

T.C.
DOKUZ EYLÜL ÜNİVERSİTESİ EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI
YÜKSEK LİSANS TEZİ

**STRESLE BAŞA ÇIKMA YOLLARI EĞİTİM
PROGRAMININ İLKÖĞRETİM 2. KADEME
ÖĞRENCİLERİNİN STRESLE BAŞA ÇIKMA
YÖNTEMLERİ VE YAŞAM DOYUMU ÜZERİNDEKİ
ETKİSİNİN İNCELENMESİ**

Betül GÜMÜŞBAŞ

**İzmir
2008**

T.C.
DOKUZ EYLÜL ÜNİVERSİTESİ EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI
YÜKSEK LİSANS TEZİ

**STRESLE BAŞA ÇIKMA YOLLARI EĞİTİM
PROGRAMININ İLKÖĞRETİM 2. KADEME
ÖĞRENCİLERİNİN STRESLE BAŞA ÇIKMA
YÖNTEMLERİ VE YAŞAM DOYUMU ÜZERİNDEKİ
ETKİSİNİN İNCELENMESİ**

Betül GÜMÜŞBAŞ

**Danışman
Prof.Dr.Ferda AYSAN**

**İzmir
2008**

Yüksek lisans tezi olarak sunduğum, “Stresle Başa ıkma Yolları Eğitim Programının İlköğretim 2. Kademe Öğrencilerinin Stresle Başa ıkma Yöntemleri Ve Yaşam Doyumu Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi” adlı çalışmanın tarafımdan, bilimsel ahlak ve geleneklere aykırı düşecek bir yardıma başvurmaksızın yazıldığını ve yararlandığım eserlerin kaynakçada gösterilenlerden oluşturulduğunu, bunlar atıf yapılarak yararlanılmış olduğunu belirtir ve bunu onurumla doğrularım.

16/06/ 2008

Betül GÜMÜŞBAŞ

TUTANAK

Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsünün/....../2008 tarih ve sayılı toplantısında oluşturulan jüri, Lisansüstü Öğretim Yönetmeliği'nin..... maddesine göre Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Yüksek Lisans öğrencisi Betül GÜMÜŞBAŞ' ın “Stresle Başa Çıkma Yolları Eğitim Programının İlköğretim 2. Kademe Öğrencilerinin Stresle Başa Çıkma Yöntemleri Ve Yaşam Doyumu Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi” konulu tezi incelenmiş ve aday/....../2008 tarihinde saat jüri önünde tez savunmasına alınmıştır.

Adayın kişisel çalışmaya dayanan tezinin savunmasından sonra dakikalık süre içinde gerek tez konusu, gerekse tezin dayanağı olan Anabilim dallarından jüri üyelerince sorulan sorulara verdiği cevaplar değerlendirilerek tezin Olduğuna oy İle karar verildi.

BAŞKAN

ÜYE

ÜYE

Eğitim Bilimleri Enstitüsü M¼d¼rl¼ę¼'ne;

Bu alışma, j¼rimiz tarafından

..... Anabilim Dalı
.....Bilim Dalında Y¼KSEK LİSANS/DOKTORA TEZİ
olarak kabul edilmiştir. Bet¼l G¼M¼řBAř' ın Tez J¼r¼s¼

Başkan.....
Adı-Soyadı

¼ye.....
Adı-Soyadı

¼ye.....
Adı-Soyadı

¼ye.....
Adı-Soyadı

¼ye.....
Adı-Soyadı

Onay

Yukarıdaki imzaların, adı geçen ¼ęretim ¼yelerine ait olduğunu onaylarım.

...../...../2008

Prof.Dr.
Enstit¼ M¼d¼r¼

YÜKSEKÖĞRETİM KURULU DOKÜMANTASYON MERKEZİ

TEZ VERİ FORMU

Tez No :

Konu Kodu :

Üniv.Kodu :

Not: Bu bölüm merkezimiz tarafından doldurulacaktır.

Tez Yazarının

Soyadı: GÜMÜŞBAŞ

Adı: Betül

Tezin Türkçe Adı: Stresle Başa Çıkma Yolları Eğitim Programının İlköğretim 2. Kademe Öğrencilerinin Stresle Başa Çıkma Yöntemleri Ve Yaşam Doyumu Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi

Tezin Yabancı Dildeki Adı: The effects of Stress Management Training Program on the students level of stress and life satisfications of elementary school students in 6 to 8th grades.

Tezin Yapıldığı

Üniversite : Dokuz Eylül Üniversitesi

Enstitü: Eğitim Bilimleri

Yıl: 2008

Tezin Türü:

Yüksek Lisans:

Dili: Türkçe

Doktora:

Sayfa Sayısı: 86

Tıpta Uzmanlık:

Referans Sayısı: 39

Sanatta Yeterlilik:

Tez Danışmanının

Ünvanı: Prof. Dr.

Adı: Ferda

Soyadı: AYSAN

Türkçe Anahtar Kelimeler:

1. Stres

2. Stresle Başa Çıkma Yöntemleri

3. Yaşam Doyumu

İngilizce Anahtar Kelimeler:

1. Stress

2. Stress Management

3. Satisfaction With Life

Tarih: 16/06/2008

İmza:

Tezimin Erişim Sayfasında Yayınlanmasını İstiyorum

Evet

Hayır

TEŞEKKÜR

Tez aşamasında her türlü desteği ve akademik katkıyı sağlayan Değerli Danışmanım Prof. Dr. Ferda AYSAN' a, Yüksek Lisans Eğitimimi tamamlamam için gerekli izin ve hoşgörüyü gösteren Gölçükler Adnan Olcay İlköğretim Okulu öğretmenlerine, veri çözümlemelerinde yardımcı olan Celal Bayar Üniversitesi Öğretim Üyesi Arkadaşım Nurgül GÜNGÖR' e, çevirilerde yardımcı olan İngilizce Öğretmeni Yasemin KILIÇ' a ve eğitim yaşamım boyunca yanımda olan, beni her koşulda destekleyen Sevgili aileme ve eşime teşekkürlerimi sunarım.

Haziran, 2008

Betül GÜMÜŞBAŞ
Psikolojik Danışman

İÇİNDEKİLER

	Sayfa
No	
Yemin Metni	i
Tutanak	ii
Değerlendirme Kurulu Üyeleri	iii
Yüksek Öğretim Kurulu Dokümantasyon Merkezi Tez Veri Formu	iv
Teşekkür	v
İçindekiler	vi
Tablo Listesi	vii
Özet	ix
Abstract	x
BÖLÜM I	
GİRİŞ	
Problem Durumu	1
Amaç ve Önem	2
Problem Cümlesi	3
Alt Problemler	3
Sayıltılar	4
Sınırlılıklar	4
Tanımlar	5
Kısaltmalar	5
BÖLÜM II	
KURAMSAL BİLGİ, İLGİ YAYIN VE ARAŞTIRMALAR	
Stres	6
Stresle Başa Çıkma Yöntemleri	10
Stresle Başa Çıkma Yöntemleri Eğitimi	14
Stresle Başa Çıkma Aile Faktörü	14
Stresle Başa Çıkma Arkadaş Faktörü	15
Stresle Başa Çıkma Beslenme Faktörü	16
Stresle Başa Çıkma Spor Faktörü	17
Stresle Başa Çıkma Uyku Faktörü	17

Stresle Başa Çıkmada Nefes Egzersizi Faktörü	18
Stresle Başa Çıkmada Gevşeme Egzersizi Faktörü	19
Stresle Başa Çıkmada Hayal Gücü Faktörü	20
Stresle Başa Çıkmada Müzik Faktörü	20
Yaşam Doyumu	21
İlgili Yayın ve Araştırmalar	24
Yurtdışında Yapılan Araştırmalar	24
Yurtiçinde Yapılan Araştırmalar	26
BÖLÜM III	
YÖNTEM	
Araştırmanın Modeli	29
Evren ve Örneklem	31
Veri Toplama Araçları	33
Başa Çıkma Stratejileri Ölçeği	33
Yaşam Doyumu Ölçeği	34
Kişisel Bilgi Formu	34
Deney ve Kontrol Gruplarının Oluşturulması	35
Deney Grubuna Verilen Eğitim	35
Veri Çözümleme Teknikleri	37
BÖLÜM IV	
BULGULAR VE YORUMLAR	
Örneklemin Tanıtılmasına İlişkin Bulgular	38
BÖLÜM V	
SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER	44
ÖNERİLER	47
KAYNAKÇA	48
EKLER	
Ek 1 Stresle Başa Çıkma Yolları Eğitim Programı	54
Ek 2 Kişisel Bilgi Formu	70
Ek 3 Yaşam Doyumu Ölçeği	71

Ek 4 Başa Çıkma Stratejileri Ölçeği	73
EK 5 Veli İzin Dilekçesi	80

TABLO LİSTESİ

Tablo 1.	Araştırma Deseni	30
Tablo 2.	Demografik Özellikler	32
Tablo 3.	Etkinlik Tablosu	36
Tablo 4.	Deney kontrol grubu öğrencilerinin Başa Çıkma Stratejileri Ölçeği ön test ve son test Puanları Arasındaki Farka İlişkin Görüşlerinin Aritmetik Ortalamaları, Standart Sapmaları ve Wilcoxon Testi Sonuçları	38
Tablo 5.	Deney ve kontrol grubu öğrencilerinin Yaşam Doyumu Ölçeği ön test ve son test Puanları Arasındaki Farka İlişkin Görüşlerinin Aritmetik Ortalamaları, Standart Sapmaları ve Wilcoxon Testi Sonuçları	39
Tablo 6.	Deney ve kontrol grubu öğrencilerinin Problem Çözme ön test ve son test Puanları Arasındaki Farka İlişkin Görüşlerinin Aritmetik Ortalamaları, Standart Sapmaları ve Wilcoxon Testi Sonuçları	40
Tablo 7	Deney kontrol grubu öğrencilerinin Sosyal Destek Arama Alt Testi ön test ve son test Puanları Arasındaki Farka İlişkin Görüşlerinin Aritmetik Ortalamaları, Standart Sapmaları ve Wilcoxon Testi Sonuçları	41
Tablo 8	Deney ve kontrol grubu öğrencilerinin Kaçınma Alt Testi ön test ve son test Puanları Arasındaki Farka İlişkin Görüşlerinin Aritmetik Ortalamaları, Standart Sapmaları ve Wilcoxon Testi Sonuçları	42
Tablo 9	Öğrencilerin cinsiyetleri ile Yaşam Doyumu Ölçeği (YDÖ) ve Başa Çıkma Stratejileri Ölçeği (BSÖ) Puanları Arasındaki Farka İlişkin Sonuçlar	45
Tablo 10	Öğrencilerin sınıfları ile Yaşam Doyumu Ölçeği (YDÖ) ve Başa Çıkma Stratejileri Ölçeği (BSÖ) Puanları Arasındaki	

	Farka İlişkin Sonuçlar	46
Tablo 11	Öğrencilerin baba eğitim durumları ile Yaşam Doyumu Ölçeği (YDÖ) ve Başa Çıkma Stratejileri Ölçeği (BSÖ) Puanları Arasındaki Farka İlişkin Sonuçlar	47
Tablo 12	Öğrencilerin anne eğitim durumları ile Yaşam Doyumu Ölçeği (YDÖ) ve Başa Çıkma Stratejileri Ölçeği (BSÖ) Puanları Arasındaki Farka İlişkin Sonuçlar	49

ÖZET

Bu araştırmanın amacı, ilköğretim 6,7, ve 8. sınıf öğrencilerinin yaşadıkları strese bağlı sorunları açıklama ve giderebilmeye yönelik hazırlanan eğitim programının stresle başa çıkma yöntemleri ve yaşam doyumu üzerindeki etkisini incelemektir.

Araştırmanın örneklemi, 2006-2007 Eğitim-Öğretim yılında İzmir İli Menderes İlçe Milli Eğitim Müdürlüğüne bağlı Gölcükler Adnan Olcay İlköğretim okulunda okuyan 6.-7.-8. sınıfta öğrenim gören 13 kız, 17 erkek toplam 30 öğrenciden oluşmaktadır.

Araştırma kapsamında üç farklı veri aracı kullanılmıştır. Bunlar, geçerlik ve güvenilirlik çalışması Aysan (1999) tarafından yapılan Başa Çıkma Stratejileri Ölçeği, geçerlik ve güvenilirlik çalışması Aysan (2002) tarafından yapılan Yaşam Doyumu Ölçeği ve araştırmacı tarafından geliştirilmiş olan Kişisel Bilgi Formu'dur.

Verilerin analizinde, Ortalama, Standart Sapma ve Wilcoxon Testi kullanılmıştır.

Araştırmadan elde edilen bulgular aşağıda özetlenmiştir:

1. Stresle başa çıkma becerileri açısından deney grubunun ön test ve son test değerleri arasında anlamlı bir farklılık vardır; ancak aynı farklılığın kontrol grubunda da olduğu görülmektedir.
2. Deney ve kontrol gruplarının yaşam doyumları arasında anlamlı düzeyde bir fark olduğu bulunmuştur.
3. Problem Çözme Becerileri açısından deney grubunun ön test ve son test değerleri arasında anlamlı bir farklılık vardır; ancak aynı farklılığın kontrol grubunda da olduğu görülmektedir .
4. Deney ve kontrol gruplarının sosyal destek arama sonuçları arasında anlamlı düzeyde bir fark olduğu bulunmuştur.
5. Deney ve kontrol gruplarının kaçınma stratejileri sonuçları arasında anlamlı düzeyde bir fark olmadığı bulunmuştur .

Anahtar Kelimeler: Stres, Stresle Başa Çıkma Yöntemleri, Yaşam Doyumu

ABSTRACT

The aim of this study is to search the effects of Stress Management Training Program on the students level of stress and life satisfactions of elementary school students from 6 to 8th grades.

The sample of the study includes 30 students studying in the 6th, 7th and 8th grades of Gölcükler Adnan Olcay School in İzmir in the academic year of 2006-2007. The number of students consisted of 13 girls and 17 boys.

The data was collected through the use of three different measures. Coping Strategies Inventory and Satisfaction With Life and Personal Information Form were used to measure some socio-demographic data of the sample.

The data was analyzed by using Avarage , Standart Derivation , and Wilcoxon Testing

The results of the research are presented as follows:

- 1. By means of coping with stress there is a great discrepancy between the initial and final test of the subjects ; however, the same difference is seen in the control group,**
- 2. A notable difference has appeared between the control group and the subjects towards Satisfaction With Life .**
- 3. By means of Problem Solving Skills between the initial and final test values of the subjects there is a notable difference ; however , the same difference was discovered in the group in control .**
- 4. The results of looking for a social support between the subjects and the control group a notable difference was discovered.**
- 5. A notable difference was discovered in the evasive strategy results between the control groups and the subjects.**

Key Words: Stress, Stress Management, Satisfaction With Life

I.BÖLÜM

GİRİŞ

PROBLEM DURUMU

Stres, İnsanı yakın duygusal ilişkilerden uzaklaştıran, verimliliği düşüren ve en önemlisi hayattan aldığı zevki azaltan gölgedir (Baltaş ve Baltaş,2006).

Stres, birçok insanın günlük hayatta çok sık kullandığı bir kavramdır. Çeşitli sebeplerden dolayı insanlar kendilerini baskı altında hissederler ve çoğu kez bu baskı altında ezilirler. Başarılı olmak ya da gereksinimlerini karşılamak için çabalarken çeşitli nedenlerden dolayı engellenirler. Bu nedenler, kendileri ile ilgili kişisel problemler olabileceği gibi çevreden gelen problemler de olabilir. Lise öğrencilerinin üniversite sınavlarına hazırlanırken aynı zamanda farklı beklentilerini karşılamak konusunda yaşadıkları sıkıntı, büyük şehirlerde yaşayan insanların işe yetişme kaygısı, gençlerin iş bulma kaygısı, ilköğretim öğrencilerinin yaşına bakılmaksızın onlara yüklenen sorumluluklar bu sebeplere örnek gösterilebilir. Bunlara ek olarak, her insanın strese karşı dayanıklılık düzeyi de kişilik özelliklerine bağlı olarak değişmektedir. Bir kişinin önemsemediği bir olay ya da durum karşısında başka bir kişi çok yoğun bir şekilde tehdit altında olduğunu hissedebilir.

Bireyin çocukluk döneminde yeterli Stresle başa çıkma yolları eğitimi kazanması, onun yaşamındaki farklı alanlarda önemli başarılar elde etmesini sağlaması bakımından ve yaşam doyumunu yükseltmesi bakımından önemlidir.

Bu amaçla; stresle başa çıkma yolları eğitiminin lise zamanlarına ya da daha sonrasına bırakılmasındansa yaşamın ilk yıllarında, ilköğretim çağında verilmesinin daha yararlı olacağı düşünülmüştür. Erken dönemde bu konuda eğitim almış kişiler, zaman geçtikçe kendilerini stresle başa çıkma yolları konusunda geliştirecekler ve bilgilerini hayatlarının her aşamasında kullanacaklardır. Bu sayede daha mutlu,

kendisiyle barışık, yaşam doyumları yüksek nesiller olacaktır. Sorunları ile başa çıkmak için kendi yöntemlerini kullanan kişiler kendi ayakları üzerinde de rahatlıkla durabileceklerdir.

Bu çalışmada, ilköğretim ikinci kademe öğrencilerine verilecek olan “Stresle Başa Çıkma Yolları Eğitim Programının” öğrencilerin stresle başa çıkma yöntemleri ve yaşam doyumu üzerindeki etkisi araştırılmıştır. Bu çerçevede öğrencilerin stres durumlarında kullandıkları başa çıkma yöntemleri ile yaşam doyumları arasındaki ilişki ele alınmıştır.

ARAŞTIRMANIN ÖNEMİ

Bu araştırma, ikinci kademe öğrencilerinin yeni başlayan ergenlik dönemine uyum sağlamada yaşadıkları sıkıntıları ve birçok öğretmene alışmadaki zorlukları nedeniyle ikinci kademe öğrencilerine uygulanmıştır. Ayrıca, stresle ilgili bu yaş grubundaki öğrencilerle çalışma yapılmaması araştırmanın, bu alandaki boşluğu dolduracak olması nedeniyle önemlidir.

Toplumdaki her bireye stresle başa çıkma yolları ile ilgili eğitim vermek yararlı olabilir; ancak ilköğretim öğrencilerine bu eğitimin verilmesi, onların ilerleyen zamanlarda karşılarına çıkacak sıkıntılarla baş edebilmeleri bakımından yardımcı olur. Böylece, erken dönemlerde aldıkları eğitim sayesinde, yaşamları boyunca karşılaştıkları güçlüklerle baş edebilirler ve yaşam doyumları artar.

Araştırmanın sonunda elde edilecek bulgularla, Stresle Başa Çıkma Yolları Eğitim Programının, çocukların stresle başa çıkma yöntemleri ve yaşam doyumları üzerinde etki gösterebileceği düşünülmektedir.

PROBLEM CÜMLESİ

Bu araştırmada “Stresle Başa ıkma Yolları Eğitim Programının, ğrencilerin kullandıkları stresle başa çıkma yöntemleri ve yaşam doyumunu üzerindeki etkisi nedir?” sorusuna cevap aranmıştır.

DENENCELER

Bu araştırmayla ilgili denenceler aşağıda belirtilmiştir:

1. Deney grubundaki ğrencilerin (Grup rehberliğine katılan öğrenciler), stresle başa çıkma beceri düzeyleri ve kontrol grubundaki ğrencilerin (Grup rehberliğine katılmayan öğrenciler) stresle başa çıkma beceri düzeyleri arasında anlamlı bir fark vardır.
2. Deney grubundaki ğrencilerin (Grup rehberliğine katılan öğrenciler), yaşam doyumunu düzeyleri ve kontrol grubundaki ğrencilerin (Grup rehberliğine katılmayan öğrenciler) yaşam doyumunu düzeyleri arasında anlamlı bir fark vardır.
3. Deney grubundaki ğrencilerin (Grup rehberliğine katılan öğrenciler), problem çözme stratejisini kullanma düzeyleri ve kontrol grubundaki ğrencilerin (Grup rehberliğine katılmayan öğrenciler) problem çözme stratejisini kullanma düzeyleri arasında anlamlı bir fark vardır.
4. Deney grubundaki ğrencilerin (Grup rehberliğine katılan öğrenciler), sosyal destek arama stratejisini kullanma düzeyleri ve kontrol grubundaki ğrencilerin (Grup rehberliğine katılmayan öğrenciler) sosyal destek arama stratejisini kullanma düzeyleri arasında anlamlı bir fark vardır.
5. Deney grubundaki ğrencilerin (Grup rehberliğine katılan öğrenciler), kaçınma stratejisini kullanma düzeyleri ve kontrol grubundaki ğrencilerin (Grup rehberliğine katılmayan öğrenciler) kaçınma stratejisini kullanma düzeyleri arasında anlamlı bir fark vardır.

ARAŞTIRMANIN SAYILTILARI

Bu araştırmanın sayılıtsı aşığıda sunulmuştur:

Öğrencilerin, kendilerine verilen ölçekleri ve bilgi formunu yanıtlarken samimi oldukları ve gerçek durumlarını yansıttıkları kabul edilmektedir.

ARAŞTIRMANIN SINIRLILIKLARI

1. Araştırma, İzmir ili Menderes İlçesindeki Gölcükler Adnan Olcay İlköğretim Okulu'nda okuyan ikinci kademe öğrencileriyle sınırlıdır.
2. Başa Çıkma Stratejileri, "Problem Çözme Düzeyi", "Sosyal Destek Arama Düzeyi" ve "Kaçınma Düzeyi" ile sınırlı tutulmuştur.
3. Yaşam Doyumu Düzeyi, Diener, Emmans, Lorsen ve Giffin (1985) tarafından geliştirilen ve Türkçe'ye uyarlama çalışması Aysan (2001) tarafından yapılan Yaşam doyumu Ölçeği' nin kapsadığı niteliklerle sınırlıdır.
4. Araştırmanın bulgularına araştırmacıdan, öğrencilerden ve uygulama ortamından kaynaklanan faktörlerin düşük düzeyde de olsa etki etmiş olabileceği kabul edilmektedir.

TANIMLAR

Stres: Stres, İnsanı yakın duygusal ilişkilerden uzaklaştıran, verimliliği düşüren ve en önemlisi hayattan aldığı zevki azaltan gölgedir (Baltaş ve Baltaş,2006:13).

Stresle Başa Çıkma: Stres yaşantısının yer aldığı bağlamda, bedensel ve psikolojik aşırı uyarılma halini ve bunu belirleyen etkenleri azaltmaya ya da yok etmeye yönelik bedensel, bilişsel, duygusal ya da davranışsal düzeylerde gösterilen çabalardır (Lazarus ve Folkman, 1984; Snyder, 1999; Akt: Korkut, 2004; Baltaş ve Baltaş, 1998; Aldwin, 2000; Aydın,2006:7).

Yaşam Doyumu: Yaşam doyumu bir bireyin kendi belirlediği kriterlere uygun bir biçimde bireyin tüm yaşamını pozitif değerlendirmesi olarak tanımlanmaktadır (Diener, Emmons, Larsen ve Griffin,1985; Veenhoven, 1996; akt.ÇEÇEN, A.Rezan).

Grup Rehberliği: Küçük ya da büyük gruplara yönelik olarak öğretmenler ve psikolojik danışmanlar tarafından uygulanabilen değer oluşturma, sosyal beceri, kariyer farkındalığı kazandırma ve diğer öğrenme alanlarında öğrencilere yardım etmek için kullanılan bir müdahale türüdür(Schmidt, 1999).

KISALTMALAR

- 1. KBF** : Kişisel Bilgi Formu
- 2. BSÖ** : Başa Çıkma Stratejileri Ölçeği
- 3. YDÖ** : Yaşam Doyumu Ölçeği

BÖLÜM II

KONUyla İLGİLİ YAYIN VE ARAŞTIRMALAR

Bu bölümde, stres ve stresle başa çıkma yöntemleri ile ilgili kuramsal bilgilere, araştırmanın konusu ile ilgili olarak yurt içinde ve yurt dışında yapılan bazı araştırmalara yer verilmiştir.

2.1. Stres

Stres günümüzde çok iyi tanınmasına karşın, sadece modern toplumun insanına özgü değildir. Tarih öncesindeki insanlar bile stresin etkilerinin farkına varmışlardır. Günümüzdekilere benzer stres araştırmaları 20.yy'ın ilk dönemlerine kadar başlamamıştır. Harvard Üniversitesi Tıp Fakültesi'nden Walter Cannon, insan bedeninin bir sistem olarak incelenmesinin önemini ilk farkedilen bilim adamlarındandır. Cannon, 1930'larda "homeostatis" terimiyle sistemin kendi iç dengesindeki sürekliliği koruma özelliğinden söz etmiş; yaşamda gerekli olan dengeyi sürdürebilmek için kullanılan "geribildirim" süreçlerini incelemiştir. Bedenin stres karşısında gösterdiği "savaş ya da kaç" tepkisine ilişkin ilk araştırmaları yapmıştır. Bugünkü stres bilginizde bu araştırmaları katkıları vardır(Akt.Baltaş, 2006).

Öncelikle bir stres uyarıcısını algılarız. Sonra bu uyarıcının yorumlaması oluşur ve yorumlamaya bağlı olarak bizde negatif veya pozitif bir duygu ortaya çıkar. Bu duygu pozitifse motivasyon negatifse stres duygusu oluşur. Negatif duygunun ortaya çıkışı beyindeki hipotalamusu etkiler, hipotalamusta vücudumuzdaki iki temel sistem olan sempatik ve adrenal-kortikal (hormonal) sistemleri harekete geçirir. Otonom sistem sempatik sistem koluyula düz kasları ve iç organları etkilerken, hormonal sistemde tiroid gibi iç salgı bezlerini harekete geçirir. Böylece birer böbrek üstü bezleri olan adrenal medulla ve adrenal korteksten adrenalın, noradrenalın ve kortizol hormonları salgılanır. Bu hormonların salgılanmasıyla vücutta bazı değişiklikler olur. Bunlar arasında kan şekeri, kalp atışları, metabolik hız, mide

bağırsak faaliyetleri, ve kaygı düzeyinde artış, kalp damarlarında büyüme, yorgunluk duygularında azalma görülür. Stres altında ortaya çıkan bütün bu değişiklikler işlevseldir. Yani tehlike altındaki bireyi korumaya ve onun hayatını kurtarmaya yöneliktir (Akt.Baltaş, 2006).

2.1.2 Stresi Açıklayan Biyolojik Kuramlar Bu başlık altında Hans Selye'nin ortaya koymuş olduğu Genel Uyum Sendromu (General Adaptation Syndrome) ve Genetik-Yapısal kuramlar açıklanmıştır.

2.1.2.1. Genel Uyum Sendromu(General Adaptation Syndrome) Selye, fareleri, çeşitli sürelerde aşırı soğuk, sıcak, basınç, hareketsizlik, yorgunluk gibi gerilim yaratan uyaranlara maruz bırakmış ve ortaya çıkan fizyolojik tepkileri gözlemiştir. Şaşırtıcı bir şekilde tüm uyaranların aynı fizyolojik tepkiye neden olduğu görülmüştür (Selye, 1977; akt. Baltaş, 2006). Genel Uyum Sendromu kuramına göre, birey bir stres kaynağı ile karşılaştığında, sempatik sinir sisteminin etkin hale gelmesi nedeni ile beden “savaş ya da kaç tepkisi” gösterir (Baltaş, 2006). Savaş ya da kaç tepkisi sırasında bedende oluşan fiziksel ve kimyasal değişimler sonucunda kişi, stres kaynağı ile yüzleşmeye ya da kaçmaya hazır hale gelir. Bu durum ani adrenalın salınması ve kalp atışlarının hızlanması şeklinde ortaya çıkar. Genel Uyum Sendromu aşağıdaki dört temel varsayıma dayanır (Baltaş, 2006):

1. Tüm biyolojik organizmalar içsel dengelerini sağlama yönünde doğuştan getirilen bir güdüye sahiptir. Dengeyi koruma, yaşam boyu devam eden bir süreçtir.
2. Mikroplar ya da aşırı iş yükü gibi stresörler, içsel dengeyi bozar. Beden ise her türlü stresöre genel bir fizyolojik uyarılma ile yanıt verir. Bu tepki savunmacı ve kendini korumaya yöneliktir.
3. Bu fizyolojik uyarılmaya uyum sağlama, aşamalı şekilde (alarm, direnç, tükenme) olur. Fizyolojik uyarılmaya uyum sağlama süreci alarm, direnç ve tükenme aşamalarındaki durum, uyaranın yoğunluğu ve süresine, gösterilen direncin ne kadar başarılı olduğuna göre belirlenir.
4. Organizmanın uyum yapma enerjisi sınırlıdır. Bu enerji tüketilirse, organizma bundan sonra gerilimle baş etme yeteneğini yitirir ve ölebilir.

Selye'nin Genel Uyum Sendromu adını verdiği yeni duruma uyum gösterme amacına dönük tepki üretme süreci alarm aşaması, direnç aşaması ve tükenme aşaması olmak üzere üç basamaktan oluşur (Baltaş, 2006). Bunlar;

a) Alarm Reaksiyonu : Bu dönem, organizmanın dış uyarı stres olarak algıladığı durumdur. Organizmada bir takım değişiklikler olmaya başlar. Gerginliğe neden olan olayı önce beynin, beyin kabuğu bölgeleri algılar ve daha alt bir bölge olan Hipotalamusa gönderir. En önemli stres hormonu ACTH (Adreno Kortikotropik Hormon) 'dur. ACTH etkisi ile böbrek üstü bezde yer alan adrenal ve kortizol hormonlarının salgılanması artar (Baltaş, 2006). Organizma bu dönemde şoka ve karşı şoka girer. Şok döneminde vücut ısısı ve kan basıncı düşer, kalp duracakmış gibi olur, eli ayağı çözümlür. Hemen ardından karşı şok dönemi gelir. Organizma bu durumla başa çıkabilmek için aktif fizyolojik tepkilerde bulunur, yani otonom sinir sistemi aktive olur. Amaç mücadele ederek veya kaçarak organizmayı korumaktır. Stres faktörü ortadan kalkarsa gevşeme oluşur; uyku, sindirim ve metabolizmada yavaşlama gözlenir. Stres durumu devam ederse direnme aşamasına geçilir (Baltaş, 2006).

b) Direnme Aşaması : Stres verici koşullara rağmen uyuma elverişli bir durum ortaya çıkarsa direnç oluşur. Bu durumda organizmanın alarm tepkisi sırasındaki belirtileri ortadan kalkar. Bu dönemde vücudun direnci normalin üzerindedir. Stres verici durumdan kaçmak veya ona uyum sağlamak zorunda olduğundan başka stres vericilere direnci düşer. Örneğin vücut aldığı bir toksine karşı direnç döneminde ise soğuk algınlığına direnci düşüktür. Organizma direnç gösteriyorsa stresi yenebilir aksi takdirde yoğun ve sürekli gerilim organizmanın savunmasını zayıflatır ve tükenme aşamasının oluşmasına neden olur (Baltaş, 2006).

c) Tükenme Aşaması : Stres verici olay çok ciddi ise ve uzun sürerse, organizma için tükenme basamağına gelinir. Bazen bu dönemde yeniden alarm dönemi reaksiyonları ortaya çıkar. Her canlının uyum yeteneği ile enerjisi farklıdır ve sınırlıdır. Uyku ve dinlenme vücudu onarabilir ama devam eden ve başa çıkılamayan stresler karşısında, denge bozulur, uyum enerjisi biter. Bunların

ardından tükenme ve bitkinlik nöbetleri görülür. Bu, hastalıklara çok açık olunan bir dönemdir (Baltaş, 2006).

Bu süreçle ilgili bir psikiyatrist araştırma yapmıştır. Bu psikiyatrist öğrenciyken birkaç beyaz fareyi bir kafes içinde buzdolabına koymuş ve orada bırakmıştır. İlk 24 saat gözlerinde kaçınılmaz ölüm korkusuyla, tüyleri bakımsız ve karmakarışık birbirlerine ve kafesin bir köşesine sokulmuşlardır. Ertesi günden itibaren fareler ağır ağır hareket etmeye başlamışlar, çok geçmeden psikiyatristin hayatında gördüğü muhteşem fareler haline gelmişler. Tüyleri yumuşak, tertemiz ve düzgünmüş. Birbirleriyle oynuyor, sürekli hareket ediyor ve durmadan yemek yiyorlarmış. Dondurucu ortama tümüyle uyum sağlamışlardı. Ama bir sabah kafesi buzdolabından çıkarmak üzereyken, bu son derece dinç ve sağlıklı fareleri ölü bulmuş.

Bu da Selye'nin Genel Uyum Sendromu araştırmalarında ortaya çıkan veriler doğrultusunda sonuçlanmıştır. Fareler başlangıçta alarm tepkisi göstererek ne mücadele ettiler ne de kaçabildiler. Bunun yerine hareketsiz kalarak, beden ısılarını koruyup, stresle başa çıkmaya çalıştılar. Acil durumlarda bedenlerinin ürettiği yüksek düzeydeki adranalin ve kortizol, onların yeniden canlanmalarında ve gelişmelerinde yardımcı oldu. Ancak, durmaksızın süren soğuk yüzünden daha fazla dayanamayarak, titreyip öldüler.

Morris (2002)' e göre, Selye' nin kuramının en hayrete düşürücü bulgularından biri, uzun süre devam eden stresin hastalığa yol açabileceği ya da en azından belli hastalıkları daha kötü hale getirebileceğidir. Bu görüş tartışmalı olmakla birlikte son çalışmalar, kalp hastalıkları ile kanser gibi bağışıklık sistemi ile ilgili hastalıkları da içeren en kötü rahatsızlıkların kökeninde psikolojik etkenlerin yattığı inancını desteklemektedir.

Lazarus ve Folkman, stresi talepler ve kaynaklar arasındaki dengesizliğin sonucu olarak tanımlayan etkileşim teorisini ortaya koymuşlardır. Bu teoriye göre stres hep çevrede ya da dışta değildir, aynı zamanda kişinin yaralanabileceğine, incinebilirliğine ve savunma sisteminin yeterliğine de bağlıdır. Bu nedenle durum ya

da içinde bulunulan koşul, doğrudan stres yaratan etken değil, stresi harekete geçiren etken olarak düşünülebilir (Yöndem, 1988).

Losyk (2006)' ya göre, stres, mükemmeliyetçi biri olmak veya herkes tarafından beğenilmek gibi, kendi kendimize koyduğumuz taleplerden de kaynaklanabilir. Hiçbir şey yeteri kadar iyi olamaz; böylece onu daha iyi yapmak için sürekli tekrarlarız. Bazı kişiler, ömürlerini herkesi memnun etmeye veya kazanmaya çalışarak harcar. Kendilerine elde etmesi olanaksız bir mükemmeliyet ve onay sağlamak üzere olağanüstü büyük baskı uygularlar. Stres aynı zamanda olumlu bir duruma tepki de olabilir. Örneğin, yeni bir eve taşınmak, terfi etmek ya da çocuğunun evlenecek olması gibi. Bazı durumlarda insanlar, korku ve kaygı duyar, hatta bunlarla zar zor baş edebilirler. Stres, beden üzerine hem fiziksel hem de zihinsel olarak ek bir yük bindirir. Tepki uyandıran durum ve olaylara stres tetikçisi veya stres kaynağı, vücudun verdiği tepkiye de stres denir.

Johner (2007)' ye göre, strese yol açan akut faktörler ve büyük hayat olayları, hastalığa karşı savunmasızlık yaratırlar. Pek çok durum bireylerde stres yaratabilir. Mesela, enfeksiyon, ateş ve travma gibi fiziksel nedenler stres yaratabileceği gibi, aşığılanma, kaygı ve korku gibi unsurlar da bireylerde stres yaratabilir.

Rowshan (2003)' e göre, stres yaratan faktörler ikiye ayrılır: önceden kestirilebilen ve önceden kestirilemeyen faktörler. Birinci gruba girenler hayatımızı belirli bir süre etkileyen olayları kapsar. İkinci gruba girenler daha güçlü stres faktörleridir ve aniden ortaya çıkar.

2.2. Stresle Başa Çıkma Yöntemleri

Stresle başa çıkma programlarında amaç, kişiye stres oluşturan öğeleri ve bunlara verdiği tepkileri tanıtmak, problemlerin doğru tanısına yardımcı olmak, stres vericileri yönlendirmek, kendini psikolojik ve fizyolojik zararlardan korumak için yöntemler öğretmek ve geliştirmektir (Baltaş, 2006). Stresle ortaya çıkan “Alarm tepkisi”nin organizmada doğurduğu bütün istenmeyen etkilerin tersi “gevşeme

tepkisi” tarafından sağlanmaktadır. Stresle başa çıkmanın birçok yolu vardır ve bu yollar bir uzman yardımı ile kolayca öğrenilebilir. Bu teknikler şu şekilde sınıflandırılabilir:

a. Problem merkezli yaklaşımlar: Bu yaklaşımlar, problemin belirlenmesi, alternatif çözüm yollarının üretilmesi ve beklenti düzeyinin düşürülmesi ile stresin olumsuz etkilerinden kurtulmayı amaçlanmaktadır. Depresyon düzeyleri düşük bireylerin bu teknikleri kullanmalarının daha kolay olduğu görülmektedir. Problem merkezli yaklaşımları kullanan kişilerde stres verici durum öncesinde ve sonrasında depresyon düzeyleri düşüktür. Problem merkezli yaklaşımı kullananlarda stres verici durumla depresyon arasında anlamlı bir ilişki vardır. Bu tekniklerle yönlendirilen kişilerin stres vericilere uygun tepkiler geliştirme ve depresyonlarıyla başa çıkma becerilerinin arttığı saptanmıştır (Baltaş, 2006). Problem merkezli yaklaşımlarda genellikle bilişsel yöntemler kullanılır.

b. Duygu merkezli yaklaşımlar: Kişiler, olumsuz duyguların baskısında oldukları zaman bu duyguların sorunlarını çözmelerini zorlaştırmasından korumak için duyu merkezli yöntemler kullanılır. Bu yöntemler özellikle kontrol edilme zorluğu olan stres vericiler karşısında yardımcıdır(Lazarus, Folkman, 1984; akt. Baltaş, 2006). Bu konuda davranış düzenleme ve bilişsel tekniklerden yararlanır. Olumsuz duygular ile başa çıkmada kullanılacak yöntemler iki başlıkta toplanabilir (Baltaş, 2006). Bunlar: **a. Kognitif teknikler :** Başa çıkma, bir yönüyle doku sistemlerinin çeşitli yıkımlarını ortadan kaldırmak için verilen fizyolojik tepkileri, diğer yandan kişinin psikolojik bütünlüğünü zarardan korumak için gösterdiği kognitif ve davranışsal gayretleri içerir. Bunlar; olumlu düşünce ve olumlu tavrın geliştirilmesi, zihinsel düzenleme ve makul olmayan inançlarla mücadele, görsel imaj tekniklerinin kazanılması şeklinde sıralanabilir. **b. Davranışçı teknikler:** Davranışçı yaklaşıma dayandırılan tekniklerle stresle başa çıkmaya iki açıdan yardımcı olur. Bu tekniklerin bazıları stresin niteliğini ve niceliğini azaltmaya programlanmıştır. Fizyolojik kontrol, fizik egzersiz ve beslenme konularında öğretilen teknikler stresin bedensel etkilerini azaltmayı hedefler. Bu konuda yapılabilecekler, insanlar arası ilişkilerin geliştirilmesi, zaman düzenleme

tekniklerinin uygulanması, güvenli davranışın geliştirilmesi, fizyolojik kontrol (nefes egzersizleri ve gevşeme cevabı geliştirilmesi) ve fiziksel egzersiz olarak sıralanabilir (Baltaş, 2006).

Youngs ve Youngs (2004), engellenme durumlarıyla baş edebilmek için kendine iyi bakmak gerektiğini ve bir insanın kendinize iyi bakıp bakmadığını bir başkasının kontrol etmemesi gerektiğini düşünürler. Kendine iyi bakmanın ne anlama geldiğini gençlere sormuşlar ve gençlerin bu konuda en önemli olduğunu düşündükleri on iki maddeyi sıralamışlardır: bedenine iyi bakmak, akıl sağlığına iyi bakmak, hayatı ve hayatta ne yapmak istediklerini düşünmek, hayatın günlük iniş çıkışlarının akıl karıştırmasına izin vermemek, iyi ve doğru olduğunu bildikleri değerlerle tutarlı, gururla savunabilecekleri seçimler yapmak, kendini tanıyarak gizli kalmış yönlerini ortaya çıkarmak, uğrunda çalışmaya değercek hedefler koyarak bunlara ulaşmak için çaba harcamak, inançlarını taze tutmak, mümkün olan her alanda öğrenebilecekleri her şeyi öğrenmek, başkalarına karşı saygılı, düşünceli ve samimi olarak insanlar arasındaki farkları kabul etmek, hata yaptıklarında hatalarını kabul ederek özür dileyip kendilerini affettirmek, akıllarından geçenleri insanlarla konuşmak.

Johner (2007)' ye göre, stres tehlikesine açık birey toplumun sosyal bakımını gerçekten iyileştirmek için, sosyal hizmet görevlilerinin stresle ilişkili sağlık meselelerine hastalıktan sonra değil önce müdahale edebilecek planların savunucusu olmaları gerekmektedir.

Baltaş ve Baltaş(2006)' a göre, hayatı daha zengin ve doyumlu yaşamanın ön şartı alternatif yaratabilmektir. Alternatif yaratabilmek için zeka, bilgi, cesaret ve istek gerekir. Hayatın kontrolünü ele almak için gerekli olan bilgiyi edindikten sonra, bu bilginin verdiği cesaretle girişimde bulunma isteği, alternatif yaratmayı mümkün kılar. Stres sırasında bedende meydana gelen düzenlemeler, canlılığın canlılığını sürdürmek amacını taşısa da, 20.yüzyılın tehlike ve tehditlerinin yol açtığı stresler büyük çoğunlukla orijinal stres tepkisi sırasındaki bedensel düzenlemelere ihtiyaç

duyurmamaktadır. İnsanın kendisinden güçlü olan düşmanıya mücadele etmek için kanına boşalan şeker ve yağa ihtiyacı vardır. Ancak tiyatroya geç kaldığı için veya trafikte bir araba kendisini güç durumunda bıraktığında kanına boşalmış olan yağa ve şekere ihtiyacı yoktur.

Baltaş ve Baltaş(2006)' a göre, stresle başa çıkmada etkili üç yöntem vardır: bedenle ilgili yöntemler, zihinsel yöntemler ve davranışçı yöntemler.

Bedenle İlgili Yöntemler : Stres azaltma tekniklerinin amacı,stresin yol açtığı olumsuz sonuçları ortadan kaldırmaktır. Stres anında bir takım bedensel kimyasal değişiklikler meydana gelir. Gevşeme teknikleri ile stres sırasında ortaya çıkan bu kimyasal maddeler kaybolur. Gevşeme sırasında; İnsanın solunumu derin ve rahat, El-ayakları sıcak ve ağır, Kalp vuruşları sakin ve düzenli, Karnı sıcak, Alnı serin, Kasları gevşemiş, Hormonal dengesi sağlanmış, Beden metabolizması yavaşlamıştır. Solunum derinleşmesi (stres tepkisi sırasında hızlanır) kalp vuruş sayısını azaltır. El ve ayaklara giden kan miktarının artması bu bölgede ısınma ve ağırlaşmaya sebep olur (stres tepkisi sırasında damarlar daralır,kan içeri çekilir,dolayısıyla yüzey sıcaklığı düşer) bu durum bedenin bütün kaslarında gevşemesine ve rahatlamasına neden olur.

Zihinsel Yöntemler: Kişinin “Makul Olmayan İnançları” stres düzeyini yükseltir. Stresle başa çıkma yöntemlerinden olan zihinsel yöntemlerle makul olmayan inançlar en aza indirilmeye çalışılır. Makul olmayan inançlara örnekler: Bir yetişkinin ailesi, arkadaşları, çevresi ve tüm tanıyanları tarafından sevilmesi ve kabul görmesi gerekir. Üzerinize aldığınız bütün işlerden mutlaka o işi en iyi bilen, kusursuz yapan ve her zaman mükemmel kişi olmanız gerekir. İnsanların mutsuzluğuna ve üzülmeye sebep olan kendisi dışında meydana gelen olaylardır. İnsanların ve “diğer şeylerin” olmasını istediğimiz gibi olmaması dehşet vericidir. Geçmişte geleceği belirleyen pek çok şey vardır. İnsanlar çabuk kırılır ve onları hiçbir zaman incitmemek gerekir. Eğer insanlar sizi onaylamıyorsa, bu mutlaka sizin hatalı veya kötü olduğunuzu gösterir. İyi ilişkiler karşılıklı fedakarlığa ve “verme”

temeli üzerine kurulur. Kendini düşünmek kötü ve yanlıştır. Mutluluk, başka insanların varlığı ile mümkündür. Kızgınlık kötü ve yıkıcıdır. Acı çekmemeniz gerekir, çünkü hakkımız iyi bir hayattır. Mükemmel bir aşk ve mükemmel bir ilişki vardır. Hayatta insanın kendisinden başka, daha güçlü daha büyük destekler gereklidir.

Davranışçı Yöntemler: Güvenli Davranış Biçiminin Kazanılması, stresle başa çıkma düzeyini yükseltir. İnsanlarla kurduğumuz ilişki biçimi uygun şekilde yönlendirilmediği takdirde, kişinin hayatındaki önemli stres kaynaklarından biri olabilir. İnsanlar birbiriyle ilişki kurarken genelde 3 tür yaklaşımdan birini benimser. 1-Yalnızca kendilerini düşünen ve başkalarının önüne geçmeyi kendilerinde hak görenler. 2-Başkalarını her zaman kendilerinin önüne koyan ve onların haklarını çiğnemesine imkan verenler. 3-İlk önce kendilerini düşünen ama başkalarının haklarını ve duygularını da hesaba katanlar.

1-SALDIRGAN TAVIR: Çevresinde sanki tuttuğunu koparan, başarılı insanlar olarak algılansa da, uzun vade de amaçları açısından kazançlı değildir. Çünkü kimse yakın çevresinde böyle insanları barındırmak istemez. Saldırgan tavırlı bu insanların karşısına yine kendileri gibi saldırgan tavırlı biri çıktığında, istenmeyen sonuçlar çıkabilir. 2-ÇEKİNGEN TAVIR: Kendilerini ifade edemedikleri için çekingen, kaygılı ve sıkıntılıdırlar. Başkalarının kendi adına seçim yapmasına müsaade ederler. Bu nedenle insan ilişkilerinin her aşamasında istismar edilirler. Buna izin verdikleri için de hem onlara hem de kendilerine büyük öfke, kin ve küskünlük biriktirirler. 3-GÜVENLİ TAVIR: Bu tip kişiler kendini ve duygularını açıkça ortaya koyarlar. Seçimlerini kendi amaçları doğrultusunda yaparlar, başkalarına herhangi bir şey göstermek ya da ispatlamak durumunda değildirler.

2.3.Stresle Başa Çıkma Yöntemleri Eğitimi

Yapılan literatür çalışması sonucunda, stresle başa çıkma yolları eğitimi verilirken, şu konuların üzerinde durulması gerektiği ortaya çıkmıştır: aile, arkadaşlar, beslenme, spor yapma, uyku, nefes egzersizleri, gevşeme egzersizleri, hayal kurma ve müzik.

Stresle Başa Çıkmada Aile Faktörü: Psikologlar, aileleriyle bağlantıları güçlü olan, ailelerine sağlam bağlarla bağlı olduklarını hisseden gençlerin, stresle başa çıkmakta ötekilere oranla daha başarılı olduklarını söylerler (Youngs ve Youngs, 2004:205-206).

Stresle mücadelenin en iyi yollarından birinin, aileyle sevgi dolu bağlar geliştirmek olduğunu bilmek cesaret vericidir (Youngs ve Youngs, 2004:206).

Baltaş ve Baltaş (2006)' a göre, uzun yıllar boyu aynı evi ve aynı hayatı paylaşan eşler, bir süre sonra bütünleşirler. Bu nedenle potansiyel olarak hastalıkla ilgili yatkınlıkları, ilişkilerindeki gerginlik ve aralarındaki çatışma biçimiyle artabilir. İnsanları tehdit eden hastalıklar, genetik yatkınlıkla birlikte, belirli kişilik yapılarının belirli hayat biçimleri ile etkileşmesi sonucunda meydana gelir. Aile içi ilişkiler bir yandan hastalığı başlatmak ve şiddetini etkileme konusunda etkili olabileceği gibi, diğer yandan hastalığın tedavisini etkilemek konusunda önemli bir rol oynar. Hastalığın tedavi edilmesi aşamasında, aile bireyleri arasındaki ilişki, yakınlık ve destekten yararlanmak önemlidir. Aile ilişkilerindeki gerginlik ve stres, aile bireylerinin birbirleriyle olan ilişki biçimlerinden kaynaklanır. Eğer kişiler birbirlerine üstünlük kurmaya çalışırlarsa, bu durum ailedeki diğer bireylerin kendilerini savunma ihtiyacı duymasına sebep olur. Bu durum hem eşler arasındaki ilişkiler için, hem ana-baba ve çocuklar, hem de kardeşler arasındaki ilişkiler için geçerlidir. Stresle başa çıkmada aile içindeki dostça sıcaklık ve yakınlık etkili olabilir. Karşılıklı güven ve işbirliğini sağlayacak eşit ilişki şartlarını yaratmak da önemlidir. Aile içinde herhangi bir gerginlik olduğunda, bu problemi, geçmişte yaşanan olaylar hatırlatılarak çözmektense, doğrudan problemi çözmeyi yönelik çabalar, aile içi çatışmaları yatıştırabilir.

Stresle Başa Çıkmada Arkadaş Faktörü: Youngs ve Youngs (2004)' e göre, takımın parçası olmayı öğrenmek aile içinde başlarsa da, dışarıda arkadaşlara takılarak geliştirildiğine kuşku yoktur. İyi dostlar dostlarını duyar, dinler, arkadaşlık

eder ve genel olarak dostlarıyla olmaktan zevk alırlar. Zaten onlarla arkadaş olunmasının nedeni de budur.

Youngs ve Youngs (2004)' e göre, hayatın stresi ve sıkıntılarıyla mücadelede ailenin ve arkadaşların sevgisi ve desteği çok önemlidir. "Bir artı bir üç eder" diyen eski bir atasözü, iki kişinin sinerjisinin, yani birbirini gerçekten önemseyen iki kalbin ortak gücünün, gerçek bir artı güç olabileceğini anlatır. Kalpten gelen bu enerji ve başkalarının yalnızca zor günlerinde yanında olmakla kalmayıp, olumlu hedeflere doğru ilerleyişinde ve gelişiminde de yardımcı olacaklarını bilmek, hayat denen oyun alanında yalnız olunmadığı hissini verir.

Stresle Başa Çıkmada Beslenme Faktörü: Baltaş ve Baltaş (2006)' a göre, doğumdan sonraki beslenme, rahim içi beslenmeden farklı bir beslenmedir. Pek çok sistem faaliyete katılır. Çeşitli bedensel ve psikolojik gelişim basamaklarının tamamlanması yetişkin beslenmesine geçiş için yeni bir adımı oluşturur. Çocuğun temel ihtiyaçları için özellikle ilk üç yaşta doğru ve tam beslenmenin ebeveyn kontrolünde yapılması gerekir. Öte yandan bazı durumlarda bebekler ve çocuklar çok ciddi beslenme problemleri yaşayabilirler. Çocukluk dönemlerinde oluşan yeme problemlerinin, yetişkinlik döneminde iştah ve mide ile ilgili nevroitik sıkıntılara zemin hazırladığı öne sürülmektedir.

Youngs ve Youngs (2004), "İnsan ne yiyorsa odur." İfadesini kullanarak, beslenmenin, stresle başa çıkmaya ilgisinin üç yönünü açıklamıştır: 1. Bedeninize nasıl bir yakıt verdiğiniz, kendinizi nasıl hissettiğiniz ve dolayısıyla önünüzdeki günle nasıl başa çıkacağınız üzerinde kesin olarak etkilidir. 2. Stres altında olduğunuz zaman, bedeninizin fiziksel taleplerinizi karşılayacak durumda olması gerekir. 3. Bedendeki öteki hücreler gibi beyin hücrelerinin de iyi işlev görmesi, doğru beslenmeye bağlıdır.

Baltaş ve Baltaş (2006)' a göre, sağlıklılık ve normallik, üretkenliğin ve ilişkilerin anlamlı olmasıdır. Bunun önemli gereklerinden biri de normal bir beden ağırlığıdır. Yapılan araştırmalar erken ölümlere sebep olan en büyük dört risk

faktörünü ortaya çıkarmıştır: Şişmanlık, yüksek tansiyon, diyabet ve sigara. Şişmanlık rih sağlığı açısından “ölümcül” olmasa da önemli bir risk faktörüdür. Çünkü bilinmektedir ki, şişman insanların azımsanmayacak bir bölümü kendilerine saygıları az olan, güvensiz ve alıngan insanlardır.

Stresle Başa Çıkma Spor Faktörü: Youngs ve Youngs (2004), stresin etkilerini azaltmada sporun önemi olduğunu belirterek, spor yapmanın yararlarını şu şekilde belirtmiştir: 1. Spor, sinirleri gevşetir, duyguları dengeler. 2. Spor, aldığınız oksijen miktarını artırır, böylece daha dikkatli olmanızı sağlar. 3. Spor, enerji düzeyinizi artırır. 4. Spor, size kedinizi iyi hissettirir. 5. Spor, uykunuzu düzeltir.

Losyk (2006)’ ya göre, egzersiz, stresi ve onun vücuda etkilerini azaltmak için en etkin yöntemlerden biridir. Egzersiz çok çeşitli şekillerde ve türlerde yapılan farklı sporlar ve faaliyetlerdir. Önemli olan bedeni hareket ettirmektir. Egzersiz, vücudun ürettiği endorfin miktarını artırır. Endorfinler, sinir sistemine sinyaller göndermek üzere beyin tarafından üretilen kimyasallardır. Ağrı kesici ilaçlar gibi faaliyette bulunurlar. Uzun süre egzersiz yapılırsa endorfinlerin akışı artar. Ağrıyı kesmenin yanı sıra, endorfinler hastalıkla mücadele etme kapasitesini artırır. Endorfinler doğal sakinleştiricilerdir.

Stresle Başa Çıkma Uyku Faktörü: Baltaş ve Baltaş (2006)’ a göre, hayatın başında uyku ritmi gece ve gündüze denk değildir. Bu temel gerçeğe, doğumdan sonraki dünyanın gerçeklerinin uyuşması sağlanmalıdır. Bu çocuk benliği, analitik dilde, “iç enerji ve obje dünyalarının henüz birbirlerinden bağımsızlaşmaması” olarak tanımlanır. Bir başka ifadeyle çocuk-obje ilişkisinin bağımsızlaşarak kuvvetlenmesi, libidonun geri çekilmesini sağlar ve böylece uyku için önkoşul tamamlanmış olur.

Youngs ve Youngs (2004), uykunun sağlık açısından yaşamsal bir önemi olduğunu ve yeterince uyuyamadığımızda bedenimizin gereken işlevi göremeyeceğini belirtmiştir. İyi bir uykunun sıkıntı ve baskılarla başa çıkmadaki etkisini üç nedenle açıklamıştır: 1. Uyanık olmanın ve olaylar üzerinde denetiminizi

korumanın sırrı, dinlenmiş bir bedendir. 2. Uyku, bedeninizin kendini iyileştirme dönemidir. 3. Beden, kendini uykuyla yeniler.

Yapılan bir araştırmada dünyanın en yoğun trafiği olan hava limanlarından Los Angeles Hava Limanı çevresinde, intihar oranının şehrin sessiz bölgelerine kıyasla 2,5 kere daha fazla olduğu ortaya konmuştur. Gürültülü çevre şartlarında uyuyanların uykularında daha az delta, daha az REM, daha çok bir ve ikinci basamak uykusu vardır (Baltaş ve Baltaş, 2006: 138).

Baltaş ve Baltaş (2006)' a göre, kısa uyuyanların, uzun uyuyanlara kıyasla daha enerjik, daha etkin, daha dışadönük, kendilerinden ve hayatlarından memnun, eder olarak şikayet eden, sosyal ve politik olarak sistemle uyumlu oldukları görülmüştür. Buna karşılık uzun uyuyanların daha sıkıntılı, kendilerini ve çevreyi eleştirme eğiliminde, kendilerine güvenleri zayıf, politik ve sosyal sistemle çatışmalarının daha fazla olduğu bildirilmiştir. Uzun uyuyanların daha fazla rüya gördükleri ve artistik yeteneklere sahip, daha yaratıcı kişiler olduğu da araştırma bulguları arasındadır.

Stresle Başa Çıkmada Nefes Egzersizi Faktörü: Baltaş ve Baltaş (2006)' a göre, bedeni kontrol etme yolundaki çabalar, solunumu kontrol etmekle başlar. Çünkü solunum, istediğimiz zaman nefes aldığımız, istediğimiz zaman nefesimizi tuttuğumuz için, irademizle yönlendirdiğimiz bir faaliyettir. Ancak diğer taraftan solunum, beyin sapındaki bir merkez tarafından kandaki oksijen ve karbondioksit dengesine göre bütünüyle otonom (kendi kendine) olarak yürüyen bir faaliyettir. Bu nedenlerden dolayı, solunumu kontrol etmek önemlidir. Doğru ve derin nefes almayı öğrenmek, gevşemeyi öğrenmek yolunda atılan en önemli adımdır.

Youngs ve Youngs (2004), doğru nefes alıp vermeye başlamak için dört neden sıralamıştır: 1. Doğru soluk alıp vererek duygularınızı kontrol edebilirsiniz. 2. Doğru soluk alıp vermek size kendinizi iyi hissettirir. 3. Doğru soluk alıp verme, fiziksel açıdan kendinizi toparlamanıza yardımcı olur. 4. Doğru soluk alıp verme, gerginliğinizi azaltmaya yardımcıdır.

Baltaş ve Baltaş (2006)' a göre, iyi nefes ağır, derin ve sessiz olmalıdır. Bunun için de denge, ölçü ve uyum gerekir. İyi bir nefes yavaş olarak burundan alınır, sessiz olur ve akciğerin bütününe doldurarak diyaframı aşağı iter. Geleneksel eğitim biçimimizin bize kazandırdığı bir beden duruşu vardır: mide içerde, göğüs dışarıda. Ancak bu durum sağlıklı solunumu engeller. Doğru nefes alabilmek için, diyaframın, akciğer boşluğunda emilim yaratmak için biraz aşağıya hareket etmesi gerekir. Aşağı doğru meydana gelen bu hareket karın boşluğunun dışarı çıkmasına sebep olur.

Stresle Başa Çıkma Gevşeme Egzersizi Faktörü: Youngs ve Youngs (2004), gevşeme egzersizlerinin stresle baş edebilmedeki önemini açıklarken gevşemenin, bunalmanın panzehiri olduğunu ve gergin kasları rahatlatabileceğini ifade etmiştir.

Baltaş ve Baltaş (2006)' a göre, bütün stres azaltma tekniklerinin son amacı, stresin yol açtığı istenmeyen sonuçları tersine çevirmek ve böylece stresin olumsuz sonuçlarını ortadan kaldırmaktır. Beden gerginlikle gevşemeyi bir arada barındıramaz. Eğer insan stresi yaşıyorsa, bedende ona ait beden kimyası egemendir. Eğer gevşemeyi yaşıyorsa da bedende ona ait beden kimyası egemendir. Gevşemeyi başarmış bir insanda stresin yarattığı fizyolojik ve biyokimyasal kısırdöngü kırılır, onun yerine gevşemenin fizyolojik ve biyokimyasal kısırdöngüsü kurulmuş olur. Solunum derinleşmesi, kalp vuruş sayısını azaltır, el ve ayaklara giden kan miktarının artması bu bölgede ısınmaya ve ağırlaşmaya sebep olur. Bu durum bedenin bütün kaslarında gevşemeye ve rahatlamaya sebep olur. Gevşeme sayesinde olan kalp vuruş sayısının azalması, kan basıncının düşmesi gibi sonuçların genel sağlık üzerindeki olumlu birçok etkisinin yanı sıra özellikle “yüksek tansiyon” tedavisinde sağladığı yararlar çok sayıda bilimsel araştırma ile ortaya konmuştur. Gerginliğin herhangi bir dış uyaranla veya insanın düşünerek vardığı bir sonuçla başlaması üzerine, damarların üzerindeki küçük kasçıklar büzülerek damarları daraltmakta, daralan damarlar yüzeye giden kan miktarını azaltmakta, bu da organ

sistemlerinin daha az beslenmesine yol açarak, hastalığa daha açık olmalarına ve o dokunun ait olduğu sistemin hayat süresinin kısalmasına zemin hazırlamaktadır.

Stresle Başa Çıkmada Hayal Gücü Faktörü: Youngs ve Youngs (2004)' a göre, zihinde kısa gezintilere çıkılabiliyorsa, stresin (beyinde) yarattığı baskıyı azaltmak için harika bir yöntem biliniyor demektir. Hayal gücünün kullanılmasının stresi azaltmada dört yararı vardır: 1.Hayal kurma, insanın düşüncelerini daha olumlu bir çerçeveye oturtur. 2.Hayal kurmak insanları sakinleştirir. Stresle mücadele etme ve başarılı olma yeteneği artarken stres düzeyi de azalır. 3.Gergin durumlarda hayaller, insan zihnini ve bedenini gevşetir. Zihinde yaratılan sakin imgeler, sonuçlar ve senaryolar bedene geçer ve gerginliğini alıp götürür. 4.Hayal kurma, yaşanan sıkıntıdan kurtulmak için yaratıcı yöntemler bulmayı sağlar.

Stresle Başa Çıkmada Müzik Faktörü: Youngs ve Youngs (2004)' a göre, müzik, insanların ruh halini ve tutumunu büyük ölçüde etkiler. Müzik, bir insanın içini karartabilir, onu neşelendirebilir ya da üzebilir. Dinleyene enerji verip kendisini harika hissetmesini sağlayabilir. Ayrıca gevşemesine yardımcı olarak onu ferahlatır de.....Müzik, yalnızca enerji düzeyini ve ruh halini etkilemekle kalmayıp stres düzeyini de değiştirebilir. Kimi sesler dinleyene iyi gelir ve kendi ritmini korumasına yardım ederken, ötekiler stres yaratabilir ve gerçek anlamda hasta edebilir.Dr. Sheldon Deal, yaptığı araştırmada, yüksek ve sert seslerin kas gücü üzerinde kesin bir zayıflatıcı gücü olduğunu göstermiştir. Sesin kas gücü üzerindeki etkisini ölçmek üzere tasarlanmış bir aletle test edilen kişilerin % 90' ında, yüksek ve sert sesleri dinlerken normal kas gücünde aniden üçte ikilik bir kayıp kaydedilmiştir. Müzikten yararlanarak stresten kurtulmanın beş yararı vardır: ruh halini değiştirir, odaklanmaya yardımcı olur, enerji kazanmayı sağlar, gevşeyip rahatlamaya yardımcı olur ve uykuya dalmaya yardımcı olur.

2.4. Yaşam Doyumu

Diener, Emmons, Larsen ve Griffin (1985); Yaşam doyumunu bir bireyin kendi belirlediği kriterlere uygun bir biçimde bireyin tüm yaşamını pozitif değerlendirmesi olarak tanımlamışlardır. Pavot ve Diener (1993)' a göre Yaşam doyumunu öznel iyi olmanın bilişsel bileşenidir ve bireyin kendisine yüklediği kriterler ve yaşam koşullarını algılayışı arasındaki karşılaştırılmaları, dolayısıyla yaşamı hakkında değer biçmesini içermektedir (Akt.ÇEÇEN, A.R.).

Yaşam doyumunu kavramının bir parçası olan doyum, beklentilerin, gereksinimlerin, istek ve dileklerin karşılanmasıdır. Yaşam doyumunu genel olarak kişinin bütün yaşamını ve bu yaşamın tüm boyutların içerir. Yaşam doyumunu, belirli bir duruma ilişkin doyum değil, genel olarak tüm yaşantılarındaki doyum anlamına gelir. Yaşam doyumunu; mutluluk, moral gibi değişik açılardan iyi olma halini ifade eder(Vara, 1999). Günlük ilişkiler içinde olumlu duygunun olumsuz duyguya egemen olmasıdır (Aksaray, Yıldız ve Ergün, 1998;akt.AVŞAROĞLU,S.,DENİZ,M.E.,KAHRAMAN A.).

Myers ve Diener (1995), yaşam doyumunu ile ilgili yapılan çalışmaların cinsiyetin, ırkın ve gelir durumunun yaşam doyumunu ve mutluluğu yordamada hemen hemen hiçbir etkiye sahip olmadığını, psikolojik değişkenlerin örneğin kişisel eğilimlerin, yakın ilişkilerin ve kültürün yaşam doyumunu açıklamada daha fazla etkiye sahip olduğunu gösterdiğini belirtmişlerdir. Campbell (1981), Diener (1995), Lucas, Diener ve Suh (1996), Leung ve Leung (1992)' a göre mutluluğu etkileyen psikolojik faktörler arasında benlik saygısının tutarlı ve güçlü bir biçimde yaşam doyumunu yordadığı hemen hemen tüm kültürlerde (bireyci ve toplulukçu) yapılan çalışmalarda rapor edilmiştir (Akt.ÇEÇEN, A.R.).

Yapılan literatür taraması sonucu ülkemizde yaşam doyumunu ile ilgili son yıllarda yapılan çalışmaların sayısının giderek arttığı dikkat çekmekle birlikte, stresle başa çıkma yolları ile yaşam doyumunu birlikte ele alan bir çalışmaya rastlanmamıştır.

Diener (1984), bireylerin daha mutlu olabilmesi için amaçlarının düzenli bir grafikte bütünleştirilmesi ve bu amaçların doyurulması üzerinde durur. Tolor (1978)' a göre birey mutlu olduğu için yaşamından doyumludur. Bunun tersi geçerli değildir. Birey kişiliğin bütün özelliklerine göre olaylara yaklaşır. Örneğin; olaylara iyimser bir bakış açısıyla bakan bireyin dayanma gücü daha yüksektir. Bu yaklaşıma göre eğer birey önemli etkinlikler üzerinde yoğunlaşırsa mutluluk kendiliğinden gelecektir. Vallerand (1989), bakım evinde kalan 200 yaşlı kadın ve erkeği yaşam doyum düzeyleri açısından karşılaştırdığı çalışmada cinsiyetler arasında bir farklılık bulunmadığını tespit etmiş ve sağlık durumunun yaşam doyumun en belirleyici ögesi olduğunu bulmuştur. Diener (1984), fiziksel egzersizler, uyku, mevsimsel değişmelerin yaşam doyumunu etkilediğini belirtmektedir. Robinson (1973)' un yaşam doyumunu ile yaş ilişkisini araştıran çalışmalarında en genel bulgu yaş arttıkça yaşam doyumunun azaldığı şeklindedir. Bir başka çalışmada Brotner (1970), yaş ortalamaları 45-58 olan 1549 denek üzerinde yaptığı çalışmada bu grubun genç gruba oranla yaşam doyumunun daha düşük olduğunu saptamıştır. Campbel ve arkadaşları (1976), yaptığı bir çalışmada yaşam doyumunu ve mutlu olmanın yaşla azaldığını vurgulamaktadır. Kyriakos (1979), yaş ortalamaları 60 olan 141 kadın ve erkek denekle yaptığı çalışmasında yaşlılarda yaşam doyumunun en önemli belirleyicisinin sağlık, etkinlik ve aktivite düzeyi olduğunu bulmuştur. Huzurevinde kalan yaşlılarda fiziksel aktivitenin yaşam doyum düzeylerine olan etkisini araştırmak amacıyla yapılan çalışmanın sonucunda, Diener (1984), sağlığın yaşam doyumunu ile güçlü bir ilişki gösterdiğini ortaya çıkarmıştır. Diener'e göre kadınların erkeklere göre beklenti düzeyinin daha düşük, emosyonel stresler karşısında daha dayanıklı olduğu görüşü (Diener 1984) bu bulguyu destekler görünmektedir (Akt.AKANDERE, M.).

Yaşamın bütünü kapsayan yaşam doyumunu kişinin nasıl bir ruh sağlığı içerisinde olduğunu gösteren önemli bir göstergedir. Yaşamda meydana gelecek çeşitli engellenmeler, zorlanmalar, çatışmalar ve ani olumsuz değişimler yaşam doyum düzeyinin düşmesine neden olabilir (DEMİREL, S., CANAT, S.).

2.5. İLGİLİ YAYIN VE ARAŞTIRMALAR

Stres konusunda yurt dışında ve ülkemizde yapılan araştırmaların incelenmesi konunun anlaşılmasında yararlı olacaktır. Bu nedenle bu bölümde stres ve stresle başa çıkma yolları üzerine ülkemizde ve yurt dışında yapılan çalışmalara yer verilecektir.

2.5.1. Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar

Stres ve stresle başa çıkma yöntemleri ile ilgili yurt dışında yapılan çalışmalara aşağıda yer verilmiştir:

Hains ve Szyjakowski (1992), 24 lise öğrencisi üzerinde yaptıkları araştırmada, stres aşılama eğitimini temel alarak geliştirdikleri bilişsel başa çıkma becerileri ve gevşeme teknikleri içeren grup rehberliği programının ergenlerin kaygı ve depresyon düzeylerine etkisini araştırmışlardır. Araştırma sonucunda elde edilen bulgular, grup rehberliği programına katılan öğrencilerin kaygı ve depresyon düzeylerinin azaldığını göstermiştir.

Kiselica (1994), 24' ü deney, 24' ü kontrol grubu olmak üzere stres ve anksiyete düzeyi yüksek 48 ergen üzerinde yaptığı araştırmada, 8 oturumluk önleyici bir müdahale programı hazırlamıştır. Program; gevşeme, bilişsel yeniden yapılandırma ve atılganlık eğitimini içermektedir. Kontrol grubuna da haftada 1 gün olmak üzere sınıf ortamında yapılandırılmamış bir grup rehberliği programı uygulamıştır. Her iki gruba uygulamanın başında programla ilgili beklentileri, uygulamanın sonunda ise programla ilgili yorumları sorulmuştur. İki grubun da programla ilgili beklenti ve yorumları benzer bulunmuştur. Deneklerin, kaygı ve stres düzeyleri Durumluluk-Sürekli Kaygı Envanteri ve Stres Semptomları Envanteri ile ölçülmüştür. Araştırma sonucunda, müdahale programının uygulandığı deney

grubunun kaygı düzeyi ve stres semptomlarında kontrol grubuna göre anlamlı ölçüde azalma olduğu bulunmuştur.

Printz, Shermis ve Webb (1999), yaptıkları araştırmada, ergenlerin stres kaynakları ve başa çıkma becerilerini etkileyen faktörleri incelemişlerdir. Araştırmada yaşları 14 ile 19 arasında yer alan 122 ergen yer almıştır. Araştırma kapsamındaki ergenlere Problem Çözme Becerileri Ölçeği, Sosyal Problemleri Çözme Envanteri, Hopkins Semptomlar Listesi ve Algılanan Sosyal Destek Ölçeği uygulanmıştır. Araştırma sonuçlarında, ergenlerde problem çözme becerileri ve algılanan sosyal desteğin yeterince gelişmemiş ve gerçek olmayan düşüncelerin yaygın olduğu bulunmuştur. Bununla birlikte, araştırmada ergenlerin daha çok günlük olarak yaşanan stres kaynaklarına sahip oldukları ve bunlarla başa çıkabildikleri saptanmıştır.

Krenke (2000), yaptığı araştırmada, stres verici olaylar, başa çıkma tarzı ve ergenlerdeki stres semptomları arasındaki nedensel ilişkileri araştırmıştır. 94 ergen ve anneleri, kritik yaşam olayları, günlük stres yaratıcılar ve başa çıkma tarzlarından oluşan 3 yıllık değerlendirmeye katılmışlardır. Kritik yaşam olayları ve günlük stres yaratıcıların birbiriyle güçlü bir ilişki içinde olduğu, bununla birlikte stres yaratıcı tipinin ergenlerdeki stres semptomları ile sürekli bir bağlantı içinde olmadığı bulunmuştur. Bunun aksine, kaçınmaya dayalı başa çıkmanın bir çeşidi olan geri çekilme her zaman için ergenlerdeki stres semptomlarının belirgin işareti olduğu ortaya çıkmıştır.

Torsheim ve World (2001), yaptıkları araştırmada genç ergenler arasında okula bağlı stres, destek ve gerçekçi olmayan sağlık şikayetlerini çok yönlü analizle incelemişlerdir. Çalışmada, psikososyal okul çevresi ve gerçekçi olmayan sağlık şikayetleri arasındaki ilişki ele alınmıştır. 1585 Norveç'li öğrenci (ortalama 13,5 yaş) sağlık şikayetleri, akademik stres, öğretmen ve sınıf arkadaşı destek ölçeği, karar kontrolü, sınıf ortamındaki gürültü ve rahatsızlıkla ilgili ölçekleri doldurmuşlardır. Yapılan çok yönlü analiz, sağlık şikayet düzeylerinin sınıflar arası değişiklik gösterdiğini ortaya koymuştur. Ayrıca, testlerin sonucu, sınıf arkadaşı

desteği ve akademik stres arasında belirgin bir etkileşim olduğunu göstermiştir. Bulgular, paylaşılmaya olanak veren sınıf ortamının ergen sağlık Şikayetleri üzerinde temel ve stresi azaltıcı etkileri olabileceğini göstermiştir.

Hirokawa, Yagi ve Miyata (2002) yaptıkları araştırmada, 14 hafta süren stresle başa çıkma programının sosyal hizmetler bölümünde eğitim gören Japon üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkma beceri düzeyleri üzerindeki etkisini araştırmışlardır. Uygulanan program, progresif gevşemeyi, bilişsel davranışçı beceri eğitimini ve atılganlık eğitimini içermiştir. Araştırma sonucunda elde edilen bulgular, uygulanan programın öğrencilerin stresle başa çıkma becerilerini artırdığını ortaya koymuştur.

Goldbeck ve Schmid (2003), yaşları 10 ile 15 arasında olan, davranışsal ve duygusal problem yaşayan 30 ergen üzerinde bir araştırma yapmışlardır. 15' er denek tesadüfi yöntemle deney ve kontrol gruplarına ayrılmışlardır. Deney grubu otojenik gevşemeyi temel alan bir müdahale programına katılmıştır. Deneklerin müdahale öncesi ve sonrası davranışsal semptomlar, psikosomatik Őikayetler ve stres seviyeleri ölçülmüştür. Ayrıca, uygulamadan hemen sonra ve 3 aylık bir izleme döneminden sonra bireysel hedeflere ulaşma düzeyleri tespit edilmiştir. Araştırma sonucunda, deney grubundaki ergenlerin ebeveynleri, kontrol grubundaki ergenlerin ebeveynlerine göre çocuklarındaki stres düzeyi ve psikosomatik Őikayetlerinde azalma olduğunu gözlediklerini belirtmişlerdir. Çocukların stres seviyesi ve psikosomatik Őikayetlerinde deney ve kontrol grubunda azalma görülmüş ve her iki grup arasında anlamlı bir fark saptanmamıştır. Müdahale sonrasında çocukların % 56' sı ve ebeveynlerin % 55' i hedeflerine kısmi olarak ulaştıklarını, çocukların % 38' , ve ebeveynlerin % 30' u ise hedeflerine tam olarak ulaştıklarını belirtmişlerdir. % 71 ebeveyn ise 3 ay sonra yapılan izleme çalışmasında kısmi hedefe ulaşmışlık düzeylerinin geçerliliğini koruduğunu bildirmişlerdir.

2.5.2.Yurt İçinde Yapılan Araştırmalar

Stres ve stresle başa çıkma yöntemleri ile ilgili ülkemizde yapılan çalışmalara aşağıda yer verilmiştir:

Aysan (1988), 1986 ve 1987 öğretim yılında yapmış olduğu araştırmada, lise öğrencilerinin stres yaşantılarında kullandıkları başa çıkma yöntemlerinin, bireysel özellikler ve aileye ilişkin değişkenler ile ilişkisini incelemiştir. Araştırma, lise bir ve lise üçüncü sınıflardan seçilen 612 öğrenci örneklemini üzerinde yapılmıştır. Araştırmada, öğrencilerin genel olarak stres yaşantılarında kullandıkları başa çıkma yöntemlerini ölçmek amacıyla “Stres yaşantılarında Kullanılan Başa Çıkma Stratejileri Ölçeği” hazırlanmıştır. Bireysel özellikler ve aileye ilişkin değişkenler hakkında bilgi toplamak üzere “Kişisel Bilgi Formu” geliştirilmiştir. Araştırma sonuçlarında göre, stres yaşantılarında kullanılan başa çıkma stratejilerinin, bazı ailesel etmenler ve bireysel özelliklerle ilişkili olduğu saptanmıştır. Özellikle annenin otoriter, demokratik ve ilgisiz olarak algılanan tutumu, aile üyeleriyle sorunların paylaşılıp paylaşılmaması, ebeveynin ceza verme davranışı ve suçlayıcı tavrı, ebeveynin başa çıkma davranışı, ailenin ekonomik düzeyi ve olaylar üzerinde kontrolün olup olmadığına ilişkin inanç, ergenlerin stres yaşantılarında kullandıkları başa çıkma stratejilerinin türünü belirleyici nitelikteki değişkenler olduğu bulunmuştur. Ayrıca kız öğrencilerin problem çözme, sosyal destek arama, kendini suçlama ve hayal etme puanlarının daha yüksek olduğu; erkek öğrencilerin ise kaçınma davranışına eğilimli olduğu bulunmuştur. Bununla birlikte, doğum sırasının stres yaşantılarında kullandıkları başa çıkma stratejilerini etkileyen bir etmen olmadığı, belirleyici olmadığı, daha çok çevresel ihtiyaçlar ve kişisel faktörlerin belirleyici olduğu ortaya konmuştur. Yaş oranının yükseldikçe problem çözme ve sosyal destek arama puanlarının yükseleceği yönündeki denenciyi, elde edilen bulguların desteklemediği, yaygın başa çıkma stratejilerini etkilemediği belirtilmiştir. Ekonomik düzeyi düşük olan bireylerin problem çözme ve sosyal destek arama puanlarının daha düşük olduğu, kendini suçlama puanlarının yüksek olduğu belirtilmiştir. Orta ekonomik düzeydeki grubun, yüksek olan gruba göre daha az sosyal destek arama davranışı eğilimine sahip olduğu bulunmuştur.

Görüş (1999) yaptığı araştırmada, bir grup lise öğrencisinin atılganlık düzeyi ile stresle başa çıkma yolları arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma, 1998 -1999

eğitim-öğretim yılında Karşıyaka ilçesindeki okullarda lise iki ve lise üçüncü sınıflarda okuyan 200 öğrenci üzerinde yapılmıştır. Öğrencilerin stres yaşantılarında kullandıkları başa çıkma stratejilerini belirlemek üzere “ Stres Yaşantılarında Kullanılan Başa Çıkma Stratejileri Ölçeği (SYBSÖ) ” kullanılmıştır. Bağımsız değişkenler ile ilgili bilgiler “Kişisel Bilgi Formu” adıyla geliştirilen bir anket ile elde edilmiştir. Öğrencilerin atılganlık düzeylerini belirlemek için “Rathus Atılganlık Envanteri” kullanılmıştır. Araştırma sonucunda, lise öğrencilerinin farklı yaşlarda olmaları ile stres yaşantılarında kullandıkları problem çözmeye, sosyal destek arama, kendini suçlama, hayal etme ve kaçınma gibi başa çıkma stratejileri arasında önemli düzeyde bir ilişki olmadığı ortaya çıkmıştır. Bununla birlikte, cinsiyet faktörüyle ilişkili olarak öğrencilerin stresle başa çıkma stratejileri ve sosyal destek arama puanlarında önemli düzeyde farklılık olduğu saptanmıştır. Sosyo-ekonomik düzeyi düşük, orta ve yüksek olan öğrenciler birbirleriyle karşılaştırdıklarında bu öğrencilerin probleme çözmeye, kendini suçlama, hayal etme ve kaçınma yönünden önemli düzeyde farklılıklar gösterdiği saptanmıştır. Ayrıca, öğrencilerin atılgan ve çekingen davranış özellikleri göstermesinin, stresle başa çıkma stratejileri yönünden önemli farklılıklar gösterdiği araştırmanın sonuçları arasındadır.

Korkut (2003) tarafından yapılan araştırmada, saldırganlık düzeyleri farklı lise öğrencilerinin üç farklı stresle başa çıkma yolunu kullanma açısından bazı değişkenlere göre farklı olup olmadığı incelenmiştir. Araştırmada, 491 öğrenciden Stres Ölçeği, Başa Çıkma Stratejileri Ölçeği ve Kişisel Bilgi Formu aracılığı ile bilgi toplanmıştır. Araştırma sonucunda, saldırganlık düzeyleri farklı olan gençlerin kişisel özelliklerini stres kaynağı olarak görüp görmemelerinin stres yaşarken problem çözmeye yolunu kullanmalarında farka yol açtığı tespit edilmiştir. Adı geçen araştırmada, annelerinin eğitim durumu ortaöğretim olan ve stres kaynağı olarak aile içi iletişimsizliği göstermeyen kız öğrencilerin daha fazla sosyal destek arama yolunu tercih ettikleri saptanmıştır. Saldırganlık düzeyi az olan öğrencilerin problem çözmeye yolunu daha fazla kullandıkları, saldırganlığı fazla olan ve anneleri ilkokul ve ortaokul mezunu olan öğrencilerin ise kaçınma yolunu daha fazla kullandıkları saptanmıştır.

III.BÖLÜM

YÖNTEM

İlköğretim 2. kademe öğrencilerinin stresle başa çıkma yöntemleri ve yaşam doyumu düzeylerine stresle başa çıkma yolları eğitiminin etkisinin incelendiği bu araştırma, Kontrol Gruplu Ön-test ve Son-test Modeline dayalı deneysel bir çalışmadır. Bu bölümde, Araştırmanın Örnekleme, Araştırma Modeli, kullanılan ölçme aracı ve bu aracın geçerlik ve güvenirlik çalışmaları, verilerin toplanması ve çözümlenmesine ilişkin istatistiksel işlemlere yer verilmiştir.

3.1.ARAŞTIRMANIN MODELİ

Araştırmada kontrol gruplu ön test-son test araştırma modeli kullanılmıştır. Araştırma 1 kontrol ve 1 deney grubu üzerinde yürütülmüştür. Deney deseni tablo1’de verilmiştir. Tabloda da görüldüğü gibi deney öncesi her iki gruba Başa Çıkma Stratejileri Ölçeği (BSÖ), Yaşam Doyumu Ölçeği (YDÖ) ve Kişisel Bilgi Formu (KBF) uygulanmıştır.

Deney sürecinde deney grubuna Stresle Başa Çıkma Yolları Eğitim Programı uygulanmış, kontrol gruplarına ise hiçbir işlem uygulanmamıştır.

Araştırma sürecinin sonunda her iki gruba Başa Çıkma Stratejileri Ölçeği (BSÖ) ve Yaşam Doyumu Ölçeği (YDÖ) tekrar uygulanmıştır.

Tablo 1**Araştırma Deseni**

Aşağıda Tablo 1’ de Deney Deseni sunulmuştur:

Gruplar	Ön Test	İşlem	Son test
Deney Grubu	1)Başarıçıkma Stratejileri Ölçeği	8 Hafta süreyle verilen eğitim	1)Başarıçıkma Stratejileri Ölçeği
	2) Yaşam Doyumu Ölçeği		2) Yaşam Doyumu Ölçeği
Kontrol Grubu	1)Başarıçıkma Stratejileri Ölçeği	--	1)Başarıçıkma Stratejileri Ölçeği
	2) Yaşam Doyumu Ölçeği		2) Yaşam Doyumu Ölçeği

Tablo 1’ de görüldüğü gibi, deney grubuna Stresle Başa Çıkma Yolları Eğitimi verilmeden önce deney ve kontrol gruplarındaki öğrencilere Başarıçıkma Stratejileri Ölçeği (BSÖ) ve Yaşam Doyumu Ölçeği (YDÖ) uygulanmıştır. Daha sonra deney grubundaki öğrenciler 8 hafta süre ile Stresle Başa Çıkma Yolları Eğitimine

katılmışlardır. Bu süre içinde kontrol grubu üzerinde hiçbir işlem yapılmamıştır. Stresle Başa Çıkma Yolları Eğitiminin sonunda deney ve kontrol grubundaki öğrencilere Başa Çıkma Stratejileri Ölçeği (BSÖ) ve Yaşam Doyumu Ölçeği (YDÖ) tekrar uygulanmıştır.

3.2. EVREN VE ÖRNEKLEM

Bu araştırmanın evrenini 2006-2007 eğitim-öğretim yılında İzmir İli Menderes İlçesindeki ilköğretim ikinci kademe öğrencileri oluşturmaktadır, örneklemini ise Gölcükler Adnan Olcay İlköğretim Okulu' nun 6.-7.-8. sınıfında okuyan 30 öğrenci oluşturmaktadır.

Örneklem seçimi için 2006' nın Ekim ayında Gölcükler Adnan Olcay İlköğretim Okulu' nun 6.-7.-8. sınıfında okuyan öğrencilere Başa Çıkma Stratejileri Ölçeği (BSÖ) ve Yaşam Doyumu Ölçeği (YDÖ) uygulanmıştır. Uygulamaya katılan 120 öğrenci arasından bu eğitim programına katılmaya gönüllü olan öğrenciler belirlenmiştir. Gönüllü öğrenciler arasından tesadüfi yöntemle otuz öğrenci seçilmiştir. Eğitim programı 8 hafta sürmüştür.

Bu araştırmanın bağımlı değişkeni, Stresle Başa Çıkma Yolları ve Yaşam Doyumu' dur. Bağımsız değişkeni ise, Stresle Başa Çıkma Yolları Eğitimidir.

Tablo 2
Demografik Özellikler

Aşağıda Tablo 2’ de demografik özellikleri sunulmuştur:

SINIF	DENEY		KONTROL	
	n	%	n	%
6	8	53,3	8	53,3
7	4	26,7	4	26,7
8	3	20	3	20
TOPLAM	15	100	15	100
CİNSİYET				
K	6	40	7	46,7
E	9	60	8	53,3
TOPLAM	15	100	15	100
BABA EĞİTİM				
okur-yazar değil	1	6,7	1	6,7
İlkokul	9	60	6	40
Ortaokul	2	13,3	7	46,7
Lise	3	20	1	6,7
TOPLAM	15	100	15	100
ANNE EĞİTİM				
okur-yazar değil	4	26,7	3	20
İlkokul	8	53,3	9	60
Ortaokul	2	13,3	3	20
Lise	1	6,7	0	0
TOPLAM	15	100	15	100

Tablo 2’ de de görüldüğü gibi, deney grubunda 6. sınıftan 8, 7. sınıftan 4, 8. sınıftan 3 öğrenci; kontrol grubunda 6. sınıftan 8, 7. sınıflardan 4 ve 8. sınıftan 3 öğrenci bulunmaktadır. Deney grubunda 6 kız, 9 erkek olmak üzere toplam 15, Kontrol grubunda ise 7 kız, 8 erkek olmak üzere toplam 15 öğrenci bulunmaktadır. Deney grubunda babası okur yazar olmayan 1, ilkokul mezunu 9, ortaokul mezunu 2, lise mezunu 3 öğrenci bulunmaktadır. Kontrol grubunda babası okur yazar olmayan 1, ilkokul mezunu olan 6, ortaokul mezunu olan 7, lise mezunu olan 1 öğrenci bulunmaktadır. Deney grubunda annesi okur yazar olmayan 4, ilkokul mezunu olan 8, ortaokul mezunu olan 2, lise mezunu olan 1 öğrenci bulunmaktadır. Kontrol grubunda annesi okur yazar olmayan 3, ilkokul mezunu olan 9, ortaokul mezunu olan 3 öğrenci bulunmaktadır; kontrol grubunda annesi lise mezunu olan öğrenci bulunmamaktadır.

3.3.VERİ TOPLAMA ARAÇLARI

Veriler toplanmadan önce kaynak taraması yapılmış ve bu alanda yapılan çalışmalara ulaşılmaya çalışılmıştır.

Bu araştırmada stres yaşantılarında kullanılan başa çıkma stratejilerini belirlemek amacıyla Amirkhan (1990) tarafından geliştirilmiş, Aysan (1999) tarafından Türkçe’ ye uyarlama ve geçerlik, güvenirlik çalışması yapılmış olan “Başçıkma Stratejileri Ölçeği (BSÖ)” kullanılmıştır. Çalışmaya katılan kişilerin yaşam doyumunu ölçmek amacıyla Diener, Emmons, Losen ve Giffin (1985) tarafından geliştirilen Yaşam Doyumu Ölçeği (YDÖ) kullanılmıştır. Bununla birlikte öğrencilere ait sosyo-demografik bilgileri içeren bir Kişisel Bilgi Formu (KBF) kullanılmıştır.

3.3.1.Başçıkma Stratejileri Ölçeği (BSÖ)

Amirkhan (1990) tarafından geliştirilmiş, Aysan (1999) tarafından Türkçe’ ye uyarlama ve geçerlik, güvenirlik çalışması yapılmış bir kendini değerlendirme envanteridir. Bireylerin farklı alanlarda karşılaştıkları olması muhtemel stres

yaşantılarında gösterecekleri davranışları ölçmek için hazırlanmış bir araçtır. BSÖ, toplam 33 maddeden oluşmakta ve Problem Çözme, Sosyal Destek Arama ve Kaçınma olmak üzere üç alt ölçekten oluşmaktadır. Alt ölçeklerde toplam 11' er madde bulunmakta ve alt ölçek toplam puanları 11 ile 33 arasında değişebilmektedir. Ölçekte 1-hiç, 2-biraz, 3-çok olmak üzere 3' lü Likert tipi bir değerlendirme vardır. Alt ölçek toplam puanlarının yüksek olması, tanımlanan niteliğin arttığına işaret etmektedir. Ölçeğin güvenirlik katsayısı .92 olarak bulunmuştur. Benzer ölçekler, geçerlik çalışmalarında, Problem Çözme alt ölçeğinin İç Kontrol ile pozitif yönde; Kaçınma alt ölçeğinin Yaşam Doyumu ile negatif, Depresyon düzeyi ile pozitif yönde ilişkili olduğu belirlenmiştir.

3.3.2.Yaşam Doyumu Ölçeği (YDÖ)

Diener, Emmons, Larsen ve Giffin (1985) tarafından geliştirilen, yedi dereceli bir likert ölçeği üzerinde değerlendirilen 5 maddelik, öznel iyilik durumunu ölçen bir ölçektir. Yaşam doyumu ölçeğinin iç tutarlık katsayıları .80 ile .89 arasında değişmektedir.Faktör analizi sonuçları, bireyin yaşamına ilişkin doyumu bütün olarak değerlendiren bir faktör olduğunu belirlemektedir. Ölçek ile öznel iyilik hali ve yaşam doyumunu ölçen diğer ölçekler arasındaki korelasyonların .35 ile .82 arasında değiştiği belirtilmektedir (Pavot ve Diener, 1993). Ölçeğin Türkçe'ye uyarlama çalışması Aysan (2001) tarafından yapılmıştır. Güvenirlik katsayısı .85 olarak bulunmuştur (Akt. Aysan, 2001).

3.3.3.Kişisel Bilgi Formu (KBF)

Öğrencilerin cinsiyet, okudukları sınıf, anne eğitim durumu ve baba eğitim durumu bilgilerine ulaşılması amacıyla kişisel bilgi formu kullanılmıştır.

3.4.Deney ve Kontrol Gruplarının Oluşturulması

Araştırmaya ilköğretim 2. kademe öğrencilerinden toplam 30 öğrenci alınmış olup, bunların 15' i deney, 15' i kontrol grubu olarak ayrılmıştır. Gölcükler Adnan Olcay İlköğretim Okulunda tüm 2. kademe öğrencilerine Başa Çıkma Stratejileri Ölçeği (BSÖ) ve Yaşam Doyumu Ölçeği (YDÖ) uygulanmıştır. Uygulama sonucu Başa Çıkma Stratejileri Ölçeği (BSÖ) ve Yaşam Doyumu Ölçeği (YDÖ)' den elde edilen toplam puan dikkate alınarak, sıralamada yüksek puan alanlar, en yüksek puan alandan başlanılmak üzere 30 kişilik bir grup oluşturulmuştur. Bu grup daha sonra kendi arasında seçkisiz örneklem yöntemi ile 15 kişilik iki gruba ayrılmıştır.

Deney grubu ile Stresle Başa Çıkma Yolları Eğitimi yapılırken, kontrol grupları herhangi bir işleme tabii tutulmamıştır. Deney gruplarına son test verildiğinde, kontrol gruplarına da Başa Çıkma Stratejileri Ölçeği (BSÖ) ve Yaşam Doyumu Ölçeği (YDÖ) uygulanmıştır.

3.5.Deney Grubuna Verilen Eğitim

Deney grubuna, oturum süresi 1,5 saat olmak üzere 8 hafta boyunca Stresle Başa Çıkma Yolları Eğitimi uygulanmıştır (Tablo 3).

Eğitim süresi boyunca, öğrencilerin istekli olduğu, aileleriyle de verilen eğitim ile ilgili konuştukları ve ailelerinden bu konuda destek aldıkları gözlemlenmiştir. 8 hafta boyunca, anne-babaların verilen eğitim hakkında görüşmek için araştırmacıyla iletişim kurmaları, öğrencilerin aldıkları eğitimi günlük hayatta kullanmaya çalıştıklarını göstermektedir.

Tablo 3
Deney Uygulamaları Boyunca Yapılan Etkinliklerin Ders Sürelerine Dağılımı

Aşağıda Tablo 3' te etkinliklerin ders sürelerine dağılımı sunulmuştur:

Süre	Etkinlik Adı
90 dk.	1. Tanışalım-Tanıyalım (Stres Nedir?)
90 dk.	2. Hangi Durumlar Karşısında Engellendiğimi Hissederim? (Strese Yol Açan Nedenlerin Konuşulması)
90 dk.	3. Savaş Mı-Barış Mı (Engellenme Durumlarında Yapılabileceklerin Konuşulması)
90 dk.	4. Kendimizle Başbaşa Kalalım (Gevşeme Egzersizleri)
90 dk.	5. Ne Yapmalıyım? Ve Ne Kadar Zamanım Var? (Yapılması Gerekenlerin Ve Zamanın Planlanması)
90 dk.	6. Ağızım Kulaklarımda Mutlu Eden Durumların Konuşulması)
90 dk.	7. Arkadaşlarım Ve Ailem (Strese Yol Açan Arkadaşlık Ve Aile İlişkilerinin Konuşulması)
90 dk.	8. Vedalaşma

Tablo 3' te etkinliklerin ders sürelerine dağılımı verilmiştir. Yapılan literatür çalışmaları sonucunda stresin oluşmasında etkili olan faktörler belirlenmiş ve deney grubuna verilecek eğitim bunlar dikkate alınarak hazırlanmıştır.

Grup çalışması, tanışma ve stres hakkında kısaca bilgi sahibi olmaya başladı. İlk oturumda öğrencilerin heyecanlı oldukları ve bu konuda bilgi sahibi olarak öğrendikleri günlük yaşantılarında kullanmaya istekli oldukları gözlemlendi. 90 dakika süren bu oturumda her öğrenci kendisini tanıttıktan sonra araştırmacı tarafından stres ve yaşam doyumu hakkında bilgiler verildi. Oturum sona ermeden önce hep birlikte grup kuralları listesi hazırlandı ve bu kurallara uyulması ile ilgili gerekli uyarılar yapıldı.

İkinci oturumda strese yol açan nedenler konuşuldu. Öncelikle öğrencilerin bu konuda söz almaları ve kendi düşüncelerini açıklamaları sağlandı. Bütün öğrenciler bu konudaki düşüncelerini grupta paylaştıktan sonra araştırmacı tarafından strese yol açan nedenler hakkında bilgiler verildi.

Üçüncü oturumda, stresin bir engellenme durumu olduğu ve engellenme durumlarında neler yapılabileceği konuşuldu. Öğrencilere engellendiklerini hissettiklerinde neler yaptıkları soruldu. Daha sonra araştırmacı tarafından bu konuda bilgi verildi.

Dördüncü oturumda, stres altındayken rahatlama yöntemi olarak bilinen gevşeme egzersizleri hakkında kısaca bilgi verildi. Önce bir deneme yapıldı. Araştırmacı örnekler verdi. Son olarak da, önceden hazırlanmış bir metin doğrultusunda progresif gevşeme egzersizi yapıldı. Araştırmacı tarafından daha önce hazırlanan progresif gevşeme egzersizi ses kayıtlarının yer aldığı cd, öğrencilere dağıtıldı ve her gün yirmi dakikalarını ayırarak gevşeme egzersizlerini yapmaları istendi.

Beşinci oturumda, insanların yapmaları gereken çok azla şey olmasına rağmen yeteri kadar zamanlarının olmamasının stresi arttırdığı ve bu nedenle

yapılacak işlerin ve ne zaman yapılması gerektiğinin düzenli olarak yazılmasının önemi hakkında bilgi verildi. Öğrencilere, yapılacak işler listesi dağıtıldı ve her gün düzenli olarak kullanılması önerildi. Oturum bitirilmeden önce progresif gevşeme egzersizlerini yapıp yapmadıkları soruldu ve düzenli olarak yaptıkları öğrenildi. Bazı öğrencilerin ailelerinin de ses kaydını dinleyip yönergeyi yerine getirdikleri de öğrenildi.

Altıncı oturumda, insanların aslında zaman zaman kendilerini mutlu edecek olayların yaşandığı; ancak bu durumun farkında olmadıkları için mutlu olamadıkları araştırmacı tarafından anlatıldı. Çoğu zaman mutlu olmak için çevremizde gelişen olaylara bakmamız yeterlidir, ama biz bunun farkına varmayız. İşte stresle başa çıkmanın bir yolu da mutlu olabileceğimiz şeyleri fark etmemizle ilgilidir. Bu amaçla hazırlanan mutluluk tablosu dağıtılarak öğrencilerden her gün bu tabloya neler yazabileceklerini düşünmeleri ve not almaları istendi.

Yedinci oturumda, strese yol açan arkadaşlık ve aile ilişkilerinden söz edildi. Arkadaş, her insan için çok önemlidir. Kimi zaman sıkıntılarını paylaşabilecekleri can yoldaşı, kimi zaman sarılıp ağlayabilecekleri bir omuz, kimi zaman da yardım isteyebilecekleri akıl hocalarıdır. Kimi zaman ise, nefret ettikleri ve görmek bile istemeyecekleri kişilerdir. İşte bu nedenlerden dolayı arkadaşlık ilişkilerindeki dalgalanmalar bireylerin ruh halinde de dalgalanmalara yol açar. Bunun farkına varmak çok önemlidir. Aynı şekilde aile de birey için çok büyük bir anlam ifade eder. Koşulsuz sevgi veren ama bazı zamanlarda kızan, otorite sahibi ama bazen de arkadaş olabilen anne-babalar ve kardeşler yaşamın vazgeçilmezleridir. Zor durumda kalındığında başvurulacak ilk yerdir. Her şeye rağmen arkadaş da aile de tek başına yeterli değildir. Hayattan keyif almak için hayatımızda hem aileye hem de arkadaşına yer vermeliyiz. Arkadaşlık ve aile ilişkilerinin öneminden söz edilerek hayatlarında hem ailelerine hem de arkadaşlarına gereken değeri vermeleri gerektiği anlatıldı. Getirdikleri fotoğraflar (aileleri ve arkadaşları ile çekilmiş oldukları) incelendi. Oturum bitirilmeden önce bir sonraki hafta son kez bir araya gelineceği ve veda oturumu için yiyecek içecek getirmeleri istendi.

Sekizinci oturumda yapılan çalışmalarla ilgili düşünceleri soruldu. Stres ve stresle başa çıkma yolları hakkında genel bir bilgi verildi. Getirilen yiyecek ve içecekler ikram edildi ve fotoğraf çekilerek oturum sonlandırıldı.

3.6. Veri Çözümleme Teknikleri

Araştırma süresince kullanılan ölçeklerden elde edilen veriler SPSS (Statistical Package for Social Sciences) for Windows 11.5 Paket Programı ile analiz edilmiştir.

Verilerin analiz edilmesi amacıyla aşağıdaki istatistiksel teknikler kullanılmış, her birinin kullanıldığı yerler ilgili bulgular ele alınırken açıklanmıştır.

1. Ortalama
2. Standart Sapma
3. Wilcoxon testi

BÖLÜM IV

BULGULAR VE YORUMLAR

Bu bölümde araştırmada yanıt aranan alt problemler için toplanan verilerin istatistik çözümlenmeleri, verilerin dağılımları ve elde edilen bulgular tablo içinde verilmektedir. Alt problemlerle ilgili bulgular bittikten sonra, araştırmacı tarafından hazırlanan Kişisel Bilgi Formundaki (KBF) veriler ile ilgili bilgiler de sunulmuştur.

IV. BULGULAR

4.1. Deney grubu ve kontrol grubu arasında Başa Çıkma Stratejileri Ölçeği (BSÖ) ön test ve son test puanları arasında farklılık vardır.

Araştırmaya katılan deney ve kontrol grubu öğrencilerinin Stresle Başa Çıkma Yolları Eğitim Programı öncesinde uygulanan Başa Çıkma Stratejileri Ölçeği Puanlarına ilişkin ortalamaları, standart sapmaları hesaplanmış; farkın önemli olup olmadığını belirlemek için Wilcoxon testi yapılmış, sonuçlar tablo 4’de verilmiştir.

Tablo 4

Deney kontrol grubunun Başa Çıkma Stratejileri Ölçeği (BSÖ) ön test ve son test Puanları Arasındaki Farka İlişkin Wilcoxon Testi Sonuçları

GRUPLAR	x	n	ss	Z	p
deney grubu	ön test 67.6	15	6.16	3.21	0.00*
	son test 75.33	15	4.87		
kontrol grubu	ön test 66.93	15	4.33	2.56	0.01*
	son test 64.86	15	4.05		

N= 30

*p<.01

Tablo 4' de görüldüğü üzere, deney grubunun Başa Çıkma Stratejileri Ölçeği(BSÖ) ön test ve son test puanları arasındaki farkın anlamlı olup olmadığına bakılmış ve farkın anlamlı olduğu bulunmuştur ($Z=3.21$; $p<.01$). Öte yandan kontrol grubunun Başa Çıkma Stratejileri Ölçeği(BSÖ) ön test ve son test puanları arasındaki farkın da anlamlı olduğu bulunmuştur ($Z=2.56$; $p<.05$).

4.2. Deney grubu ve kontrol grubu arasında Yaşam Doyumu Ölçeği (YDÖ) ön test ve son test puanları arasında farklılık vardır.

Araştırmaya katılan deney ve kontrol grubu öğrencilerinin stresle başa çıkma yolları eğitim programı öncesinde uygulanan Yaşam Doyumu Ölçeği Puanlarına

ilişkin ortalamaları, standart sapmaları hesaplanmış; farkın önemli olup olmadığını belirlemek için Wilcoxon testi yapılmış, sonuçlar tablo 5’de verilmiştir.

Tablo 5

Deney ve kontrol grubunun Yaşam Doyumu Ölçeği ön test ve son test Puanları Arasındaki Farka İlişkin Wilcoxon Testi Sonuçları

GRUPLAR		x	n	ss	Z	p
deney grubu	ön test	22.06	15	5.92	3.23	0.00*
	son test	28.6	15	3.43		
kontrol grubu	ön test	24.46	15	1.18	1.17	0.23
	son test	24.93	15	1.7		

N= 30

* p<.01

Tablo 5’ de görüldüğü üzere, deney grubunun Yaşam Doyumu Ölçeği ön test ve son test puanları arasındaki farkın anlamlı olup olmadığına bakılmış ve farkın anlamlı olduğu bulunmuştur ($Z=3.23$; $p<.01$). Öte yandan kontrol grubunun Yaşam Doyumu Ölçeği ön test ve son test puanları arasındaki farkın anlamlı olmadığı bulunmuştur ($Z=1.17$; $p>.05$).

4.3. Deney grubu ve kontrol grubu arasında Problem Çözme Alt Testi ön test ve son test puanları arasında farklılık vardır.

Araştırmaya katılan deney ve kontrol grubu öğrencilerinin Stresle Başa Çıkma Yolları Eğitim Programı öncesinde uygulanan Başa Çıkma Stratejileri Ölçeği Problem Çözme Alt Testi Puanlarına ilişkin ortalamaları, standart sapmaları hesaplanmış; farkın önemli olup olmadığını belirlemek için Wilcoxon testi yapılmış, sonuçlar tablo 6’de verilmiştir.

Tablo 6

Deney ve kontrol grubunun Problem Çözme Alt Testi ön test ve son test Puanları Arasındaki Farka İlişkin Wilcoxon Testi Sonuçları

GRUPLAR		X	n	ss	Z	p
deney grubu	ön test	22.26	15	2.46	2.74	0.00*
	son test	25.46	15	2.74		
kontrol grubu	ön test	21.66	15	2.19	1.97	0.04*
	son test	23.13	15	2.87		

N = 30

*p<.05

Tablo 6' de görüldüğü üzere, deney grubunun Problem Çözme Alt Testi ön test ve son test puanları arasındaki farkın anlamlı olup olmadığına bakılmış ve farkın anlamlı olduğu bulunmuştur ($Z=2.74$; $p<.01$). Öte yandan kontrol grubunun Problem Çözme Alt Testi ön test ve son test puanları arasındaki farkın da anlamlı olduğu bulunmuştur ($Z=1.97$; $p<.05$).

4.4. Deney grubu ve kontrol grubu arasında Sosyal Destek Arama Alt Testi ön test ve son test puanları arasında farklılık vardır.

Araştırmaya katılan deney ve kontrol grubu öğrencilerinin Stresle Başa Çıkma Yolları Eğitim Programı öncesinde uygulanan Başa Çıkma Stratejileri Ölçeği Sosyal Destek Arama Alt Testi Puanlarına ilişkin ortalamaları, standart sapmaları hesaplanmış; farkın önemli olup olmadığını belirlemek için Wilcoxon testi yapılmış, sonuçlar tablo 7'da verilmiştir.

Tablo 7

Deney ve kontrol grubunun Sosyal Destek Arama ön test ve son test Puanları Arasındaki Farka İlişkin Wilcoxon Testi Sonuçları

GRUPLAR	x	Ss	Z	P
deney grubu	ön test	20.13	2.55	
	son test	25.06	2.98	3.42
				0.00*
kontrol grubu	ön test	21.4	3.13	
	son test	21.06	2.4	0.35
				0.72

N= 30

* $p<.01$

Tablo 7' de görüldüğü üzere, deney grubunun Sosyal Destek Arama Alt Testi ön test ve son test puanları arasındaki farkın anlamlı olup olmadığına bakılmış ve

farkın anlamlı olduğu bulunmuştur ($Z=3.42$; $p<.01$). Öte yandan kontrol grubunun Sosyal Destek Arama Alt Testi ön test ve son test puanları arasındaki farkın anlamlı olmadığı bulunmuştur ($Z=0.72$; $p<.05$).

4.5. Deney grubu ve kontrol grubu arasında Kaçınma Alt Testi ön test ve son test puanları arasında farklılık vardır.

Araştırmaya katılan deney ve kontrol grubu öğrencilerinin Stresle Başa Çıkma Yolları Eğitim Programı öncesinde uygulanan Başa Çıkma Stratejileri Ölçeği Kaçınma Alt Testi Puanlarına ilişkin ortalamaları, standart sapmaları hesaplanmış; farkın önemli olup olmadığını belirlemek için Wilcoxon testi yapılmış, sonuçlar tablo 8’de verilmiştir.

Tablo 8

Deney kontrol grubunun Kaçınma Alt Testi ön test ve son test Puanları Arasındaki Farka İlişkin Wilcoxon Testi Sonuçları

GRUPLAR	x	ss	Z	p
deney grubu	ön test	23		
	son test	24.8		
			1.28	0.2
kontrol grubu	ön test	21.86		
	son test	20.66		
			1.64	0.1

N= 30

Tablo 8’ de görüldüğü üzere, deney grubunun Kaçınma Alt Testi ön test ve son test puanları arasındaki farkın anlamlı olup olmadığına bakılmış ve farkın anlamlı olmadığı bulunmuştur ($Z=1.28$; $p>.05$). Öte yandan kontrol grubunun

Kaçınma Alt Testi ön test ve son test puanları arasındaki farkın da anlamlı olmadığı bulunmuştur ($Z=1.64$; $p>.05$).

4.6. Öğrencilerin cinsiyetleri ile Yaşam Doyumu Ölçeği (YDÖ) ve Başa Çıkma Stratejileri Ölçeği (BSÖ) Puanları Arasındaki Farka İlişkin Sonuçlar

Araştırmaya katılan öğrencilerin cinsiyetlerinin stresle başa çıkma yöntemleri ve yaşam doyumları üzerindeki etkisi incelenmiş ve sonuçlar tablo 9’ da verilmiştir.

Tablo 9

Öğrencilerin cinsiyetleri ile Yaşam Doyumu Ölçeği (YDÖ) ve Başa Çıkma Stratejileri Ölçeği (BSÖ) Puanları Arasındaki Farka İlişkin Sonuçlar

	n	$x \pm ss$	Z	p
YDÖ ön test				
kız	13	22,45 ± 3,73	1,18	0,23
erkek	17	24,11 ± 4,76		
YDÖ son test				
kız	13	26,23 ± 2,27	0,33	0,73
erkek	17	27,17 ± 3,86		
BSÖ ön test				
kız	13	68,30 ± 5,46	0,9	0,36
erkek	17	66,47 ± 5,08		
BSÖ son test				
kız	13	69,61 ± 7,73	0,27	0,78
erkek	17	70,47 ± 6,43		
problem çözme ön test				
kız	13	22,38 ± 1,44	1,1	0,26
erkek	17	21,64 ± 2,80		
problem çözme son test				
kız	13	23,61 ± 2,78	0,94	0,34
erkek	17	24,82 ± 3,14		
sosyal destek arama ön test				
kız	13	22,00 ± 3,02	1,81	0,07
erkek	17	19,82 ± 2,45		
sosyal destek arama son test				
kız	13	22,84 ± 3,33	0,1	0,93
erkek	17	23,23 ± 3,45		
kaçınma ön test				
kız	13	21,92 ± 3,09	0,94	0,34
erkek	17	22,82 ± 3,30		
kaçınma son test				
kız	13	23,15 ± 3,26	0,88	0,37
erkek	17	22,41 ± 2,89		

Tablo 9’ da görüldüğü üzere, araştırmaya katılan öğrencilerin cinsiyetleri ile Yaşam Doyumu Ölçeği (YDÖ), Başa Çıkma Stratejileri Ölçeği (BSÖ), Problem Çözme Alt Testi, Sosyal Destek Arama Alt Testi ve Kaçınma Alt Testine verdikleri cevaplar arasındaki farkın anlamlı olmadığı bulunmuştur.

4.7. Öğrencilerin sınıfları ile Yaşam Doyumu Ölçeği (YDÖ) ve Başa Çıkma Stratejileri Ölçeği (BSÖ) Puanları Arasındaki Farka İlişkin Sonuçlar

Araştırmaya katılan öğrencilerin sınıflarının stresle başa çıkma yöntemleri ve yaşam doyumları üzerindeki etkisi incelenmiş ve sonuçlar tablo 10’ da verilmiştir.

Tablo 10

Öğrencilerin sınıfları ile Yaşam Doyumu Ölçeği (YDÖ) ve Başa Çıkma Stratejileri Ölçeği (BSÖ) Puanları Arasındaki Farka İlişkin Sonuçlar

	n	x ± ss	ki-kare	p
YDÖ ön test				
6	16	24,43 ± 4,76		
7	8	22,12 ± 4,18	2,73	0,25
8	6	21,66 ± 2,94		
YDÖ son test				
6	16	27,25 ± 3,29		
7	8	27,50 ± 3,77	4,37	0,11
8	6	24,50 ± 1,04		
BSÖ ön test				
6	16	67,50 ± 4,85		
7	8	65,00 ± 4,07	2,4	0,3
8	6	69,66 ± 7,08		
BSÖ son test				
6	16	70,00 ± 8,36		
7	8	69,25 ± 5,72	0,63	0,72
8	6	71,33 ± 4,13		
problem çözme ön test				
6	16	21,50 ± 2,28		
7	8	22,12 ± 1,72	2,52	0,728
8	6	23,00 ± 3,03		
problem çözme son test				
6	16	24,31 ± 3,32	1,3	0,52
7	8	23,62 ± 2,72		

8	6	25,16 ± 2,71		
sosyal destek arama ön test				
6	16	20,37 ± 3,05		
7	8	20,75 ± 2,37	0,76	0,68
8	6	21,83 ± 3,25		
sosyal destek arama son test				
6	16	23,12 ± 3,86		
7	8	22,37 ± 3,02	0,71	0,7
8	6	23,83 ± 2,48		
kaçınma ön test				
6	16	23,43 ± 3,22		
7	8	20,25 ± 2,60	6,09	0,04*
8	6	22,66 ± 2,73		
kaçınma son test				
6	16	22,62 ± 3,42		
7	8	22,33 ± 2,58	0,31	0,85
8	6	22,66 ± 3,25		

*p<.05

Tablo 10’ da görüldüğü üzere, araştırmaya katılan öğrencilerin sınıfları ile Yaşam Doymu Ölçeği (YDÖ), Başa Çıkma Stratejileri Ölçeği (BSÖ), Problem Çözme Alt Testi, Sosyal Destek Arama Alt Testi ve Kaçınma Alt Testine verdikleri cevaplar arasındaki farkın anlamlı olmadığı bulunmuştur. Sadece, kaçınma alt testinde anlamlı bir farklılık bulunmuştur.

4.8. Öğrencilerin baba eğitim durumları ile Yaşam Doymu Ölçeği (YDÖ) ve Başa Çıkma Stratejileri Ölçeği (BSÖ) Puanları Arasındaki Farka İlişkin Sonuçlar

Araştırmaya katılan öğrencilerin baba eğitim durumlarının stresle başa çıkma yöntemleri ve yaşam doymaları üzerindeki etkisi incelenmiş ve sonuçlar tablo 11’ da verilmiştir.

Tablo 11

Öğrencilerin baba eğitim durumları ile Yaşam Doymu Ölçeği (YDÖ) ve Başa Çıkma Stratejileri Ölçeği (BSÖ) Puanları Arasındaki Farka İlişkin Sonuçlar

	n	x ± ss	ki-kare	p
YDÖ ön test				
okur-yazar değil	2	21,50 ± 6,36		
ilkokul mezunu	15	23,66 ± 5,03	0,13	0,98
ortaokul mezunu	9	23,11 ± 3,65		
lise mezunu	4	23,00 ± 3,74		
YDÖ son test				
okur-yazar değil	2	28,50 ± 2,12		
ilkokul mezunu	15	27,40 ± 3,76	5,32	0,14
ortaokul mezunu	9	24,77 ± 1,92		
lise mezunu	4	28,00 ± 2,70		
BSÖ ön test				
okur-yazar değil	2	67,00 ± 1,41		
ilkokul mezunu	15	66,06 ± 5,73	7,16	0,06
ortaokul mezunu	9	66,55 ± 4,12		
lise mezunu	4	73,50 ± 2,38		
BSÖ son test				
okur-yazar değil	2	70,00 ± 11,31		
ilkokul mezunu	15	70,60 ± 7,65	3,36	0,33
ortaokul mezunu	9	67,00 ± 5,38		
lise mezunu	4	75,25 ± 1,70		
problem çözme ön test				
okur-yazar değil	2	22,00 ± 0,00		
ilkokul mezunu	15	22,06 ± 2,54	4,59	0,2
ortaokul mezunu	9	21,00 ± 2,06		
lise mezunu	4	23,75 ± 1,70		
problem çözme son test				
okur-yazar değil	2	23,00 ± 5,65		
ilkokul mezunu	15	24,26 ± 2,93	2,13	0,54
ortaokul mezunu	9	23,66 ± 2,39		
lise mezunu	4	26,50 ± 3,51		
sosyal destek arama ön test				
okur-yazar değil	2	24,00 ± 2,82		
ilkokul mezunu	15	19,80 ± 2,65	4,54	0,2
ortaokul mezunu	9	21,22 ± 3,15		
lise mezunu	4	21,75 ± 2,21		
sosyal destek arama son test				
okur-yazar değil	2	24,50 ± 2,12		
ilkokul mezunu	15	22,86 ± 3,92	2,4	0,49
ortaokul mezunu	9	22,22 ± 3,11		
lise mezunu	4	25,00 ± 0,81		
kaçınma ön test				
okur-yazar değil	2	19,50 ± 0,70		
ilkokul mezunu	15	22,13 ± 3,46	6,55	0,08
ortaokul mezunu	9	22,11 ± 1,61		
lise mezunu	4	25,75 ± 3,77		
kaçınma son test				
okur-yazar değil	2	22,50 ± 3,53		
ilkokul mezunu	15	23,46 ± 2,89	3,06	0,38
ortaokul mezunu	9	21,11 ± 3,01		
lise mezunu	4	23,75 ± 2,99		

Tablo 11’ da görüldüğü üzere, araştırmaya katılan öğrencilerin baba eğitim durumları ile Yaşam Doyumu Ölçeği (YDÖ), Başa Çıkma Stratejileri Ölçeği (BSÖ), Problem Çözme Alt Testi, Sosyal Destek Arama Alt Testi ve Kaçınma Alt Testine verdikleri cevaplar arasındaki farkın anlamlı olmadığı bulunmuştur.

4.9. Öğrencilerin anne eğitim durumları ile Yaşam Doyumu Ölçeği (YDÖ) ve Başa Çıkma Stratejileri Ölçeği (BSÖ) Puanları Arasındaki Farka İlişkin Sonuçlar

Araştırmaya katılan öğrencilerin anne eğitim durumlarının stresle başa çıkma yöntemleri ve yaşam doyumları üzerindeki etkisi incelenmiş ve sonuçlar tablo 12’ da verilmiştir.

Tablo 12

Öğrencilerin anne eğitim durumları ile Yaşam Doyumu Ölçeği (YDÖ) ve Başa Çıkma Stratejileri Ölçeği (BSÖ) Puanları Arasındaki Farka İlişkin Sonuçlar

	n	x ± ss	ki-kare	p
YDÖ ön test				
okur-yazar değil	7	23,85 ± 5,98		
ilkokul mezunu	17	23,17 ± 3,72	0,46	0,79
ortaokul mezunu	5	23,80 ± 4,60		
lise mezunu	1	18,00 ± -		
YDÖ son test				
okur-yazar değil	7	28,28 ± 2,81		
ilkokul mezunu	17	25,94 ± 2,94	3,11	0,21
ortaokul mezunu	5	26,80 ± 4,54		
lise mezunu	1	30,00 ± -		
BSÖ ön test				
okur-yazar değil	7	68,57 ± 5,06		
ilkokul mezunu	17	66,47 ± 5,83	1,29	0,52
ortaokul mezunu	5	67,60 ± 4,15		
lise mezunu	1	70,00 ± -		
BSÖ son test				
okur-yazar değil	7	72,14 ± 8,07	0,98	0,61
ilkokul mezunu	17	68,94 ± 6,53		

ortaokul mezunu	5	70,00 ± 7,48		
lise mezunu	1	76,00 ± -		
problem çözme ön test				
okur-yazar değil	7	22,71 ± 2,36		
ilkokul mezunu	17	21,58 ± 2,34	0,83	0,66
ortaokul mezunu	5	21,80 ± 2,38		
lise mezunu	1	24,00 ± -		
problem çözme son test				
okur-yazar değil	7	23,57 ± 3,40		
ilkokul mezunu	17	24,29 ± 2,51	0,69	0,7
ortaokul mezunu	5	25,66 ± 4,39		
lise mezunu	1	23,00 ± -		
sosyal destek arama ön test				
okur-yazar değil	7	23,28 ± 2,87		
ilkokul mezunu	17	19,70 ± 2,36	6,35	0,04*
ortaokul mezunu	5	20,80 ± 3,11		
lise mezunu	1	21,00 ± -		
sosyal destek arama son test				
okur-yazar değil	7	23,71 ± 2,56		
ilkokul mezunu	17	22,70 ± 3,44	0,54	0,76
ortaokul mezunu	5	22,80 ± 4,54		
lise mezunu	1	26,00 ± -		
kaçınma ön test				
okur-yazar değil	7	20,57 ± 3,35		
ilkokul mezunu	17	23,05 ± 3,24	2,8	0,24
ortaokul mezunu	5	22,80 ± 2,58		
lise mezunu	1	23,00 ± -		
kaçınma son test				
okur-yazar değil	7	24,85 ± 3,07		
ilkokul mezunu	17	21,94 ± 2,90	4,5	0,1
ortaokul mezunu	5	21,60 ± 1,34		
lise mezunu	1	27,00 ± -		

*p<.05

Tablo 10' da görüldüğü üzere, araştırmaya katılan öğrencilerin anne eğitim durumları ile Yaşam Doyumu Ölçeği (YDÖ), Başa Çıkma Stratejileri Ölçeği (BSÖ), Problem Çözme Alt Testi, Sosyal Destek Arama Alt Testi ve Kaçınma Alt Testine verdikleri cevaplar arasındaki farkın anlamlı olmadığı bulunmuştur. Sadece, sosyal destek arama alt testinde anlamlı bir farklılık bulunmuştur.

BÖLÜM V

SONUÇ

5.1.TARTIŞMA VE ÖNERİLER

Bu bölümde araştırmadan elde edilen sonuçlar tartışılmış ve konu ile ilgili ileriki yıllarda yapılacak araştırmalara yönelik önerilerde bulunulmuştur.

a. Deney ve Kontrol Grubundaki Öğrencilerin Stresle Başa Çıkma Becerilerine Etkisine İlişkin Bulguların Tartışılması

Birinci alt problem, “Deney grubundaki öğrencilerin (Grup rehberliğine katılan öğrenciler), stresle başa çıkma beceri düzeyleri ve kontrol grubundaki öğrencilerin (Grup rehberliğine katılmayan öğrenciler) stresle başa çıkma beceri düzeyleri arasında anlamlı bir fark var mıdır?” şeklinde ifade edilmiştir. Araştırmadan elde edilen bulgulara göre, deney grubunun ön test ve son test değerleri arasında anlamlı bir farklılık vardır; ancak aynı farklılığın kontrol grubunda da olduğu görülmektedir (Bkz Tablo 4).

Bu araştırmanın, yukarıda ifade edilen bulgusu ile tutarlı sonuçlar gösteren araştırma bulguları mevcuttur. Hains ve arkadaşları (1992), Kiselica ve arkadaşları (1994), Saunders ve arkadaşları (1996), Hirakawa, Yagi ve Miyata (2002) grup rehberliği programlarının öğrencilerin stres ve kaygı düzeylerini azalttığını saptamışlardır.

b. Deney ve Kontrol Grubundaki Öğrencilerin Yaşam Doyumuna Etkisine İlişkin Bulguların Tartışılması

İkinci alt problem, “Deney grubundaki öğrencilerin (Grup rehberliğine katılan öğrenciler), yaşam doyumu düzeyleri ve kontrol grubundaki öğrencilerin (Grup rehberliğine katılmayan öğrenciler) yaşam doyumu düzeyleri arasında anlamlı bir fark var mıdır?” şeklinde ifade edilmiştir. Araştırmadan elde edilen bulgular, ikinci alt problemi destekler niteliktedir. Başka bir ifadeyle, deney ve kontrol gruplarının yaşam doyumları arasında anlamlı düzeyde bir fark olduğu bulunmuştur(Bkz Tablo 5).

c. Deney ve Kontrol Grubundaki Öğrencilerin Problem Çözme Stratejisini Kullanmalarına Etkisine İlişkin Bulguların Tartışılması

Üçüncü alt problem, “Deney grubundaki öğrencilerin (Grup rehberliğine katılan öğrenciler), problem çözme stratejisini kullanma düzeyleri ve kontrol grubundaki öğrencilerin (Grup rehberliğine katılmayan öğrenciler) problem çözme stratejisini kullanma düzeyleri arasında anlamlı bir fark var mıdır?” şeklinde ifade edilmiştir. Araştırmadan elde edilen bulgulara göre, deney grubunun ön test ve son test değerleri arasında anlamlı bir farklılık vardır; ancak aynı farklılığın kontrol grubunda da olduğu görülmektedir (Bkz Tablo 6).

Bu araştırmanın, yukarıda ifade edilen bulgusu ile tutarlı sonuçlar gösteren araştırma bulguları mevcuttur. Kazdin, Esveldt, Karen ve Unis (1987), Lochman (1992) problem çözme beceri eğitiminin dahil edildiği grup rehberliği programlarının , ergenlerin problem çözme strateji düzeylerini arttırdığını saptamışlardır.

d. Deney ve Kontrol Grubundaki Öğrencilerin Sosyal Destek Arama Stratejisini Kullanmalarına Etkisine İlişkin Bulguların Tartışılması

Dördüncü alt problem, “Deney grubundaki öğrencilerin (Grup rehberliğine katılan öğrenciler), sosyal destek arama stratejisini kullanma düzeyleri ve kontrol grubundaki öğrencilerin (Grup rehberliğine katılmayan öğrenciler) sosyal destek arama stratejisini kullanma düzeyleri arasında anlamlı bir fark var mıdır?” şeklinde ifade edilmiştir. Araştırmadan elde edilen bulgular, dördüncü alt problemi destekler niteliktedir. Başka bir ifadeyle, deney ve kontrol gruplarının sosyal destek arama sonuçları arasında anlamlı düzeyde bir fark olduğu bulunmuştur(Bkz Tablo 7).

Bu araştırmanın, yukarıda ifade edilen bulgusu ile tutarlı olan ya da olmayan sonuçlar gösteren araştırma bulguları bulunmamaktadır.

e. Deney ve Kontrol Grubundaki Öğrencilerin Kaçınma Stratejilerini Kullanmalarına Etkisine İlişkin Bulguların Tartışılması

Beşinci alt problem, “Deney grubundaki öğrencilerin (Grup rehberliğine katılan öğrenciler), kaçınma stratejisini kullanma düzeyleri ve kontrol grubundaki öğrencilerin (Grup rehberliğine katılmayan öğrenciler) kaçınma stratejisini kullanma düzeyleri arasında anlamlı bir fark var mıdır?” şeklinde ifade edilmiştir. Araştırmadan elde edilen bulgulara göre, deney grubunun ön test ve son test değerleri arasında anlamlı bir farklılık yoktur; kontrol grubunda da böyle bir farklılık görülmemektedir(Bkz Tablo 8).

Bu araştırmanın, yukarıda ifade edilen bulgusu ile tutarlı olmayan sonuçlar gösteren araştırma bulguları mevcuttur. Kazdin, Esveldt, Karen ve

Unis (1987), Alden (1989), Kiselica (1989) yaptıkları araştırmalarda grup rehberliğinin kaçınuma davranışını azalttığını ortaya koymuşlardır.

5.2.ÖNERİLER

Bu araştırmada grup rehberliğinin ilköğretim ikinci kademe öğrencilerinin stresle başa çıkma becerilerine ve yaşam doyumlarına etkisi incelenmiştir. Bu bölümde araştırmada elde edilen bulgulara dayalı olarak ulaşılan genel sonuç ve önerilere yer verilmiştir. Buna göre:

1. İlköğretim okullarında öğrencilerin stresle başa çıkma becerilerini geliştirmek için verilen eğitimlerin ilköğretimin ilk yıllarından başlayarak verilmesinin daha yararlı olabileceği düşünölmüştür.
2. Hazırlanan grup rehberliği programlarında velileri de kapsayacak oturumların yapılmasının, çalışmanın daha kapsamlı yürütölmesi bakımından yararlı olabileceği düşünölmüştür.
3. Öğretmen adayları ve psikolojik danışmanlık öğrencilerine lisans düzeyinde, yapılandırılmış olarak stresle başa çıkma becerileri ile ilgili derslerin ya da eğitim programlarının verilmesinin, onları iş yaşamlarında ve sosyal ilişkilerinde yararlı olacağı düşünölmüştür.
4. İzleme çalışmalarına da yer verilmesinin, kazanılan davranışların kalıcılığını sağlaması bakımından yararlı olacağı düşünölmüştür.

KAYNAKÇA

AKANDERE, M ; **Huzurevinde Kalan Yaşlılarda Fiziksel Aktivitelerin Yaşam Doyum Düzeylerine Etkisi**, (Selçuk Üniversitesi,2003)

AKKOYUN,F. ; **Yardım Becerileri Temel Eğitim Programı**, Ankara

ALDEN, L. (1989). **Short-term structured treatment for avoidant personality disorder**. Journal of Consulting-Clinical Psychology, 57, 756-764

AVŞAROĞLU, S., DENİZ, M.E. , KAHRAMAN, A. ; **Teknik Öğretmenlerde Yaşam Doyumu İş Doyumu Ve Mesleki Tükenmişlik Düzeylerinin İncelenmesi**, (Selçuk Üniversitesi)

AYVAŞIK,B. , SAYIL,M (2002); **Psikolojiyi Anlamak**, Türk Psikologlar Derneği Yayınları,No:23, Ankara

AYSAN, F. (1988); **Lise Öğrencilerinin Stres Yaşantılarında Kullandıkları Başa Çıkma Stratejilerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi**, Yayınlanmamış Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara

AYSAN, F. (1999); **Stresle Başa Çıkma Programı: Lise Öğrencileri Üzerine Bir Uygulama**, Ç.Ü. Eğitim Fakültesi Dergisi, 2, 17, 118-121, Adana

AYSAN, F. (2001); **Bir Grup Lise Öğrencisinin Yaşam Kalitesine İlişkin Bazı Değişkenler**, S.Ü. Eğitim Fakültesi Dergisi, 12, 101-124, Konya

BALTAŞ, A. ve Z. (1993);**Stres ve Başa Çıkma Yolları**, Remzi Kitabevi, İstanbul

ÇEÇEN, A.R. ; **Üniversite Öğrencilerinde Yaşam Doyumunu Yordamada Bireysel Bütünlük (Tutarlılık) Duygusu, Aile Bütünlük Duygusu Ve Benlik Saygısı**, Eğitimde Kuram ve Uygulama (2008 , 4 (1):19-30)

ÇIRAKOĞLU, O.C. ; **Uzun Süren Bir Savaş: Travma Sonrası Stres Bozukluğu**, <http://www.elyadal.org>

DEMİREL, S. ,CANAT, S. ; **Ankara'daki Beş Eğitim Kurumunda Kendini Yaralama Davranışı Üzerine Bir Çalışma**; (Kriz Dergisi 12(3): 1-9)

DORUK, A., TÜRK BAY, T. , AYDIN, H. , SÖHMEN, T. ; **Posttravmatik Stres Bozukluğu Tanısı Alan Erişkinlerde Çocukluk Yaşı Travmatik Öykülerinin Araştırılması**, Ankara

ECEM, E (2001). ; **Nedir Bu Stres**, Rehberlik ve Araştırma Merkezi , Adana

ERKAN, S.(1995) ; **Örnek Gurup Rehberlik Etkinlikleri**, TDFO Yayıncılık.Ankara

ERKAN, Z.(1999) ; **Stres, Daha Mutlu Gençlik Gelişim Projesi**, Çukurova Üniversitesi, Adana

GOLDBECK, L. , SCHMID, K. (2003); **Effectiveness of autogenic relaxation training on children and adolescents with behavioral and emotional problems**, *Journal of the American Academy of Child-Adolescent Psychiatry*, 42, 1046-1054

GÖRÜŞ, Y. (1999); **Bir grup lise öğrencisinin atılganlık düzeyi ile stresle başa çıkma yolları arasındaki ilişkinin incelenmesi**, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir

HAINS, A – SZJAKOWSKI (1992); **Stress inoculation training**, Retrieved October <http://Prevention.psu.edu/STTI> adresinden alınmıştır.

HIROKAWA, K. ; YAGI, A. ; MIYATA, Y. (2002). **An examination of the effects of stress management trainin for japanese collage student of social work**. Journal of Stress Management, 9, 113-123

JOHNER, R. (2007); **Allostatic Load: Single Parents, Stress-Realited Health Issues, and Social Care**, Health and Social Work; May2007, Vol.32 Issue 2, p89-94, 6p

KAZDIN, A.E. ; ESVELDT, D. ; KAREN, F. ;UNIS, A. (1987), **Problem solving skills training and relationship therapy in the treatment of antisocial child behavior**, Journal of Counsulting- Clinical Psychology, 55,76-85

KORKUT, F. (2003); **Saldırganlık Düzeyleri Farklı Lise Öğrencilerinin Stresle Başa Çıkma Yolları**, 3 P Dergisi, 11 (4)

KORKUT, F. (2004); **Okul Temelli Önleyici Rehberlik ve Psikolojik Danışma**, Anı Yayıncılık, Ankara

KISELICA, M.S. , BAKER, S.B. , STANLEY, B. , THOMAS, R.N. , REEDY, S (1994); **Effects of stress inoculation training on anxiety, stress and academic performance among adolescents**, Journal of Counseling Psychology, 41, 335-342

KRENKE, I.S. (2000); **Causel links between stressful events, coping style and adolescent symptomatology**, Journal of Adolescent, 23, 675-691

KUZGUN, Y.(1998) ;**Rehberlik ve Psikolojik Danışma** ;ÖSYM Yayıncılık, Ankara

LOSZYK, B. (2006) ; **Sakin Ol, Sinirlerine Hakim Ol**; Çev: ENGİN, G. , MESS Yayınları, İstanbul

MORRIS, C.G. (2002) ; **Psikolojiyi Anlamak**; Türk Psikologlar Derneği Yayınları, Çev: AYVAŞIK, H.B. , SAYIL, M. , Ankara

ÖNDER,Ö. ; **Stresi Önleme**, www.AktuelPDR.com

ÖZER, M. ; **Huzurevinde Ve Aile Ortamında Yaşayan Yaşlıların Yaşam Doyumunun İncelenmesi** ; (Türk Geriatri Dergisi 7 (1): 33-36, 2004)

PRINTZ, B. , SHERMIS, M.D. , WEBB, P.M. (1999); **Stress-buffering factors related to adolescent coping**, A path analysis, Journal of Adolescence, 34, 715-734

ROWSHAN, A. (2003); **Stres Yönetimi**, Çev: CÜCELOĞLU, Ş. , Sistem Yayıncılık, İstanbul

SAUNDERS, T. ; DRISKELL, J.E. ; JOAN, H. ; SALAS, E. (1996), **The effect of stress inoculation training on anxiety and perormance**, Journal of Occupational Health Psychology, 1, 170-186

SELÇUK,Z.(2000) ; **Sınıf İçi Rehberlik Uygulamaları**; Pegem Yayıncılık, Ankara

STEINMETZ, J. , BLANKENSHIP, J. , BROWN, L. , HALL, D. , MILLER,G **Managing Stres**, Library of Congress

TORSHEIM, T. , WORLD, B. (2001); **School related stres, support and subjective health complaints among early adolscents**; A multilevel approach, Journal of Adolescence, 24, 701-713

YEŞİLYAPRAK, B.(2000) ; **Eğitimde Rehberlik Hizmetleri**, Nobel Yayıncılık, Ankara

YOUNGS, B. ve J. (2004) ; **Gençler İçin Stres ve Yaşamın Baskılarıyla Baş Etme Kılavuzu**, Çev: AKBAŞ, S. K. , HYB Yayıncılık, Ankara

EKLER**EK NO:**

1. Stresle Başı Çıkma Yolları Eğitim Programı
2. Kişisel Bilgi Formu
3. Yaşam Doyumu Ölçeği
4. Başı Çıkma Stratejileri Ölçeği
5. Veli İzin Dilekçesi

Ek 1

STRESLE BAŞAÇIKMA YOLLARI EĞİTİM PROGRAMI

- 1. TANIŞALIM-TANİYALIM** (Stres Nedir?)
- 2. HANGİ DURUMLAR KARŞISINDA ENGELLENDİĞİMİ HİSSEDERİM?**
(Strese Yol Açan Nedenlerin Konuşulması)
- 3. SAVAŞ MI-BARIŞ MI**
(Engellenme Durumlarında Yapılabileceklerin Konuşulması)
- 4. KENDİMİZLE BAŞBAŞA KALALIM**
(Gevşeme Egzersizleri)
- 5. NE YAPMALIYIM? VE NE KADAR ZAMANIM VAR?**
(Yapılması Gerekenlerin ve Zamanın Planlanması)
- 6. AĞZIM KULAKLARIMDA**
(Mutlu Eden Durumların Konuşulması)
- 7. ARKADAŞLARIM VE AİLEM**
(Strese Yol Açan Arkadaşlık ve Aile İlişkilerinin Konuşulması)
- 8. VEDALAŞMA**

1.OTURUM

TANIŞALIM-TANİYALIM

AMAÇ :

1. Öğrencilerin ve grup liderinin birbirlerini tanıması
2. Grup içi kuralların belirlenmesi
3. Stres hakkında genel bilgi verilmesi

MATERYAL : Form 1-Grup Kuralları Listesi

SÜREÇ

1. Öğrenciler karşılanır ve uygun yerlere oturmaları sağlanır.
2. Öncelikle grup lideri, kendisini tanıtacak küçük bir konuşma yapar ve daha sonra öğrencilerden de kendilerini tanıtılmalarını ister.
3. Her öğrenciye bu gruba katılma amaçları sorulur.
4. Grup lideri, öğrencilere gruba katıldıkları için teşekkür eder ve sağlıklı iletişimin sağlanması için grup kuralları, grup lideri ve üyelerin ortak kararlarıyla belirlenir.
5. Kurallar listelenir ve bütün grup üyelerine dağıtılır. Bir örneği de grup liderinde kalır.
6. Öğrencilere stresin ne olduğu sorulur ve düşüncelerini tartışmaları istenir.
7. Grup lideri kısa ve öz olarak, stresi tanımlar. Grup süresince stresle ilgili olarak nasıl bir çalışma yapılacağı kısaca anlatılır.
8. Oturum sona ermeden önce öğrencilere neler hissettikleri sorulur ve bir sonraki oturuma kadar, bu konular hakkında düşünmeleri istenir.

Form-1

GRUP KURALLARI LİSTESİ

Strese neden olan durumlarla sağlıklı bir şekilde başa çıkabilmek için beraber çalışacağımız 8 hafta boyunca bazı grup kurallarına uymamız gerekir. Kurallara uymamız için de kendi listemizi kendimiz hazırlayabiliriz:

1.
2.
3.
4.
5.

2.OTURUM

HANGİ DURUMLAR KARŞISINDA ENGELLENDİĞİMİ HİSSEDERİM?

AMAÇ : Strese Yol Açan Nedenlerin Konuşulması

SÜREÇ

1. Öğrencilere strese yol açan nedenler hakkında sorular sorulur:
 - a. Size göre strese yol açan nedenler nelerdir?
 - b. Hangi durumlar karşısında engellendiğinizi düşünürsünüz?
 - c. Engellendiğinizi düşündüğünüz durumlarda neler hissedersiniz?
2. Öğrencilerin verdiği cevaplar doğrultusunda, hissettikleri hakkında konuşmaları sağlanır.
3. Paylaşımları bittikten sonra öğrencilerden strese yol açan nedenlerden kendilerine uygun olan 5 tane durum belirtmeleri istenir. Daha sonra bu 5 durumu 2' ye düşürmeleri istenir.
4. Grup lideri, her öğrencinin belirlediği stres nedenlerini listeler ve bundan sonraki oturumlarda bu nedenlerle ilgili konuşulur.

3. OTURUM

SAVAŞ MI – BARIŞ MI

AMAÇ : Engellenme Durumlarında Bireylerin Neler Yapabileceklerinin Konuşulması

SÜREÇ

1. Öğrencilere zorlandıkları durumlarda çeşitli tepkiler verdikleri ama bazı durumlarda bu tepkilerinin onları zor durumda bırakacak sonuçlar ortaya çıkardığı anlatılır.
2. Verdikleri tepkilerin olumlu tepkiler olmasını sağlamak için bu çalışmanın yapıldığı açıklanarak bu yaşta kişilerin sıkça yaşadığı durumlar düşünülerek hazırlanmış kısa yazılar okunur ve her bir durumdan sonra onunla ilgili paylaşımlarda bulunulur.

“8.sınıf öğrencisi olan Ahmet, derslerinde çok başarılı değil ama ailesi OKS’ye girecek olan Ahmet’ten çok büyük bir başarı bekliyor. Çok iyi bir Anadolu Lisesi ya da Fen Lisesi ailenin beklediği bir sonuç. Ahmet ise derslerine çalışmasına rağmen bir türlü başarılı olamıyor ve bu sınavdan da ümitli değil. Kazanamayacağını düşünmesine rağmen bu durumu ailesine açıklayamıyor. Çünkü, ailesinin ona karşı sevgisinin azalacağını düşünüyor.” Acaba Ahmet, sınav sonucu gelene kadar derslerindeki durumunu saklasın mı yoksa bir an önce anlatsın mı? Hangisi O’na daha az zarar verir?

“Pınar,12 yaşında ve 6.sınıf öğrencisi. Hafta sonu arkadaşına gitmek istiyor; ancak ailesi buna izin vermiyor. Ailesine bütün arkadaşlarının orda olacağını söylese de izin alamıyor. Pınar, ailesine kızıp odasına kapanıyor ve arkadaşına da

gidemiyor.” Sizce Pınar, odasına kapanarak olayı çözümledi mi yoksa arkadaşına gitmek için ailesini ikna etmeye çalışmalıydı?

“ Damla ve Bora 7.sınıfta okuyan iki arkadaş. Aynı sınıftalar ve birbirlerinden hoşlanıyorlar. Ama hem öğretmenleri ve okul idarecileri hem de aile için, bu durum kabul edilebilir bir durum değil.” Peki bu iki arkadaş ne yapabilirler? Nasıl bir çözüm yolu bulursak onlara yardımcı olabiliriz?

NOT: Yukarıda örnek olması amacı ile hazırlanan ve paylaşımına sunulan yazılar bir yandan öğrencilerin empati yeteneği kazanmasına yardımcı olacak, bir yandan da sağlıklı karar verme becerilerinin gelişmesini sağlayacaktır.

4. OTURUM

KENDİMİZLE BAŞBAŞA KALALIM

AMAÇ : Çeşitli stres durumları karşısında bireyleri rahatlatacak gevşeme egzersizlerinin yapılması.

MATERYAL : Gevşeme Egzersizi metni

SÜREÇ

1. Öğrencilere her gün düzenli olarak yapacakları kas gevşetme egzersizinin yararları anlatılır.
2. Öğrenciler hazır olduktan sonra kas gevşetme metni okunur.
3. Egzersiz sona erdikten sonra öğrencilerin gözlerini yavaşça açmaları istenir ve öğrencilere aşağıdaki sorular sorulur:
 - a. Egzersiz sırasında neler hissettiniz?
 - b. Sizce bu egzersizi sürekli olarak yapmak, strese neden olan durumlarla olumlu bir şekilde başa çıkmamızda etkili olur mu?
 - c. Egzersizle ilgili ses kaydı hazırlanırsa, kendinize her gün ortalama 20 dk ayırıp bu çalışmayı sürdürebilir misiniz?

PROGRESİF GEVŞEME EGZERSİZİ

Oturur ya da yatar durumda en rahat ettiğiniz şekli alın. Gözlerinizi kapatın... Ayak ayak üstüne atmayın. Zihninizi belirtilen kas grupları üzerinde toplayın. Rahat, sessiz, ağır ve derin bir nefes alın. Aşağıdaki cümleleri kendi kendinize sessizce içinizden tekrarlayın.

Sükunet ve huzur içindeyim. Alın kaslarım rahat, yumuşak. Alın ve göz kaslarım yumuşak. Gözlerimi sıkıyorum... Daha sıkı, daha sıkı... Ve bırakıyorum. Alın kaslarım, göz kaslarım bütünüyle yumuşak, gevşek...

Çenem rahat, kasları gevşek. Çene kaslarımı sıkıyorum... Sıkı...Daha sıkı... Sonra bırakıyorum... Çenemi yavaş yavaş gevşetiyorum. Derin bir nefes alıyorum... Tutuyorum... Ve yavaş yavaş bırakıyorum... Çenem sarkıyor, kasları yumuşak, gevşek...

Ense kaslarım yumuşak, gevşek... Şimdi onları sıkıyorum... Daha sıkı... Daha sıkı... Sonra yavaş yavaş gevşetiyorum... Derin bir nefes alıyorum... Tutuyorum... Ve yavaş yavaş bırakıyorum... Ense kaslarım da bütünüyle gevşiyor ve yumuşuyor.

Alın kaslarım... Göz kaslarım... Çene kaslarım... Ense kaslarım yumuşak ve ağır... Sükunet ve rahatlık içindeyim... Verdiğim her derin solukla birlikte gerginliğin bedenimden akıp gittiğini hissediyorum...

Şimdi dikkatimi omuz kaslarıma çeviriyorum ve onları geriyorum... Omuz kaslarımla birlikte göğüs kaslarımı da geriyorum... Tutuyorum... Sonra yavaş yavaş gevşetiyorum... Derin bir nefes alıyorum... Bekliyorum... Ağır ağır bırakıyorum... Omuz kaslarım, göğüs kaslarım yumuşak ve rahat...

Kol ve el kaslarım gevşek, şimdi onları sıkıyorum... Daha sıkı... Daha sıkı...
 Sonra yavaşça gevşetiyorum... Derin bir nefes alıyorum... Tutuyorum... Ve
 veriyorum... Rahatlığın kollarıma ve ellerime yayıldığını hissediyorum...

Alın kaslarım... Göz kaslarım... Çene kaslarım... Boyun kaslarım gevşek ve
 rahat. Omuz, göğüs ve kol kaslarım da yumuşak ve gevşek... El kaslarım da
 bütünüyle gevşemiş durumda... Verdiğim her derin solukla birlikte bedenimden akıp
 giden gerginliği görür gibi oluyorum...

Şimdi dikkatimi karın kaslarıma çeviriyorum... Nefesimi tutuyorum ve karın
 kaslarımı sıkıyorum... Daha sıkı, sonra yavaş yavaş gevşetiyorum... Derin bir nefes
 alıyorum... Tutuyorum ve ağır ağır veriyorum... Şimdi karın kaslarım yumuşak...
 Rahat ve gevşek...

Kalça kaslarım yumuşak... Şimdi onları sıkıyorum... Sıkıyorum...
 Tutuyorum... Sonra ağır ağır bırakıyorum... Derin bir nefes alıyorum... Duruyorum
 ve veriyorum... Kalça kaslarımın yumuşak ve rahat olduğunu hissediyorum...

Şimdi dikkatimi bacağımanın üst ve alt bölümündeki kaslarda ve ayak
 kaslarımda topluyorum. Bunları geriyorum... Geriyorum... Tutuyorum, ayaklarımı
 yere doğru yaklaşıtıyorum... Sonra kendime doğru kaldırıyorum... Gerginliği iyice
 hissediyorum ve yaşıyorum... Sonra yavaş yavaş bacak ve ayak kaslarımı
 gevşetiyorum... Derin bir nefes alıyorum... Duruyorum ve ağır ağır bırakıyorum...

Kalça, bacak ve ayak kaslarım yumuşak... Ve gevşek... Kendimi gevşemiş
 ve rahatlammış hissediyorum...

Bedenimin bütün kasları yumuşak... Ağır ve gevşemiş durumda...

Alın kaslarım gevşek... Göz kaslarım, çene kaslarım gevşek... Boyun ve
 omuz kaslarım yumuşak ve gevşek... Kol, göğüs, karın kaslarım da yumuşak ve
 gevşek... Kalça, bacak ve ayak akslarım da gevşemiş durumda...

Bütünüyle gevşemiş durumda, sakin ve huzur içindeyim... Kendimi rahat, yumuşak ve sükunet içinde hissediyorum. Bütün bu duyguları, sükuneti... Huzuru... Rahatlığı gün boyu kendimle taşıyacağım...

Derin bir nefes alıyorum... Geriniyorum ve yavaş yavaş gözlerimi açıyorum

KAYNAK: BALTAŞ, A ve Z. ; Stres ve Başa Çıkma Yolları, 1993, İstanbul

5. OTURUM

NE YAPMALIYIM? VE NE KADAR ZAMANIM VAR?

AMAÇ :

- Hayatımızdaki işlerin düzenli olabilmesi için neler yapabileceğimizin planlanması
- Öğrencilerin hazırladıkları listede yer alan işler için ihtiyaçları olan zamanın planlanması

MATERYAL : Form-2 \ Yapılacak İşler Listesi

SÜREÇ

1. Bazen, zaman ya da zamanın az olması, strese sebep olabilir. Az vaktimiz kalmıştır ve bitirmemiz gereken ödevlerimiz ya da işlerimiz vardır. Bu durumda sıklıkla yapılacak işler ya da ödevler yarım bırakılır. Yarım bırakıldığı için de çeşitli sorunlara sebep olur. Biz, bu sorunlardan kaçmaya çalışmak yerine, bu sorunların oluşmasını önlemek için yapmamız gerekenleri planlamalıyız.
 2. Bu durum, öğrencilere açıklanarak, onlardan yapmaları gereken işlerden oluşan bir liste hazırlamaları istenir.
 3. Bu listede yakın dönemde yapmaları gerekenler yer alabileceği gibi geleceğe dair planlar da yer alabilir.
 4. Liste tamamlandıktan sonra öğrencilere, eğer listede yer alan işlerin yapılması için zaman planlaması yapmazlarsa yapılacak işlerin birbirine karışacağı ve bu karışıklığın da yoğun olarak strese sebep olacağı anlatılır.
 5. Öğrencilerden Yapılacak İşler Listesindeki işlere bakarak her maddenin yanına onun zamanını yazmaları istenir.
- Böylece yapılacak işler listesi, zamanlamalarla birlikte tamamlanır

Form-2

YAPILACAK İŞLER LİSTESİ

YAKIN ZAMANDA YAPILMASI GEREKENLER:

1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.

GELECEKTE YAPMAK İSTEDİKLERİM

1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.

6. OTURUM

AĞZIM KULAKLARIMDA

AMAÇ : Öğrencilere, onları mutlu eden durumların fark ettirilmesi ve grup ortamında paylaşımlarının sağlanması

MATERYAL : Mutluluk Tablosu

SÜREÇ

1. Çoğu zaman hayatımızda yolunda gitmeyen ya da bizi mutlu etmeyen durumlarla karşılaştığımızda, sanki her şeyin bizi yıldırmak için olduğunu düşünürüz. Oysa hepimizin hayatında, az da olsa, bizi mutlu edecek gelişmeler olmaktadır. Önemli olan bu durumları fark edebilmemizdir. Ya da bazen birilerinin, bize, bunları fark ettirmesi gerekebilir.
2. Bu çalışmanın amacı, öğrencilere, onları mutlu edecek bir olayın her an yaşanabilecek olduğunu göstermektir.
3. Öğrencilere “Bugün Güzel Ne Oldu?” sorusu sorulur ve her birinin cevabı beklenir.
4. Bu cevaplar grup ortamında değerlendirilir ve aslında her zaman mutlu olabilecek bir neden bulunabileceği anlatılır.
5. Öğrencilerden düzenli olarak her günün sonunda, onları mutlu edecek bir durumun olup olmadığını düşünmeleri istenir ve bunları not almaları sağlanarak somut bir şekilde bunu hayatlarında sürekli olarak uygulamaları sağlanır.

MUTLULUK TABLOSU

GÜNLER	YAŞADIĞIM OLAY	HİSSETTİĞİM DUYGU
PAZARTESİ		
SALI		
ÇARŞAMBA		
PERŞEMBE		
CUMA		
CUMARTESİ		
PAZAR		

7. OTURUM

ARKADAŞLARIM VE AİLEM

AMAÇ : Strese Yol Açan Arkadaşlık ve Aile İlişkilerinin Konuşulması

MATERYAL : Öğrencilerin arkadaşlarıyla ve aileleriyle çekilmiş fotoğraflarından oluşan bir albüm

SÜREÇ

1. Hepimiz, bazı zamanlarda derdimizi paylaşacağımız, sırlarımızı anlatacağımız, yeri geldiğinde omzunda ağlayabileceğimiz bir arkadaşına ihtiyaç duyarız. Aile, bizler için ne kadar önemli olsa da arkadaşımızın yerini kimsenin tutmayacağını düşünürüz.
2. Özellikle de okul yaşamında arkadaş, ailemizin bir adım önündedir. Çünkü, ailemize anlatamadığımız sıkıntılarımızı hiç korkmadan arkadaşımıza anlatabiliriz ve arkadaşımızın, ailemizden biri gibi tepkiler vermeyeceğini de biliriz.
3. İşte bu nedenlerle, öğrenciler arkadaşlarıyla ilgili bir problem yaşadıklarında “dünyada bundan daha kötü hiçbir şeyin olamayacağını” düşünürler ve bu düşünce onlarda strese neden olur.
4. Öğrencilerden arkadaşlıkla ilgili paylaşımlarda bulunmaları istenir ve daha sonra getirdikleri fotoğraflar incelenir. Öğrencilere fotoğraflarla ilgili aşağıdaki sorular sorulur:
 - a. Bu fotoğraftaki arkadaşlarını tanıtır mısın?
 - b. Bu resmi nerde çekildiniz?
 - c. O günkü duygularını bizimle paylaşmak ister misin?

- d. Şu an, bu fotoğraftaki arkadaşlarında görüşmeye devam ediyor musun?
 - e. Şu anki duygularını paylaşmak ister misin?
5. Paylaşımlar sona erdikten sonra, öğrencilere neler hissettikleri sorulur ve aile resimlerinin incelenmesine başlanır.
6. Özellikle ergenlik döneminde, hepimizin ailelerimizle ilgili sıkıntıları olmuştur.
7. Sürekli olarak, ailemizle çatışma içinde oluruz. Her söyledikleri, canımızı sıkar. Hatta bazen, iyiliğimizi istediklerinin farkında bile olmayız.
8. Öğrencilerden ailelerini anlatmaları istenir ve daha sonra getirdikleri fotoğraflar incelenir. Öğrencilere fotoğraflarla ilgili aşağıdaki sorular sorulur:
- a. Bu fotoğrafta ailedeki herkes var mı? (Eğer yoksa, olmaya kişiyle ilgili sorular sorulur ve neden o fotoğrafı seçtiği ile ilgili paylaşımında bulunması istenir.)
 - b. Bu resmi nerde çekildiniz?
 - c. O günkü duygularını bizimle paylaşmak ister misin?
 - d. Şu anki duygularını paylaşmak ister misin?
9. Paylaşımlar sona erdikten sonra, öğrencilere neler hissettikleri sorulur ve paylaşımlarda bulunulur.
10. Bir sonraki hafta, son oturum olacağı öğrencilere hatırlatılır ve getirebilecek olanların yiyecek-içecek ve fotoğraf makinesi getirmesi istenir.

8. OTURUM

VEDALAŞMA

AMAÇ :

1. Öğrencilerin eğitim programına başladıkları ilk hafta olan düşünce ve duygularıyla son haftakilerin konuşulması
2. Strese İlgili Düşüncelerin Paylaşılması
3. Grup Liderinin Grupla İlgili Düşüncelerinin Paylaşması
4. Grup Üyelerinin, Her Bir Üyeye Ve Grup Liderine Veda Niteliğinde Konuşma Yapması

MATERYAL : Yiyecek-İçecek

SÜREÇ

- Öğrencilere paylaştıkları 10 hafta sonunda neler hissettikleri sorulur?
- Öğrenciler düşünceleri paylaştıktan sonra grup lideri de kendi düşüncelerini paylaşır.
- Her bir öğrencinin grup sürecini sonlandırma denemesi yapması sağlanır.
- Grup lideri, bütün üyelere tek tek isimlerini söyleyerek teşekkür eder.
- Son olarak yiyecek-içecek ikramı yapılarak oturum sona erdirilir.

EK 2**KİŞİSEL BİLGİ FORMU (KBF)**

Sevgili Öğrenciler,

Bu form sizinle ilgili bazı bilgileri edinmek amacıyla hazırlanmıştır. Vereceğiniz yanıtlar şu an çalışılmakta olan Yüksek lisans tezi için veri sağlamak amacı ile kullanılacaktır ve gizli tutulacaktır. Sizden beklenen en doğru ve size uygun olan seçeneği işaretlemenizdir. Sorulara vereceğiniz samimi yanıtlar araştırmaya olumlu katkılar sağlayacaktır.

Teşekkür ederim

Betül TÜMKAYA

Dokuz Eylül Üniversitesi

Eğitim Bilimleri Enstitüsü

Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Yüksek Lisans Öğrencisi

ADINIZ-SOYADINIZ :

SINIFINIZ :

CİNSİYETİNİZ : 1. KIZ () 2. ERKEK ()

BABANIZIN EĞİTİM DURUMU :

Okur-Yazar Değil	İlkokul Mez.	Ortaokul Mez.	Lise Mez.	Üniversite Mez.
(1)	(2)	(3)	(4)	(5)

ANNENİZİN EĞİTİM DURUMU :

Okur-Yazar Değil	İlkokul Mez.	Ortaokul Mez.	Lise Mez.	Üniversite Mez.
(1)	(2)	(3)	(4)	(5)

EK 3**YAŞAM DOYUMU ÖLÇEĞİ (YDÖ)**

YÖNERGE : Aşağıda size uygun olan veya olmayan beş adet madde bulunmaktadır. Her bir maddenin sizin için uygun olup olmadığını 1 ile 7 arasındaki puanları kullanarak belirtiniz.

1. Çoğu yönden yaşamım ideale yakın.

- (7) Çok Uygun
- (6) Uygun
- (5) Biraz Uygun
- (4) Ne Uygun ne de Uygun Değil
- (3) Pek Uygun Değil
- (2) Uygun Değil
- (1) Hiç Uygun Değil

2. Yaşamımdaki Koşullar Mükemmel.

- (7) Çok Uygun
- (6) Uygun
- (5) Biraz Uygun
- (4) Ne Uygun ne de Uygun Değil
- (3) Pek Uygun Değil
- (2) Uygun Değil
- (1) Hiç Uygun Değil

3. Yaşamımdan Memnunum.

- (7) Çok Uygun
- (6) Uygun
- (5) Biraz Uygun
- (4) Ne Uygun ne de Uygun Değil

- (3) Pek Uygun Değil
- (2) Uygun Değil
- (1) Hiç Uygun Değil

4. Őimdiye Dek Yaşamda İstediğim Őeylere Sahip Oldum.

- (7) Çok Uygun
- (6)Uygun
- (5)Biraz Uygun
- (4)Ne Uygun ne de Uygun Değil
- (3) Pek Uygun Değil
- (2) Uygun Değil
- (1) Hiç Uygun Değil

5. Yaşamımı Tekrar Yaşayabilseydim Hemen Hemen Hiçbir Şeyi Değiştirmezdim.

- (7) Çok Uygun
- (6)Uygun
- (5)Biraz Uygun
- (4)Ne Uygun ne de Uygun Değil
- (3) Pek Uygun Değil
- (2) Uygun Değil
- (1) Hiç Uygun Değil

EK 4**BAŞA ÇIKMA STRATEJİLERİ ÖLÇEĞİ (BSÖ)**

Açıklama: Bu çalışmada bireylerin yaşamlarında sorunlarla ve problemlerle nasıl başa çıktığı belirlenmeye çalışılmaktadır. Aşağıda çeşitli başa çıkma yolları verilmiştir. Sizden bunları ne derece kullandığınızı belirtmeniz istenmektedir. Tüm yanıtlarınız gizli tutulacaktır.

Geçtiğimiz altı aylık süre içerisinde karşılaştığımız bir problemi düşünmeye çalışın. Bu problemin sizin için önemli olup kaygılanmanıza neden olması gerekiyor. Sevdiğiniz bir kişiyi kaybetmekten, öğretmenizin sizi uyarmasına kadar her şey olabilir, fakat bunun, sizin için ÖNEMLİ olması gerekmektedir. Lütfen aşağıya bu probleminizi birkaç kelimeyle yazınız (unutmayın ki yanıtınız gizlilik ilkesine uygun olarak değerlendirilecektir.):

Bu problemi aklınızda tutarak, nasıl başa çıktığınızı sizin için en uygun kutuyu işaretleyerek belirtiniz. Bazı sorular benzer olsa da lütfen her bir maddeyi işaretleyiniz.

O stresli olayı aklınızda bulundurarak ne dereceye kadar;

1	Duygularınızı bir arkadaşınıza açtınız?	_____ Çok	_____ Biraz	_____ Hiç
2	Problemizin en iyi şekilde çözümlenmesi için çevrenizdeki şeyleri yeniden düzenlediniz?	_____ Çok	_____ Biraz	_____ Hiç
3	Ne yapacağınıza karar vermeden önce bütün olası çözümleri aklınızda tartıştınız?	_____ Çok	_____ Biraz	_____ Hiç
4	Aklınızı problemden uzaklaştırmaya çalıştınız?	_____ Çok	_____ Biraz	_____ Hiç
5	Herhangi bir kimsenin size sempati ve anlayış göstermesini kabul ettiniz?	_____ Çok	_____ Biraz	_____ Hiç
6	Yaşadığınız şeylerin gerçekten ne kadar kötü olduğunu başkalarının görmemesi için elinizden geleni yaptınız?	_____ Çok	_____ Biraz	_____ Hiç
7	Konu ile ilgili olarak başkalarıyla konuştunuz, çünkü bu konuda konuşmak kendinizi daha iyi hissetmenize yardımcı oldu?	_____ Çok	_____ Biraz	_____ Hiç
8	Durumla baş edebilmek için kendinize bazı amaçlar belirlediniz?	_____ Çok	_____ Biraz	_____ Hiç
9	Seçeneklerinizi çok dikkatli bir biçimde	_____ Çok	_____ Biraz	_____ Hiç

	tarttınız?			
10	Daha iyi zamanlarla ilgili hayaller kurdunuz?	_____ Çok	_____ Biraz	_____ Hiç
11	Problemi çözmek için işe yarayan çözümü bulana dek değişik yolları denediniz?	_____ Çok	_____ Biraz	_____ Hiç
12	Korku ve kaygılarınızı bir arkadaşınıza veya akrababanıza açtınız?	_____ Çok	_____ Biraz	_____ Hiç
13	Zamanınızı, her zamankinden çok, yalnız olarak geçirdiniz?	_____ Çok	_____ Biraz	_____ Hiç
14	Sadece konuşmak bile bazı çözümlere ulaşmanıza yardım ettiği için, (yaşadığınız) durumla ilgili olarak konuştunuz?	_____ Çok	_____ Biraz	_____ Hiç
15	Durumu düzeltmek için ne yapılması gerektiğini düşündünüz?	_____ Çok	_____ Biraz	_____ Hiç
16	Tüm dikkatinizi problem çözümüne yönelttiniz?	_____ Çok	_____ Biraz	_____ Hiç
17	Aklınızda bir eylem planı şekillendi?	_____ Çok	_____ Biraz	_____ Hiç
18	Her zamankinden daha fazla teevizyonseyrettiniz?	_____ Çok	_____ Biraz	_____ Hiç
19	Kendinizi daha iyi hissetmeniz için birisine (Arkadaş/profesyonel bir kişi) gittiniz?	_____ Çok	_____ Biraz	_____ Hiç

20	Olayda gerçekleşmesini istediğiniz şey için kesin kararlılık gösterdiniz ve savaştınız?	_____ Çok	_____ Biraz	_____ Hiç
21	Genel olarak insanlarla birlikte olmaktan kaçındınız?	_____ Çok	_____ Biraz	_____ Hiç
22	Kendinizi bir uğraş (hobi) veya bir spor etkinliğine gömerek problemden kaçındınız?	_____ Çok	_____ Biraz	_____ Hiç
23	Problemlerle ilgili olarak daha iyi hissetmenize yardımcı olması için bir arkadaşınıza gittiniz?	_____ Çok	_____ Biraz	_____ Hiç
24	Durumu nasıl değiştirebileceğinizle ilişkili olarak bir arkadaşınızın tavsiyesine başvurduunuz?	_____ Çok	_____ Biraz	_____ Hiç
25	Aynı problemi yaşamış olan arkadaşlarınızın anlayış ve sempatisini kabul ettiniz?	_____ Çok	_____ Biraz	_____ Hiç
26	Her zamankinden daha fazla uyudunuz?	_____ Çok	_____ Biraz	_____ Hiç
27	"Her şey daha farklı olabilirdi" diye hayal kurdunuz?	_____ Çok	_____ Biraz	_____ Hiç
28	Romanlardaki ya da filmlerdeki karakterlerle özdeşim kurdunuz?	_____ Çok	_____ Biraz	_____ Hiç

29	Problemi çözmeye çalıştınız?	_____ Çok	_____ Biraz	_____ Hiç
30	İnsanların sizi kendi başınıza bırakmasını istediniz?	_____ Çok	_____ Biraz	_____ Hiç
31	Arkadaşınız veya akrabalarınız size yardımcı oldu?	_____ Çok	_____ Biraz	_____ Hiç
32	Sizi en iyi tanıyan kişilerden size güvence vermelerini istediniz	_____ Çok	_____ Biraz	_____ Hiç
33	Ani hareketlerde bulunmaktansa dikkatlice bir hareket tarzı planladınız?	_____ Çok	_____ Biraz	_____ Hiç

EK 5 (Veli İzin Dilekçesi) :

GÖLCÜKLER ADNAN OLCA Y İ.Ö.O. MÜDÜRLÜĞÜ' NE
MENDERES

Okulunuzun Sınıfı Numaralı
..... adlı öğrencinizin 8 hafta boyunca Salı
günleri saat 12:00-13:30 arasında yapılacak olan “Stresle Başa Çıkma Yolları Eğitim
Programı” adlı grup çalışmasına katılmasına izin veriyorum.

Gereğini arz ederim.

Tarih

Velinin Adı-Soyadı

İmzası