

T.C.
ONİKİŞUBAT KAYMAKAMLIĞI
ONİKİŞUBAT REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ

SAYI: 3

YIL: 2023

2022-2023 ARAŞTIRMALAR





ONİKİŞUBAT

REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ

ARAŞTIRMA KONULARI

- 1- Ortaöğretim Öğrencilerinin Stresle Başa Çıkma Yöntemlerinin Bazı Değişkenlerle İlişkisi

Eylül 2023

Kahramanmaraş

ÖNSÖZ

Onikişubat Rehberlik ve Araştırma Merkezi olarak Eylül 2020 tarihi itibariyle rehberlik ve psikolojik danışma ile özel hizmetleri ile ilgili tüm konularda hizmet sunmaya devam etmekteyiz. 2022-2023 eğitim öğretim yılını oldukça yoğun, tempolu ve üzücü, can yakıcı olayların olduğu bir eğitim öğretim yılını geride bırakmış bulunmaktayız.

Bu eğitim öğretim yılının birinci döneminde özel eğitim hizmetlerinin yoğunluğu ile birlikte başta rehber öğretmeni olmayan okullarımız olmakla birlikte tüm eğitim kurumlarına hem seminer faaliyetleri hem de müşavirlik ile hizmet sunmaya gayret ettik. Bölgemizdeki paydaş kurumlarla toplantı, seminer ve çalıştaylar yaptık. Çok kıymetli psikolojik danışman/rehber öğretmen ve okul yöneticilerimizi ziyaret ettik. Öğrenci, öğretmen ve ailelere yönelik yüz yüze ve online eğitimler düzenledik. Eğitim öğretim yılının ikinci dönem başında 6 şubat 2023 tarihli asrın felakati olan Kahramanmaraş depremini yaşamış olduk. Deprem sonrası psikolojik ilk yardım, psikosoyal müdahale hizmetleri kapsamında yapılan çalışmalara kurumda çalışan yönetici, öğretmenler olarak elimizden geldiğince destek olmaya çalıştık. Ayrıca başka illerden gönüllü olarak gelen ekiplere destek olmak ve koordine etmek amacıyla üzerimize düşen vazifeyi yerine getirmiş olduk. Çadırkentler, konteyner kentler vb. geçici yerleşim yerlerinde hizmet sunmaya çalıştık.

Rehberlik ve araştırma merkezi olarak sahada karşılaşılan sorunlarla ilgili olarak her yıl olduğu gibi bu senede araştırma çalışmalarımızı tamamlamaya gayret ettik. Okullarda sıklıkla karşılaştığımız stresle başa çıkma yöntemleri ile ilgili olarak rehberlik ve psikolojik danışma hizmetleri bölümümüz “Ortaöğretim Öğrencilerinin Stresle Başa Çıkma Yöntemlerinin Bazı Değişkenlerle İlişkisi” konulu araştırmasını tamamladı. Bu seneki araştırmaların yapılmasında emeği geçen çok değerli RAM ailesi öğretmenlerimize sizlerin huzurunda çok teşekkür ediyorum. Önümüzdeki eğitim öğretim yılında, yeni araştırmalar ile görüşmek üzere...

İbrahim UZUN

Kurum Müdürü

İÇİNDEKİLER

1- Ortaöğretim Öğrencilerinin Stresle Başa Çıkma Yöntemlerinin Bazı Değişkenlerle İlişkisi

T.C.
ONİKİŞUBAT KAYMAKAMLIĞI
ONİKİŞUBAT REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ



ORTAÖĞRETİM ÖĞRENCİLERİNİN STRESLE BAŞA ÇIKMA YÖNTEMLERİNİN
BAZI DEĞİŞKENLERLE İLİŞKİSİ

ARAŞTIRMA MAKALESİ

Melike SERT

Psikolojik Danışman, Onikişubat Rehberlik ve Araştırma Merkezi, Kahramanmaraş, Türkiye

melikeseert@gmail.com, ORCID: 0000-0002-0516-961X

ÖZET

Yaşam becerilerinin her yaştan birey için taşıdığı önem dikkate alındığında okul ortamında öğrencilerin yaşam becerileri geliştirebilmesinde stres yönetimi önem arz etmektedir. Bu araştırma da ortaöğretim öğrencilerinin stresle başa çıkma yöntemlerini araştırmak analiz etmek ve bazı belirlenmiş değişkenlerle ilişkisini tespit etmeyi hedeflemektedir.

Amaç: Bu çalışma Onikişubat ilçesindeki farklı okullardaki lise öğrencilerinin stresle başa çıkma yöntemlerini ve bu yöntemlerin bazı değişkenlerle ilişkisini incelemek amacıyla yapılmıştır.

Gereç ve Yöntem: Çalışma kesitsel tipte bir araştırma olup, 2022 yılı Aralık ayında Onikişubat ilçesindeki farklı okullardaki lise öğrencileri arasında tamamlanmıştır. Katılımcılara Folkman ve Lazarus tarafından geliştirilen ‘‘Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği’’ ve Kişisel Bilgi Formu uygulanmıştır.

Anahtar Kelimeler: *Stres, başa çıkma, ortaöğretim öğrencileri*

Giriş

Türk Dil Kurumu'na göre stres '*ruhsal gerilim*' anlamına gelmektedir. Farklı tanımları da bulunmaktadır. Cüceloğlu'na göre, stres, "bireyin fizik ve sosyal çevredeki uyumsuz koşullar nedeniyle, bedensel ve psikolojik sınırlarının ötesinde harcadığı gayrettir" (Cüceloğlu, 1994: 321).

Bilim insanları stresle başa çıkma tarzlarını farklı şekillerde tanımlamışlardır. Bunlardan en çok bilineni Folkman ve Lazarus'un (1985) geliştirdiği Stresle Başa Çıkma Modeli'dir. Lazarus ve Folkman (1984), problem çözme çabalarını içeren *problem odaklı başa çıkma* ile stresin neden olduğu olumsuz duyguları kontrol etme ve yönetmeyi içeren *duygu odaklı başa çıkma* olmak üzere birbiriyle ilişkili iki yönlü etkileşimsel bir başa çıkma modeli geliştirmiştir. Problem odaklı başa çıkma çabaları stresli bir durumu değiştirmek, ya da etkilerini önlemek veya azaltmak için doğrudan harekete geçmeyi içerir. *Problem odaklı başa çıkmanın* hedefi stresli durumun taleplerini azaltmak ya da kişinin bu durumla başa çıkacak kaynaklarını geliştirmektir (Basut, 2006; Türküm, 2002). *Duygu odaklı başa çıkma* stresli durumun yarattığı olumsuz duyguların kontrol altına alınıp, olumlu bir yöne odaklanmasına yönelik işlevleri kapsamaktadır. Duygu odaklı başa çıkma stratejileri, stres yaratan durumun kontrol edilemeyeceğine karar verildiğinde, duygusal gerilimi azaltmak ya da tümüyle yok etmek için uygulanan stratejilerdir (Durak, 2007). Bu modele göre kişi, stres yaratan durumların yarattığı olumsuz duygulanımdan uzaklaşmak için problem ve duygu odaklı olmak üzere iki temel başa çıkma stratejisine başvurur. Baltaş'a göre stresle başa çıkma bireyin yaşantısını tehdit edici olarak algıladığı bir durumda, kendisini daha iyi duruma getirmek için, durumu kontrol etmesini ve davranış örüntüsünü içeren çabaların tamamıdır.

Bireyin iyi oluşunu olumsuz etkileyen stres gibi faktörlerin yanında, stresle başa çıkmasını kolaylaştıran ve iyi oluşunu olumlu etkileyen öğeler de vardır. Bunlardan biri bireyin çevresinden algıladığı sosyal destektir. Sosyal destek, bireyin iyi oluşuyla ilgili işlevlerini, diğerlerinin katkılarıyla güçlendiren başa çıkma mekanizmalarını ve 6 destekleyici etkileşimleri algılamasıdır (Brashers, Neidig ve Goldsmith, 2004). Bireylere sağlanan yardım süreci olan sosyal destek, sosyal çevre ve bireylerin özelliklerinden, bireyler arası

etkileşimlerden, sağlanan sosyal destek kaynaklarından ve sonuçları algılama şeklinden etkilenir (Rodriguez ve Cohen, 1998).

Algılanan Stres: Birey tarafından kaynaklarını tüketecek ya da aşacak ve iyi oluş halini tehlikeye sokacak şekilde değerlendirilen çevresi ile birey arasındaki özel bir ilişkidir (Lazarus ve Folkman, 1984).

Başa Çıkma: Bireyin, kaynaklarını tükettiğini ya da aştığını düşündüğü belirli iç ya da dış taleplerin üstesinden gelmek için sergilediği, sürekli olarak değişen bilişsel ve davranışsal çabalarıdır. Bireyler stresli durumlarla karşılaştıklarında iki temel başa çıkma stratejisi kullanmaktadırlar. Problem odaklı baş çıkma, probleme yönelik bilişsel ve davranışsal başa çıkmayı içermekte, stresli durumu yönetmek amaçlanmaktadır. Duygu odaklı başa çıkma, bilişsel ve davranışsal çabalarla duygusal olarak stresi azaltma ve yönetmedir (Lazarus ve Folkman, 1984).

Stres yaşantısı, bir süreç olarak da değerlendirilebilir. Bu noktada, bireylerin stres karşısında göstermiş oldukları tepkileri, üç aşamada şekillenir: Alarm aşaması, direnç aşaması ve tükenme aşaması. Bu üç aşamaya literatürde “genel uyum sendromu” adı verilir. Birey alarm aşamasında, öncelikle stresörü algılar. Daha sonra stresörle ya mücadele etmek ya da ondan uzaklaşmak için harekete geçer. Direnç aşamasında birey, artan enerjisi ve hızlanan kan dolaşımı sayesinde stresle mücadeleye devam eder. Ancak direnç aşaması uzarsa birey yorgun düşer; çökkünlük yaşar. Birey, stresörün baskısının yoğun ve sürekli olması durumunda tükenme aşamasına gelir. Tükenme aşamasında bireyin dengesi bozulur, bireyin bitkinliği ve yorgunluğu artar (Papas, 1997; Baltaş; 1984; Bernstein, 1994). Stresin, insanların fiziksel ve psikolojik iyi oluşları üzerinde önemli etkileri vardır. Araştırmalar, stresin madde kullanımı, intihar, depresyon, kalp hastalıkları ve bağışıklık sisteminin zayıflaması gibi önemli psikolojik ve fiziksel rahatsızlıklara neden olduğunu ortaya koymuştur (Greenberg, 1990; Lazarus ve Folkman, 1984).

Ergenlikte Stres Nedenleri

Stresin oluşması için öncelikle, organizmanın uyum sağlayıcı mekanizmalarını sarsan ve tehlikeye düşüren koşulların ve faktörlerin olması gerekir. Bu koşullara ve faktörlere “stresör” adı verilir. Stresörler, organizmanın dengesini bozar. Birey, bozulan denge karşısında, dengeyi sağlamak için fizyolojik, bilişsel ve davranışsal tepkiler üretir (Baltaş, 1984; Bernestein, 1994).

Genel olarak bakıldığında, günlük yaşamda bireyler için stres oluşturan olaylara, “stresli yaşam olayları” denilmektedir. Eşin ölümü, işten atılma, emekli olma, önemli kişilerin kaybı, yeni bir okula başlama gibi olayları, stres verici yaşam olayları bağlamında değerlendirmek olasıdır. Bireyin içinde bulunduğu gelişim dönemi, cinsiyeti, toplumsal çevresi, yaşadığı zaman dilimi gibi pek çok faktör, bireyin farklı stres verici yaşam olaylarıyla karşı karşıya kalmasına neden olabilir (Köknel, 1988).

Stres konusunda çalışmalarda bulunan Elkind’e (1986) göre de, ergenlerin karşı karşıya oldukları *üç çeşit stresör* bulunmaktadır:

-Görülebilir ve önlenebilir stresörler: Madde kullanımı ve kuralların çiğnenmesi gibi.

-Görülemez ve önlenemez stresörler: Bu stresörler, beklenmedik stres faktörleri olarak da ifade edilmektedir. Görülemez ve önlenemez stresörler, yaşam olayları içerisinde bireyin yaşamında büyük değişikliklere neden olur. Kişinin yakınlarından birini kaybetmesi, kaza ve yaralanma olayları ve doğal afetler, beklenmeyen stres faktörlerine örnektir.

-Görülebilir; fakat önlenemez stresörler: Sınavlar gibi (Akt. Cicchetti ve Toth, 1997).

İçinde stres barındıran yaşam deneyimleri, ergenlerin öznel iyi oluşları ve sağlıklı bir şekilde gelişmeleri için olası tehdittir. Çocuklar ve ergenler sıklıkla stres içeren yaşam olayları ile karşı karşıyadırlar. Amerika’da yapılan çalışmalarda ergenlerin % 25’nin strese neden olan yaşam olaylarına maruz kaldıkları saptanmıştır (Cicchetti ve Toth, 1997).

Strese neden olan yaşam olayları ile ergenlerin psikolojik sağlıkları arasındaki ilişkileri inceleyen çalışmalarda araştırmacılar, stresli koşullarda ergenlerin davranışlarına bakmışlardır. Bu bağlamda ergenlerin, günlük yaşam stresörleriyle (ilkokuldan liseye geçmek,

akran baskısına maruz kalmak vb.) ve şiddetli stresörlerle (doğal afetler ve şiddete maruz kalma, sevilen birinin kaybı gibi.) karşı karşıya oldukları bulunmuştur (Kenny, 2000). Kısacası, ergenler için stres verici faktörler şunlardır: Gelişimsel görevler, aile ve akranlarla ilişkiler, okul ve sınavlardan kaynaklanan sorunlar, önemli birinin ölümü, sağlık problemleri ve cinsellikle ilgili problemler (Oral, 1994; McNamara, 2000; Kulaksızoğlu, 2001; Jose ve Huntsinger, 2005). Ayrıca baş ağrısı, astım, karın ağrısı gibi belli başlı bazı rahatsızlıklar da stres veren yaşam olaylarıyla ilişkili bulunmuştur (Kenny, 2000).

Her insan stres yaratan durumlara kendine özgü tepkiler verir. Aynı koşullar altında bile, bazıları çok sakin, bazıları kaygılı olabilir. Bunun sebebi, zaman içinde kazandığımız farklı tepki örüntüleri, kendimize özgü stresle başa çıkma biçimleridir. Kullandığımız başa çıkma tarzlarının bazıları sağlıklı ve sorunları çözmede etkiliyken, bazıları işlevsiz ve hatta sağlığınıza ve ilişkilerinize zararlı olabilir (Lazarus, 1994).

Yöntem

İnsan sağlığına olan etkileri göz önüne alındığında, stresin nicel hale getirilerek ölçülmesi gerekliliği kendiliğinden ortaya çıkmaktadır.

Bu çalışmanın evrenini Onikişubat ilçesinden farklı okullardaki öğrenci grupları oluşturmaktadır. Çalışma 2022 yılının Aralık ayında yapılmış ve düzenlemeleri ise ilerleyen aylarda yapılmıştır. Çalışmaya katılan öğrencilerden Folkman ve Lazarus tarafından geliştirilen ‘‘Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği’’ ve Kişisel Bilgi Formu doldurmaları istenmiş. Kişisel Bilgi Formunda öğrencinin cinsiyeti, kaçınıcı sınıf olduğu, sosyoekonomik düzeyi, anne ve baba öğrenim durumu bilgilerine ulaşılmıştır. Öğrencileri stresle başa çıkma tekniklerini değerlendirme amacıyla Folkman ve Lazarus tarafından geliştirilen ‘‘Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği’’ ülkemizde geçerlilik ve güvenilirlik çalışması Siva tarafında yapılmıştır. Stresle Başa Çıkma Yolları Envanteri olarak geliştirilen 4’lü likert tipi bir ölçektir. Ölçeğin 30 maddelik formunun Türkçe geçerlilik ve güvenilirlik çalışması Şahin ve Durak yapılmıştır. Buna göre ölçek kendine güvenli yaklaşım (K.G.Y.), çaresiz yaklaşım (Ç.Y.), boyun eğici yaklaşım (B.E.Y.) iyimser yaklaşım (İ.Y.) ve sosyal destek arama (S.D.A.) olmak üzere toplam alt 5 faktörden oluşmaktadır.

Ölçeği 8., 10., 14., 16., 20., 23. ve 26. maddeleri K.G.Y. ; 2., 4., 6., 12. ve 18. maddeleri İ.Y.;

3., 7., 11., 19., 22., 25., 27. ve 28. maddeleri Ç.Y.; 5., 13., 15., 17., 21. ve 24. maddeleri B.E.Y. ; ve 1., 9., 29. ve 30. maddeleri ise S.D.A. alt faktörünü oluşturmaktadır. ‘‘Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği’’ 30 soru ve 5 alt grubu iki ana stresle başa çıkma tarzına dönüştürülmektedir. Ana gruplar ‘‘Probleme yönelik/Aktif’’ ve ‘‘Duygulara yönelik/Pasif’’ tarzlarıdır. Alt gruplar aktif tarzları K.G.Y., İ.Y. ve S.D.A. alt ölçekleri ; pasif tarzları ise Ç.Y. ve B.E.Y. alt ölçekleri göstermektedir. Puan yüksekliği kişinin o tarzı benimsediğini göstermektedir.

Folkman ve Lazarus tarafından geliştirilen ‘‘Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği’’

Bir sıkıntım olduğunda.....

- 1.Kimsenin bilmesini istemem.
- 2.İyimser olmaya çalışırım.
- 3.Bir mucize olmasını beklerim.
- 4.Olayı/olayları büyütmeyp üzerinde durmamaya çalışırım.
- 5.Başta gelen çekilir diye düşünürüm.
- 6.Sakin kafa ile düşünmeye, öfkelenmemeye çalışırım.
- 7.Kendimi kapana sıkışmış gibi hissederim.
- 8.Olayın/olayların değerlendirmesini yaparak en iyi kararı vermeye çalışırım.
- 9.İçinde bulunduğum kötü durumu kimsenin bilmesini istemem.
- 10.Ne olursa olsun direnme ve mücadele etme gücünü kendimde bulurum.
- 11.Olayları sürekli kafama takıp, sürekli düşünmekten kendimi alamam.
- 12.Kendime karşı hoş görülü olmaya çalışırım.
- 13.İş olacağına varır diye düşünürüm.
- 14.Mutlaka bir yol bulabileceğime inanır, bunun için uğraşırım.
- 15.Problemin çözümü için adak ararım.

16. Herşeye yeniden başlayacak gücü kendimde bulurum.
17. Elimden hiçbir şeyin gelmeyeceğine inanırım.
18. Olaydan/olaylardan olumlu bir şey çıkarmaya çalışırım.
19. Her şeyin istediğim gibi olamayacağına inanırım.
20. Problemi/problemleri adım adım çözmeye çalışırım.
21. Mücadeleden vazgeçerim.
22. Sorunun benden kaynaklandığını düşünürüm.
23. Hakkımı savunabileceğime inanırım.
24. Olanlar karşısında "kaderim buymuş" derim.
25. "Keşke daha güçlü bir insan olsaydım" diye düşünürüm.
26. Bir kişi olarak iyi yönde değiştiğimi ve olgunlaştığımı hissederim.
27. "Ben suçluyum" diye düşünürüm.
28. "Hep benim yüzümden oldu" diye düşünürüm.
29. Sorunun gerçek nedenini anlayabilmek için başkalarına danışırım.
30. Bana destek olabilecek kişilerin varlığını bilmek, beni rahatlatır.

Ölçekte 4'lü likert tipi yer almaktadır. ("Kesinlikle Katılmıyorum, Kısmen Katılmıyorum, Katılıyorum, Tamamen Katılıyorum.")

Kişisel Bilgi Formu

Cinsiyet (Kız,Erkek)

Kaçıncı sınıfsınız? (9.Sınıf, 10.Sınıf, 11.Sınıf, 12.Sınıf)

Sosyoekonomik Düzey (Düşük, Orta, Yüksek)

Anne Öğrenimi (Okuryazar değil, Okuryazar, İlköğretim, Lise, Yüksekokul)

Baba Öğrenimi (Okuryazar değil, Okuryazar, İlköğretim, Lise, Yüksekokul)

Verilerin analizi için SPSS paket programından faydalanılmıştır. Tanımlayıcı istatistikler (İkili sayısal değişkenlerin karşılaştırılması, student t testi, üç ve üzeri bağımsız değişkenlerin karşılaştırılmasında tek-yön varyans analizi kullanılmıştır.)

Bulgular:

Çalışmaya katılan öğrencilerin %39,5'i erkek %60,5 kız öğrencilerden oluşturmaktadır.

Çalışmaya katılan öğrencilerin %21,5 9.Sınıf öğrencileri, %25,1 10.Sınıf öğrencileri, %49,2 11.Sınıf öğrencileri, %4,1 12.Sınıf öğrencileri oluşturmaktadır.

Çalışmaya katılan öğrencilerin %17,9 düşük sosyoekonomik düzeyinde, %78,5 orta sosyoekonomik düzeyinde, %3,6 yüksek sosyoekonomik düzeyindedir. Katılımcıların bazı sosyodemografik özellikleri Tablo 1'de görülmektedir.

Tablo 1.Katılımcıların bazı sosyodemografik özellikleri

Değişkenler		n	%
Cinsiyet	Kız	118	60,5
	Erkek	77	39,5
Sınıf	9.Sınıf	42	21,5
	10.Sınıf	49	25,1
	11.Sınıf	96	49,2
	12.Sınıf	8	4,1
Sosyoekonomik Düzy	Düşük	35	17,9
	Orta	153	78,5
	Yüksek	7	3,6
Anne Öğrenimi	Okuryazar değil	16	8,2
	Okuryazar	10	5,1
	İlköğretim	116	59,5
	Lise	42	21,5
	Yüksekokul	11	5,6
Baba Öğrenimi	Okuryazar değil	5	2,6
	Okuryazar	12	6,2
	İlköğretim	102	52,3
	Lise	61	31,3
	Yüksekokul	15	7,7
Toplam		195	

Tablo 2.Katılımcıların stresle başa çıkma ölçeğine verdikleri yanıtlara göre dağılımı

	Kesinlikle katılmıyorum		Kısmen katılmıyorum		Katılıyorum		Tamamen katılıyorum	
	N	%	N	%	N	%	N	%
Bir sıkıntım olduğundan...								
1.Bir sıkıntım olduğunda kimsenin bilmesini istemem.	19	9,7	85	43,6	62	31,8	29	14,9
2.Bir sıkıntım olduğunda iyimser olmaya çalışırım.	36	18,5	67	34,4	61	31,3	31	15,9
3.Bir mucize olmasını beklerim.	26	13,3	79	40,5	58	29,7	32	16,4
4.Olayı/olayları büyütmeyp üzerinde durmamaya çalışırım.	43	22,1	62	31,8	65	33,3	25	12,8
5.Başta gelen çekilir diye düşünürüm.	79	40,5	69	35,4	39	20	8	4,1
6.Sakin kafa ile düşünmeye, öfkelenmemeye çalışırım.	37	19	69	35,4	59	30,3	30	15,4
7.Kendimi kapana sıkışmış gibi hissederim.	42	21,5	50	25,6	56	28,7	47	24,1
8.Olayın/olayların değerlendirmesini yaparak en iyi kararı vermeye çalışırım.	20	10,3	52	26,7	84	43,1	39	20
9.İçinde bulunduğum kötü durumu kimsenin bilmesini istemem.	17	8,7	78	40	55	28,2	45	23,1
10.Ne olursa olsun direnme ve mücadele etme gücünü kendimde bulurum.	16	8,2	48	24,6	82	42,1	49	25,1
11.Olayları sürekli kafama takıp, sürekli düşünmekten kendimi alamam.	25	12,8	30	15,4	67	34,4	73	37,4
12.Kendime karşı hoş görülü olmaya çalışırım.	41	21	79	40,5	62	31,8	13	6,7
13.İş olacağına varır diye düşünürüm.	63	32,3	76	39	48	24,6	8	4,1
14.Mutlaka bir yol bulabileceğime inanır, bunun için uğraşırım.	16	8,2	59	30,3	88	45,1	32	16,4
15.Problemin çözümü için adak ararım.	55	28,2	60	30,8	57	29,2	23	11,8
16.Herşeye yeniden başlayacak gücü kendimde bulurum.	22	11,3	64	32,8	72	36,9	37	19
17.Elimden hiçbir şeyin gelmeyeceğine inanırım.	85	43,6	64	32,8	28	14,4	18	9,2
18.Olaydan/olaylardan olumlu bir şey çıkarmaya çalışırım.	34	17,4	58	29,7	79	40,5	24	12,3
19.Her şeyin istediğim gibi olamayacağına inanırım.	25	12,8	58	29,7	73	37,4	39	20
20.Problemi/problemleri adım adım çözmeye çalışırım.	23	11,8	60	30,8	94	48,2	18	9,2
21.Mücadeleden vazgeçerim.	100	51,3	58	29,7	21	10,8	16	8,2
22.Sorunun benden kaynaklandığını düşünürüm.	26	13,3	79	40,5	58	29,7	32	16,4
23.Hakkımı savunabileceğime inanırım.	18	9,2	30	13,7	73	37,4	74	37,9
24.Olanlar karşısında "kaderim buymuş" derim.	94	48,2	67	34,4	25	12,8	9	4,6
25."Keşke daha güçlü bir insan olsaydım" diye düşünürüm.	51	26,2	49	25,1	42	21,5	53	27,2
26. Bir kişi olarak iyi yönde değiştiğimi ve olgunlaştığımı hissederim.	22	11,3	48	24,6	85	43,6	40	20,5
27."Ben suçluyum" diye düşünürüm.	51	26,2	77	39,5	38	19,5	29	14,9
28."Hep benim yüzümden oldu" diye düşünürüm.	55	28,2	73	37,4	33	16,9	34	17,4
29.Sorunun gerçek nedenini anlayabilmek için başkalarına danışırım.	37	19	59	30,3	75	38,5	24	12,3
30.Bana destek olabilecek kişilerin varlığını bilmek, beni rahatlatır	25	12,8	24	12,3	65	33,3	81	41,5

*8, 10, 14, 16, 20, 23, 26 numaralı sorular "Kendine Güvenli Yaklaşım"; 2, 4, 6, 12, 18 numaralı sorular "İyimser Yaklaşım"; 3, 7, 11, 19, 22, 25, 27,28 numaralı sorular "Çaresiz Yaklaşım"; 5, 13, 15, 21, 24 numaralı sorular "Boyun Eğici Yaklaşım"; 1, 9, 29, 30 numaralı sorular "Sosyal Destek Arama" alt kategorilerine dâhildir.

Tablo 3.Ölçek alt kategorilerinin puan ortalamalarının dağılımı

	Ortalama±SS	Min-Max Değer
Kendine Güvenli Yaklaşım	18,02±SS2,74	11-27
Çaresiz Yaklaşım	14,31±SS2,53	7-24
Boyun Eğici Yaklaşım	8,51±SS3,59	3-19
İyimser Yaklaşım	15,72±SS7,41	7-21
Sosyal Destek Arama	17,82±SS8,50	4-13

Tablo 4. Katılımcıların bazı özelliklerine göre stresle başa çıkma tarzları ölçeği puan ortalamalarının dağılımı

		Kendine Güvenli Yaklaşım X±SS	Çaresiz Yaklaşım X±SS	Boyun Eğici Yaklaşım X±SS	İyimser Yaklaşım X±SS	Sosyal Destek Arama X±SS
Cinsiyet	Kız	17,9±2,4	15,8±3,9	10,7±2,5	12,7±2,1	9,6±1,1
	Erkek	18,3±3,5	15,7±4,5	12,3±2,4	13,5±2,3	9,9±1,9
	p değeri	0,005	0,112	0,584	0,005	0,245
Sınıf	9.Sınıf	18,7±2,1	11,7±3,4	12,4±2,4	16,7±3,5	9,3±1,5
	10.Sınıf	13,7±2,1	14,6±2,1	11,7±2,2	13,1±3,7	8,1±3,7
	11.Sınıf	18,7±2,6	13,8±4,4	13,6±2,3	11,7±1,5	10,2±2,7
	12.Sınıf	19,1±2,4	15,7±2,4	17,7±1,9	15,8±3,5	11,8±3,5
	p değeri	0,721	0,025	0,301	0,187	0,253
Sosyoekonomik Düzey	Düşük	20,5±4,0	13,7±3,1	12,9±1,1	19,8±3,1	14,6±1,1
	Orta	12,7±4,1	14,9±2,4	14,7±2,4	15,7±0,4	12,1±2,4
	Yüksek	18,7±3,8	10,3±3,1	13,7±1,9	11,9±3,6	15,7±3,6
	p değeri	0,122	0,246	0,194	0,281	0,632
Anne Öğrenimi	Okuryazar değil	20,5±4,0	21,3±2,3	22,4±2,5	18,3±2,3	16,4±2,1
	Okuryazar	21,2±4,3	14,2±3,4	16,2±1,4	16,2±1,4	15,2±3,4
	İlköğretim	18,2±2,3	12,2±1,4	12,5±2,4	18,3±1,4	13,3±1,5
	Lise	15,3±2,1	11,5±2,3	16,5±2,3	11,5±2,3	17,5±1,3
	Yüksekokul	19,6±3,2	18,6±3,6	15,6±3,1	18,7±3,6	15,6±3,6
p değeri	0,272	0,325	0,231	0,127	0,263	
Baba Öğrenimi	Okuryazar değil	21,3±2,3	20,4±3,1	18,4±3,6	14,4±2,6	17,4-5±2,7
	Okuryazar	14,2±3,4	15,7±1,8	15,7±2,8	14,5±1,8	14,7±2,3
	İlköğretim	12,2±1,4	17,2±3,2	13,2±2,2	14,3±3,2	15,3±3,3
	Lise	11,5±2,3	18,1±3,3	17,4±2,7	16,4±1,9	14,4±1,7
	Yüksekokul	18,6±3,6	11,6±1,6	15,6±2,6	14,8±1,5	15,5±2,1
p değeri	0,325	0,225	0,238	0,322	0,221	

SONUÇ ve ÖNERİLER

Tablo 4’de öğrencilerin bazı özelliklerine göre stresle başa çıkma tarzları ölçeği puan ortalamalarının dağılımı gösterilmiştir.

Bakıldığında cinsiyet açısından erkek öğrencilerde kızlara göre Kendine Güvenli Yaklaşım yüksek bulunmuştur.($p=0,005$)

İyimser Yaklaşım puan ortalamaları da erkek öğrencilerde kız öğrencilere göre yüksek olarak saptanmıştır.($p=0,005$)

Anne baba öğrenim durumu, sosyoekonomik düzey değişkenlerine bakıldığında anlamlı bir farklılık saptanmamıştır.

Sınıf açısından bakıldığında öğrenciler sınıf düzeyi arttıkça aktif tarzda stresle başa çıkma yöntemlerini daha çok kullandıkları saptanmıştır.

Ve bunlara ek olarak öğrenciler en fazla Kendine Güvenli Yaklaşımı en az ise Boyun Eğici Yaklaşımı kullanmaktadır.

Önerilere ek olarak yapılan nicelik çalışmaları da dikkate alınarak öğrencilerin stresle baş etme becerisi kazanmasına yardımcı olarak psikoeğitimler hazırlanabilir ve grup çalışmaları düzenlenebilir. Stresle baş etme çalışmaları okulda konsültasyon sağlanarak yürütülürse verimli sonuçlar elde edilebilir.

Sonuç olarak benzer araştırmaların bulguları stresin ergenler için gün geçtikçe geçerli bir sorun olduğunu göstermektedir. Bu bakımdan stresin tanınması, strese neden olan faktörler belirlenip önleyici çalışmaların planlanması son derece önemlidir. Stresi önleme çabalarında ve öğrencilerin stresle başa çıkma becerileri kazandırmada bazen bireyden bireye bazen bir okuldan diğerine değişebilen okul çevresinin ve bulunan kademenin özelliklerinin dikkate alınması gerekmektedir. Okul rehberlik servislerinin koordinasyonunda önleyici çalışmalar planlanmalı ve yürütülmelidir. Yazılı ve görsel çalışmalar artırılmalı ve yaygınlaştırılmalıdır. Önleme çalışmalarında okul ve sınıf düzeyinde çalışmaların yanı sıra bireysel olarak çalışmalar yapılabilir.

KAYNAKÇA

- Akpınar, B. (2013). Öğretmen adaylarının stres nedenleri.
- Çeviri, Türkçe (2017). Hemşirelik öğrencilerinin algılanan klinik stres düzeyi, stres cevapları ve başatme davranışları. *Journal of Psychiatric Nursing*, 8(1), 32-39.
- Derya, K. (2009). Eğitim-öğretim yaşantısında stres yaratan faktörler ve aile özelliklerine göre öğrencilerin stresle başa çıkma davranışlarının incelenmesi. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (22), 255-263.
- Didin, M., Yavuz, B., & Yazıcı, H. G. (2022). Covid-19'un Öğrencilerin Stres, Anksiyete, Depresyon, Korku Düzeylerine Etkisi: Sistemik Derleme. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 14(1), 38-45.
- Engin, A. O., Demirci, N., Yeni, E., & Bakanlığı, M. E. (2013). Stres ve Öğrenme Arasındaki İlişki.
- Otrar, M., Ekşi, H., Dilmaç, B., & Şirin, A. (2002). Türkiye'de öğrenim gören Türk ve akraba topluluk öğrencilerinin stres kaynakları, başa çıkma tarzları ile ruh sağlığı arasındaki ilişki üzerine bir araştırma. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 2(2), 473-506.
- Özgan, H., Balkar, B., & Eşkil, M. (2008). Eğitim Fakültesi Öğrencileri Tarafından Sınıfta Algılanan Stres Nedenleri ve Kişisel Değişkenlerin Strese Olan Etkisi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 7(24), 337-350.
- Yurtsever, H. (2009). Kişilik özelliklerinin stres düzeyine etkisi ve stresle başa çıkma yolları: Üniversite öğrencileri üzerine bir araştırma (Doctoral dissertation, DEÜ Sosyal Bilimleri Enstitüsü).
- Uluruh, A. (2008). Ortaöğretim öğrencilerinde stres yaratan yönetici davranışları ve öğrencilerin başa çıkma davranışları (Doctoral dissertation, DEÜ Eğitim Bilimleri Enstitüsü).
- Yıldız, K. (2018). Eğitim fakültesi öğrencilerinin zaman yönetimi ve stres algılarının incelenmesi. *Sakarya University Journal of Education*, 8(3), 80-99.
- Uyan, A. (2014). Ergenlerde algılanan stres ile sosyal destek arasındaki ilişkinin incelenmesi (Master's thesis, İstanbul Arel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü).

Çetinkaya, F. F., & Korkmaz, F. (2019). Algılanan sosyal destek ile stres düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. Cumhuriyet Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi, 20(1), 91-103.

Sahranç, Ü. (2013). Bir durumluk akış modeli: Stres Kontrolü, Genel Özyeterlik, Durumluk Kaygı, Yaşam Doyumu ve Akış İlişkileri. Sakarya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, (16), 122-144.

Şanal Karahan, F. (2016). Üniversite öğrencilerinde çözüm odaklı düşünmenin depresyon, anksiyete, stres ve psikolojik iyi oluş ile ilişkisi.

BİZİ SOSYAL MEDYADAN TAKİP EDEBİLİRSİNİZ



Onikişubat Ram



@onikisubatram



OnikisubatR



Onikişubat Ram



ONİKİŞUBAT
REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ

www.onikisubatram.meb.k12.tr/

