

## STRES VE STRESİ ORTAYA ÇIKARAN DURUMLARIN ÖĞRENCİ ÜZERİNDEKİ ETKİSİ: STRES VE ÖĞRENME ARASINDAKİ İLİŞKİ

Yrd. Doç Dr. Nevzat Demirci  
Kafkas Üniversitesi Eğitim Fakültesi  
Özel Eğitim Bölümü  
[nevzatdemirci44@hotmail.com](mailto:nevzatdemirci44@hotmail.com)

Doç. Dr. Ali Osman Engin  
Kafkas Üniversitesi Eğitim Fakültesi  
Eğitim Bilimleri Bölümü  
[aosmanengin@gmail.com](mailto:aosmanengin@gmail.com)

İhsan Bakay  
Diyarbakır MEB Kamışlı İlkokulu  
[alifirat-21@hotmail.com](mailto:alifirat-21@hotmail.com)

Özlem Yakut  
Diyarbakır MEB Yukarı Haydan İlkokulu  
[ozlemdelal@mynet.com](mailto:ozlemdelal@mynet.com)

### Özet

Bu çalışmada, ilköğretim okullarında öğrenim gören öğrencilerin stres durumlarının belirlenmesi amaçlanmıştır. Uygulanan anket ile verilere ulaşılmış, elde edilen verilerin frekans, yüzde (%) dağılımı kullanılarak genel durum ortaya konmaya çalışılmıştır. Veri toplama aracının geçerlik ve güvenilirlik analizleri yapılmıştır. Elde edilen bulgulara göre; olumsuz endişe ve kaygının öğrenme başarısını olumsuz etkilediği, uyku bozukluklarının öğrenme başarısını olumsuz etkilediği, öğrencilerin %74 gibi büyük bir çoğunluğunun kendilerini sinirli olarak tanımladıkları, öğrencilerin %88'nin çevrelerindeki olaylardan endişe duydukları, öğrencilerin %86'nın başkalarının hayranlığını kazanma ve saygı duyulması ihtiyacı içerisinde olduklarını belirtmişlerdir. Bununla birlikte; öğrencilerin çoğunluğunun başarılarını yükseltmek için aşırı hırslı oldukları, kendilerini gergin ve sinirli hissettikleri, yine öğrencilerin yarıya yakını kendilerini geçinilmesi zor biri olarak kabul ettiklerini belirtmişlerdir. Sonuç olarak; özellikle eğitim ve öğretim açısından stres, öğrencilerle ilgili ölçme, değerlendirme ve karar mekanizmalarını çalıştırırken, stres konusu ön plânda tutulursa daha objektif gelişmelere zemin hazırlanmış olacaktır.

**Anahtar Sözcükler:** Stres, Stres Yönetimi, Eğitim ve Stres.

## THE INFLUENCE OF THE SITUATIONS BEING THE REASON OF STRESS ON STUDENTS

### Abstract

In this study it was aimed to find out the stress levels of the students having primary education in the primary schools. The data were handed and reached by the applied questionnaire, it was tried to find out the general situation by using percentage rate and frequency. The reliability and credibility studies of the data collecting instrument was done. According to the data handed; negative worry and anxiety influenced the learning success negatively, the disorders of sleep also influenced the learning success negatively, the most of the students such as 74% thought that they were nervous, the 88% of the students defined that they had worry about the events happened in the environment, the 86% of the students in the needs of the respect and gaining the admiration of others. On the other hand; the most of the students declared that they were too ambitious to grow up their success, felt that they were nervous and tensed, nearly the half of them thought that they were difficult to get on well with, As a result; it may be said that the more objective developments may be reached if the stress position of the students will put into account when their success is measured, evaluated and making the decision.

**Key Words:** Stress, The management of Stress, Education and stress.

## GİRİŞ

Yaşamın her aşamasında karşılaşılan stres, insanların bir tehdit ya da zorluk olarak algıladıkları durumlara karşı göstermiş oldukları içe dönük bir tepki olarak tanımlanmaktadır. Stres dış çevreyle etkileşim sonucu bazen zaman baskısı, bazen beklenmedik bir tepki ya da olay sonucunda maruz kalınan bir durum olduğu gibi, kişinin iç dünyası ile ilgili etkenler sonucu da ortaya çıkabilmektedir (Kara, 2009). Stres, hayatımızın ötelenemez bir parçasıdır. İnsan hayatının daha kaliteli, her açıdan standartları yüksek bir düzeye taşınabilmesi için stresi doğuran sebeplerin farkına varılması, etkili bir biçimde baş edebilmenin öğrenilmesi gerekmektedir (Baltaş, 1996). Stres, kişinin çaresizliğinin ve çıkış yolu arayışının duygu ve beden ortaklığıyla ortaya çıkardıkları tepkidir. Stres kavramına ilişkin literatürde birçok tanım bulunmaktadır. Stres 1950’lerde toplum tarafından bilinmeye ve 1970’lerde birçok insan stresin zararlı etkilerinden endişe duymaya başlamıştır. Stres, 1980’lerde Time Dergisi tarafından on yılın salgın hastalığı olarak, 1990’larda Birleşmiş Milletler tarafından 20. Yüz yılın hastalığı olarak tanımlanmıştır (Krohe, 1999: 36). Stres, çoğumuzun bildiği gibi, bizi zorlayan, kısıtlayan ve engelleyen olaylar, durumlar karşısında verdiğimiz tepkilerin tümüdür. Bu tepkilerin türü ve kaynağı bireyden bireye değişebilir. Stres kavramı bazen yanlış değerlendirildiği gibi; sadece hissedilen baskı ve gerginlikle sınırlı değildir. Sözlük anlamı olarak stres; “14. yüzyılda güçlük, sıkıntı, kötü talih” anlamlarında; 17. yüzyılda “felaket, bela, dert, keder” gibi anlamlarda kullanılmıştır. 18. ve 19. yüzyıllarda kavrama yüklenen anlam değişmiş; “güç, baskı, zor” gibi anlamlarda durum ve objelere bağlı, kişiye, organa veya ruhsal yapıya yönelik zorlamalar olarak kullanılmıştır (Weiss, 1993).

Stres, organizmanın yaşamsal yakıtı içerisine katılmış yakıcı ve yanıcı maddeler gibidir. Çünkü yaşam fonksiyonunu bozan bir baskı, zorlama ve engellenmedir. Psikolojik anlamda stres, kişiye özgü ve tek olan bireysel bütünlüğü zorlayıcı ve bozucu bir etkidir. Tek tek yaşanan somut olaylardan hareketle ulaşılan genellemeler şeklinde herkesi tehdit etmektedir. İnsanı, doğrudan ve yakın duygusal derinlikli ilişkilerden uzaklaştıran, verimliliğini düşüren ve en önemlisi hayattan aldığı zevki azaltan bir kuvvettir (Selye, 1997). Stres, duygusal, bilişsel ve psikomotor davranış, beceri ve tepkiler arasındaki kayıtsızlık, aşırı duyarlılık şeklinde de kendini belli edebilir (Baltaş ve Baltaş, 2008: 23). Stresin oluşması için bireyin içinde bulunduğu veya yaşamını sürdürdüğü çevrede meydana gelen değişimlerden belirli düzeyde etkilenmesi gerekmektedir (Erkmen ve Çetin, 2008: 232). Stres, adeta edinilmiş değerler şeklinde tutum ve davranışlarımızı yöneten ve yönlendiren dirik bir yapıya sahiptir. Stresin ana kaynağı; algıdaki yanılgılar olabilir. Çünkü bir durum herhangi birini strese sokarken başkalarını mutlu ve hoşnut edebilir. Dolayısıyla stresin, bireyin dışında gelişen çevresel nedenlerle oluştuğu düşünülebilir. Kısacası stresi oluşturan, çeşitlenerek daha kompleks hale gelen çevresel etkileri bireyin algılama ve yorumlama biçimidir. Toplumsal, ekonomik ve sosyal yönden hızlı değişikliklerin yaşandığı günümüzde stres, günlük hayatımıza daha çok girmekte ve gerek ruhsal gerekse de fizyolojik sağlık yönünden bireyleri olumsuz etkilemektedir. Stresin bu tür etkilerinin yaygın olması da bireyleri; stresin ne olduğu, hangi koşullarda ortaya çıktığı ve ne tür sonuçlara neden olduğu gibi konularda araştırmalara yöneltmiştir. Stres kavramının psikoloji alanında kullanılmasına ve araştırmalar yapılmasına 1950’li yıllarda başlanmıştır (Eraslan, 2000). Bazı araştırmacılar stresi dışsal uyarıcı olarak ele alırken, bazıları da rahatsız edici tepkiler olarak tanımlamışlardır. Son zamanlarda en çok kabul edilen, Lazarus ve Folkman (1984)’ın ileri sürdüğü etkileşim teorisi ile stresi; talepler ve kaynaklar arasındaki dengesizliğin sonucu ortaya çıkan durum olarak belirtmektedir. Stres çoğunlukla olumsuz ve zararlı anlamda ele alınmaktadır; oysa stresin insanları yenileri aramak, çalışmak ve yaratmak konusunda harekete geçirdiği bilinmektedir. Öyle ki vücudun antikor üretebilmesi için bile belirli bir miktar strese ihtiyaç vardır.

Stresle başa çıkmanın amacı, bireyin yaşamını ve verimliliğini olumsuz yönde etkileyen stres miktarını azaltmaktır. Kısaca stresle başa çıkma, stres faktörlerinin oluşturduğu duygusal gerilimi azaltmak, yok etmek ya da bu gerilime dayanmak amacıyla gösterilen davranış ve duygusal tepkileri güçlendirmektir. Bireyin başa çıkma tepkileri duygusal bir alanda başlamakta ve ilk olarak başa çıkmanın etkili şekilde ortaya çıkmasını engelleyen olumsuz duygular denetim altına alınmaktadır. Karşı karşıya kalınan durum başarılı bir çözüme ulaşırsa olumlu duygular, durum karmaşık ya da istenmeyen bir yön izlerse o zaman da olumsuz duygular hakim olmaktadır (Folkman ve Moskowitz, 2004: 747). Öğrenci öğretimin en temel ögesi ve yeni anlamdaki öğretim eksenini oluşturur. Öğrenci olmadan öğretim olamaz, öğretimin diğer öğelerinin hepsi öğrencinin gelişim düzeyine ya da beden, zihin ve sosyal özelliklerine göre durumunu ayarlamak zorundadır (Binbaşıoğlu,1974: 10-11). Araştırma

çocukların sağlıklı gelişimleri ve öğrenme başarıları açısından oldukça önemli olan stres konusunu temele aldığı için özellikle eğitim ve öğretim açısından önemlidir. Öğrencilerle ilgili ölçme, değerlendirme ve karar mekanizmalarını çalıştırırken, stres konusu ön planda tutulursa daha objektif gelişmelere zemin hazırlanmış olacaktır. Bu açılarından bakıldığında araştırmanın önemi artmaktadır. Bu araştırmanın genel amacı ilköğretim okullarında öğrenim gören öğrencilerin stres durumlarının belirlenmesidir. Bu genel amacı gerçekleştirmek için aşağıda sorulan sorulara cevap aranmıştır:

1. Öğrencilerde stresin fiziksel belirtileri nelerdir?
2. Zihinsel belirtileri nelerdir?
3. Duygusal belirtileri nelerdir?

#### **Sayıtlar**

- 1.Anket yoluyla elde edilen bilgiler ankete katılanların kesin görüşlerini yansıtmaktadır.
- 2.Literatür taraması sonucu elde edilen bilgilerin yeterli olduğu düşünülmektedir.

#### **Sınırlılıklar**

Araştırma anketin uygulandığı Kars Mihralibey İlköğretim Okulunda okuyan öğrencilerin verdikleri cevaplar ile bunların yorumuyla sınırlı tutulmuştur.

#### **Denenceler**

- 1.Öğrencilerin stresli olup olmadıkları hakkında aşağıdaki denenceler oluşturulmuştur: Stres öğrencilerin başarılarını olumsuz yönde etkilemektedir.
2. Stres öğrencilerin davranışlarını olumsuz yönde etkilemektedir.
3. Stresin günlük ilişkilerinde etkili olup olmadığı üzerinde durulmuştur.

#### **Örneklem**

Araştırmanın evreni Kars Mihralibey İlköğretim okulunda öğrenim gören öğrencilerden oluşmaktadır. Örneklem Kars Mihralibey İlköğretim Okulu 2010-2011 öğretim yılında 4-5. sınıfta öğrenim gören 100 öğrencilerden oluşmaktadır.

#### **YÖNTEM**

Bu araştırmada, ilköğretim okullarında öğrenim gören öğrencilerin stres durumlarının belirlenmesi amacı ile öğrenci görüşlerine başvurulmuştur. Bu bölümde, veri toplama aracının geliştirilmesi, verilerin çözümlenmesi ve yorumlanması yer almaktadır.

#### **Veri Toplama Aracı**

Araştırmada ihtiyaç duyulan veriler ilgili literatürün taranması ve anket olmak üzere iki kaynaktan toplanmıştır. Araştırma ve problemi tanıma ve stres ve stresi ortaya çıkaran durumu incelemek için kaynaklar taranmış ve anket soruları hazırlanmıştır. Uzman görüşlerine başvurulmuş ve 45 maddeden oluşan anket maddelerinin birbirlerine benzerliği ya da yakınlığı tespit edilen 15 problemlilik maddesi çıkarılmış ve gerekli düzeltmeler yapılarak 30 maddeye indirilerek ankete son şekli verilmiştir.

#### **Verilerin Toplanması**

Veri toplamak amacıyla geliştirilen anket 2010-2011 öğretim yılında 4-5. sınıf öğrencilerine uygulanmış ve 45 tane anket sorusu dağıtılmış ve bunlardan 30 tanesi dikkate alınmıştır.

#### **Verilerin Çözümlenmesi ve Yorumlanması**

Ankete verilen cevapların dökümü araştırmacı tarafından frekans dağılımları çıkarılmış ve yüzdelikleri hesaplanmıştır. Dereceleme maddeleri, “ Sık sık” “Bazen” “Hiçbir zaman” şeklinde seçeneklerinden oluşturulmuştur. Veri toplama aracının geçerlik ve güvenilirlik analizleri yapılmış; iç tutarlılık katsayısı (Cronbach Alpha Katsayısı )  $\alpha = 0,83$  olarak hesaplanmıştır. Elde edilen verilerin istatistiksel olarak frekans (f) ve yüzde (%) dağılımı hesaplanmıştır.

**BULGULAR VE YORUM**

Araştırmada, eğitim-öğretim yaşantısında öğrencilerde stres ve stresi ortaya çıkaran durumların öğrenci üzerindeki etkisine ilişkin yüzde ve frekans hesaplamaları verilerek tablo 1’de gösterilmiştir.

Tablo 1: Öğrencilerde Stres Ve Stresi Ortaya Çıkaran Durumların Öğrenci Üzerindeki Etkisi

Anket maddeleri	Sık sık		Bazen		Hiçbir Zaman		Toplam	
	F	%	f	%	f	%	F	%
1. Sınıftaki Durumla İlgili Olarak Endişeli ve Huzursuz Olması	40	40,0	32	32,0	28	28,0	100	100
2. Hastalık Sebebiyle Devamsızlık Yapılması	16	16,0	59	59,0	25	25,0	100	100
3. Bugüne Kadar Çok Ağır Bir Hastalık Geçirme	10	10,0	35	35,0	55	55,0	100	100
4. Başın Ağırması	28	28,0	32	32,0	40	40,0	100	100
5. Sabahları Kendini Yorgun Hissetme	52	52,0	27	27,0	21	21,0	100	100
6. Boş Oturduğu Zamanlarda Kendini Suçlu Hissetme	37	37,0	42	42,0	21	21,0	100	100
7. Sinirli Bir Kişi Olma	28	28,0	46	46,0	26	26,0	100	100
8. Görünüşünün Kendisini Rahatsız Etmesi	7	7,0	22	22,0	71	71,0	100	100
9. Enerjik ve Hareketli Olmayı İsteme	80	80,0	13	13,0	7	8,0	100	100
10. Çocuklara Göre Daha Kolay Üşütme ve Hastalanma	11	11,0	38	38,0	51	51,0	100	100
11. Uyumakta Güçlük Çekme	27	27,0	47	47,0	26	26,0	100	100
12. Yatağını İslatma	0	0,0	13	13,0	87	87,0	100	100
13. Midede Rahatsızlık Hissetme	33	33,0	36	36,0	31	31,0	100	100
14. Yemek Yemeyi İstememe	23	23,0	23	23,0	34	34,0	100	100
15. Kolayca Ağlama	46	46,0	20	20,0	34	34,0	100	100
16. Hastalanma Durumunda Endişelenme	30	30,0	42	42,0	28	28,0	100	100
17. Olmayı İstedığı Kadar Kuvvetli ve Sağlıklı Olma	42	42,0	34	34,0	24	24,0	100	100
18. Kendini Beceriksiz ve Hantal Hissetme	2	2,0	37	37,0	61	61,0	100	100
19. Çevredeki Olaylardan Endişe Duyma	33	33,0	50	37,0	17	17,0	100	100
20. Kendini İstediklerini Yapabilecek Kadar Güçlü Hissetme	62	62,0	23	23,0	15	15,0	100	100
21. Eğlenme Amaçlı Oyunlarda	53	53,0	29	29,0	18	18,0	100	100

Bile Hep Kazanmak Zorunda  
Hissetme

22. Sınıf Arkadaşlarından Daha Mutlu Olduğunu Düşünme	58	58,0	34	34,0	8	8,0	100	100
23. Başkalarının Hayranlığını Kazanma ve Saygı Duyulma İhtiyacı Hissetme	58	58,0	28	28,0	14	14,0	100	100
24. Başarısını Yükseltme Konusunda Aşırı Hırs Yapma	34	34,0	47	47,0	19	19,0	100	100
25. Kendini Gergin veya Sınırlı Hissetme	28	28,0	33	33,0	39	39,0	100	100
26. Kendine Çok Fazla Sorumluluk Yükleme	48	48,0	36	36,0	16	16,0	100	100
27. Başkalarının İşlerini Yapma Biçimlerini Eleştirme	8	8,0	29	29,0	63	63,0	100	100
28. Birçok Farklı İş Kısa Zamana Sığdırmaya Çalışma	28	28,0	23	23,0	49	49,0	100	100
29. Zamanın Kendine Yetmediği Düşüncesine Kapılma	17	17,0	36	36,0	47	47,0	100	100
30. Kendini Geçenilmesi Zor Biri Olarak Kabul Etme	2	2,0	44	44,0	54	54,0	100	100

Sınıftaki durumla ilgili olarak endişeli ve huzursuz Olma durumunda; ankete katılan deneklerin %40'ı "sık sık", %32'si bazen, %28'i "hiçbir zaman" yanıtını vermişlerdir. Anlaşıyor ki, anketi cevaplayan katılımcı öğrencilerin %28' i hariç diğerlerinin her türlü endişelendikleri söylenebilir. Olumsuz endişe ve kaygının öğrenme başarısını olumsuz etkilediği düşünüldüğünde, bu konu üzerinde daha derinlemesine araştırmalar yapılarak endişe ve kaygı kaynakları etkisiz hale getirilmelidir. Hastalık sebebiyle devamsızlık yapılması ile ilgili soruya örneklem grubu oluşturan öğrencilerin %16'sı "sık sık", %59'u "bazen", %25'i "hiçbir zaman" yanıtını vermişlerdir. Öğrencilerin sadece %25'i hariç diğerleri yani %75'lik bir oranın hastalandıkları zaman bazen de olsa okula gitmedikleri anlaşılıyor. Ancak burada hasta olan öğrencilerin hasta hasta okula gitmelerinin doğru bir davranış olmadığı da gözden kaçırılmamalıdır. Bugüne kadar çok ağır bir hastalık geçirme durumunda; ankete katılan deneklerin %10'u "sık sık", %35'i "bazen", %55'i "hiçbir zaman" yanıtını vermişlerdir. Öğrencilerin %10' u "sık sık" ve %35' i "bazen" ağır bir hastalık geçirmiş olduklarını ortaya koymuşlardır. %45'lik bir oranın ağır bir hastalıkla tanışmış oldukları belirtilmiştir. Öğrencilerin ciddi sağlık taramalarından geçirilmesi gerekmektedir. Ankete katılan katılımcı öğrencilerin %28'i "sık sık", %32'si "bazen", % 40'ı "hiçbir zaman" yanıtını vermişlerdir. Örneklem grubun %40'nın baş ağrılarının olmadığını, %28' i "sık sık" baş ağrısı yaşadıklarını ve %32'nin de bazen

baş ağrısı yaşadıkları anlaşılıyor. İlk iki seçeneğin %60 düzeyinde olması bu stres kokan rahatsızlık durumunun düşündürücü boyutta olduğu söylenebilir.

Sabahları kendini yorgun hisseder misin? sorusuna, ankete katılan deneklerin %52'si "sık sık", %27'si "bazen", %21'i "hiçbir zaman" yanıtını vermiştir. %52 gibi çoğunluğun kendilerini sabahları yorgun hissettikleri belirtilmiştir. Uyku bozukluklarının öğrenme başarısını olumsuz etkileyen çok önemli faktörler olduğu bilinmektedir. Hemen hemen %79'luk bir çoğunluğun uyku problemleri olduğu söylenebilir. Boş oturduğun zamanlarda kendini suçlu hisseder misin? sorusuna verilen cevaplara göre; deneklerin %37'si "sık sık", %42'si "bazen", %21'i "hiçbir zaman" yanıtını vermişlerdir. Buradaki seçeneklere göre, %42'i boş oturduklarında kendilerini bazen suçlu hissettiklerini, %52 ise bu durumda kendilerini "sık sık" suçlu hissettiklerini beyan etmektedirler. Ancak boş oturma anında kişinin kendisini suçlu hissetmesinin ne anlam ifade ettiği daha ayrıntılı olarak analiz edilmelidir. Eğer böyle bir algı varsa bu olumlu olarak değerlendirilebilir. Çünkü boş zaman, hiçbir zaman hiçbir şeyin yapılmadığı bir zaman değil, mutlaka değerlendirilmesi gereken bir zaman olduğu unutulmamalıdır. Sinirli bir kişi olduğunuzu düşünüyor musunuz? sorusuna, öğrencilerin %28'i "sık sık", %46'sı "bazen", %26'sı "hiçbir zaman" yanıtını vermişlerdir. Çoğunluğun kendisini sinirli bir kişi olduğunu düşündüğü söylenebilir. Çünkü "bazen" ve "sık sık" seçenekleri bu anlama gelmektedir. Bu oran toplam olarak %74' tür. Görünüşünün kendisini rahatsız edip etmediği sorusuna; öğrencilerin %7'si "sık sık", %22'si "bazen", %71'i "hiçbir zaman" yanıtını vermişlerdir. Burada %71 gibi bir oranın böyle bir rahatsızlıklarının olmadığını belirtmeleri olumlu bir durum olarak düşünülebilir. Ancak geriye kalan %29'un da bu sorunla ilgili olarak destek almaları gereği olduğu düşünülmelidir. Enerjik ve hareketli olduğunuz söylenebilir mi? sorusuna; deneklerin %80'i "sık sık", %13'ü "bazen", %7'si hiçbir zaman yanıtını vermişlerdir. Buna göre, %80'lik bir çoğunluğun kendilerini enerjik ve hareketli olduklarını düşündükleri anlaşılıyor. Bu durumda oldukça olumlu bir tutum olarak algılanabilir. Diğer çocuklara göre daha kolay üşütür ve hastalanır mısın? Sorusuna verilen cevapların, %11'i "sık sık", %38'i "bazen", %51'i "hiçbir zaman" şeklinde olmuştur. Sık sık ve bazen seçeneklerine dikkat edilirse, araştırma grubunun neredeyse yarısının bağışıklık sistemlerinde zayıflıklar olabileceği düşünülebilir.

Uyumakta güçlük çeker misin? sorusu da, %27 düzeyinde "sık sık", %47 düzeyinde "bazen" ve %26 düzeyinde de "hiçbir zaman" yanıtını almıştır. "Sık sık" ve "bazen" seçeneklerinin toplamı %74 olması daha önce belirtildiği gibi önemli düzeyde uyku sorunu yaşandığı ifade edilebilir. Yatağını ıslatır mısın? sorusu, %0 "sık sık", %13 "bazen", %87 "hiçbir zaman" yanıtını almıştır. Çoğunluğun böyle bir sorun yaşamadığı anlaşılıyor. Ancak psikolojik sebeplerden dolayı kendisini gizleyenler de olabileceği düşünülürse ve %13'lük "bazen" seçeneğini tercih edenler de dikkate alınırsa bu anket maddesi ile ilgili daha spesifik çalışmaların yapılabileceği düşünülebilir. Mide rahatsızlığı hissedilip hissedilmediği ile ilgili verilen cevaplar şöyledir; %33 "sık sık", %36 "bazen", %31 "hiçbir zaman" şeklindedir. Mide rahatsızlığı çekmeyenlerin oranı %31'dir. "Sık sık" veya bazen de olsa çoğunluğun böyle bir sorun yaşadığı söylenebilir. Genelde eğer fizyolojik bir sorun yoksa, mide rahatsızlığının stres kaynaklı olabileceği göz önünde tutulmalıdır ve ona göre tedbir alınması gereği vurgulanabilir. Yemek yemeyi istemediğiniz olur mu? Sorusuna evreni temsil eden katılımcı öğrenci kitlesinin %23'ü "sık sık", %43'ü "bazen", %34'ü "hiçbir zaman" yanıtını vermişlerdir. Yemek yemekle ilgili sorunu olmayan öğrencilerin oranı %34' tür. Ancak diğerlerinin zaman zaman ve sık sık böyle bir sorunları olduğu anlaşılıyor. Çalışma grubunun yarısından fazlasında böyle bir duygunun yaşanıyor olmasının daha belirleyici sebepleri araştırılabilir. Sadece stres faktörüne bağlamak da yeterli olmayabilir. Kolayca ağlar mısın? sorusuna öğrenciler; %46 oranında "sık sık", %20 oranında "bazen" ve %34 oranında da "hiçbir zaman" yanıtını vermişlerdir. %40 öğrencinin "sık sık" kolayca ağladıkları ve %20 düzeyinde de "bazen" kolayca ağladıklarını ifade etmişlerdir. %34 oranda katılımcı öğrenci ise kolayca ağlamadıklarını belirtmişlerdir. İster ağlayanla ve ister ağlamayanlara bakıldığında, her iki durumda da bir sorunun olabileceği düşünülebilir. Hastalanma endişesi yaşanıp yaşanmadığı sorusuna; %30 "sık sık", %42 "bazen", %28 "hiçbir zaman" cevabı verilmiştir. Dolayısıyla %30 "sık sık" ve %42 "bazen" bu endişeyi yaşıyor olması, en azından böyle duyuşsal bir sorunun varlığına işaret etmektedir. Gerekli tedbirlerin alınması gereği olduğu düşünülebilir.

Öğrencilerin olmayı istedikleri kadar kuvvetli ve sağlıklı olup olmadıkları ile ilgili anket maddesine; %42 oranında "sık sık", %34 oranında "bazen" ve %24 oranında da "hiçbir zaman" yanıtı verilmiştir. %24'lük "hiçbir zaman" cevabına karşın, %42 düzeyinde "sık sık" ve %34 oranında da "bazen" karşılığını almıştır. Öğrencilerin çoğu su kendilerini olmayı arzu ettikleri düzeyde güçlü hissettikleri söylenebilir. Kendini beceriksiz ve hantal hisseder misin? sorusuna verilen %37 "bazen" ve %2 "sık sık" yanıtlarından aşağı yukarı yarından biraz az bir öğrenci

kitlelerinin kendilerini beceriksiz ve hantal hissettikleri anlaşılıyor. %61'i ise "hiçbir zaman" böyle bir his yaşamadıkları ifade edilebilir. Çevredeki olaylardan endişe duyar mısınız? sorusuna; % 33 "sık sık", % 50 "bazen" ve %17 "hiçbir zaman" yanıtını vermişlerdir. Bazen ve "sık sık" seçeneklerini tercih edenlerin toplamı; %88'dir. Bu önemli bir çoğunluktur. Kendini istediklerini yapabilecek kadar güçlü hissediyor musun? Anket sorusuna katılımcı öğrencilerin %62'si "sık sık", %23'ü "bazen", %15'i "hiçbir zaman" yanıtını vermişlerdir. Bu soruya verilen yanıtlardan hareketle önemli bir çoğunluğun kendi isteklerini yapabilecek kadar güçlü hissettikleri anlaşılıyor. Eğlenme amaçlı oyunlarda bile hep kazanmak zorunda olduğunu hisseder misin? Buradaki soruya çalışma evrenini oluşturan öğrencilerin %53'ü "sık sık", %29'u "bazen", %18'i "hiçbir zaman" yanıtını vermişlerdir. Öğrencilerin "sık sık" ve "bazen" seçeneklerinin tercih oranlarına dikkat edildiğinde, önemli bir çoğunluğun eğlence amaçlı oyunlarda bile kazanmak zorunda olmak gibi bir algı oluşturdıkları gözleniyor. Şüphesiz bu çok sağlıklı bir tutum örneği değildir. Aslında kazanma yanında kaybetmenin de olabileceği bilinci geliştirilmelidir. Sadece tatlı bir rekabet anlayışı söz konusu olabilir. Burada önemli bir bencillik ve kazan-kaybet temelli bir çatışma anlayışından bahsedilebilir. Sınıf arkadaşlarından daha mutlu olduğunu düşünür müsün? Şeklindeki anket sorusunu cevaplayan öğrencilerin %58'i "sık sık", %34'ü "bazen", %8'i "hiçbir zaman" yanıtını vermişlerdir. Burada da ilk iki seçenekte yoğunlaşan çok önemli bir olumlu tutum gözlenmektedir. Başkalarının hayranlığını kazanma ve saygı duyulması ihtiyacı hisseder misin? Bu anket sorusuna, örneklem grubunu oluşturan öğrencilerin %58'i "sık sık", %28'i "bazen", %14'ü "hiçbir zaman" yanıtını vermişlerdir. Öğrencilerin vermiş oldukları cevaplar incelendiğinde, çoğunluğun %86 başkalarının hayranlığını kazanma ve saygı duyulması ihtiyacı içerisinde olduklarını belirtmişlerdir. Aslında bu motivasyon teorilerinde olduğu gibi temel ihtiyaç ve beklentilerdendir.

Başarını yükseltme konusunda aşırı hirs yapar mısın? Bu anket sorusuna öğrencilerin; %34'ü "sık sık", %47'si "bazen", %19'u "hiçbir zaman" yanıtını vererek cevaplamışlardır. "Bazen" ve "sık sık" seçeneklerinin tercih oranları toplandığında %81 düzeyinde olduğu görülmektedir. Öğrencilerin çoğunluğunun başarılarını yükseltmek için aşırı hırslı oldukları söylenebilir. Başarmak için hırslı olmak olumlu bir tavır olarak düşünülebilir. Ancak aşırı hirs bireyin kendisine ve başkalarına zarar verebilir.

Kendini gergin veya sinirli hisseder misin? Bu anket sorusuna katılımcı öğrencilerin %28'i "sık sık", %33'ü "bazen", %39'u "hiçbir zaman" yanıtını vermişlerdir. Diğer seçeneklerin genelinde olduğu gibi, burada da stres belirtisi olabilecek şekilde ilk iki seçenekte yığılma olduğu gözlenmektedir. Çünkü öğrencilerin çoğunluğu kendilerini gergin ve sinirli hissetmektedirler. Kendine çok fazla sorumluluk yükler misin? Sorusuna anket uygulaması yapılan öğrencilerin %48'i "sık sık", % 36'sı "bazen", %16'sı "hiçbir zaman" yanıtını vermişlerdir. Öğrencilerin genelinin kendilerine fazla sorumluluk yüklediklerini belirtmişlerdir. Aslında burada bir sorumluluk bilincinin olduğu anlaşılıyor. Ancak sorumluluk bilinci ile diğer olumsuz değişkenler arasında olması gereken etkileşimin pek göze çarpmadığı anlaşılıyor. Başkalarının işlerini yapma biçimlerini eleştirir misiniz? Bu soruya kendilerine anket uygulaması yapılan öğrencilerin %8'i "sık sık", %29'u "bazen", %63'ü "hiçbir zaman" yanıtını vermişlerdir. Çoğunluk %63 başkalarının işlerine karışmadıklarını belirtmişlerdir. Ancak bu durum bir duyarsızlık adına ise sorun olarak düşünülebilir. Birçok farklı işi kısa zamana sığdırmaya çalışır mısın? sorusuna öğrencilerin %28'i "sık sık", %23'ü "bazen", %49'u "hiçbir zaman" yanıtını vermişlerdir. Öğrencilerin yarısı birden fazla işi bir arada ve kısa süreye sığdırmaya çalıştıklarını belirtmişlerdir. Asıl olması gereken işlerin uygun zaman ayarlamasıyla öncelik sırasına konulmasıdır. Burada bir plânlama sorunu olabileceği düşünülebilir. Zamanın kendine yetmediği düşüncesine kapılır mısın? sorusuna verilen cevaplar; % 17 oranında "sık sık", % 36 oranında "bazen" ve % 47 oranında "hiçbir zaman" şeklindedir. Öğrencilerin yarısının zaman yönetimi alanında sorunları olabileceği düşünülebilir. Bu konuda öğrencilere destek sağlanmalıdır. Kendini geçinilmesi zor biri olarak kabul eder misin? Anket uygulanan öğrencilerin; %2'si "sık sık", %44'ü "bazen", %54'ü "hiçbir zaman" yanıtını vermişlerdir. Yine öğrencilerin yarıya yakını kendilerini geçinilmesi zor biri olarak kabul ettiklerini belirtmişlerdir. Çünkü %2 "sık sık" ve %44 de "bazen" seçeneklerini tercih etmişlerdir. İletişim becerileri ile ilgili olarak öğrencilerin eğitilmelerinin yararlı olacağı söylenebilir.

## TARTIŞMA VE SONUÇ

Geleneksel eğitim kurumları öğrencinin akademik başarısını önemserler, ancak; çağdaş okullar, öğrencinin duygusal boyutunu, öfkelerini, sevinçlerini, ilgi ve yeteneklerini, başkalarıyla olan ilişkilerini önemser ve eğitmeye çalışırlar (Bayram, 2000:26). Her öğrencinin günlük yaşamında stres yaratacak pek çok faktör

bulunmaktadır. Ancak stres altında olup olmamak kişiden kişiye değişir. Neleri stres kaynağı gördüğünüz ve ne kadar stres yaşadığınız kişiliğinize, olaylara bakış açınıza bağlıdır. Yaşınızın ve sahip olduğunuz güçlü yönlerin de, ne kadar stres yaşadığınızla alakası vardır. Stres sadece olumsuz olaylardan değil, olumlu olaylardan da kaynaklanabilir. Stresle başa çıkmanın ilk ve en önemli kuralı hayatınızdaki stres kaynaklarını belirlemekle başlar. Öğrenci yalnız zekası ve yeteneklerini kullanarak öğrenmez, Duyguları ile de öğrenir. Dengesiz, çarpık bir kişilikte gelişen eğitim kolayca amacından sapar, yapıcı olmaktan çıkar.

Eğitim ortamında stresin azaltılması için gerekli önlemlerin zamanında alınması, eğitim öğretim açısından son derece önemlidir. Bu nedenle; öğrencilerin kaygı düzeyleri öğrenmeye etki eder, öğrencilerde stres oluştuğunda beyin strese cevap üretirken, öğrenme ve hafızayla bağlantılı olarak nöral sistemlerin işleyişinde performans azalması ortaya çıkmaktadır (Ülgen, 2002). Stres günümüzün hızlı değişim, çatışma ve rekabet dolu dünyasında bireyin sağlığını ve verimliliğini etkileyen bir kavram olarak görülmektedir. Dolayısıyla, bir öğrencinin sağlıklı olması bedensel, ruhsal ve sosyoekonomik yönden hastalıklardan arınmış olmasıdır. Öğrencilerin yalnız bedensel yönden iyi olması onun sağlığının iyi olduğu anlamına gelmez. Ruhsal rahatsızlıklarda en az bedensel olanlar kadar önemlidir.

Sonuç olarak; stresin oluşmaması ya da var olan stresin azaltılması için gerekli önlemlerin zamanında alınması, eğitim öğretimin verimliliği açısından son derece önemlidir. Öğrencilerde stres ve stresi ortaya çıkaran durumların öğrenci üzerindeki öğrenme başarısını olumsuz etkilediği düşünüldüğünde; bu konu üzerinde daha derinlemesine araştırmalar yapılarak endişe ve kaygı kaynakları etkisiz hale getirilmeli, stres ve stresi ortaya çıkaran durumlar ortadan kaldırılmalıdır.

**Not:** Bu çalışma 25-27 Nisan 2013 tarihlerinde Antalya’da 28 Ülkenin katılımıyla düzenlenen “ International Conference on New Trends in Education – ICONTE – 2013 ”da sözlü bildiri olarak sunulmuştur.

#### KAYNAKÇA

Baltaş, Z. ve Baltaş, A. (2008). Stres ve Başa çıkma Yolları, 25. Basım, İstanbul: Remzi Kitapevi.

Baltaş, A., (1996). Stres ile Başa çıkma Yolları ve İş Hayatında Stres. 9. Ulusal Psikoloji Kongresi Bilimsel Çalışmalar. B.Ü. İstanbul Türk Psikologlar Derneği yayınları no:15.

Bayram, B. (2000). İlköğretim Okullarında Rehberlik Hizmetleri. Ankara: Çağdaş Eğitim Ekin.

Binbaşıoğlu, C. (1974). Öğretim Metodu ve Uygulama, Ankara: Binbaşı yayınevi.

Erkmen , N. Çetin, M. Ç. (2008). Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Stresle Başa Çıkma Tarzlarının Bazı Değişkenlerle İlişkisi, Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 19, 231-242.

Eraslan, B. (2000). Yaşam Doyumları Farklı İlköğretim Öğretmenleri Stresle Başa Çıkma Stratejileri (Yayınlanmamış Y.L.T.) H.Ü. Ankara.

Folkman, S. and Moskowitz, J. T. (2004), “Coping: Pitfalls And Promise”, The Annual Review Of Psychology, Vol. 55, S. 745–768.

Krohe Jr., James (1999) “Work place Stress”, Across The Board, February, 36 (2), p:36-42.

Kara, D. (2009). Eğitim-Öğretim Yaşantısında Stres Yaratan Faktörler ve Aile Özelliklerine Göre Öğrencilerin Stresle Başa çıkma Davranışlarının İncelenmesi. Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi.

Lazarus, RS. Folkman, S. (1984) Stress, appraisal and coping, New York, Springer.

Selye, H. (1997). The Stress of Life, Teach Yourself Books, London.

Ülgen, G. (2002). Beyin Temelli Öğrenme. Ankara: Nobel Yayın evi.

)