daha yüksek düzeyde stres algıladıkları saptanmıştır ($p=,019<0,005$).
9. Araştırmamızda aktif olarak spor faaliyetlerine katılmayan öğrencilerin aktif olarak spor yapan öğrencilerden daha yüksek düzeyde stres algıladıkları saptanmıştır ($p=,012<0,005$).

10. Araştırmamızda aktif olarak sanat faaliyetlerine katılmayan öğrencilerin aktif olarak spor yapan öğrencilerden daha yüksek düzeyde stres algıladıkları saptanmıştır ($p=,002<0,005$).
11. Araştırmaya katılan öğrencilerin aktif olarak kültürel etkinliklere katılma durumlarına göre algılanan stres düzeyi puanlarının farklılaşmadığı, aralarında anlamlı bir ilişkinin olmadığı saptanmıştır ($p=0,367>0,005$).
12. Araştırmaya katılan öğrencilerin aktif olarak okul kulüp etkinliklerine katılma durumlarına göre algılanan stres düzeyi puanlarının farklılaşmadığı, aralarında anlamlı bir ilişkinin olmadığı saptanmıştır ($p=0,504>0,005$).

Bu çalışmadan ve literatürden elde edilen verilere bağlı olarak; spor ve sanatsal faaliyetlerin kişilerin daha dışa dönük, stres yaratan uyaranlar ile daha hızlı başa çıkabilen, depresyon ve kaygı bozukluklarını daha az yaşayan bireyler oldukları saptanmıştır. Ergenliğin, tek başına bile kaygı, depresyon, stres vb. problemlerin ortaya çıkmasında önemli bir etken olduğu düşünüldüğünde bu yaş grubu içerisinde ki bireylerin sanat ve spor faaliyetlerine katılımlarının artırılması sayesinde ruhsal sorunlarla daha kolay başa çıkabilecekleri söylenebilir.

Stres düzeyi yüksek olan öğrencilerin dönem içerisinde tespit edilip grup terapisi programlarına dahil edilmeleri önerilebilir. Literatür de bu öneriyi destekleyen çalışmalar mevcuttur. Ergen bireyler ile yapılan araştırmalar da “Akış kuramına dayalı stresle başa çıkma grup çalışmasının” ergenlerin stres düzeylerini düşürdüğü saptanmıştır. Deneysel grup ve kontrol grubu oluşturularak yapılan çalışma da ön test ve son test uygulaması yapılmıştır. Bu çalışmanın sonucuna göre grup programına dahil olan öğrencilerin streslerini daha iyi yönetip stresin olumsuz etkilerinden sıyrılabildikleri gözlenmiştir (Aydın, 2005). Bu bilgiye dayanarak okul psikolojik danışmanlık birimlerinin stres düzeyi yüksek öğrencileri dönem içerisinde tespit edip uygun grup terapisi seanslarına dahil etmeleri önerilir.

Bazı bireyler hem içinde yetiştikleri toplum, aile, kültür yapıları hem de yetiştirilme tarzı göz önünde bulundurulduğunda kendilerini sözel olarak ifade edemeyebilirler. Okullar da psikolojik danışmanlık birimleri aracılığıyla içe dönük mizaca sahip öğrencilerin tespit edilmesinin ardından bu öğrencilerin duygularını daha rahat ifade edip, duygularını rahat bir şekilde yaşayabilecekleri sportif ve sanatsal faaliyetlere yönlendirilmeleri sağlanabilir. Kendi ilgi alanına uygun faaliyetlere

yönlendirilen çocuk ve ergenler kendilerini etkinlikler aracılığıyla daha rahat ifade edebilecekleri söylenebilir.

Düşük ekonomik düzeye sahip bireylerin daha stresli ve kaygılı oldukları, depresyona daha yatkın oldukları yapılan araştırmalar ile ortaya konmuştur. Düşük ekonomik düzeydeki bireylerin sosyal etkinliklere katılımlarını arttıracak devlet destekli merkezlerin yaygınlaştırılması, ekonomik nedenlerle sosyal etkinliklere katılamayan bireylerinde aktif katılımlarını arttıracığı ve buna bağlı olarak stres, kaygı ve depresyon seviyelerinin düşeceği söylenebilir.

Öğrencilerin, dersleri konusunda ailelerinden ya da derslerine ek yardımcı kaynakların devreye girmesiyle stres düzeylerinin düştüğü gözlenmiştir. Öğrencilerin dersleri konusunda ailelerin daha aktif katılım sağlamaları, derslerine yardımcı olmaları, bu konuda bilinç düzeyini arttıracak çalışmaların yapılması önerilir.

Yapmış olduğumuz araştırma ve literatüre dayanarak eğitim kurumlarının sadece akademik olanaklara önem vermemeleri aynı zamanda öğrencilerin sosyal etkinliklerini gerçekleştirebilecekleri koşulların sağlanıp buna uygun personel takviyesi yapmaları önerilir. Gelişmiş ülkeler de sosyal etkinliklere verilen önem ve değer giderek artış göstermektedir. Sosyal etkinliklerin daha kontrollü ve rahat gerçekleştirilebilmesi adına okulların hem fiziksel hem de personel olanaklarını geliştirdikleri görülmektedir (Köse, 2013).

Bu araştırma, öğrencilerin stres düzeyleri üzerinde sosyal etkinliklerin ne kadar rol oynadığını saptamaya yönelik gerçekleştirilmiştir. Ancak stres üzerinde sosyal etkinliklere katılımın yanı sıra travmatik yaşam olayları, akran zorbalıkları, anne baba medeni durumu, algılanan anne ve baba tutumları gibi etkenler de rol oynamaktadır. Gelecekte yapılacak benzer çalışmalar da öğrencilerin stres düzeylerini tespit ederken yaşamsal etkenlerin ne kadar rol oynadığının da çalışmalara eklenmesi önerilir.

Bu çalışmanın evreni Şanlıurfa ilinde öğrenim gören öğrencilerden oluşmaktadır. Bu durum araştırmanın sınırlılığını oluşturmaktadır. Gelecekte yapılacak çalışmalar da çalışmanın evreni genişletilerek daha büyük gruplarla araştırmanın gerçekleştirilmesi önerilir.

KAYNAKÇA

- Acar, R. (2017). *Mardin İl Bölgesinde Okullardaki Sosyal Etkinliklerin (Tiyatro, Müzik, Spor, Dans, Şenlikler) Lise Dönemi Ergen (14-18 Yaş) Kişiliğe Etkileri*. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Akandere, M. ve Serdengeçti, C. (2003). Spor yapan ve yapmayan öğrencilerin depresyon düzeylerinin incelenmesi. *Spor ve Tıp Dergisi*, 1: 12–16
- Aldwin, C. M. (2007). *Stress, coping, and development: An integrative perspective*. New York: Guilford Press.
- Akça S.Ö. Selen, F. Demir, E. Ve Demir, T. (2018). Cinsiyet ve yaş farklılıklarının ergenlerin depresyon, anksiyete bozukluğu, kendine zarar verme, psikoz, travma sonrası stres bozukluğu, alkol-uyuşturucu bağımlılığı ve dikkat eksikliği hiperaktivite bozukluğu ile ilişkili sorunlara etkisi. *Dicle Tıp Dergisi*, 45 (3), 255-264.
- Akgün, A. (2011). *İlköğretim Kurumlarında Ders Dışı Egzersiz Faaliyetlerine Katılan Öğrencilerin Sosyalleşme Düzeyleri*. Yüksek Lisans Tezi, Celal Bayar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Manisa.
- Akman, S. (2004). Stresin nedenleri ve açıklayıcı kuramlar. *Türk Psikoloji Bülteni*, 10(34-35), 40-55.
- Akoğuz, M. (2002). *İletişim Becerilerinin Geliştirilmesinde Yaratıcı Dramanın Etkisi*. Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara
- Arlı, K. (2015), *Stres ve anksiyete için alternatif ve tamamlayıcı bir model olarak müzik terapisi*, İstanbul: Timaş Yayınları.
- Arslan, C. Güllü, M. ve Tural, V. (2011). Spor yapan ve yapmayan ilköğretim öğrencilerinin depresyon durumlarının bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 5 (2), 120-132.
- Arslan, S. (2016). *Üniversitelere Hazırlanan Öğrencilerde Stres Düzeylerinin Duyguları Yönetme Becerisine Etkisi*. Yüksek Lisans Tezi, Nişantaşı Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Ata, E. E. (2014). *Kısa Bilişsel Davranışçı Stresi Yönetimi Programının Şizofreni Hastalarının Bakım Vericilerinin, Ruhsal Durumları, Stresle Başa Çıkma Tutumları ve Bakım Yüküne Etkisi*. Doktora Tezi, Cumhuriyet Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Sivas.
- Avşaroğlu S. (2007). *Üniversite Öğrencilerinin Karar Vermede Özsaygı, karar Verme ve Stresle Başa Çıkma Stilllerinin Benlik Saygısı ve Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi*. Doktora Tezi, Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.

- Aydın, K.B. (2005). *Akış Kuramına Dayalı Stresle Başa Çıkma Grup Programının Ergenlerin Stresle Başa Çıkma Stratejilerine Etkisi*. Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara
- Aydın, İ. (2015). *Ders Dışı Sportif Etkinliklere Katılan ve Katılmayan Öğrencilerin Duygusal Özelliklerinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Karadeniz Teknik Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Trabzon.
- Aytaç, S. (2009). *İş Stresi Yönetimi El Kitabı İş Stresi: Oluşumu, Nedenleri, Başa Çıkma Yolları, Yönetimi*.
- Aytaç, S. (2017). Stres Kaynakları ve Stresin Psikolojik Semptomlarının Öfke ve Kontrolü ile İlişkisi: Polis Memurları Üzerine Bir Araştırma. *Sosyal Siyaset Konferansları Dergisi*, (69), 1-27.
- Balkancı, Ö. (2009). *Atılganlık Düzeyleri Farklı İlköğretim 8. Sınıf Öğrencilerinde Stres Yaratan Yönetici Davranışları ve Öğrencilerden Başa Çıkma Davranışlarının Belirlenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Beykent Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Baltaş, A. ve Baltaş, Z. (2002). *Stres ve Başa Çıkma Yolları*. İstanbul: Remzi Kitapevi.
- Baltaş, A. (1996). Stres ile Başa çıkma Yolları ve İş Hayatında Stres. *9. Ulusal Psikoloji Kongresi Bilimsel Çalışmalar*. Türk Psikologlar Derneği yayınları no:15, İstanbul.
- Barutçugil, İ. (2004). *Stratejik insan kaynakları yönetimi*, (Yayın no:59). İstanbul: Kariyer Yayıncılık.
- Bedel, A. Ve Kutlu, A. (2018). Başa çıkma stratejilerinin algılanan sosyal desteğe göre incelenmesi. *Bingöl Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 8 (15), 107-121.
- Birkök, C. (2000). Poliste çatışma ve stres yönetimi. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi Adapazarı Polis Teşkilatına Verilen Konferans Metni*, Adapazarı
- Birtürk, A. (2014). *12 Haftalık Rekreatif Etkinliklerin Seviye Belirleme Sınavına Girecek İlköğretim Öğrencilerinin Durumluk ve Sürekli Kaygı Düzeyine Etkisi*. Yüksek Lisans Tezi, Kocaeli Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kocaeli.
- Bozkurt, T., Uluğ, M. Turpoğlu-Çelik, A. Oktuğ, Z. İçellioğlu, S. Özden, M.S. ve Soysal, Ö. (2010). *Stres*. İstanbul: İstanbul Kültür Üniversitesi Yayınları.
- Bozyılan, E. (2018), *Hemşirelik Öğrencilerinin Spor Yapma Davranışlarının Algılanan Stresi Biyo-Psiko-Sosyal Cevap ve Stresle Başetme Davranışları Üzerine Etkileri*. Yüksek Lisans Tezi, Gaziantep Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Gaziantep.
- Bulmuş, Ö. (2018). *Stres ve Egzersiz Bağlı Olarak Beyinde ve Davranışlarda Meydana Gelen Fizyopatolojik Değişikliklerin Araştırılması*, Doktora Tezi, Fırat Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Elazığ.

- Ceylan, Ö. (2017). *Anne Baba Tutumları ile Çocuğun Sosyalleşme Süreci Arasındaki İlişki: Okul Öncesi Örneği*. Yüksek Lisans Tezi, Gelişim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Çakır, G. (2006). *Polislerin İş Stresi ve Bazı Değişkenlere Göre Stresle Başa Çıkma Tarzlarının Karşılaştırılması*. Yüksek Lisans Tezi, Çukurova Üniversitesi, Adana.
- Demirci, N., Engin, A.O., Bakay, İ. ve Yakut, Ö. (2013). Stres ve stresi ortaya çıkaran durumların öğrenci üzerindeki etkisi. *Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi*, 2 (3), 288-296.
- Doğru, E. (2018). *Ergenlerde Benlik Saygısı, Saldırganlık ve Stresle Başa Çıkabilme Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, Necmettin Erbakan Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Dokuzoğlu, G. (2018). *Ortaokul Öğrencilerinin Ders Dışı Sportif Etkinliklere Katılımlarına Yönelik Ebeveyn Tutumlarının Bazı Demografik Özelliklere Göre İncelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, Sıtkı Koçman Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Muğla.
- Duman, S. Ve Kuru, E. (2010). Spor yapan ve yapmayan Türk öğrencilerin kişisel uyum düzeylerinin belirlenmesi ve karşılaştırılması. *Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 4 (1), 18-26.
- Durna, U. (2004). Stres, A ve B tipi kişilik yapısı ve bunlar arasındaki ilişki üzerine bir araştırma. *Celal Bayar Üniversitesi Yönetim ve Ekonomi Dergisi*, 11(1), 191- 206.
- Durukan, İ. Karaman, D. ve Kara, K. (2011). Çocuk ve ergen psikiyatrisi polikliniğine başvuran hastalarda tanı dağılımı. *Düşünen Adam The Journal of Psychiatry and Neurological Science*, 24, 113-20
- Dündar, H. Ve Karaca E.T. (2011). İlköğretim okullarında serbest etkinlikler dersinin değerlendirilmesi. *Erzincan Eğitim Fakültesi Dergisi*, 13(2), 105-121.
- Ekici, G. (2009). Lise öğrencilerinin öğrenci seçme sınavına (ÖSS) yönelik tutumlarının bazı değişkenler açısından incelenmesi. *Hacette Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 28, 82-90.
- Erdemli, A. (1991). *Türk-Alman Kültür Diyaloğunda Spor Ahlakı ve Spor Felsefesine Yeni Yaklaşımlar*, İstanbul:MeYa Matbaacılık.
- Erdoğan, T. Ünsar, S. ve Süt, N. (2009), Stresin çalışanlar üzerindeki etkileri: Bir araştırma. *Süleyman Demirel Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 14(2), 447-461.
- Erduran-Avcı, D. ve Yağbasan, R. (2008). Beyin yarı kürelerinin baskın olarak kullanılmasına yönelik öğretim stratejileri. *Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 28 (2), 1-17.
- Ergül, O.K. (2017). *12-14 Yaş Grubu Ergenlerde "Ders Dışı Etkinlikler ve Egzersiz Kapsamında" Uygulanan Fiziksel Aktivite Programının İlköğretim*

Öğrencilerinin Yaşam Kalitesi Üzerindeki Etkileri. Doktora Tezi, Celal Bayar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Manisa.

- Ersay, A.R. ve Tortumluoğlu G. (2006). Türkiye’ de ergen ve gençlerde üreme sağlığı. *İnsan Bilimleri Dergisi*, 3(2), 1-13.
- Eryılmaz, A. (2009). Ergenlik Döneminde Stres ve Başa Çıkma. *Yüzüncü Yıl Üniversitesi, Eğitim Fakültesi Dergisi*, 4(2), 20-37.
- Eskin, M. Harlak, H. Demirkıran, F. ve Dereboy, Ç. (2013). Algılanan Stres Ölçeğinin Türkçeye Uyarlanması: Güvenirlilik ve Geçerlilik Analizi. *51 (3)*, 132-140.
- Göçet, E. (2006). *Üniversite Öğrencilerinin Duygusal Zeka Düzeyleri İle Stresle Başa Çıkma Tutumları Arasındaki İlişki*, Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sakarya.
- Göde, o. Savi, F. Ve Savi, S. (2000). Eğitimin bütünlüğü içinde sporun duygusal istismara uğrayan ergenlerin benlik kavramlarına etkisi. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 30(12), 15–19.
- Görkem, D. (2012). *İlköğretim Öğrencilerinin Sosyal Etkinliklere Katılma Durumlarının Akademik Başarılarına Etkisi*. Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Gülbeyaz, O. (2006). “*Yatılı İlköğretim Bölge Okulları Ve Pansiyonlu İlköğretim Okullarında Görev Yapan Yönetici Ve Öğretmenlerin Örgütsel Stres Kaynakları*” Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi, İnönü Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Malatya.
- Gün, E. (2006). *Spor Yapanlarda ve Spor Yapmayan Ergenlerde Benlik Saygısı*. Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi, Çukurova Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Adana.
- Gümüş, A. (1997). *Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Kaygı Düzeylerinin Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Gümüşbaş, B. (2008). *Stresle Başa Çıkma Yolları Eğitim Programının İlköğretim 2. Kademe Öğrencilerinin Stresle Başa Çıkma Yöntemleri ve Yaşam Doyumu Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Günay, O. Öncel, Ü.N. Erdağan, Ü. Vd. (2008). Lise son sınıf öğrencilerinde durumluluk ve sürekli anksiyete düzeyini etkileyen faktörler. *Sağlık Bilimleri Dergisi*, 17(2), 77-85.
- Gündüz, İ. (2011). *Dokuzuncu Sınıf Coğrafya Derslerinde Ders Dışı Etkinliklerin Öğretmen Görüşlerine Göre Değerlendirilmesi*, Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

- Güner, A. (2006). *Lise Öğrencilerinde Stres Başa Çıkma Ve Dini Başa Çıkma*. Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sakarya.
- Güneş, Y. (2013), *Meslek Liselerinde, Sosyal etkinliklere Okul Yöneticilerinin Yaklaşımı*. Yüksek Lisans Tezi, Yeditepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, 2013.
- Gürbüz Türk, O. Ve Çakmak, G. (2017). İlkokulda serbest etkinlikler dersinde etkinlik seçimini etkileyen faktörlere ilişkin öğretmen görüşleri. *The Journal of International Lingual Social and Educational Sciences*, 3(2), 177-190.
- Iştar, E. (2012). Stres ve Verimlilik İlişkisi. *Akademik Bakış Açısı Dergisi*, 3, 1-21.
- Karakaş, Z. (2012). Ergenlerin algılanan sosyal destek ve sürekli kaygı düzeylerinin incelenmesi. *Mustafa Kemal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü*, 9 (19), 257-271.
- Kapıkıran, Ş. ve Özgüngör, S. (2009). Ergenlerin sosyal destek düzeylerinin akademik başarı ve güdülenme düzeyi ile ilişkileri. *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi*, 16 (1), 21-30.
- Karabekiroğlu, K. Arman, R. Ve Berkem, M. (2008). Erken çocukluk dönemi psikiyatrik sorunları ile ebeveyn depresyonu arasındaki ilişki: Cinsiyetin Rolü. *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi*, 15 (2), 75-86.
- Kesici, A. (2015). *Ortaokul Öğrencilerinin Matematiğe Yönelik Duyuşsal Özellikleri İle Temel Eğitiminden Ortaöğretime Geçiş (TEOG) Sınavları Öncesi Yaşadıkları Stresin Matematik Başarısına Etkisi*. Doktora Tezi, Dicle Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Diyarbakır.
- Kevenk, R.E. (2003) *The Influence of Gender and Level of Stress on the Coping Strategies of Adolescents*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Boğaziçi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul
- Korkut, F. (2004). *Önleyici Rehberlik*. Ankara: Ani Yayıncılık.
- Koruç, Z. ve Bayar, P. (2004). Egzersizin depresyon tedavisindeki yer ve etkileri. *Spor Bilimleri Dergisi*, 15 (1), 50-61.
- Köprübaşı, R. (2014). *Yönetici, Öğretmen ve Öğrenci Görüşlerine Göre Ortaöğretimdeki Sosyal Etkinliklerin İşlevselliğinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Çukurova Üniversitesi Eğitim Fakültesi, Adana.
- Köse, E. (2013). Eğitim kurumlarında gerçekleştirilen ders dışı etkinliklerinin sınıflandırılmasına yönelik bir öneri. *Uluslararası Türkçe Edebiyat Kültür Eğitim Dergisi*, 2(2), 336-353.
- Kurşun, Z. (2018). *Yaygın Gelişimsel Bozukluğu Olan ve Normal Gelişim Gösteren Çocukların Anne Babalarının Stres Düzeyleri ve Stresle Başa Çıkma Yollarının Karşılaştırılması*. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Ticaret Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

- Lazarus, R. S. (2001). Relational meaning and discrete emotions. In K. Scherer, A. Schorr, ve T. Johnstone (Ed.). *Appraisal processes in emotion: Theory, methods, research*, (p.37–67). New York: Oxford University Press.
- Matud, M.P. (2004), Gender differences in stress and coping styles. *Personality and Individual Differences*, 37 (7), 1401-1415.
- Metin, H. (2017). *Ortaokul 8. Sınıf Öğrencilerinin Sınav Kaygı Düzeyleri ve Stresle Başa Çıkma Tarzlarının Karşılaştırılması*. Yüksek Lisans Tezi, Okan Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Okutan, M. ve Tengilimoğlu, D. (2002). İş ortamında stres ve stresle başa çıkma yöntemleri. *G.Ü. İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 4(3), 15-42.
- Oral, E.A. (2004). *Ergenlik Döneminde Stresle Başa Çıkma: Stresle Başa Çıkma Programının Geliştirilmesi ve Etkinliğinin Değerlendirilmesi*, Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Özdemir, B. (2007), *Üniversite Öğrencilerinde Görülen Depresyonun Giderilmesinde Dansın Etkisi*. Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Özdevecioğlu, M. Bulut, E. A. Tekçe, E. A. Çirli, Y. Gemici, T. Tozal. M. ve Doğan, Y. (2003). Kadın Ve Erkek Yöneticilerin Yönetimi Altındaki Personelin Motivasyon, Stres Ve İş Tatmini Farklılıklarını Belirlemeye Yönelik Bir Araştırma. *Celal Bayar Üniversitesi, İİBF Yönetim ve Ekonomi Dergisi*.
- Özkatar-Kaya, E. (2010). *18-25 Yaş Arası İşitme Engelli Sporcuların Stres ve Saldırganlık Düzeylerinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Erciyes Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Kayseri.
- Özmen, M. ve Önen, B. (2005). Stresle Başa Çıkma Yolları. *İ.Ü. Cerrahpaşa Tıp Fakültesi Sürekli Tıp Eğitimi Etkinlikleri Sempozyum Dizisi*, 47, (171-180).
- Öztürk-Akçalar, S. (2007). *Ortopedik Engelliklerin Sosyalleşmesine Sporun Etkisi*. Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Öztürk, Ö. (2012). *Ders Dışı Etkinlik Olarak Uygulanan Sporla İlgili Oyunların Ortaöğretim Öğrencilerinin İletişim Becerisi Alguların Etkisi*. Doktora Tezi, Celal Bayar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, 2012.
- Rice, V. H. (2012). Theories of Stress and Its Relationship to Health. In V. H. Rice (Ed), *The Handbook of Stress, Coping and Health* (P. 22-42). London: Sage Publications.
- Salar, B. Hekim, M. ve Tokgöz, M. (2012). 12-18 yaş grubu takım ve ferdi spor yapan bireylerin duygusal durumlarının karşılaştırılması. *Mehmet Akif Ersof Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 4 (6), 123-135.
- Schwarzer, R. and Schulz, U. (2003). Stressful life events. I. B. Weiner (Ed.) *Handbook of Psychology, Health Psychology*, New Jersey: Wiley and Sons.

- Sızan, B. (2006). *İş Başarımını Etkileyen Örgütsel Stres Kaynakları ve Bir Araştırma*” Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi, İnönü Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Malatya.
- Sönmez, G.Y. (2013). *Stresle Başa Çıkma Programının Lise Öğrencilerinin Tükenmişlik Düzeylerine Etkisi*, Yüksek Lisans Tezi, Mersin Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Mersin.
- Sümer, M. (2008). *Okulöncesi Öğretmenli Öğrencilerinin Stres Başa Çıkma Stilleri ve Bazı Değişkenlere Göre Mizah Tarzlarının Karşılaştırılması*, Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- Şen, M. (2011). Türkiye’ de ergen profili. *Sosyal Politika Çalışmaları Dergisi*, 7 (27), 89-102.
- Şereflioğlu, S. (2018). *Anne ve Baba ile İlişkilerin Ergenlerde Benlik Saygısı, Stres ve Depresyon Üzerindeki Etkisi*. Yüksek Lisans Tezi, Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Şahin, N.H. (1994). Stres Nedir? Ne Değildir?. (1-16). (içinde) *Stresle Başa Çıkma: Olumlu Bir Yaklaşım*. Türk Psikologlar Derneği Yayınları No:2, Ankara.
- Tekin, F. (2005). *“Stresle Başa Çıkmada Din Eğitiminin Rolü”* Yayınlanmış Doktora Tezi, Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- Tokay, T. (2001). *Örgütsel Stres Ve Performans İlişkisi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Yıldız Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Torkildsen, G. (2005). *Leisure and Recreation Management (5th Edition)*. Newyork: Routledge.
- Tutar H. (2004), *Kriz ve Stres Yönetimi*. Ankara: Seçkin Yayıncılık
- Uluışık, V. (2015). *Spor Yapan ve Yapmayan Ortaöğretim Öğrencilerinin Stres ve Saldırganlık Düzeylerinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Burdur.
- Uyan, A. (2014). *Ergenlerde Algılanan Stres ile Sosyal Destek Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Arel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Ülker, M. (2017). *Spor Yapan ve Yapmayan Ortaöğretim Öğrencilerinin Kişilik Özellikleri, Karar Verme Stilleri, Stresle Başa Çıkma Stratejilerinin Karşılaştırılması*. Yüksek Lisans Tezi, Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Burdur.
- Ünsal, P. (2012). İş stresi algısı ve başa çıkmada bireysel farklılıkların rolü: *Çalışma Yaşamında Davranış: Güncel Yaklaşımlar*. (Ed). Aşkın Keser, Gözde Yılmaz, Senay Yürür (Ed). 2. Baskı, (387-422). İzmit: Umuttepe Yayınları.

- Varol, Ş. (1990). *Lise Son Sınıfı Öğrencilerinin Kaygı Düzeylerini Etkileyen Bazı Etmenler*. Yüksek Lisans Tezi, Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Samsun.
- Yağmurlu, B. Ve Kodalak, A.C. (2009). Ebeveynlik ve okul öncesi dönemde çocuğun sosyal gelişimi.
- Yağmur ve İçigen, (2016). Üniversite Öğrencilerinin sosyalleşme süreci ve rekreasyon faaliyetlerinin incelenmesi üzerine bir çalışma. *Anatolia: Turizm Araştırma Dergisi*, 27 (2), 227-242.
- Yalçın, Y. (2009). *Spor Tatmininin Sporcuların Stres ve Saldırganlık Düzeyleri Üzerindeki Etkisi: Antrenör Cinsiyetinin Rolünü Belirlemeye Yönelik Antalya İlinde Bir Uygulama*, Yüksek Lisans Tezi, Erciyes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Kayseri.
- Yayan, E.H. ve Altun, E. (2013). Malatya il merkezinde ilköğretim 6.7.8. sınıflarında öğrenim gören öğrencilerin yaşam kalitesi ve etkileyen bazı sosyo demografik özelliklerin belirlenmesi. *Cumhuriyet Hemşirelik Dergisi*, 2 (2), 42-49.
- Yerlikaya, İ. (2006). *Bilişsel - Davranışçı Yaklaşım ve Hobi Terapiye Dayalı "Umut Eğitimi Programları'nın İlköğretim Öğrencilerinin Umutsuzluk Düzeyine Etkisi*. Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Yıldız, H.Y. (2007). *Sınav Kaygısı Anne Baba Tutumları ve Mükemmeliyetçilik Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Gazi Üniversitesi Eğitim Fakültesi, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık, Ankara.
- Yılmaz, O. (2006). *Stresin Performans Üzerine Etkisi: 40. Piyade Eğitim Alayı Komutanlığı Lider Personeli Üzerinde Bir Araştırma*, Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi, Süleyman Demirel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Isparta.
- Yurdakoş, E. (2005). Stres ve fizyolojisi: Medikal Açıdan Stres ve Çareleri. İ.Ü. Cerrahpaşa Tıp Fakültesi Sürekli Tıp Eğitimi Etkinlikleri Sempozyum Dizisi, 47, (89-96).

EKLER

Ek-A

ÖĞRENCİ BİLGİ FORMU

Değerli öğrenciler;

Okul içinde ve okul dışında ders dışı sosyal etkinlikler kapsamında yaptığımız faaliyetler, yaptığımız bilimsel çalışmaya katkı sağlayacak ve bizim için çok değerli görüşlerinizi almak maksatlı hazırladığımız bu anket çalışmasına verdiğiniz katkıdan ve sorularımızı içtenlikle cevapladığınızdan ötürü teşekkür ederiz. Aşağıda yöneltilen soruları size en uygun olan şıkkı işaretleyerek cevaplayınız. Cevaplarken her soru için uygun gördüğünüz değeri, ilgili yeri (X) ile işaretleyiniz.

Cinsiyetiz:

Yaşız:

Sınıfınız:

Annenin Eğitim Durumu: İlkokul () Ortaokul () Lise ()
Üniversite () Yüksek lisans/Doktora ()

Babanın Eğitim Durumu: İlkokul () Ortaokul () Lise ()
Üniversite () Yüksek lisans/Doktora ()

Ailenizin Gelir Düzeyi: Kötü () Orta () İyi ()

Derslerde daha başarılı olabilmek için :

- a.Özel ders alıyorum ()
 b.Dershaneye gidiyorum ()
 c.Aile yakınlarımdan yardım alıyorum()
 d.Hiç bir yardım almıyorum ()

Son 1 yıl içinde Katıldığınız Spor Etkinlikleri:

() Futbol, () Basketbol, () Voleybol, () Hentbol, () Atletizm, () Judo, () Karate

Diğer..... Katılmadım ()

b) Aktif Olarak Katıldığınız Sanat Etkinlikleri

() Müzik, () Resim, () El sanatları, () Drama, () Bale, Diğer.....

Katılmadım ()

c) Katıldığınız Kültürel Etkinlikler

() Müze gezisi, () Sinema, () Yılsonu balosu, () uzun süreli okul gezisi

() Okul kampları , () Kısa süreli geziler (postane, hastaneyi gezmek gibi),

() Milli bayramlarda gösteriler,

() Okul gazetesine bir şeyler hazırlamak,

() Şiir veya kompozisyon yazmak,

() Halk oyunları,

Diğer.....

Katılmadım ()

d) Aktif Olarak Katıldığınız Okul Klüp Faaliyetleri:

() Satranç, () Doğa, () İzcilik, () Matematik, () Sağlık-Temizlik, () Yeşilay

Diğer..... Katılmıyorum ()

Ek-B

ALGILANAN STRES ÖLÇEĞİ

	Aşağıda geçtiğimiz ay içerisindeki kişisel deneyimleriniz hakkında bir dizi soru yöneltilmektedir. Her soruyu dikkatlice okuyarak size en uygun seçeneğin altındaki kutuya bir çarpı işareti koyarak cevaplayınız. Soruların doğru veya yanlış cevabı yoktur. Önemli olan sizin duygu ve düşüncelerinizi yansıtan yanıtları vermenizdir.	Hiçbir zaman	Neredeyse Hiçbir Zaman	Bazen	Oldukça Sık	Çok Sık
1	Geçen ay, beklenmedik bir şeylerin olması nedeniyle ne sıklıkta rahatsızlık duydunuz?					
2	Geçen ay, hayatınızdaki önemli şeyleri kontrol edemediğinizi ne sıklıkta hissettiniz?					
3	Geçen ay, kendinizi ne sıklıkta sinirli ve stresli hissettiniz?					
4	Geçen ay, ne sıklıkta gündelik zorlukların üstesinden başarıyla geldiniz?					
5	Geçen ay, hayatınızda ortaya çıkan önemli değişikliklerle etkili bir şekilde başa çıktığınızı ne sıklıkta hissettiniz?					
6	Geçen ay, hayatınızda ortaya çıkan önemli değişikliklerle etkili bir şekilde başa çıktığınızı ne sıklıkta hissettiniz?					
7	Geçen ay, her şeyin yolunda gittiğini ne sıklıkta hissettiniz?					
8	Geçen ay, ne sıklıkta yapmanız gereken şeylerle başa çıkamadığınızı fark ettiniz?					
9	Geçen ay, hayatınızdaki zorlukları ne sıklıkta kontrol edebildiniz?					
10	Geçen ay, ne sıklıkta her şeyin üstesinden geldiğinizi hissettiniz?					
11	Geçen ay, ne sıklıkta kontrolünüz dışında gelişen olaylar yüzünden öfkelenediniz?					
12	Geçen ay, kendinizi ne sıklıkta başarmak zorunda olduğunuz şeyleri düşünürken buldunuz?					
13	Geçen ay, ne sıklıkta zamanınızı nasıl kullanacağınızı kontrol edebildiniz?					
14	Geçen ay, ne sıklıkta problemlerin üstesinden gelemeyeceğiniz kadar biriktiğini hissettiniz?					

EK-C**ÖZGEÇMİŞ**

1. Adı Soyadı: Ruken TAŞ
2. Doğum Tarihi: 17.10.1991
3. Unvanı: Psikolojik Danışman
4. Öğrenim Durumu: Yüksek Lisans

Derece	Alan	Üniversite	Yıl
Lisans	Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik	Zirve Üniversitesi	2009- 2014
Y. Lisans	Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik	Gaziantep Üniversitesi	2015- 2017
Doktora			

EK-D

RUKEN TAŞ

ORIJINALLIK RAPORU

% 26	% 23	% 12	% 18
BENZERLIK ENDEKSI	İNTERNET KAYNAKLARI	YAYINLAR	ÖĞRENCİ ÖDEVLERİ

BİRİNCİL KAYNAKLAR

1	acikerisim.deu.edu.tr İnternet Kaynağı	% 3
2	Submitted to Konya Necmettin Erbakan University Öğrenci Ödevi	% 2
3	docs.neu.edu.tr İnternet Kaynağı	% 1
4	dergipark.gov.tr İnternet Kaynağı	% 1
5	ejercongress.org İnternet Kaynağı	% 1
6	Submitted to The Scientific & Technological Research Council of Turkey (TUBITAK) Öğrenci Ödevi	% 1
7	dspace.trakya.edu.tr İnternet Kaynağı	% 1
8	Submitted to Afyon Kocatepe University Öğrenci Ödevi	% 1