

GİRİŞ

Bu çalışma, günümüzde insanların farklı sıkıntılar içinde yaşadığı realitesinden hareketle, ortaya çıkan stres durumlarını dikkate almaktadır. Özellikle gelişim psikolojisi içinde önemli bir yer tutan ergenlik döneminin sıkıntılarını ve olumsuzluklarını belirlemede lise öğrencilerinin gösterdikleri stresli halleri ortaya koymak amaçındadır.

Esasen tarihi süreç içinde insanoğlu her dönemde sıkıntılar yaşamıştır. Ancak günümüzde psikoloji alanındaki ve sosyal alandaki bilimsel gelişmeler stres kavramını daha belirgin hale getirmiş dolayısıyla insanların kendi olumsuzluklarının farkına varmasında daha etkin roller almaya başlamıştır. Ancak bu durum diğer bilimlere göre psikolojinin konusu olduğundan psikolojinin tarihi gelişimine kısaca göz atmak gerekirse;

19. yüzyılın ikinci yarısında insandaki bazı psişik olayları pozitif bilim metodlarıyla inceleyen bilim adamları ortaya çıkmıştır.¹ Fakat psikolojiyi diğer ilimlerden bağımsız bir bilim haline getirenlerin başında Wilhelm Wunt (1832-1920) zikredilir (Reuchlin, 1964: ; Baymur, 1990:290). Wundt, Leibzig Üniversitesi bünyesinde ilk psikoloji enstitüsünü (1879) kurmuş ve burada birçok araştırmalar yapmıştır. Bu arada Leibzig'e gelen Wundt'un öğrencileri öğrencilikleri bittikten sonra Avrupa ve ABD' nin çeşitli yerlerine giderek psikoloji laboratuvarları açmışlardır. Bu laboratuvarların açılmasında Wundt' un Leibzig' e açtığı enstitü örnek alınmıştır (Armaner, 1979:15).

Psikoloji ilminin gelişimi içinde Wundt, "Milletler Psikolojisi" (Völkerpsychologie) gibi hacimli (10 cilt) bir eser meydana getirmiştir. Wundt' un bu eseri din psikolojisine giren bölümleri ile bir örnek teşkil etse de bu sahadaki asıl gelişmeyi ABD'nde bulunan ilim ve din adamları gerçekleştirmiştir (Egemen, 1952: 12). Clark Üniversitesi profesörlerinden olan G. Stanley Hall (1846-1947) bu alanda büyük başarılar kaydetmiş ve bu başarıları aynı üniversitenin adını taşıyan bir din psikolojisi ekolünün kurulmasına sebep olmuştur. S. Hall yapmış olduğu çalışmaların hemen hemen tamamında ergenlik çağına (adolesence) yönelmiştir. Bu sahanın

¹ Weber (1795-1878), Fechner (1801-1887), Helmholtz (1821-1894) vb.

önemli simalarından William James'in (1842-1910) öğrencisi olan Edwin Diller Starbuck (1866- 1947) da Clark Üniversitesine geçerek, S. Hall' in usulüyle çalışmalarını sürdürmüştür. Starbuck, dine ilişkin psikik olguların insanda bir gelişim içinde devam ettiğini görmüş ve bu konudaki ilk bilgileri bir çeşit anket metoduyla toplamaya çalışmıştır (Armaner, 1979:19).

Her değişim bir durumdan ötekine geçiş ile eski alışkanlıklardan sıyrılıp yeni koşullara uyma zorunluluğunu getirdiğinden, kendine göre bir zorluk taşımakta, dolayısıyla bir kriz ya da bunalım dönemi olarak adlandırılabilir. Buna göre, gençlikten orta yaşa, orta yaştan yaşlılığa, öğrencilikten iş yaşamına, iş yaşamından emekliliğe, bekarlıktan evliliğe ve yine evlilikten bekarlığa yahut dulluğa geçişlerin her biri kendine göre birer kriz ve bunalım dönemleridir. Ancak, gerek biyolojik, gerekse sosyal bakımdan en önemli bir değişiklik sayılan ergenlik ve gençlik dönemleri bunların arasında daha bir belirginlik taşır.

Eğitim sistemimize göre lise yılları kişinin geleceğini etkileyen, geleceğine yön veren bir dönemdir. Alan seçme, gidebileceği yüksek öğrenim programlarını belirlemekte ve sınırlamaktadır. Ortaöğretim döneminde aldığı notlar öğrenci seçme sınavına girişte etki etmektedir. Bu durumda bu ergenin, kısa süreli amacı önündeki sınavlara çok iyi hazırlanmak ve yüksek not almak, orta süreli amacı aynı başarıyı lise iki ve lise sonda da devam ettirmek ve ÖSS'de yüksek puan almak olabilir. Uzun süreli amacı ise; iyi bir şirkette çalışmak, yurtdışına çıkmak, akademik kariyer yapmak, önemli bir icatta bulunmak vb. dir. Bu süreçte öğrenciler önemli kararlar vermek, sürekli bir mücadele içinde olmak durumundadırlar. Tüm bu aşamalar öğrencilerin ergenlik dönemi problemleriyle birlikte yaşanmaktadır. Bu süreçler öğrencilerde stres oluşturmaktadır.

Dini değer ve inançlar özellikle hayatın trajik anlarında, yoğun gerilim yaşandığı stresli durumlarda gerçekliğin algılanması ve yorumlanmasında pek çok insan için temel referans noktasıdır (Canwallader, 1991:271).

Dini inanç ve değerlerin işlevlerinin en önemli olanlarından biri de krizlerde çeşitli amaçları gerçekleştirmek için kullanılmalarıdır. Başka bir ifadeyle, hayat sürekli sorunlar üretmekte ve insanlar bu durumlarda sıklıkla inançlarına başvurumaktadırlar (Hood ve diğ. , 1996:377) . Bu bağlamda Gandhi' nin, "Dua ve ibadet olmasa idi ben

çoktan çıldırırdım” ifadesi de dini inancın olumlu etkisini belirtmektedir (Öner,1989:14).

Din, başa çıkmaya nasıl katkıda bulunuyor diye baktığımızda karşımıza insanın yetersizliği çıkmaktadır. Gücümüzü ne kadar üst getirmeye çalışırsak çalışalım, insan olarak sınırlı ve geçici olduğumuzun farkına varıyoruz. Herhangi bir anda mevcut kaynaklarımızın ötesine geçilebiliyor ve böylece tehlikeye açık hale geliyoruz. Din bu noktada bazı çözümler sunuyor gözükmektedir. Bu çözüm, diğer destek kaynaklarının eksikliğinde manevi destek, hiçbir açıklamanın ikna edici olmadığı zaman açıklama, hayat denetim dışında görüldüğünde kutsal marifetiyle denetim duygusu, eskilerin artık bir işe yaramadığı zamanda yeni anlam ve önem nesnelere sağlama biçiminde olabiliyor. Din, bizim kişisel güçlerimizin sınırlanmalarına karşılık vererek dini olmayan başa çıkmaları tamamlamaktadır (Ekşi, 2001:7).

Dini inanç ve uygulamalar toplumlarda oldukça yaygındır. Ülkemizde yapılan pek çok çalışmada dinin insanların hayatındaki yeri açıkça ortaya konulmuştur. Ergenlik dönemine rastlayan lise yıllarındaki stresin etkisinin azaltılmasında veya tamamen ortadan kaldırılmasında başvurulan dini motifleri belirleme amacı taşıyan bu çalışma araştırma konusu itibariyle ilgili literatürün incelenmesini de gerekli kılmıştır.

Konumuzla doğrudan veya dolaylı olarak ilgili olan çalışmalar: Necati Öner’ in Türkiye Diyanet Vakfı Yayınlarından çıkan “Stres ve Dini İnanç” adlı çalışması, Nevzat Tarhan’ ın 1998 yılında İlmî Araştırmalar Dergisinde yer alan “Stres ve İnanç” ve “Stres ve Sabır” adlı makaleleri,1977’ de Mehmet Dağ’ın Eğitim Hareketleri Dergisi, C. 22 s.256-261 sayılarında yer alan “Ergenlik ve Gençlik Çağında Din” adlı makalesi ve 1988 yılında Din Öğretimi Dergisinde yayınlanan “Ergenlik Döneminde Dini Şüpheler” adlı incelemesi, Hayati Hökelekli’ nin 1981’ de U. Ü. İ. F. D.’ nin 1. cildinde yayınlanan “Ergenlik Çağı Davranışlarında Din Eğitiminin Etkisi” adlı makalesi, 1970 yılında Belma Özbaydar’ ın İstanbul Üniv.’nde yapmış olduğu “Din ve Tanrı inancının Gelişmesi Üzerine Bir Araştırma” adlı doçentlik tezi, Hayati Hökelekli’ nin 1983 yılında Uludağ Üniv.’ nde yapmış olduğu “Ergenlik Çağı Gençlerinin Dini Gelişimi” adlı basılmamış doktora tezi, Erdoğan Fırat’ ın 1977 yılında A. Ü. İ. F.’ de yapmış olduğu “Üniversite Öğrencilerinde Allah İnancı ve Din Duygusu” adlı basılmamış doktora tezi, Halil

Ekşi' nin Uludağ Ünv.'nde yapmış olduğu "Başaçıkma, Dini Başaçıkma ve Ruh Sağlığı Arasındaki İlişki Üzerine Bir Araştırma: Eğitim, ilahiyat ve mühendislik fakültesi öğrencilerinin karşılaştırılması" adlı doktora tezi, İlhan Topuz' un Uludağ Ünv.' nde yapmış olduğu "Dini Gelişim Seviyeleri ile Dini Başaçıkma Tutumları Arasındaki İlişki Üzerine Bir Araştırma" adlı doktora tezi, Naci Kula' nın U.Ünv.' nde yapmış olduğu "Kimlik ve Din: Ergenler üzerine araştırma" adlı doktora tezi, Talip Atalay' ın Selçuk Ünv.' nde yapmış olduğu "İlköğretim ve Liselerde Dindarlık Üzerine Bir Araştırma (Diyarbakır örneği)" adlı doktora tezi, Bozkurt Koç' un Atatürk Ünv.' nde yapmış olduğu Ergenlikte Benlik Gelişimi ve Din İlişkisi" adlı doktora tezi, Şenay Şahin' in Gazi Ünv.' nde yapmış olduğu "Üniversite Son Sınıf Öğrencilerinin Stresle Başaçıkma Tarzları Üzerine Bir İnceleme" adlı yüksek lisans tezi, Nilgün Sürük' ün İnönü Ünv.'nde yapmış olduğu "Üniversite Öğrencilerinin Stresle Başaçıkma Stratejilerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi" adlı yüksek lisans tezi, Mustafa Okutan'ın Gazi Ünv.' nde yapmış olduğu "Stres ve Stresle Başaçıkma Yöntemleri: Bir alan uygulaması" adlı yüksek lisans tezi, Ramazan Güvenç'in Selçuk Ünv.' nde yapmış olduğu "Stres ve Din Eğitimi" adlı yüksek lisans tezi, Mustafa Koç'un Uludağ Ünv.' nde yapmış olduğu "Ergenlik Döneminde Dua ve İbadet Psikolojisinin Ruh Sağlığı Üzerindeki Etkileri" adlı yüksek lisans tezi, İsa Özel' in Ondokuz Mayıs Ünv.' nde yapmış olduğu "Ergenlik Döneminde Dua" adlı yüksek lisans tezi, Fahri Güzel' in Atatürk Ünv.' nde yapmış olduğu "Ergenlik Dönemi Dini Gelişiminde Dua" adlı yüksek lisans tezi ve Ekrem Özbay' ın Marmara Ünv.' nde yapmış olduğu "Ergenlerde Allah ve Din İnancı" adlı yüksek lisans tezi bu alandaki çalışmalarından birkaçıdır.

Görüldüğü üzere lise öğrencilerinin stresle başaçıkmalarında kullandıkları dini başaçıkma tarzları konulu bu çalışmanın daha önce yapılmamış olması çalışmanın önemini ortaya koymaktadır. Bu araştırmamızda, Din Psikolojisi, Din Sosyolojisi, Dinler Tarihi vb. sahalarda yapılan araştırmaların bulgularından yararlanılmıştır. Bunlar yeri geldikçe açıklama olarak ya da kaynakçada gösterilmiştir.

Dini başaçıkma ile ilgili yapılan çalışmalar, stresli durumların sonuçlarını açıklamada dindarlığın geleneksel genel ölçümlerinden (dua sıklığı, dini merasime

devam sıklığı vb.) daha iyi açıklayıcı olduğunu ortaya koymaktadır (Pargament vd. , 1998).

Yapılan çalışmalar dini başaçıkma tarzlarının bir kısmının düşük depresyon düzeyi, daha iyi ruhsal denge, daha iyi fiziki sağlık ve ruhsal olgunluk gibi değişkenlerle ilişkili olduğunu göstermektedir (Pargament ve Park, 1996). Ayrıca, dini başaçıkma tarzları, dini olmayan başaçıkma tarzlarının etkilerinin ötesinde sağlık ve iyi oluşu açıklamaya özgün katkı sağlamaktadır (Pargament vd., 1999:337).

Dini başaçıkmanın niçin etkili olduğu ile ilgili yapılan çalışmalarda ise hastalar sıklıkla dinin kendilerine denetleme, güçlü hissetme, hastalıkla baş etme duygusu, ait olma ve yakınlık hissi sağladığını belirtirken çocuklarını kaybeden anneler “dini katılım” ve “dinin olayda anlam bulma fırsatı sağlamasın’ dan bahsetmektedirler (Ekşi, 2001:7).

Dini başaçıkma tarzları çok boyutludur. Bu çalışmadaki sonuçlar da çok boyutluluğu ortaya koymaktadır. Kanser olduğunu öğrenen bir kişi bunu “dünya hayatının bir imtihanı olarak” değerlendirebileceği gibi, “Allah’ın kendisine verdiği bir ceza” olarak da değerlendirebilir.

Belirtilen görüş ve düşüncelerden hareketle, lise öğrencilerinin stresle başaçıkma tarzlarında kullandıkları dini motifler incelenmeye çalışılmıştır.

Araştırmanın Problemi ve Sınırlılıkları

Lise öğrencilerinin büyük ve önemli yaşam olayları karşısındaki başaçıkma ve dini başaçıkma tarzlarının bağımsız değişkenlere göre (psiko-sosyal ve sosyo-ekonomik) ve stresin kaynağının özelliklerine göre (stresin kaynağındaki olay ve bu olayın algılanış boyutu) farklılaşıp farklılaşmadığını incelemektedir.

Yukarıda genel çerçevesi verilen araştırma problemine bağlı olarak, daha özel düzeyde cevap aranan sorular **alt problemler** şeklinde aşağıda sunulmuştur.

1. Lise öğrencilerinin farklı cinsiyetten olmaları ile stres yaşantılarında kullandıkları başaçıkma stratejileri ve dini başaçıkma stratejileri arasındaki ilişki ne düzeydedir?

2. Lise öğrencilerinin farklı okul türlerinden olmalarının stres yaşantılarında kullandıkları başaıkma stratejileri ve dini başaıkma stratejileri arasındaki ilişki ne düzeydedir?

3. Lise öğrencilerinin okul başarı durumlarına göre stres yaşantılarında kullandıkları başaıkma stratejileri ve dini başaıkma stratejileri arasındaki ilişki ne düzeydedir?

4. Lise öğrencilerinin anne-babalarının kendilerine olan tutumlarını algılamaları ile stres yaşantılarında kullandıkları başaıkma stratejileri ve dini başaıkma stratejileri arasındaki ilişki ne düzeydedir?

5. Lise öğrencilerinin anne-babalarının eğitim durumları ile stresli yaşantılarında kullandıkları başaıkma stratejileri ve dini başaıkma stratejileri arasındaki ilişki ne düzeydedir?

6. Lise öğrencilerinin ailelerinin ekonomik durumunu algılayışları ile stresli yaşantılarında kullandıkları başaıkma stratejileri ve dini başaıkma stratejileri arasındaki ilişki ne düzeydedir?

7. Lise öğrencilerinin kişilikleri ile (içedönük/dışadönük) stresli yaşantılarında kullandıkları başaıkma stratejileri ve dini başaıkma stratejileri arasındaki ilişki ne düzeydedir?

8. Lise öğrencilerinin spor yapıp yapmamaları ile stresli yaşantılarında kullandıkları başaıkma stratejileri ve dini başaıkma stratejileri arasındaki ilişki ne düzeydedir?

9. Lise öğrencilerinin sigara içip içmemeleri ile stresli yaşantılarında kullandıkları başaıkma stratejileri ve dini başaıkma stratejileri arasındaki ilişki ne düzeydedir?

10. Stresin kaynağı ile dini başaıkma arasındaki ilişki ne düzeydedir?

11. Stresin etkisini azaltmak için yapılan faaliyetler kişiye göre değişmektedir.

Alt problemlerde belirtilen sorularla ilgili olarak aşağıdaki **denenceler** geliştirilmiştir.

1. Lise öğrencilerinin stresle başaıkma stratejilerine ilişkin denenceler.

1.1. Öğrenciler cinsiyetlerine göre karşılaştırıldığında kız öğrenciler ile erkek öğrenciler arasında başarılı başaçıkma stratejileri açısından fark yoktur.

1.2. Öğrenciler okul türlerine göre karşılaştırıldığında İmam-Hatip lisesi öğrencileri Ticaret lisesi öğrencilerinden daha çok başarısız başaçıkma stratejisi kullanırlar.

1.3. Öğrenciler okul başarı durumlarına göre karşılaştırıldığında kendini başarılı olarak değerlendirenler, kendilerini başarısız olarak değerlendirenlerden daha çok başarılı başaçıkma stratejileri kullanırlar.

1.4. Anne-babalarının kendilerine olan tutumunu fazla ilgili olarak değerlendirenler, ilgisiz olarak değerlendirenler daha çok başarısız başaçıkma stratejileri kullanırlar.

1.5. Anne-babası üniversite mezunu olan öğrenciler, anne-babası ilkököl mezunu olan öğrencilere kıyasla daha çok başarısız başaçıkma stratejisi kullanırlar.

1.6. Ailelerinin ekonomik durumlarını yüksek olarak değerlendirenler, düşük olarak değerlendirenlere göre daha az başarılı başaçıkma stratejileri kullanırlar.

1.7. Öğrencilerin kişiliklerine göre içedönük olanlar, dışadönük olanlardan daha az başarılı başaçıkma stratejileri kullanırlar.

1.8. Spor yapmayan öğrenciler, spor yapan öğrencilerden daha az başarılı başaçıkma stratejileri kullanırlar.

1.9. Sigara içen öğrenciler, içmeyen öğrencilere göre daha az başarılı başaçıkma stratejileri kullanırlar.

2. Lise öğrencilerinin stresle dini başaçıkmalarına ilişkin denenceler.

2.1. Öğrenciler cinsiyetlerine göre karşılaştırıldığında olumlu dini başaçıkma stratejilerini erkek öğrenciler kız öğrencilerden daha çok kullanırlar.

2.2. Öğrenciler okul türlerine göre karşılaştırıldığında İmam-Hatip lisesi öğrencileri olumlu dini başaçıkma stratejilerini Ticaret lisesi öğrencilerinden daha çok kullanırlar.

2.3. Öğrenciler okul başarı durumlarına göre karşılaştırıldığında başarısız olanlar olumsuz dini başaçıkma stratejilerini başarılı olanlardan daha çok kullanırlar.

2.4. Anne-babalarının kendilerine olan tutumunu ilgisiz olarak değerlendirenler olumsuz dini başaçıkma stratejilerini ilgili olanlardan daha çok kullanırlar.

2.5. Annesi okur-yazar olan öğrenciler olumlu dini başaçıkma stratejilerini üniversite mezunu olanlardan daha çok kullanırlar. Babası üniversite mezunu olan öğrenciler olumlu dini başaçıkma stratejilerini, okur-yazar olanlardan daha çok kullanırlar.

2.6. Ailelerinin ekonomik durumlarını yüksek olarak değerlendirenler olumlu dini başaçıkma stratejilerini düşük olanlardan daha çok kullanırlar.

2.7. Öğrencilerin kişiliklerine göre olumlu dini başaıkmayı içedönük olanlar dışadönük olanlardan daha çok kullanırlar.

2.8. Spor yapan öğrenciler olumlu dini başaçıkma stratejilerini yapmayanlardan daha çok kullanırlar.

2.9. Sigara içenler olumsuz dini başaçıkma stratejilerini içmeyenlerden daha çok kullanırlar.

3. Stresin kaynağı ile olumlu-olumsuz dini başaçıkma, cinsiyete göre değişmektedir.

Bu araştırmadan elde edilen bulgular,

1. 2005-2006 eğitim ğretim yılı ile sınırlıdır.

2. Araştırmanın evreni, İstanbul' un Fatih ilçesindeki Ahmet Rasim Lisesi, Alparslan Ticaret ve Meslek Lisesi ve İstanbul İmam-Hatip Lisesi ğrencileri ile sınırlıdır.

3. Araştırmadan elde edilen bulgular, deneklerin verecekleri cevaplar ile sınırlıdır.

4. Bu araştırma ile ölçölmek istenen stresle başaçıkma düzeyleri, *Stresle Başaçıkma Ölçeği*' nin ölçtüğü niteliklerle sınırlıdır

5. Bu araştırma ile ölçölmek istenen dini başaçıkma düzeyleri *Dini Başaçıkma Tarzları Ölçeği*' nin ölçtüğü niteliklerle sınırlıdır.

6. Araştırmanın sonuçlarına araştırmacıdan, katılımcılardan ve uygulama ortamlarından kaynaklanan kontrol dışı faktörlerin düşük düzeyde de olsa etki etmiş olabileceği kabul edilmektedir.

7. Araştırmanın bağımsız değişkenleri olan psiko-sosyal ve sosyo-ekonomik özelliklerden ancak bazıları inceleme konusu olmuştur.

8. Araştırmada bağımlı değişken olarak tanımlanan başa çıkma stratejileri, “kendine güvenli yaklaşım”, “iyimser yaklaşım”, “kendine güvensiz yaklaşım”, “boyuneğici yaklaşım” ile sınırlı tutulmuştur.

Araştırmanın Amacı ve Önemi

Lise yıllarının öğrencilerin hem ergenlik dönemine denk gelmesi hem de geleceğine yön verecek yıllar olmasının öğrencilerde oluşturacağı stresli durumlarda öğrencilerin kullandıkları dini motiflerin belirlenmesidir.

Bu çalışmanın sonuçlarının hem din psikolojisine hem de psikolojik danışmanlığa katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Çalışmanın Güvenilirliği

1. Örneklemin, evreni temsil ettiği varsayılmaktadır.
2. Örnekleme oluşturan bireylerin ölçeklerdeki maddelere verecekleri cevapların ve düşüncelerinin güvenilir olduğu varsayılmaktadır.
3. Araştırmada veri toplama araçları olarak kullanılan ölçeklerin ölçülmek istenen değişkenleri ölçebildiği kabul edilmektedir.
4. Araştırmanın örneklemini oluşturan öğrencilerin Stresle Başa çıkma Tarzları Ölçeği’ ni, Dini Başa çıkma Tarzları Ölçeği’ ni ve Kişisel Bilgi Formunu nesnel olarak cevaplayacakları varsayılmaktadır.

Konu İle İlgili Kavramlar

Ergenlik: Ergen kelimesi (adolescence) Latince “büyüme, olgunlaşmak” anlamına gelen “adolescere” fiilinin sıfat fiili olan “adolescens” ten alınmıştır (Yavuzer, 1988:267). Bu fiil bir durumu değil bir süreci belirtmektedir. Bu nedenle bu kelime günümüzde “bireyde gözlenebilen süratli ve sürekli bir gelişim evresi” olarak da tanımlanabilmektedir (Kula, 1993:16).

Ergenliğe bedensel ve cinsel gelişme açısından bakılacak olursa, başlangıcı da bitişi de belirsiz gözükmemektedir (Yörükoğlu, 1993:13). Çünkü, bedensel ve cinsel gelişme toplumlara, iklimlere, sosyo-kültürlere ve hatta beslenmeye göre farklılık arz edebilir (Ayhan, 1986:264).

Ergenlik, sosyo-ekonomik şartlar, sağlık, beslenme ve iklim gibi etkenler göz önünde bulundurularak tanımlanacak olursa; biyolojik, psikolojik, zihinsel ve sosyal açıdan bir gelişme olgunlaşmanın yer aldığı çocukluktan erişkinliğe geçiş dönemidir denilebilir (Yavuzer, 1988:267; Şemin1992:22; Baymur, 1990:59).

Stres: Zorlanma ve uyum gösterme süreçlerinin içerisinde ortaya çıkan karmaşık, duygusal, davranışsal tepkiler ile bu tepkilerin fizyolojik bağlantılarına verilen addır (Baltaş, 2000:133). Başka bir ifadeyle kişinin, iyilik halini tehlikeye sokan, kapasitesini azaltıcı ve zorlayıcı olarak değerlendirilen kişi ve çevre arasındaki etkileşimdir (Lazarus ve Folkman, 1984:141). Stres, birey ve çevresinin karşılıklı olarak birbirini etkilediği bir süreç içerisinde bireyin çevresel uyarıcıları tehdit edici olarak algıladığı ve sahip olduğu kaynakların üzerinde istemlerle karşı karşıya geldiği hoş olmayan bir durumdur (Akt. Aysan, 1988).

Başaçıkma : Bir kişinin stres yaratan durumlarla uğraşma süresine başaçıkma denir (Atkinson ve diğ., 1999:509). Bu araştırmada başaçıkma davranışı “Kendine Güvenli Yaklaşım”, “Kendine Güvensiz Yaklaşım”, “İyimser Yaklaşım” ve “Boyuneğici Yaklaşım” ile sınırlandırılmıştır.

Başarılı Başaçıkma: Stresle başaçıkma ölçeğinin “Kendine Güvenli Yaklaşım” ve “İyimser Yaklaşım” alt testlerinden toplam 12 maddeden ve 4 dereceli ölçekten elde edilen puanların toplamı karşılığıdır.

Başarısız Başaçıkma: Stresle başaçıkma ölçeğinin “Kendine Güvensiz Yaklaşım” ve Boyuneğici Yaklaşım” alt testlerinden toplam 12 maddeden ve 4 dereceli ölçekten elde edilen puanların toplamı karşılığıdır.

Başaçıkma Stratejisi: Başaçıkma stratejisi herhangi bir uyarıcı veya durumu çözümlenmesi gereken bir problem durumu olarak algılayan bireyin kendini daha iyi duruma getirmek için, davranış örüntüsünü tekrar düzenlemesini içeren çabadır (Lazarus ve Coyne, 1981).

Dini Başaçıkma: Dini başaçıkma stresli hayat olaylarıyla karşı karşıya kalındığında kişinin din veya maneviyatından kaynaklanan bilişsel veya davranışsal teknikleri kullanması olarak tanımlanabilir (Akt: Tix ve Frazier 1998:411). Veya dini kaynakların anlam arayışı sürecine katılması da diyebiliriz (Pargament, 1997).

Olumlu Dini Başaçıkma : Stresle dini başaçıkma ölçeğinin 7 maddesinden (Allah ile daha sıkı bağ kurmaya çalıştım, böyle bir olayla Allah’ın bana nasıl güç vereceğini görmeye çalıştım, Allah’tan sevgi ve şefkat diledim, öfkemi gidermesi için Allah’tan yardım diledim, günahlarımın affedilmesini diledim, planlarımı Allah’ın yardımıyla hayata geçirmeye çalıştım, sorunlarımı dert edinmeyi bırakmak için kendimi dine verdim.) ve 4 dereceli ölçekten elde edilen puanların toplamı karşılığıdır.

Olumsuz Dini Başaçıkma : Stresle dini başaçıkma ölçeğinin 7 maddesinden (İyi bir kul olmadığım için cezalandırıldığımı hissettim, bu işe şeytanın sebep olduğuna karar verdim, Allah’ın gücünden kudretinden şüpheye düştüm, Allah’ın beni sevip sevmediğinden şüpheye kapıldım, Allah’ın beni yalnız bıraktığından endişelendim, Dindar kardeşlerimin beni terk etmesinden endişelendim, Allah tarafından cezalandırılmayı hakkecek ne yaptığımı düşündüm.) ve 4 dereceli ölçekten elde edilen puanların toplamı karşılığıdır.

BÖLÜM 1: ERGENLİKTE STRES, BAŞAÇIKMA VE DİNİ BAŞAÇIKMA

1.1. Ergenlik Döneminin Psiko-Sosyal Özellikleri

Bu bölümde araştırmanın temel kavramları olan stres, başaçıkma ve dini başaçıkma ve bunların din ile ilişkisi ele alınmıştır

Araştırmanın örnekleminin lise öğrencileri olmaları onların içinde buldukları ergenlik dönemini incelemeyi gerekli kılmıştır. Bu bölümde ergenlik çeşitli boyutları ile incelenecektir.

Ortalama insan yaşamının hemen hemen 1/10'unu kapsayan bir dönem olan ergenlik çağı, kişinin yaşamının önemli değişikliklerini içeren bir çağdır. Ergenliğin başlangıcında kişinin biyolojik durumunda, sonunda ise, psiko-sosyal durumunda bir değişiklik bulunmaktadır. Böylece bu dönemin başlangıcı da, sonu da birer kişisel kriz demektir. İşte belki de bu yüzden yıllar boyunca ergenlik ve ilk gençlik dönemleri halk arasında oldukça şatafatlı sözlerle belirlenmiş "buhran çağı", "delikanlılık", "ateşli gençlik", "kabına sığmazlık" gibi deyimler hep bu dönemi anlatmada kullanılmıştır.

Ergenliğin kültürel açıdan tanınması Endüstri Devrimi'nin bir yan ürünüdür. Endüstri Devrimi'nden önce, biyolojik açıdan çocuk olmayan, fakat erişkin rolüne de, özellikle iş ve meslek bakımından, hazır olmayan böyle bir ara sınıf yoktu. Eskiden kişi biyolojik değişimiyle birlikte yavaş yavaş çocukluktan erişkinliğe geçer ve bu her iki dönemde birbiriyle sürer giderdi. Ayrıca, erişkinliğe hazırlık da yavaş yavaş hatta daha çocukluk yıllarından başlayarak ilerler ve çocuklar ilerde benimseyecekleri erişkin rollerini de doğrudan doğruya gözlemleyerek öğrenirlerdi. Bazı ilkel gruplar bir takım törenler ve sınamalarda bulunup çocukluktan erişkinliğe geçişi belirlerlerdi.

Doğa koşullarına sıkı sıkıya bağımlılık içinde ve insan gücüne dayanan yaşam örneklerinde gencin bedensel gücü, cesaret gösterileri, acıya dayanıklılık dereceleri bu büyümeyi saptayan ölçüler olurken, daha sonraları mistik ve dinsel bazı törenler

de artık simgesel nitelikte bile olsa, günümüzde bu ilkel törenlerin izlerini taşımaktadırlar. Örneğin; Hıristiyanlık' taki konfirmasyon ya da Museviler' deki barmitzva törenleri kişinin çocukluktan çıkıp o toplumun erişkinler grubuna katılmasının erişkinliğin sorumluluklarına hazır olmasının başlangıcını belirten simgesel davranışlardır. Ne var ki, günümüzün endüstrileşmiş toplumlarında bu törenler asıl anlamlarını çoktan yitirmiş simgeler olarak kalmakta ve ergenin oluşumu içinde bulunduğu toplum koşullarına göre süregitmektedir. Toprakla uğraşan ve geniş aile geleneğinin hala egemen olduğu kırsal kesim toplumlarında ergenlik başlı başına psikolojik ya da sosyal bir olay olmazken, endüstrileşmiş, tüketici, kentsel kesim toplumlarında ergenlik çağı sorunları önemli boyutlara ulaşmış olarak belirmektedir.

Ergenliği belirli bir olaydan sonra meydana gelen bir fenomen olmaktan çok, belirli bir döneme yayılan bir gelişme olarak ele almak daha uygundur. Ergenlik, çocuklukla yetişkinlik arasındaki bir dönemdir, anlamını kendisinden önce ve sonra gelen olaylardan alır (Şemin, 1992:11)

Ergenlik, kişinin o güne kadar aile başta olmak üzere değişik kaynaklardan aldığı eğitim sonucu dini ve ahlaki değerleri mantık süzgecinden de geçirerek benimsediği, kendi hayat felsefesini oluşturduğu çok önemli bir dönemdir.

Ergenlik kavramı ile ilgili bilgiler verirken değindiğimiz gibi ergenliğin net bir çizgiyle ayrılan sınırı yoktur. Ortalama 12-18 yaş dilimleri arası olarak kabul edilen ergenlik dönemi içerisindeki gençlerin bedeninde, benliğinde, kişiliğinde, ahlakında, zihinsel yapısında, ebeveynleriyle ilişkilerinde, arkadaşlarıyla ilişkilerinde süratli bir değişme ve gelişme gözlenir.

1.1.1. Ergenlik Dönemi Bedensel Değişimleri

Ergenlik; endokrin bezlerinin damarlara hormon salgılaması ile biyolojik olarak başlar, kandaki hormonlar erenlik süreci olarak bilinen bedensel ve cinsel değişimleri başlatır (Onur, 1993). Ergenlikteki bedensel gelişimi iki döneme ayırarak incelemek mümkündür.

1.1.1.1. Erinlik Dönemi ve Bedensel Değişimleri

Erinlik (Puberty) Latince pubertas (erkeklik yaşı) kelimesinden alınmış bir isimdir. Çocukluğun sonu ergenliğin başlangıcı arasındaki, bireyin cinsel olarak olgunlaşmaya başladığı kısa süre 1-2 yıl erinlik olarak bilinir Erinlik yaşı ortalama kızlarda 11-13, erkeklerde 13-14 olarak saptanmıştır (Onur, 1985). İnsanın cinsiyet yeteneklerini kazandığı dönemdir. Bu dönemde gençlerde birçok fiziksel ve psikolojik değişimler görülmektedir. Bedeni, giyinişi, seçimleri, karşı cinse olan ilgisi değiştikçe, ana baba ile olan ilişkileri de değişecek ve ona uygulanan kurallarda değiştirilmek zorunda kalacaktır. En hızlı büyüme ve gelişim dönemlerinden biri erinliktir. Erinliğin ilk yılları uzamanın en çok olduğu yıllardır. Ağırlık boyla birlikte artar. Erinlik dönemi birçok kız ve erkek için şişmanlık dönemi olmaktadır. Şişmanlık benlik kavramına, okula ve yaşlılarına uyum sağlamaya etkisi nedeniyle ciddi bir sorun haline gelebilmektedir. Erinlik sonunda boy uzadıkça ve cinsel olgunluk tamamlandıkça bu şişmanlık kaybolur. Şişmanlığın nedeni, hormonların henüz düzene girmemiş olması, iştahın fazla olması ve düzensiz yemek yemelerdir (Onur, 1985a; Onur, 1993b). Büyüme tüm bedende değişik hızla gerçekleşir. Büyüme atılımı sırasında eller ve ayaklar genellikle bedenin diğer bölümlerinden daha çabuk gelişir; buda geçici bir sakarlığa ve beceriksizliğe yol açar.

1.1.1.2. Ergenlik dönemi ve Bedensel Değişimleri

Ergenlik, çocuksu tutum ve davranışların yerini yetişkinlik tutum ve davranışlarının aldığı dönemdir.

Ergenliğin İlk Dönemi

Bu dönem, cinsel olgunluğun başlangıç yaşı olan 12-14 yaşlarında başlamakta ve 17 yaşında bitmektedir. Bu dönemde ergen ne olduğu ile ilgilenmeye başlamıştır. Çünkü bir anda büyümüştür; bedenen artık çocuk görünüşlü değildir, ancak henüz kendini yetişkin gibi de göremez. Bu dönem davranışların en aşırıya kaçtığı, duyguların alt-üst olduğu bir dönemdir. Genç ergenin dengesizliği son haddine ulaşmıştır. Gözyaşları aniden kahkahalara, kendine güven güvensizliğe dönüşür. Bu dengesizliğin nedeni, hem kendi bedenindeki fizyolojik, psikolojik değişimlerle

uğraşan ergenin, hem de kendinden değişik beklentiler içinde olan yetişkinlerin şaşırtıcı ve güven kaybettirici etkileridir.

Ergenlik, problemlerin en üst düzeyde ve en çok olduğu bir gelişim dönemidir. Çocuklukta problemler yetişkinlere çözdürülürken, ergenlikte yetişkinlerden yardım istenmemektedir. Çünkü ergen için yetişkinler kendini anlamayacak kadar yaşlılardır.

Ergenliğin ilk döneminde büyümede bir yavaşlama vardır ve daha çok iç organ büyümeleri vardır. İkincil cinsiyet özellikleri yetişkin karakterine ulaşırken, birincil cinsiyet özellikleri henüz gelişimini tamamlamamıştır (Temel ve Aksoy, 2001:10).

Ergenliğin Son Dönemi

Bu dönem 17 yaşından başlayıp 21 yaşına kadar sürmektedir. Ergenlik yaşı ilerledikçe dengelilikte artar. Dengeliliği arttıkça ergen hayata daha iyi uyum sağlamaktadır. Bu dönemdeki problemler genellikle kişisel çekicilik, aile ya da toplumsal uyum, gelir, eğitim başarısı ve cinsel ilişkiler çevresinde toplanır. Birçok genç ailesi ya da çevresi tarafından yanlış anlaşıldığı düşüncesindedir. Bu durum onları yalnız kalmaya ve problemlerin çözümünde yarımsız bırakılmaya itmektir.

Ergenliğin son döneminde genç artık yetişkinliğe girdiğini herkese kabul ettirmek için yetişkinlik sembolleri olan bazı tutumlara başvurur. Bunlar; sigara, içki kullanmak, geç saatlere kadar dışarıda olmak, makyaj yapmak gibi tutumlardır (Temel ve Aksoy, 2001:12).

1.1.2. Birincil ve İkincil Cinsiyet Özellikleri

Erinlik döneminde, erin otomatik olarak boy ve kilo kazanırken, cinsel olgunlaşmanın başladığı işaretini veren ayrı derecede önemli diğer değişimler ortaya çıkar. Bunlar, erinlik döneminde cinsel organlardaki gelişim, üreme fonksiyonu ile doğrudan ilgili olan birincil cinsiyet özellikleri (erkeklerde penis, testisler, kızlarda yumurtalıklar ve rahim) ve üreme fonksiyonuyla dolaylı olarak ilgili olan (tüylerin gelişimi, erkeklerde ses değişikliği, göğüs ve kalçanın oluşumu) ikincil cinsiyet özellikleri biçiminde özetlenebilir. Bu özelliklerin ortaya çıkma yaşı, ırka, aileye,

beslenme durumuna göre farklılıklar gösterir. Sosyoekonomik düzeyin düşük ve beslenme bozukluklarının sık görüldüğü kesimlerde erinlik belirtilerinin gecikmesine de sık rastlanır. Erkek çocuklarda birincil ve ikincil cinsiyet özelliklerinin gelişimi kızlardakinden yaklaşık iki yıl daha uzun sürer (Onur, 1993; Ekşi, 1990).

1.1.3. Bedensel Değişimlere Tepkiler

Ergenlik bir dizi hızlı bedensel değişimle biyolojik olarak başlar. Bu değişimler büyük ölçüde bir insanın yetişkin boyuna, ağırlığına, bedensel ve cinsel özelliklerine kavuşmasını sağlar. Bu dönemdeki bireyin en önemli sorunlarından birisi de, beden değişimlerine uyum sağlamaktır. Gençler hızlı beden değişimlerine karşı değişik tepkiler gösterirler. Herkes kendine “Ben normal miyim?” sorusunu sorar.

Araştırmalar erken olgunlaşan erkeklerin daha fazla avantaja sahip olduğunu düşündürmektedir. Olduklarından daha büyük görünen bu çocuklar genellikle yetişkin muamelesi görmektedir. Erken olgunlaşan erkekler yetişkinlerle ve kızlarla daha olgun bir düzeyde ilişkiye girmekte ve yaşlıları arasında liderliği üstlenmektedirler. Geç olgunlaşan erkeklere ise yetişkinler ve arkadaşları çocuk gözüyle bakmaktadır. Bu çocuklar kendilerini güvensiz ve aşağı hissedebilirler ve dikkat çekmeye yönelik davranışlarda bulunabilirler. Erken olgunlaşan kızlar, ilkokuldan sonra yaşlılarının hayranlığını çekebilmekte, kendilerinden büyük olanlarla olgun ilişkiler kurabilmekte ve olumlu benlik kavramına sahip olabilmektedirler. Geç olgunlaşan kızlar bunu çok kötü yaşamamakta; çünkü toplum erkeklerden ne beklediğini daha kesin biçimde tanımlamakta ve kızlardaki sapmalara daha fazla hoşgörü göstermektedir (Yörükoğlu, 1985; Onur, 1993).

Kısa ya da çok uzun boylu olmak, çok şişman ya da çok zayıf olmak ergenin grup içerisindeki statüsünü ve arkadaş ilişkilerini etkileyen önemli bir faktördür.

Ergende bu dönemde birden bire hızlı büyümenin etkisi ile, vücut koordinasyonunda yetersizlikler, psiko-motor becerilerde acemilikler gözlenebilir (yemek tabağını düşürme, herhangi bir aracı tamir ederken kırma vb. davranışlar). Anne-baba ve öğretmenler, bu dönemin özelliğinin farkında olarak, onu beceriksizlikle

suçlamamalı, ergenin kendini algılayışı üstünde olumsuz bir etkiye neden olmamalıdır (Senemoğlu, 1997).

Bu dönemde başlayan bedensel değişimlerle birlikte ergende, yeni ruhsal davranışlar görülmektedir. Tutum ve davranışlardaki değişiklikler kısmen hormonlar kısmen de toplumsal değişimler nedeniyle olmaktadır. Hormonlar bedenin kimyasal dengesi üzerinde etkili olurken, çevre, anne-baba, kardeş, arkadaş ve öğretmenlerin tutumu da bu etkilere dayanmayı zorlaştırıcı etkenler olabilirler. Bedensel değişimin erinlikteki tutum ve davranışlar üzerindeki etkileri: yalnızlık isteği, çalışma isteksizliği, ahenksizlikler, can sıkıntısı, huzursuzluk, toplumsal zıtlık, otoriteye karşı direniş, karşı cinse yönelmiş zıtlık, duygusallığın artması, kendine güvensizlik, cinsiyetle fazla uğraşma, aşırı çekingenlik ve gündüz rüyaları (Onur, 1985).

Ergenin bu dönemi olumlu atlatabilmesi için enerjisini olumlu bir biçimde kanalize edebileceği etkinliklere yönlendirilmelilerdir. Örneğin; spor, müzik, resim gibi, zihin-kas koordinasyonu gerektiren etkinlikleri yapabilmeleri için ergene uygun öğretim-öğrenme ortamları sağlanmalıdır (Senemoğlu, 1997).

1.1.4. Ergenlik Dönemi Benlik Gelişimi

Benlik kavramı insanın kendi benliğini algılayış ve kavrayış biçimi olarak tanımlanır (Yörükoğlu, 1985). Bununla birlikte benlik; bireyin zekası, bedeninin sınırları, değerleri, yetenekleri ve potansiyel yapısı olarak da tanımlanır (Blos, 1962).

Ergenlik dönemi benlik kavramının öne geçtiği bir çağdır. Bu çağda benlik kavramı sürekli iniş çıkış ve dalgalanma gösterir. Çünkü genç kendine yakışacak bir kimlik aramaktadır (Onur, 1993; Yörükoğlu, 1985). Kendisini sürekli tartmakta, değerlendirmekte, eleştirmektedir. Eğer ergenin benlik kavramı kuvvetli ve iyi yapılanmışsa bu iç gücünü ancak hayat boyunca karşılaştığı sorunları başarılı bir şekilde halletmesine borçludur. Bu başarılar, defalarca kendi duygularının ve çevrenin istekleriyle bağdaştırıldığından ergenin kendine olan güvenini artırmıştır. Zayıf ve yetersiz benlik kavramına sahip bireyin duyguları olgunlaşmadığından, yaşantısındaki tepkileri de doğal yaşına uygun olmayacak ve adeta daha küçük bir çocuk gibi davranacaktır (Akt. Yavuz, 1994).

1.1.5. Benlik Saygısı

Benlik saygısı, kişinin kendini değerlendirmesi sonunda ulaştığı benlik kavramını onaylamasından doğan beğeni durumudur (Yörükoğlu, 1985). Benlik saygısı, bireyin kendisini yetenekli önemli, başarılı ve değerli biri olarak algılama derecesidir. Benlik saygısı; özgüven, benliği kabul, değerlilik ve eşitlik duygularının toplamını oluşturmaktadır (Dönmez, 1985).

Benlik saygısı ergenlik döneminde önem kazanan bir boyuttur. Bu dönemde geliştirilen benlik saygısının düşük olması, daha sonraki yıllarda bireyin kendi benliğini kabul etmemesine neden olabilmektedir. Bu durum da içe kapanma ya da saldırgan türde davranışlara yol açabilmektedir (Satılmış ve Seber, 1989).

Ebeveyn davranışının ergenin benlik saygısına etkisini araştıran Gecas ve Schwalbe (1986), ergenlerin benlik saygılarının ebeveyn davranışları ile yakından ilişkili olduğu, erkek ergenlerin benlik saygıları ebeveyn kontrolünden daha fazla etkilenirken, kız ergenlerin benlik saygıları daha fazla ebeveyn desteğine ve katılımına bağlı olduğunu saptamıştır.

1.1.6. Ergende Kimlik Gelişimi

Ergen bu dönemde kimlik kazanma sorununu çözümlmek durumundadır. Bu nedenle, anne-baba ve öğretmenler, ergene artık çocuk gibi değil bir yetişkin gibi davranmalıdırlar. Ergenin sağlıklı bir şekilde kimliğini kazanabilmesi için, çevresinde uygun özdeşimler kurabileceği yetişkinlere ihtiyacı vardır. Ergenin, kişilik sorununu başarılı bir şekilde çözümlmek üzere mesleklerinde ilerlemiş, yaşamında eş, anne-baba olarak başarılı olmuş kişilerle tanışmaları ve özdeşim kurmaları için programlar hazırlanabilir. Ayrıca anne-babalar ve öğretmenler, akran gruplarının enerjilerini, spor, müzik, bilimsel araştırmalar, projeler gibi etkinliklerde kullanmalarını sağlayarak olumlu kimlik kazanmalarına yardımcı olabilirler (Senemoğlu, 1997).

Kimlik bunalımı, her gencin kendi kimlik duygusunu kazanabilmesi için bilinçli ya da bilinçdışı olarak verdiği bir savaştır. Kimi gençte daha sessiz kiminde daha

fırtınalı geçebilir (Ekşi, 1990). Kimlik bunalımı, özellikle gencin duygusal bağılıklara giriştiği veya meslek, iş ve yön seçiminde karar vermek zorunda kaldığı ya da kendisi için önemli olan yarışmalara girdiği dönemde ortaya çıkmaktadır. Çünkü bir öndere bağlanmak, birine aşık olmak gibi başkalarıyla ilişkide genç belli bir gerginliğe uğramaktadır. Eğer ergen bu gerginliği gideremezse, kendine güvenini yitirebilir, utangaç hale gelebilir, başarısızlıklardan paniğe uğrayabilir (Ekşi, 1990; Yörükoğlu, 1985).

1.1.7. Ergenlik Döneminde Cinsel Gelişim

Sağlıklı bir cinsel kimlik geliştirmek, ergenlik döneminin en önemli gelişim görevlerinden birisidir. Ailesinden, akranlarından, okulundan ve diğer toplumsal kurumlardan reddedilen çocuklar için sağlıklı bir cinsel kimlik geliştirmek oldukça güç olmaktadır. Çünkü bu toplumsal kurumlar, ergeni gelişim döneminde destekleyen kurumlardır (Seifert ve Hoffnung, 1987). Biyolojik değişiklikler ve sosyal etkiler (akranlar, ebeveynlerin değerleri, ahlaki ve dini inançlar, ergenlik ve cinsellik konusundaki yargılar, karşı cinsten arkadaş edinme) ergenin, cinselliği benlik kavramı ile bütünleştirmesine neden olmaktadır (Dusek, 1987; Newman and Newman, 1991).

Ergenler bu dönemde ailelerinden bağımsızlaşmakta ve mahremiyeti olan ilişkiler kurmakla ilgilenmekte, sosyal beceriler geliştirmekte, yeni sosyal rolleri denemekte, kendine özgü benlik kavramı geliştirmektedirler (Seifert ve Hoffnung, 1987)

Ergenliğin doğal bir olay olarak algılanmasının ergenlik döneminin sağlıklı olarak atlatılmasında önemli rolü vardır. Kendindeki değişimlerin farkında olan ergen bu değişimi daha iyi anlayabilmek için bilgi edinmek isteyecektir. Bu bilginin çevreden öğrenilen eksik, yanlış bilgiler yerine ailede verilmesi ergenin gelişimini olumlu etkileyecektir. Çocuğun yetişirken aileden ya da okuldan yeterli cinsel bilgi alamaması durumunda, çevreden edindiği yanlış bilgiler onun ilerdeki yaşantısında olumsuz etkiler yapabilir (Yavuzer, 1990).

Ebeveyn tutumları cinsiyet rolünün kazanılmasında çok önemli rol oynamaktadır. Babanın cinsiyet rolü gelişiminde çok kritik bir rolü olduğu bilinmektedir. Babanın

hayatta olmadığı ya da uzun süre evden uzak olduğu ailelerin erkek çocukları yüksek oranda sözel saldırganlık, daha düşük oranda fiziksel saldırganlık, daha bağımlı davranışlar gösterdikleri sportif etkinliklerle daha az meşgul oldukları ve cinsiyet rolü sapmaları gösterdikleri saptanmıştır (Salkind, 1987; Seward and Seward, 1980; Shepherd-Look, 1982). Baba yokluğu cinsiyet rolündeki sapmalara neden olduğu kadar erkek çocukların bilişsel gelişim ve özdenetimlerinde de olumsuz etkilere neden olmaktadır. Babasız çocuklarda düşük zihinsel performans, akademik başarıda düşüklük ve öz-denetim yetersizliği okul yıllarında artmaktadır (Duska, 1975; Salkind, 1987).

1.1.8.Ergenlik Döneminde Zihinsel ve Bilişsel Gelişim

11-12 yaş dolaylarında başlayan mantıksal düşünmenin yetişkinler düzeyine ulaştığı bu döneme soyut işlemler dönemi denir.

Bedensel ve cinsel değişimlerle birlikte ergenler zihinsel yeteneklerinde de değişim yaşarlar. Bilişsel gelişim ergenlerin yalnız kendilerini, ailelerini, arkadaşlarını ve öğretmenlerini değil, dünyalarını görme biçimi üzerinde uzun süreli etkiler taşır. Ergenlerin düşünme süreçleri değişir. Gittikçe artan biçimde geleceğe yönelik ve soyut düşüncelerle ilgili olurlar. İdealizm kazanırlar. Cinsellik, ahlak, din gibi konularla ilgili gerçekten kendilerine ait bir değerler takımı edinirler.

Ergenin geleceğe yönelik planlar yapabilmesi, davranışlarını eleştirebilmesi, değerler sistemini oluşturabilmesi ve kendini tanıyarak kabul edebilmesi soyut düşünme yeteneğinin kazanılmış olmasını gerektirir. O nedenle okullarda çocuğu ilgilendiren konular üzerinde soyut düşünme yeteneğinin sınırlarını genişletici tartışmalara yer vermek, onları ders dışı okumalara yöneltmek ve okunanları değerlendirmek vazgeçilmez etkinlikler olmalıdır.

1.1.9. Ergenlik Döneminde Ahlaki Gelişim

Ergenlik döneminin ilk yıllarında toplumun sunduğu değerlere katılım en düşük aşamadır. Ahlak duygusu uyanmıştır, ancak henüz toplumsal bir içerik taşımaktan

uzaktır. Ahlaki değerlerin algılanmasında duyguların rolü ağır basmaktadır (Koyuncu, 1983; Yavuzer, 1993). 12 yaşındaki çocuk ahlaki kararlarını, tereddütlü bir biçimde ve kendi düşündüğüyle yetişkinlerin söylediklerini birleştirerek alabilmektedir. 13 yaşında ise, başkalarının ahlaki davranışlarının anlamını düşünerek olgunlaşmaya doğru bir adım atmaktadır. Ahlak sorunlarına karşı düşünsel bir ilgi uyanmıştır. 14 yaşındaki bir çocuk toplumsal adaletsizlik karşısında daha ciddi düşünmeye başlamıştır. 15 yaşında ise daha geniş ve daha soyut düşünce gelişmektedir. Her durumda 15 yaşındaki çocuk bir önceki yıldan daha kesin bir ahlak duygusuna sahiptir. Değer kavramı 15 yaşından itibaren genişlemekte ve yoğunlaşmaktadır (Gesell, 1970). 17-18 yaşından itibaren, bir yandan toplumsal değerleri giderek artan kabul etme yönünde, diğer yandan bu değerleri uyumlu ve istikrarlı bir dizge oluşturmaya varan yapılaştırma yönünde ağır ve düzenli bir evrim gözlenir. Bu evrim bundan sonra çok az değişecek bir dünya görüşüne ulaşır (Temel ve Aksoy, 2001:62).

Baba, erkek çocuğuna ahlaki değerleri kazandırmada bir aktarıcı olarak görev yaptığı için önemlidir. Baba yokluğunun erkek çocukların moral gelişimi üzerinde olumsuz etki yaptığı kaynaklarda da yer almaktadır (Santrock, 1975).

1.1.10. Ergenlerdeki Ruhi Değişmeler

Ergenlik döneminde bedendeki değişmelerle birlikte yeni ruhsal tepkiler ve davranışlar da belirmeye başlar. Önceki dengeli uyumlu çocuk gider, yerine oldukça tedirgin, kuruntulu, güç beğenen ve çabuk kızan bir ergen gelir. Duyguları çok çabuk iniş çıkış gösterir; çabuk sevinir, çabuk üzülür, birden sinirlenir, olur olmaz şeyi problem yapar. Gösterecekleri tepkileri önceden kestirmek çok zordur. Eğer öğrenci ise derslerine ilgisi azalır, çalışma düzeni bozulur. Hırçınlaşır, istekleri ve arzuları artar, konan yasakları anlamsız, kendine tanınan hakları da yetersiz bulur. Evdeki kurallardan yakınır, ana-babanın uyarılarına ani tepkiler gösterir, kaba davranır, ters ters cevap verir. “Ben çocuk değilim, bana karışamazsınız” der. Evde durmak istemez, eve dönüş saatlerine uymaz, gece sokağa çıkmak ister. Dağınık ve savruk olur. Sürekli bir şeyler atıştırır ve ne bulursa yer. Ayrıca ilgileri artar, arzuları çoğalır, gürültülü müzik dinlemeyi ve süslü giyinmeyi sever. Zayıflık, şişmanlık,

uzun boy, kısa boy yüz çizgilerinin düzgün olup olmayışı ergeni ilgilendirmeye başlar. Erkekler kızlarla açıktan, kızlar da erkeklerle gizliden ilgilenmeye başlarlar. Odalarına kapanıp yalnız kalmak isterler. Duvarlara film yıldızlarının resimlerini asarlar, eşyalarına dokunanlara büyük tepki gösterirler. Yaşıtlarının davranışlarına, giyim kuşamlarına ve konuşmalarına ilgi duyarlar ve benimserler. Arkadaşlarını eleştirenlere tepki gösterirler ve onları savunurlar. Genç; bir öğretmene, bir sporcuya, bir yazara, bir şarkıcıya hayran ve tutkun olabilir. Hayranı olduğu kişiye her yönden benzemek ister. Bu hayranlıklar, gencin ilerde ne olmak istediği ile ilgili olabilir (Yörükoğlu, 1993:38; Tan, 1992:63). Bütün bu olumsuz davranışlar benlik yapısının bir zorlanma karşısında olduğunu göstermektedir. Zorlanmaların daha çok bağımsızlığa duyulan gereksinimin artışından ve cinsel uyanıştan kaynaklandığı söylenebilir.

Gençlik çağında ortaya çıkan bu olumsuzlukların yanında olumlu değişimler de görülebilir. Genç mücerred kavramları daha iyi anlar ve kullanır. İlgi alanı genişler ve çeşitlilik kazanır. Yeteneklerin bazıları sivrilir öne çıkar. Atılganlığı artar, bir şeyler yapmak, başarılı olmak, kendini ispatlamak eğilimi güçlenir. Yeni görüşler ortaya atmaya başlar. Başlangıçta hiçbir şeyi beğenmeyen tutumu zamanla yerinde eleştiri ve yorumlara dönüşür (Yörükoğlu, 1993:41).

1.1.11. Ergenlerdeki Duygusal Değişmeler

Ergenin sağlık durumu, zeka düzeyi, cinsiyeti ve sosyal kabul düzeyi duygusal yapısını etkileyen faktörlerdendir. Kötü sağlık şartlarında yetişen gencin bünyesi aşırı duygusal olabilir. Çünkü karşılaştığı olumsuzluklar genci son derece hassaslaştırabilir. Ergen çevrenin istediği şekilde davranmak için duygularını gizler ve içine kapanır. Sosyal çevre tarafından hoş karşılanmayan korku, öfke, kıskançlık vb. duyguları, ergen kendi kontrolü altına alır. Bu dönemde görülen sertlik, kabalık, karşı çıkma gibi davranış biçimlerinin temelinde, diğer insanlara duyulan ilgi azlığı ve sadece kendi düşünce ve fikirleriyle ilgilenme gibi nedenler bulunabilir. Ergenin kendine güvenmeme duygusu, çevresindekilerin takdirini kazanma arzusu, başarısızlıklarının nedenini incelemeye sevk eder ve yetersizliklerinden haberdar olunca da kendi içine kapanabilir. İşte bu ve benzeri etkenler, ergenin duygusal

dünyasında dengesizlikler meydana getirir. Mesela, bir gün önce çok neşeli olan bir genç, bir gün sonra üzüntülü ve içine kapanık olarak görülebilir. Ergen oyun arkadaşları tarafından kabul edilmek, sevilme ister ve kendini bir takım yollarla ifade etmeye çalışır. İstekleri olumlu olarak karşılanırsa, mutlu olur, aksi takdirde endişelenir, öfkelenir ve kıskanır. Ergenlik dönemindeki bu duygular ergenin tüm hayatında etkili olur. Küçük bir kırgınlık ergenin çevresiyle ilişkilerini doğrudan etkiler. Duyguların şiddetlenmesi sonucu ergenlikten kaynaklanan bir takım alışkanlıklar ortaya çıkabilir. Bu alışkanlığın en yaygını tırnak yeme alışkanlığıdır. Din, ahlak, sanat gibi kavramlarda bu dönemde anlam taşımaya başlar (Şemin, 1992:84).

1.1.12. Ergenlik Döneminde En Sık Rastlanan Heyecan Biçimleri

Her yaşta uyum, duygusal gerginliği de beraberinde getirir. Çünkü yeni durumlara uyum, hem zihinsel hem de hareketle ilgili davranışlarda değişikliği gerektirir. Ergenlik çağı, duygusallığın en yoğun olduğu dönemdir. Ergen çocukluk dönemindeki alışkanlıklarının ve fikirlerinin artık kendisi için yetersiz olduğunu görür. Duygusal gerginlik, yerleşmiş olan bu alışkanlıkların yerlerine yenilerinin kazanılması sonucunda ortaya çıkar.

Çevresel ve toplumsal faktörler ergende güvensizlik duygusu yaratır ki bu da duygusallığa neden olur Bu dönemlerde karşı cinsle ilgili yaşanan yoğun duygular, gençlerin gelecekle ilgili planlarını da, aileleriyle ilişkilerini de olumsuz etkileyebilmektedir. Bazı gençler karşı cinsle duygusal bir arkadaşlığı henüz erken görsele de arkadaşlarının etkisi altında kalarak bir kişiye ilgi duyabilmektedirler. Bu ilgiyi ailelerinin onaylamayacağını bilen gençler ise bunu ailelerine de söyleyemeyince duygusal bir yük altında kalabilmektedirler.

1.1.12.1. Korku

Ergenlikte korku tepkisi bir anlamda çocukluktakiyle eşdeğerdir. Genç bireyler için özellikle “bilinmeyen” şeyler korkunun doğmasına temel nedendir. Ergenin ilgilendiği faaliyetlerin sonucunu kestirememesi de korkuya neden olabilir.

Ergenlikte tüm duygusal konularda bireyin kendini kontrol edebilme alışkanlığını kazanabilmesi önemlidir.

Ergenlikte Korku Üç Temel Noktada incelenebilir:

1-Objelere Karşı Duyulan Korkular: Yılan, köpek, uçak, fırtına, ateş gibi objelere karşı duyulan korkular.

2-Sosyal İlişkilerden Duyulan Korkular: Diğer insanlarla tanışmak, alaycı kimselerle bir arada olmak, topluluk önünde konuşmak ya da çoğunluğu büyüklerden oluşan bir gruba katılmak, gençlerde korku meydana getirebilir. Bu tür sosyal korku, utangaçlık ya da şaşkınlık şeklinde görülür.

3-Ergeenin Kendisi İle İlgili Korkuları: Yoksulluk, ölüm, kendisinin veya ailesinden bir bireyin ciddi bir hastalığa tutulması, okulda ya da işinde başarısızlığa uğraması gençte korku oluşturabilir. Genç korku durumunda kaçma ya da vücudun kaskatı kesilmesi, titreyip şaşırması, terlemesi gibi bedensel tepkiyle yanıt verir. Yaş ilerledikçe, çevresiyle olan ilişkilerin artması sonucu korkuların giderek azaldığı görülür (Yavuzer, 1988 :277).

1.1.12.2. Endişe

Endişeler gerçek nedenden çok, hayali nedenlerden oluşan korku tipleridir. Korkulan durumun zihinsel düzeyde prova edilerek yinelenmesidir. Genellikle korkudan daha uzun sürerler. Burada gelecekte beklenen durumlardan duyulan gerilim halleri söz konusudur.

Endişe, geçmişte bireye doyum sağlamayan bazı olaylar üzerine, oluşabildiği gibi, bireyin başarmak istediği geleceğe yönelik faaliyetlerini de içerebilir. Ortaokul ve lise öğrencilerinde özellikle çeşitli okul sorunları, dış görünüş ve arkadaşları arasında popüler olmama endişe yaratan diğer konular arasında sayılabilir.

Ergenlik öncesi dönemde endişeler, okul faaliyetleriyle ev ilişkileri çevresinde yoğunlaşırken, lise döneminde güzel ya da yakışıklı olmamak, çok uzun ya da kısa olmak, çok zayıf ya da şişman olmak vb. endişeler görülür (Yavuzer, 1982 :176).

1.1.12.3. Öfke

Ergenlik döneminde öfkeye neden olan uyarımlar genellikle sosyal kaynaklıdır. Ergenle alay edilmesi, ona yalan söylenmesi öfkeyi oluşturan başlıca nedenlerdir (Yavuzer, 1982:177).

1.1.12.4. Duygusal Kırıklıklar

Bir arzu ya da amacın önüne çıkan dış veya iç engeller ergende kırıklıkların oluşumuna yol açar. Bu durumların çok azında öfke, ama hepsinde sıkıntı hali görülür. Ergen, kırıklığını sosyal çevrenin kabul edebileceği bir davranış biçiminde belli eder. Bireyin kırıklık anında göstereceği tepki onun yaşına, toplumsal geçmişine, deneyimlerine ve kendisine kırıklık yaratan nedeni algılayış biçimine bağlıdır (Yavuzer, 1982:177).

1.1.12.5. Kaygı

A. Cinsel Gelişimle İlgili Kaygılar

Yeni ses tonuna ve ifade tarzına uyum sağlama, değişen bedensel hareketlerini kontrol etme, bedensel enerjisini yararlı alanlara yöneltme, cinsel olgunlaşma sonucu ortaya çıkan yeni durumlara uyum sağlama ihtiyacındadır. Sık sık oluşan sivilcelerden dolayı kaygılanırken sakal ve bıyık çıkışında akranlarından geç kalmış olmak üzüntü konusu olabilir. Üreme organlarının çalışması ve yapısı hakkında bilgi sahibi olmak ister. Cinsel olgunlaşması akranlarına oranla geç kalmış ergenler, kendilerini onlarla kıyaslayıp, üzürlürler. Kendi kendini tatminden sonra suçluluk duygusu duyabilir. Cinsel içgüdülerinin baskısı altında bunalırlar.

B. Duygusal Gelişimle İlgili Kaygılar

Ergen karamsarlık, huzursuzluk ve iç sıkıntısı gibi hoş gitmeyen duygulardan bunalır. Kendisine güven verecek ve duygusal durumların yaşa bağlı, bu çağa has ve geçici olduğunu anlatacak bir anne-babaya ihtiyacı vardır. “Anlaşılmamak” ergenlerin en belirgin sorunlarından. Anne ve babanın onu eleştirmeden, küçümsemeden ve yargılamadan dinlemesi ve bireyin böylelikle kendisini anlatmasına fırsat tanınması onu rahatlatacaktır. Anne babasından daha fazla izin isteyen ergenin bağımsızca davranışları engellenince gerginleşebilir ve anne-

babasıyla çatışmaya düşebilir. Anne ve babanın bireyi istediğinden farklı alanlara yöneltmesi, ondan yapabileceğinin üstünde görevler beklemesi, onu aşağılaması, onu başkaları ile kıyaslaması, ona akranları yanında kaba davranması, sık sık eleştirmesi onun yanında birbirleriyle kavga etmeleri ergeni kaygılandıran tipik anne-baba davranışlarıdır. Kızlar akranları ile olan sosyal ve kişisel ilişkilerinde daha fazla duyarlılık göstermektedirler. Karşı cinse yönelik duygusal içerikli arkadaşlıklardan sonra fark edilme, aşık olma ve onun tarafından terk edilme ve benzeri hayal kırıklıkları ergen için acı veren duygulardır. Özellikle kız ergenlerin yaşadığı bu gibi durumlarda birey kendisini anlayacak birine ihtiyaç duyar (Temel ve Aksoy, 2001).

C. Sosyal Gelişimle İlgili Kaygılar

Bir gruba ait olma duygusu sosyal gelişme için önemli bir duygudur. Girmek istediği çevre tarafından benimsenmemek genç için üzüntü kaynağıdır. Ergenlik çağında oldukça önemli olan konuşmak veya çene çalmak eylemini buldukları yerde, telefonda, internette vb. gerçekleştirirler. Bu tür durumlarda kenarda kaldıkları gözlenen bazı ergenler, muhtemelen bir güvensizlik nedeniyle veya bir iç çatışma yüzünden yeterince kendilerini ifade edememektedirler. Bu ergenlerin, anne-babaları ve eğitimcileri tarafından gözlenmeleri ve sorunlarıyla ilgilenilmesi gerekir. Ergenlik dönemindeki birey, tutum ve davranışlarını örnek alacağı, kendisini onlarla özdeşleştireceği uygun modellere ihtiyaç duyar. Modelin kişiliği sosyal gelişme açısından önemlidir. Erkek çocuğun baba ile, kız çocuğun anne ile özdeşlik kurabilmesi gerekir. Anne ve babanın ev içi rollerindeki aksaklıkları ergenin uygun olmayan modelleri görmesine yol açar, bu da ergenin gelişiminde aksamalara neden olabilir.

D. Kişisel Gelişimle İlgili Kaygılar

Otoriteye karşı olma, söz dinlememe, eleştirme, hata bulma ergenin tutumlarından. Gelişme döneminde anne-baba tarafından bazen çocuk, bazen yetişkin gibi algılanan birey, ne zaman ne şekilde davranacağını bilemez. Gelişmekte olan bedenine, cinsel ve duygusal değişimlerine ayak uyduramaz, “kimlik karmaşası”na düşebilir. Yetişkinlerin baskılı ve disiplinli davranmaktan çok, ergene karşı sevgi gösteren, güven veren, onları önemseyen ve onlara değer veren bir tutum içine girmesi onun kimlik gelişmesini kolaylaştıracaktır. Ergen, birbirinin karşıtı

duygular dile getirebilir. Yetişkinin uzaktan denetimine ihtiyaç duyar. Aynı zamanda anne-babanın ve yetişkinin güvenini kazanmaya, kendisine güvenilen bir insan olmaya ihtiyaç duyar. Kendisine güven duyulmaması onda kaygı yaratır.

1.1.13. Ergen Gelişimde Ebeveyn ve Ailenin Etkisi

Bir çocuk için annesi sağ ayağı ise, babası da sol ayağıdır. Bu iki ayağı ile attığı adımlar ne kadar sağlamsa o kadar yol kat edebilir. Bu iki ayağın birbirine çelme taktığı durumlarda çocuk tökezler ve düşer. Çocuğu ile açık, güvenli ve dürüst bir ilişki içinde olan ana-baba aksaklıkları çok daha iyi fark edebilecektir. Böylelikle sorunlar büyümeden baş edilebilecek, bu da hem ana babaya hem de gence yeni bir güç ve dayanıklılık kazandıracaktır.

Ana-babanın duygusal sorunları, evlilik ilişkilerinde başarılı olamamaları, ergenin aile içinde sürekli kavga ve çekişmeye tanık olması, aşırı koruma, bir çocuğu diğerinden ayırarak sevmek, bazı çocukların uyum bozukluklarını görememe ergeni karmaşaya, iç çatışmaya veya suça itebilir. Bunlar ergenleri evden ve okuldan kaçmaya iten davranış ve uyum bozukluklarına neden olabilir.

Günümüzde ergenler büyük-baba, hala, teyze, amca, kuzenler gibi geniş aile bireylerinden çok, sadece anne- baba ile bağ kurma eğilimindedirler. Bu nedenle bugünün ergenlerinin bir kısmı için, çeşitli boyutlardaki yetişkin rollerinin oluşabilmesinde gerekli olan kuşaklararası modellerin avantajları kaybolmuştur. Bu durum da kuşaklar arasında çatışmanın ortaya çıkmasına neden olmaktadır. Bu modeller, sosyal yeteneklerin öğrenilmesini ve kuşakların birbirini anlamasını kolaylaştırabilir. Bugünün aile modelinde bu avantajlar kaybolmuştur (Mead, 1970; Akt. Dusek, 1987).

Yüzyılın başlarında ve yakın zamana kadar aile modeli yalnızca bir tek bireyi çalışan aileyi özellikle de babayı içeriyordu. Bugünün aile modelinde ise, hem baba hem de anne ev dışında çalışmaktadır. Bu değişim çocukların ve ergenlerin büyümesinde önemli etkiler yaratmaktadır. Anne babanın dışarıda çalışması ile ergenler daha olgun davranmaya yönelmişlerdir. Oysa ki, kendi ebeveynlerinin ergenlik dönemleri sadece anne-babadan birinin çalıştığı ailede geçmiştir. Bu nedenle, bugünün

ergenlerinin aileleri, günümüzde ergen olmanın getirdiği stresi anlayamamaktadırlar. Bu durum da ebeveyn ergen çekişmesine katkıda bulunabilmektedir.

Genç - aile sorunları her dönemde yaşanır ve yaşanacaktır. Aşağıdaki yazı bir Sümer tabletinde bulunmuştur ve bu sorunların yeni olmadığını bize anlatmaktadır:

“Artık büyü. Okuluna git. Sokaklarda aşağı yukarı dolaşma. Sen sabah- akşam bana eziyet ediyorsun. Sabah akşam eğlence uğruna zamanını boşa harcıyorsun.” (Sümer Tabletleri) (2005, Ruhsağlığı/Ergenlik).

Bu dönemde ergene yapılabilecek en etkin yardım; onun sevildiğini, anlaşıldığını, kabul edildiğini, fark edildiğini, gerekli olduğunu, önemli olduğunu, ona bağımsızlık ve sorumluluk verildiğini fark ettirebilmektir

Hz. Ali “Yedi yaşına kadar olan çocuğunuzla oynayınız, 15 yaşına kadar arkadaşlık ediniz, 15 yaşından sonra istişare ediniz.” sözü ile çocuk-ergen ruh sağlığını özetleyen çok derin bir tespitte bulunmaktadır (Tarhan, 2002).

1.1.14. Ergenin Sosyalleşme Süreci

Ergen toplumda prestij kazanmaya ve statü sahibi olmaya ihtiyaç duyar. Ergenin içinde bulunduğu topluma uyması, birlikte yaşadığı insanlarla geçinmeyi öğrenmesi mensup olduğu toplumun kültür değerlerini kazanması ile olur. Ergen kendi cinsinden oluşturduğu grup içinde bazı deneyimlerle bunları kazanmaya çalışır. 12-21 yaş arası kişinin toplumdaki yerini kazanma yollarını aradığı dönemdir. Bu arayış içinde ergen, kim olduğunu, neye değer vereceğini, kime bağlanıp neye inanacağını, amacının ne olduğunu bulmaya çalışır. Çevresinde daima onun gibi olmak istediği kişiler arar. Böylece özdeşleşme yaparak, kişiliğine biçim verirken, çevresinin sosyo-kültürel ve ekonomik şartlarının tesiri altında, yarı özerk yarı sorumlu bir denge kurmak ister. Ergen içinde bulunduğu dönemde kendini topluma bir birey olarak kanıtlamak ister. Bu noktada, yani sosyalleşme sürecinde ergen birçok zorlukla karşılaşır (Yavuzer, 1982:182). Ergenin sosyalleşme sürecinde etkili olan faktörler vardır. Bunlar:

1.1.14.1. Aile Faktörü

Ergenin davranışlarına rehberlik edecek değerleri kazanması ve sosyal yönden sorumluluklarını öğrenmesi konusunda yardıma gereksinimi vardır. Bu gereksinimi karşılayan ve ergenin yaşamında etkili olan toplumsal kurum ailedir. Aile ortamında gördüklerinin olgunlaşmakta olan ergenin kişilik yapısını biçimlendirmesinde çok büyük etkisi vardır. Yaş ilerledikçe, ergen anne-babasını başkalarıyla karşılaştırıp gerçekçi olarak değerlendirir. Kendisini evrenin merkezinde etkin ve güçlü gören ergen, anne babasını etkisiz, güçsüz ve yetersiz görmeye başlar ve anne-babasından farklı olmak için yeni iletişim kaynakları arar. Anne-babası tarafından sevilen ve değer verilen ergen, akran grubun onayına daha az ihtiyaç duyar (Yavuzer, 1993; Köknel, 1992).

1.1.14.2. Arkadaş Faktörü

Ergenlik dönemi evden kopma ve topluma açılma çağıdır. Genç, çocukluk döneminden ergenlik dönemine doğru ilerlerken arkadaşlarıyla olan sosyal ilişkileri de gittikçe önem kazanmaktadır. Arkadaşlık ilişkileri toplumsallaşma süreci içinde tüm yaşam boyunca önemlidir. Arkadaşlıklar toplumsal ilişkilere öncülük etmektedirler. Dönemin başlarındaki hızlı, bedensel, toplumsal ve duygusal gelişimle baş etmeye çalışan ergen, yeni ve bilinmeyen deneyimlere girer. Bu arada başkaları tarafından desteklenmeye ve başkalarıyla bağlantı kurmaya gereksinim duyar ve aynı değişiklikleri yaşayanlara, yani akranlarına yönelir (Yörükoğlu, 1985; Çok, 1993; Aksoy, 1986).

Destek ağını oluşturan anne-baba, kardeş, eş, çocuk, arkadaş, komşu, öğretmen, din adamı gibi kişilerden en çok arkadaşların gençler için destek sağlama işlevi taşıdığı belirtilmektedir. Arkadaşlarca aranmak, beğenilmek ve benimsenmek, benlik saygısının önemli bir koşuludur. Ergen bu ilişkilere girerek zekasıyla, spor ve sanat yetenekleriyle kendini kanıtlar. Yardımlaşarak, paylaşarak, duygusal alışverişe girerek dostluk bağları kurar. Kendi kişiliğini dener ve geliştirir. Arkadaşlar, gence, kendi kişiliğini yansıtan ayna yerine geçer, kendini tanır ve tanıtır (Çok, 1993; Yörükoğlu, 1985). Gençin arkadaşları tarafından kabul edilmesi onun kendini kabulünü de olumlu yönde etkilemektedir (Kılıççı, 1992). Ergenlik döneminde karşı

cinsin kabul ve beğenisi ergenin kendini değerli görmesine ve karşı cinsle olan ilişkilerinde daha güvenli ve tutarlı olmasına neden olur.

Ergenlik döneminde kişiliğin olgunlaşması, yeni davranış kalıpları ve tutumlarının kazanılması, bunların gerektirdiği amaçların, inançların benimsenmesi, giyim kuşam süslenme, takma, takıştırma gibi her alanda belirli bir akımın ya da modanın izlenmesi, öncelikle arkadaşların ve arkadaş gruplarının etkisi altındadır. Çünkü ergenler genellikle kendilerine benzeyen ve kendi değerlerine benzer değerleri taşıyan arkadaşlardan hoşlanmaktadır (Bullock, 1992).

1.1.14.3. Okul Faktörü

Okulun temel işlevlerinin başında, kültür değerlerini genç kuşaklara aktarmanın yanı sıra onların içinde yaşadığı kültüre uyum göstermelerini sağlamak gelir. Okul, ergenin yaşamındaki önemli bir toplumsal kurumdur. Okul kişiye, yaşamında gerekli olacak değerleri ve bilgileri kazandırırken, topluma uyum sağlaması için gerekli sosyalleşme becerilerini de kazandırır. Ergenin okul içinde karşılaştığı en önemli sorun sosyalleşmedir. Çünkü ergen okulda tamamen bir arkadaş grubuna, topluluk içine girmektedir. Bu sosyalleşme sürecinde ergen içerisinde bulunduğu okul ortamında kendi yaşlıları içerisinde var olma savaşı verir. Bu savaş fiziksel anlamda ve kişilik anlamında var olma savaşıdır.

Ergenlik dönemindeki duygusal gerginlik ve ilgilerin farklılaşması, bir yandan bireyin çalışma gücünü azaltıp dengesizliğe neden olurken, bir yandan da dikkatin belirli bir konu üzerinde yoğunlaşmasını engeller ve okulda başarısız kılabilir. Ergenlik döneminde akademik başarı arka planlara itilmektedir. Çünkü akademik başarı yaşlıları tarafından çok fazla kabul görmez ve onore edilmez. Ama fiziksel olarak ya da diğer yönlerden başarısız olan ergen kendini güçlü hissetmek için akademik başarıya yönelir.

Okuldaki öğretmenin işlevi ve sorumluluğu büyüktür. Öğretmen gerginliği azaltan, ergenlik dönemi ve sorunlarını bilen, ergenin özel sorunlarına eğilebilen bir birey olmalıdır. Ergen ana-baba etkisinden kurtulduğunda, anne-babasının yerine koyacağı bir modele gereksinim duyar. İşte öğretmen çoğu kez bu görevi üstlenmek durumundadır (Onur, 1993).

1.1.15. Ergenin İnanç Dünyası

Ergenin gerek kendi iç dünyasındaki iniş çıkışlar, gerekse toplumdaki devamlı değişen değer yargıları, ergenin inanç bakımından bocalamasına, bunalmasına ve çelişkiler yaşamasına sebep olabilir. Ergenlik dönemine girerken zihni ve düşünce hayatı gerek derinlik gerekse genişlik yönünden büyük bir güç kazanır. Bu dönemde duygu hassasiyeti ve kapasitesi en üst dereceye çıkar. Bu durum ise, bazı ruhi karışıklıkların ve düzensizliklerin sebebi olabilir. Ruhi yapının işleyiş düzenini bozan duygusal karışıklıklar, aynı zamanda çocuklukta yaşanan fakat tam olarak dışa yansıtılmayan dini duyguları da açık şuur seviyesine çıkartır. Ruhun derinliklerinden kaynaklanan dini arzu ve arayış, zihin gelişiminin yardımıyla şuurlu bir dini uyanışı hazırlar (Armaner, 1979:93; Özbaydar,1970:57; Hökelekli, 1993).

Ergen, ruhi uyanış sebebiyle kendini çevreleyen olayları basit bir şekilde değerlendiremez; kendisinde olup bitenlere karşı şaşkınlık içinde olur. Bu şaşkınlık ergeni sıkıntıya sokar. Dini inanç ve değerler bir anda onun için önem kazanır. Ergen, buluş öncesine kadar hiçbir eleştiriye tabi tutmadan benimsemiş olduğu inancını, sıkı bir şekilde gözden geçirir ve gerçeği tecrübe etmeksizin kabul etmez (Vergote, 1981:589; Pazarlı, 198250; Ersel, 1986). Cinsi gelişmelerin etkisini yaşayan ergen hayatını yüce bir ideale kanalize etmek veya nefساني arzuların zevk ve tatminin peşinde koşmak tarzında iki zıt eğilimin meydana getirdiği bir başka çatışmayı da yaşayabilir. Ergenliğin sonlarına doğru çatışmaların şiddeti azalır ve yavaş yavaş bir kişilik değişimi başlar. Ergen çocukluğundan beri kendisi için bir iç huzur kaynağı olmuş olan tek sığınağı Allah' a yeniden döner ve bağlanır. Bu dönüş, farklı eğilimler arasında kararsız kalmış olan ergene bir rahatlama, yatışma ve güven verir. Derin bir sezikle varlığına inandığı Allah ergenin iç sıkıntısını giderir (Hökelekli, 1993). Allah, ergenlikte genel olarak şekilsiz, cisimsiz, hiçbir şeye benzemez. Mücerred ve manevi olarak algılanır.

İslam dini ve diğer bazı dinler, çocuğun buluşa ermesiyle sorumluluk çağının başladığını kabul ederler. Böylece kişinin inanç, ibadet ve ahlak bakımından iyiyi kötüyü ayırt etme ve seçme yeteneğine sahip olduğu kabul edilir. Bu nedenle bu çağa akıl-baliğ olma çağı da denilmektedir (Peker, 199). Buluş dönemine girmiş bir genç için diğer problemler gibi, dini konular da kendisini ilgilendiren problemler arasında

yer alır. Ancak bu dönemde, ergenin çok derin bir dini görüşe sahip olması veya kendini dini faaliyetlere tam anlamıyla vermesi mümkün değildir. Din konusunda farklı inanç ve görüşlerle karşılaşınca, kendi dini görüşlerini daha objektif olarak yeniden gözden geçirmek zorunda kalır. Bu durum sağlıklı bir zihin gelişiminin göstergesidir. Çünkü ergeni buna hazırlayan faktörlerin başında, öncelikle zekânın gelişmesi, fikir yürütme ve kıyaslama kabiliyetinin artması gelir.

Şüpheler önce ibadet şekilleri üzerinde yoğunlaşır (camiye gitme, günde beş vakit namaz kılmak, anlamadığı dilden Kur' an okuyup dua etmek, ağır çalışma şartlarında oruç tutmak gibi) Sonraları dinin muhtevasından şüphelenmeye başlanır (Allah' ın ve insanın mahiyeti, günah, ölümden sonra hayat, kaza ve kader gibi) (Peker, 1993:107; Erdoğan, 1977).

Son ergenlik döneminde gencin din konusunda tatmin edici bir inanca ulaşabilmesi için çözmesi gereken daha pek çok problemi vardır. Gençlerden bazıları, çocuklukta edindikleri dini inançlarıyla sonradan öğrendikleri bilgilerin sentezini yapamazlar. Bazıları da aileden gelen bir çok geleneksel inançlarını olduğu gibi ya da çok az değişikliğe uğratarak sürdürürler. Bir kısmı da dini tamamen reddederek ateist (dinsiz) veya agnostik (bilinmezlik) olurlar. Fakat bu nadir görülür. Geneli kendi hayatında dinin yerini bilir ve ona ihtiyaç duyar (Peker, 1993:109; Armaner, 1979:108; Erdoğan, 1977:42; Kula, 1993:40). 20-22 yaşlarında bu konuda belirli bir karara varmış olmaları beklenir. Bu yaşlarda artık genç ya çocuklukta beri kendisine telkin edilenleri almış olur ya da bazı konuları kabul etmiş bazılarını da reddetmiştir. Ya da bir inkar yoluna sapmıştır (Erdoğan, 1977:42).

Buraya kadar ergenler çok yönlü bir şekilde gerek değişimleri ile gerekse gelişimleri ile ele alındı. Görülen o ki değişim veya gelişim her ikisi de ergeni az ya da çok sıkıntıya, kargaşaya, çaresizliğe, huzursuzluğa sokmuştur. Bütün bunlara bir de öğrenci olmak eklenince içinden çıkılması zor bir durum ortaya çıkar. Bu içinden çıkılması zor durum genellikle stres olarak adlandırılır.

1.2. Stres

“Stres” kavramı literatürde ilk olarak 1303 yılında İngiliz şair Robert Mannyang tarafından yazılan “Handlying Synne” adlı kitapta yer almıştır. Kelime olarak stresin büyük bir olasılıkla Latince’ den geldiği ve kuvvetlice çekmek anlamına gelen “stringere” den türetildiği belirtilmektedir (Cox, 1978; Akt. Aysan, 1988). Kelime 17. yüzyılda felaket, musibet, dert, keder, elem gibi anlamlarda kullanılmıştır.

Tıp alanında stres kelimesi ilk kez 19. yüzyılın ikinci yarısında ünlü Fransız Fizyolog Claude Bernard tarafından kullanılmış ve “organizmanın dengesini bozan uyarılar” olarak tanımlanmıştır.

Stres, Hans Selye ile birlikte teknik ve özel bir anlam kazanmıştır. Selye’ ye göre stres; ister fizyolojik ister psikolojik olsun, vücudun istenmeyen uyarılara karşı verdiği bir savunma mekanizması olarak tanımlanmıştır (Selye, 1976).

Stres yaratan etkenler genel olarak “Stresör” diye ifade edilmektedir. Stres tepkileri stresörler tarafından açığa vurulan fiziksel, psikolojik ve davranışsal cevaplardır (Baltaş, 1984).

Stres dıştan gelen bir saldırı, baskı, etki karşısında insanda oluşan bir gerilim, bir altüst olma, normalin dışına çıkma halidir. İnsanın dış tesire karşı reaksiyonudur. Bu hal hem bedende, hem ruhta görülür. Bir kaza, bir ameliyat veya bir bakteri hücumu vücuttaki dengeyi bozar, bir alevlenme olur, işte bu hal strestir. Ruh yapısında da herhangi bir dış etken kişide korku, endişe, heyecan, üzüntü doğurur, bu haller de strestir (Öner, 1989:12).

Stres, zorlanma ve uyum gösterme süreçlerinin içerisinde ortaya çıkan karmaşık, duygusal, davranışsal tepkiler ile bu tepkilerin fizyolojik bağlantılarına verilen addır (Baltaş, 2000:133). Başka bir ifadeyle kişinin iyilik halini zora sokan, kapasitesini azaltıcı ve zorlayıcı olarak değerlendirilen kişi ve çevre arasındaki etkileşimdir (Lazarus, Folkman; 1984:141).Canlılar için stres kaçınılmaz bir durumdur, yapılması gereken ondan olumlu sonuçlar çıkartabilmektir. Stresi tanımak, onun etkisini ve zararını azaltabilir (Baltaş, Baltaş; 1985).

1.2.1. Stresin Kaynakları

Appley ve Trumbull insana stres tepkisini yaşatan durumların kaynaklarını üç grupta açıklamaktadır. Bunlar:

1. Fiziksel çevreden kaynaklanan: Deprem, gürültü, hava kirliliği, sıcaklık, savaş, yangın.
2. İş konusundan kaynaklanan: Ağır iş, gece işi, zaman baskısı altında çalışma.
3. Psiko-sosyal özelliklerden kaynaklanan:
 - a) Günlük stresler; günlük hayatın basit gerilimleridir. Ödevi zamanında yetiştiremememe ...
 - b) Gelişimsel stresler; gelişim basamaklarının sağlıklı ve başarılı bir şekilde yaşanmaması,
 - c) Yaşam krizleri şeklinde stresler; bunlar yaşama biçim verecek nitelikteki olaylardır. Doğum, kaza, evlenme, ölüm (Appley, Trumbull; 1967).

Rowshan stresi ortaya çıkaran faktörleri (stresörleri) önceden tahmin edilenler ve tahmin edilemeyenler diye ikiye ayırmıştır:

1. Önceden Tahmin Edilebilen Stres Faktörleri

A. İş Hayatımızda Olabilecek Stres Faktörleri

Düşük ücret, çalışanın ve ailesinin ihtiyaçlarını gerektiği gibi karşılayamamasına sebep olur. Vardiya çalışması, çalışanın normal biyolojik, psikolojik ve sosyal yaşamını bozar. Modern çalışma organizasyonları, üst kademedekilerin alt kademedekileri yönlendirip kontrol ettikleri otoriter hiyerarşi sık sık çatışma ve gerginliğe neden olur. Rol çatışması, rollerde belirsizlik, fazla sorumluluk, aşırı yarışma, yetersizlik duyguları da iş hayatında oluşabilecek stres faktörleridir (Baltaş, 1993).

Her günün bir önceki gün gibi olması, durgunluk, gelişme ve başarı kaybı stresli olmaya götüren etkenlerdir (Rowshan, 2000). Sürekli olarak teşvik ya da ödüller için başkalarına marifetlerini gösterme çabası da kişiyi stresli yapmaya başlayabilir ve

etkisiz çalışma, diğerlerinde şüphe ve güvensizliğe yol açar (Napoli, Kilbride, Tebbs, 1992).

Çözülmemiş çatışmalar, çalışılan kişilere karşı büyük öfke ve kızgınlıklara ve strese yol açabilir. Bazı görevlerde başarısızlık, kendine güven kaybına yol açabilir ve güven eksikliğinin olduğu durumlarda başkalarının eleştirilerine karşı aşırı hassas ve savunmacı bir tutum sergiler. Bu da oldukça stresli bir durumdur (Napoli, 1992).

Bireyin yetenek, kuvvet, zaman ya da tahammül gücünün yaptığı işle bağdaşmaması önemli bir stres kaynağıdır. İşin amaçlarının net olmaması, roller ve iş bölümünün belirsizliği, alınan kararlara katılma derecesi kişinin işyeri ile ilgili stres kaynaklarından bazılarını oluşturur (Sabuncuoğlu, 1984).

B. Gerçekleşmesi Mümkün Olmayan Hedef ve Beklentilerin Oluşturduğu Stres Faktörleri

Gerçekçi olmayan hedefler belirleme, stres faktörlerindedir. Çünkü bu beklentilere ulaşmak için kişi gücünün, yeteneklerinin ötesinde bir çabaya girişecek ve bunun sonucunda beklentilerini karşılayamadığında hayal kırıklığı, güven eksikliği, benlik saygısında düşüş gibi olumsuz duygular yaşayacaktır. Tüm bunlar da birer stres faktörüdür.

Yurtdışındaki bir araştırmanın istatistik sonuçlarına göre üniversite 1. sınıf öğrencilerinde yaş grupları arasında en yüksek intihar oranı bulunmuştur. İntihar vakalarının yüksekliğinde en büyük nedenlerden biri olarak anne-babaların gerçekçi olmayan beklentilerinin olduğu belirtilmektedir. Bu nedenle gerçekleşmesi mümkün olmayan hayaller yerine gerçekleştirilebilir hedefler seçilmesi ve bunların gerçekleştiğinin görülerek yeni hedefler oluşturulması stresi en aza indirme ve uzun devrede daha çok başarı elde etme için önemlidir (Rowshan, 2000).

2. Beklenmeyen Stres Faktörleri

Hayatta karşılaşılan büyük değişiklikler büyük stres faktörlerindedir ve bunlarla baş etmek daha zordur. Bu faktörler için sadece olumsuz değişiklikler değil olumlu değişiklikler de stres faktörleridir. Beklenmeyen stres faktörleri, çok sarsıntı yaratan

olaylardır ve beklenmedik bir anda ortaya çıkarlar. Bununla baş etmek için tüm iç ve dış kaynaklarımızı seferber ederiz.

A. Sevilen Kişinin Kaybı

Tahmin edilebilir stresörler tahmin edilemeyenlerden daha az etkili olma yönündedir. Evli çiftlerden birinin aniden ölümü, eşini haftalar ya da aylarca kaybetmeye hazırlanan kişilerden daha fazla anksiyete ve depresyon tepkileri göstermektedir. Holmes ve Rahe (1962)' nin yaptıkları hayat olayları uyum listesinde eşin kaybı en büyük stresör olarak tespit edilmiştir (Bernstein, 1994). Türkiye' de yapılan araştırmada çocuğun ölümü en büyük stresör olarak tespit edilmiştir (Cüceloğlu, 1991:323).

B. Yaralanma Olayları

Holmes ve Rahe' nin çalışmasında ortaya çıkan ölçekte 6. sırada yer alan yaralanma olayının hemen ardından şiddeti ve süresi değişiklik gösteren posttravmatik stres bozukluğu görülmektedir.

C. Doğal Afetler ve Zulüm

Yine beklenmedik bir anda ortaya çıkan bu stres faktörleri insan için güçlü birer tehdit kaynağıdır.

Bir stresörün tahmin edilebilmesi tahmin edilememesine göre daha az etki yapmaktadır. Ancak tahmin edilebilir stresör de uzun bir zamanı aşkın süredir meydana geliyorsa tahmin edilemeyenden daha zarar verici olabilir.

Kontrol edebilme duygusu da stresörün etkisini azaltabilmektedir. Olmuş olaylar üzerinde hiç kontrolü olmadığını düşünen kişilerde özellikle fiziksel ve psikolojik problemler geliştirme eğilimi görülür. Bu kişiler depresyon ve diğer mental bozuklukları destekleyen yardımsızlık ve umutsuzluk duyguları yaşarlar. Yine araştırmalar göstermektedir ki hastalıkları hakkında yardımsızlık duyguları besleyen göğüs kanseri hastalarının daha yüksek kontrol duygusu olan hastalara göre ölüm oranları daha düşüktür (Jensen, 1987).

Stresi oluşturan faktörler psikolojik (gerilim çelişki, düş kırıklığı, korku), fizyolojik (aşırı yorgunluk, bedensel arızalar, bulaşıcı hastalıklar) ve sosyal (fakirlik, bilgisizlik) yapıya bağlı olabilir (Öner, 1977).

Arzulanan durumlar da stres oluşturabilir. Maaş artışı ya da statünün yükselmesi istendik bir şey olsa da yükseliş genellikle yeni baskılar getirir. Ama stresle ilgili olaylar ve durumlar genelde günlük sıkıntı ve hayal kırıklıkları, olumsuz yaşam değişiklikleri ve gerginliklerdir. Yaşam değişikliği ve zorlanma özellikle değişiklikler olumsuzsa ve kişi için bir uyum yapmayı zorluyorsa stres oluşturabilmektedir (Bernstein, 1994).

1.2.2. Organizmanın Stres Karşısındaki Tepkisi

a. Duygusal Stres Tepkileri: Fiziksel stres tepkilerine genellikle duygusal stres tepkileri eşlik eder. Örneğin birisi bize silah çekip paramızı isteğinde korku kızgınlık gibi duygular da hissederiz. Çoğu durumda duygusal stres tepkileri stresörler kaybolduktan hemen sonra hafifler. Ancak stresör çok uzun süredir devam ediyorsa ya da zor anımızda karşılaşmışsak duygusal stres tepkileri devam edebilir ve huzursuzluk, gerginlik, sinirlilik, çabuk kızma, suçluluk gibi duygular hisseditir (Bernstein, 1994).

b. Bilişsel Stres Tepkileri: Konsantre olma yeteneğinde düşme, net düşünememe, tekrarlı düşünceler, problem çözme yeteneğinde bir düşüş tipik bilişsel stres tepkileridir. En genel bilişsel stres tepkisi olumsuz bir olayın potansiyel sonuçları üzerinde durmak olan felaketleştirme. Örneğin sınavlar süresince sınav kaygısı olan bir öğrencinin kendi kendine “Geride kaldım” ya da “Herkes benden daha iyi çalışıyor” demesi gibi (Bernstein, 194).

c. Davranışsal Stres Tepkileri: İnsanın nasıl görüldüğü, davrandığı ya da konuşmalarındaki değişiklikler fiziksel ve duygusal stres tepkileriyle ilgili ipucu verir. Sinirli yüz ifadeleri, titreyen bir ses, titreme ya da kasılmalar, irkilme, genel davranışsal stres tepkileridir. Postür de stres hakkında genel bilgi verir. Ayrıca aşırı ve takıntılı davranışlar; tırnak yeme, diş gıcırdatma, çok/az yemek yemeyebilir.

Daha kesin davranışsal stres tepkisi kişinin stresörden kaçma girişimidir. İşi bırakma, okulu terk etme, alkole dönme hatta intihar girişiminde bulunma buna örneklerdir. Ancak bu kaçma taktikleri kişinin stresli çevreyle daha uyumlu olma taktiklerini ve başaçıkma becerilerini öğrenme fırsatını kişinin elinden alır.

1.2.3. Stresörün Değerlendirilmesi

Stres tepkileri üzerinde algılanan kontrol etkisi, insanların stresörler hakkında nasıl düşündükleri ile stresörün etkisi arasındaki ilişkiyi gösterir. Kişinin dünyayı algılaması ona katılmasına ve onu yorumlamasına bağlıdır.

Algılarımız; çocukluktaki deneyimlerimiz, çevremiz, inancımız, kültür ve eğitimimizden etkilenir. İnsan dış dünyadaki belli nesnelere bile kendi ihtiyacı yönünde farklı algılayabilmektedir (Baltaş, 1993). İhtiyaç ve güdülerimizle, geçmiş yaşantıların oluşturduğu önyargılar algıda seçiciliği ve hazırlığı belirleyerek stres açısından o olayın kişi için “tehdit edici” olarak algılanıp algılanmamasını etkiler.

Stresin değerlendirilmesinde kişilik özelliklerinin önemli olduğunu vurgulayan görüşler doğrultusunda yapılan araştırmalarda kalıtım, çocukluk yaşantıları ve sonraki öğrenmelerin, strese karşı geliştirilen dayanıklılığın belirleyicileri olduğu saptanmıştır. Olayların insana etki yapmasında, insanı zorlamasında, zararlı strese sokmasında kişinin kişilik özelliklerinin strese yakın olmasının büyük payı vardır. Strese yatkın insanların özellikleri:

1. Düşmanlık duyguları baskın olan kişiler.
2. Kendilerine her konuda bir suçluluk payı çıkaranlar.
3. Aşırı duyarlı ve duygusal tepkileri önde olanlar.
4. Bencil kişilik özellikleri baskın olanlar.
5. Olayları çok iyi ya da çok kötü bulanlar.
6. Olgulaşmamış kişilik özellikleri önde olanlar.
7. Çevreyle etkileşimi pasif olanlardır (Baltaş, Baltaş,1988:39).

Bu özelliklere sahip kişiler rekabetçi, görevlerini kesinlikle başkalarına devretmeyen, iş dışında başka şeylerle ilgilenmeyen, aşırı heyecanlı ve vesveselidirler. Bu kişilerin stresle başa çıkamada yetersiz kaldıkları ve bu tür insanların daha çok kalp hastalıklarına yakalandıkları anlaşılmıştır (İlter, 1990).

1.2.4. Stres ve Psikolojik Özellikleri

Stres yaşantıları içinde algılanan tehdit ve kayıp, yalnızca stresi duymakla anlatım bulmamakta; aynı zamanda kızgınlık, kaygı, depresyon, korku, üzüntü, suçluluk, kıskançlık ve utanç gibi duygularla da ilgili bir yaşantıdır. Bu anlamda psikolojik stres, birey ve çevresi arasındaki uyum süreci ile ilgili duygusal bir yaşantıdır (Aysan, 1988).

Davranış bilimcileri, duygusal yaşantıları özellikleri açısından ikiye ayırmaktadır. Lazarus (1976) bu ayrımı olumlu ve olumsuz olarak belirlemiştir. Buna göre olumsuz tonu olan duygular duygusal stres olarak tanımlanmakta ve bu duygular stresin oluşturduğu ürünler olarak ele alınmaktadır (Aysan, 1988).

a. Stres ve Tehdit: Tehdit bireyin karşılaşılabileceği hasarın beklenmesidir. Potansiyel hasarın fazla olması durumunda tehdidin de fazla olacağı bunun ise uyum ve başa çıkma çabalarının yoğun olmasına neden olacağı belirtilmektedir. Tehdide uyum sağlamak, tehlikeyi yok etmek veya beklenen zararı azaltma ile ilgilidir. Tehdidin değerlendirilmesinde bireyin çevre ile ilgili inançları ve tehdidi kontrol edebilme yeteneği önem kazanmaktadır (Akt. Aysan, 1988).

b. Stres ve Çatışma: Birlikte yerine getirilmeyecek iki ayrı eğilim veya amacın varlığı söz konusu olduğunda, çatışma olmaktadır. Stres olgusu, içinde çatışma, tehdit veya engellenmeyi kaçınılmaz kılan bir kavramdır.

Çatışma, ergenlik dönemi özelliklerine ilişkin olarak incelendiğinde, ergenlerin kişilik gelişimleri için gerekli bir yaşantıdır. Çözülmemiş çatışmaların ergenin tüm davranış örüntüsünü etkilemesi ve kişilik çözülmesine neden olması, psikolojik çatışma kaynağı olmaktadır. Ergenle çevresi arasındaki çatışmayı; ebeveyni ve yaşantılarıyla olan çatışma ile okul ve toplumsal kurumlarla olan çatışma

oluşturmaktadır. Ergen, çatışma yaratan durumlara genellikle üç değişik biçimde yaklaşabilmektedir:

a. Çatışmayı çözmek için girişimde bulunabilir.

b. Kişiliğine zarar gelmeyecek bir biçimde stresin etkisini azaltmaya, bir orta yol bulmaya çalışabilir.

c. Çatışmanın kaynağından uzaklaşabilir ve çözülmemiş çatışmanın neden olduğu kişilik bozukluğuna maruz kalabilir (Crow ve Crow, 1965; Akt. Aysan 1988) .

c. Stres ve Algı: Magnusson (1971) , bireyin her hangi bir durum veya olayla ilgili algılama biçiminin, bireyin davranışını etkileyen en önemli kurumsal faktör olduğunu belirtmektedir (Aysan, 1988).

1.2.5. Stresin Sonuçları

Stres hem fizyolojik hem de psikolojik sonuçlar doğurur. Kronik stres koroner kalp rahatsızlıkları gibi fiziki hastalıklara katkıda bulunabilir ve vücudun bağışıklık sistemini zayıflatarak bulaşıcı hastalıklara açık hale gelme riskini artırabilir (Atkinson ve diğ. 1990).

Stresin uzun vadeli psikolojik sonuçları arasında ise akıl ve ruh sağlığının bozulması, kronik kaygı, ciddi depresyon dönemleri, uykusuzluk ve nevrozlar yer almaktadır (Baltaş, Baltaş,1991:78). Diğer bir kaynakta ise stresin duygusal ve psikolojik sonuçları arasında depresyon, ruhsal durumun hızlı ve sürekli değişimi, asabılık, gerginlik, özgüven azalması veya güvensizlik, aşırı hassasiyet veya kolay kırılabilirlik, öfke patlamaları, saldırganlık veya düşmanlık ile duygusal tükenmişliğe yer verilmiştir (Braham, 2004:54).

1.3. Başaçıkma

Başaçıkma kavramı bireyin stresli durumlar karşısında, söz konusu durumlara karşı dayanma amacıyla gösterdiği davranış ve duygusal tepkilerin tümü olarak tanımlanabilir.

Lazarus ve Launier (1978), stresle başaçıkmayı, bireyin sahip olduğu kaynakları aşan iç ve dış talepler arasındaki çatışmayı tolere edip azaltmak için içsel olarak kullanılan çaba şeklinde tanımlamaktadırlar. Bilişsel fenomenolojik yaklaşımda, başaçıkmanın, iki temel fonksiyonu olduğu kabul edilir. Birincisi, birey ve çevre arasında süregelen ilişkinin değişikliğe uğraması, ikincisi ise, stresle ilgili duyguların denetiminin sağlanmasıdır (Akt.Aysan, 1988).

Psikoloji tarihine baktığımızda stresle başaçıkma beş farklı tarzda yaklaşıldığını görmekteyiz:

- 1- Freud' un psikanalitik kuramında önerdiği bilinçdışı savunma mekanizmaları
- 2- Erikson'un "yaşam dönemleri" yaklaşımında sözünü ettiği özgüven, özyeterlilik ya da içsel kontrol gibi bireysel kaynaklar.
- 3- Evrim kuramı ve davranışçı akımdaki problem çözme çabaları.
- 4- Cannon, Selye gibi araştırmacıların öne sürdüğü hem hayvanların hem insanların stres karşısında gösterdiği genetik olarak programlanmış bir tepki.
- 5- Organizmanın, kendi fizyo-psikolojik kaynaklarının zorlanıp tükenmesi karşısında gösterdiği, uyum yapmaya yönelik, sürekli değişen, bilişsel ve davranışsal çabalar (Şahin, Durak, 1995:57).

Başaçıkma süreci, kişinin kendi sınırlılıklarından ve toplumsal kaynağın sınırlılığından etkilenir. Bu kaynak ve sınırlılıklar, kişinin kendi yeterlilik düzeyini, kişilik özelliklerini, tutum ve inançlarını, mali durumunu, fiziki sağlık durumunu ve toplumsal ağlarını içerir (Ekşi, 2001:20).

Stresle başaçıkma olgusu bir süreç olarak incelendiğinde bireyin stres kaynağını değerlendirmede birincil ve ikincil değerlendirmeler yaptığı gözlenir. Birincil değerlendirmede stres, durumun kişi için taşıdığı anlamı belirler. Bunlar zarar/kayıp,

tehlike ve mücadeleye davettir. Bu değerlendirmelerde bireyin genel inanç sistemi, değerleri, amaçları, olayın kontrol edilebilirliğine ilişkin inançları ve stres durumunun eski ya da yeni bir uyarıcı olması gibi koşullar etki yapabilir (Folkman ve Lazarus, 1984). İkincil değerlendirmede ise birey stres durumu karşısındaki başaşikma kaynaklarını değerlendirir. Hobfoll (1989), bireyin bu aşamadaki kaynaklarını obje kaynakları, toplumsal statü kaynakları, kişiye özgü strese direnç davranışları ve zaman, para, bilgi gibi enerji kaynakları olmak üzere dört grupta toplar (Uçman, 1990).

Lazarus (1966-1967)' a göre başaşikma, dolaysız eylem ve etkiyi azaltma olarak iki süreci içerir. Dolaysız eylem, bireyin çevresi ile olan ilişkisini kendi lehine değiştirmeyi içeren bir davranıştır. Bu davranış, tehlikeye karşı hazırlık, saldırganlık, kaçma ve hareketsizlik biçiminde olabilir. Başaşikmanın ikinci biçimi ise, stresin neden olduğu hoş olmayan durumun etkisini azaltma yoluna gitmedir. Lazarus (1976), bu davranış biçimini semptomatik ve psişik davranış olmak üzere iki kategoriye ayırmaktadır. Buna göre, bireyin alkol ve sakinleştirici ilaçları kullanması semptomatik davranış biçimi, savunma mekanizmalarını kullanması ise psişik davranış biçimidir. Birey yer değiştirme, bastırma, yadsıma, tepki geliştirme, yansıtma ve mantığa vurma gibi savunma mekanizmalarını kullanarak, kendisi için tehdit edici olarak algıladığı yaşantının oluşturacağı zararı azaltma yoluna gitmektedir (Aysan, 1988).

Haan (1982), stres yaşantılarında genellikle kullanılan süreçleri; kolaylaştırıcı-zorlaştırıcı tutum, çatışmayı çözücü tutum; duyarlılık, algısal bozukluk, katılık; kendine acıma, kendini cezalandırma, kendini reddetme, saldırganlık, ego kontrolü, söyleneni yapmaya gösterilen direnç, başkalarını suçlama, diğerlerini eleştirme ve talepkar davranma olarak belirtilmiştir (Aysan, 1988).

Killen (1990)' e göre herhangi bir olay stres verici olarak değerlendirildiği zaman, bireyin olumlu kaynaklarını aşar. Bu değerlendirme başaşikma sürecini başlatır. Kullanılan başaşikma stratejileri duruma bağlı olarak değişebilir.

1.3.1. Stresle Başaçıkma Stratejileri

Folkman ve Lazarus (1980)'a göre, birey öncelikle stres kaynağını değerlendirmekte, daha sonra başaçıkma stratejilerini uygulamaktadır. Değerlendirme birincil ve ikincil değerlendirme olmak üzere iki düzeydedir. Birincil değerlendirme de stres durumunun kişi için taşıdığı anlam belirlenmektedir. İkincil değerlendirme de ise, birey stres durumu karşısındaki başaçıkma seçeneklerini belirlemektedir. Söz konusu değerlendirmenin yapılmasından sonra kişi başaçıkma stratejilerini uygulamaya başlamaktadır (şahin, 1995: 21).

Folkman (1984) başaçıkma stratejilerini a) problemde odaklaşan, b) duyguda odaklaşan olmak üzere iki grupta incelemiştir. Buna göre, problemde odaklanan başaçıkma, bilgi ve planlanan eyleme giden mantıksal analizi içerir. Örneğin, kanserin ilk işaretini fark eden hastanın hemen muayene ve tedaviye yönelmesi probleme odaklanmış bir stratejinin kullanılmasıdır. Duyguda odaklanan başaçıkma ise, istenmeyen bir olaya bağlı olarak oluşan duyguları ortadan kaldırma çabasıdır. Örneğin, kanserli bir hastanın ilk belirtileri inkar etmesi hastalığın yarattığı olumsuz duyguları ve rahatsızlığı en az düzeyde tutmaya çalışması duyguya odaklanmış bir stratejiyi kullanmaktır. (şahin, 1995:22). Stresle etkili başaıkan kişiler hem duygu odaklı hem de problem odaklı başaçıkma stratejilerini kullanırlar.

1.3.1.1. Problem Merkezli Başaçıkma Stratejileri:

Karşı ıkma: “Direndim ve isteklerim için mücadele ettim.”

Sosyal Destek Arama: “ Durumum hakkında daha fazla bilgi için birisiyle konuştum”.

Planlı Problem özme: “Bir hareket planı yaptım ve ona uydum”. şeklinde-dir.

1.3.1.2. Duygu Merkezli Başaçıkma Stratejileri:

Kendini Kontrol Etme: “Duygularıma sahip olmaya alıştum”.

Uzaklaştırma: “Onun hakkında çok fazla düşünmemeye çalışarak zihnime gelmesine izin vermedim”.

Olumlu Yeniden Değerlendirme : “Kendim hakkımdaki düşüncemi değiştirdim”.

Sorumluluk Kabul Etme: “Kendimle ilgili problemler getirdiğimi fark ettim”.

Kaçma/Kaçınma: “Durumun her nasılsa bitmesini diledim”.

İnsanlar olumsuz duygularının egemenliği altına girmeyi ve bu duyguların problem çözme eylemlerini etkilemesini önlemek için problem odaklı başa çıkmayı uygulamaya çalışırlar. Bir problem çözülemez hale geldiğinde de duygu odaklı başa çıkma kullanılır (Ekşi, 2001)

Bu farklılaşma insanların değişikliği mümkün görüp görmedikleri algısına göre de ortaya çıkmaktadır. Değişiklik mümkün ise problem odaklı, eğer durum kabul etmeyi gerektiriyorsa “gerilimi azaltma” şeklinde duygu odaklı başa çıkma stratejisi kullanıldığı bulunmuştur (Ekşi, 2001).

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

- a. Gerçekleri araştırmak ve durumla ilgili bilgiyi sağlamak için arayışa geçmek uyuma yönelik; sorunların hayalci düşünceye dayanarak yadsınması ise uyumsuz bir yaklaşımdır.
- b. Diğerlerinden yardım isteme uyuma yönelik; buna karşın yardımı kabul etmeye ilişkin olarak direnç gösterme ise uyumsuz bir yaklaşımdır.
- c. Bireyin kendine inanıp güvenmesi uyuma yönelik; bireyin yeteneklerine inanmaması ise uyumsuz bir yaklaşımdır.

Aplley (1967)' e göre stresle başa çıkma stratejileri:

1. Bedenle İlgili Teknikler: a) Bedenin gevşemesi

b) Fizik egzersizleri

c) Beslenme

2. Zihinsel Teknikler: a) Makul olmayan inançlar

b) Zihinsel düzenleme tekniği

3. Davranışçı Teknikler: a) Yeni bir davranış modelinin kazandırılması

b) Zaman düzenlemesi

c) Öfkeyi yenmek.

Lazarus (1985)' a göre stresle baş etmek için başvurulan çeşitli stratejiler incelendiğinde tipik bazı davranış türleri görülür. Bir çok kişi stres karşısında kendini sigaraya, yemeğe, alkole verir ya da bunlardan birkaçına başvurur. Sigara sıklıkla kullanılan bir gevşeme aracıdır. Oysa ki sigaranın sağlık üzerinde yaptığı zararlar, bir stresle baş etme stratejisi olarak yararlarından çok daha fazladır. Aynı şekilde, strese tepki olarak aşırı yemek, başlangıçta genellikle rahatlatıcı olmakla birlikte, bu tür bir davranış kendi başına ya da alınan kilolar nedeniyle ek bir stres kaynağı haline gelebilir. Alkol kullanımı içinde aynı şeyler söylenebilir. Bazı kişiler strese tepki olarak geri çekilmeye eğilimlidirler. Bu kişiler stresli durumlarda pasif davranır, sorunlarıyla yüzyüze gelmekten kaçınırlar. Bazen de sorunlarını tümüyle yok sayarak olayların dışına çıkarlar. Böyle bir davranış o kişiyi engellenmiş ve öfkeli bir durumda bırakabilir. Bu tür duyguların içe atılması nedeniyle stres yaratıcı olaylar ortadan kalktıktan sonra bile sorun çözülmemiş olarak kalır (Aysan, 1988).

Lazarus (1985)' a göre, yaygın olarak kullanılan bir başka stresle başa çıkma davranışı da aşırı tepki göstermektir. Küçük hayal kırıklıklarının dert edinilmesi, ya da değişikliklerden olumsuz şekilde etkilenme bu tür davranışlara örnektir. Aşırı tepki gösterme çeşitli biçimlerde ortaya çıkabilir. Örneğin başkalarına karşı öfke nöbetleri, kırıncılık ve kaygılanma. Bu tepkilerin alışkanlık haline gelmesi kişiyi strese daha yakın hale getirir. Bir başka zararlı alışkanlık da stres karşısında hiç tepki göstermeyip, yaşanan sıkıntının içeride tutulmasıdır. Ancak, belli bir noktada daha fazla dayanılamayacağından, hiç beklenmedik bir anda herhangi bir olayın strese dönüşme olasılığı yüksektir (Şahin, 1995:21).

Cooper'in başlattığı ve bir çok bilim adamı tarafından doğrulanan araştırmalara göre düzenli bir egzersiz programı sürdürenlerde duygusal sükunet, problemsiz uyku ve kan basıncında düşüş, ayrıca nezle ve grip gibi hastalıklara daha az rastlandığı görülmüştür. Yine yapılan araştırmalar fizik egzersizinden sonra serotonin salgıladığıdır. Serotonin aynı zamanda dinlenmeyi sağlayan delta uykusunu da

düzenleyen bir maddedir. Bu yüzden düzenli egzersiz yapanların gece dinlendirici ve rahat uyku uymalarının sebebi yorgunluk değil uyku ve egzersiz sırasında salgılanan maddenin aynı olmasıdır (Baltaş, 1991). Egzersiz, vücudun her hücresini etkileyen biyokimyasal bir olaydır ve stresin kimyasını yıkayıp atar. Adrenalin ve endorfin gibi hormonlar iç yapıyı yeniden şekillendirir ve öfke, korku, üzüntü, suçluluk ve depresyon gibi toksik duyguları düzeltir. Araştırmacılar ergenlikte egzersiz yokluğunu bir dizi sonuca bağlamışlardır. Depresyon, dalgınlık, endişe, yorgunluk, uykusuzluk, kas zayıflığında artış ve bağışıklıkta, kendine güvende, kendine saygıda, duygusal dengede ve hüsrana uğrama toleransında azalmanın hepsi egzersiz yokluğundan meydana gelebilir (Loehr, 1999).

Etkili başa çıkmanın ilk adımı, stresin kaynaklarını belirlemektir. Wong (1993) stres kaynaklarını sekiz alanda inceler. Bunlar; iç kaynakların yarattığı stres, kişilerarası stres, kişisel stres, aile stresi, iş stresi, toplumsal stres, çevresel stres ve parasal stres.

Baş çıkma stratejilerinin, sonuçlarından bağımsız olmaları da önemli özelliklerinden birini oluşturmaktadır. Stratejinin başarıyla işleyip işlemediği baş çıkma kavramının dışında tutulmaktadır (Akt. Aysan, 1988).

1.3.2. Baş çıkma Stratejilerinin Faydaları ve Riskleri

Folkman ve Lazarus (1984) baş çıkma stratejilerine ilişkin olarak yaptıkları araştırmalarda baş çıkma stratejilerinin kullanımının yararlarını ve risklerini şöyle belirlemişlerdir:

1.3.2.1. Problem Çözme Baş çıkma Stratejisi

Yararları

1. Davranış uygun olabilir ve stresörün etkisini azaltabilir.
2. Harekete geçen duygu açığa vurulabilir.
3. Geri getirilemeyecek kayıplar kabullenilebilir.
4. Benlik saygısı yükseltilir.

5. Duygusal kontrol yükseltilir.

Riskleri

1. Bir çok işe yaramayan endişelerle uğraşılır.
2. Problem yanlış tanımlanabilir.
3. Yersiz hareketlerle dystress² yükseltilebilir.

1.3.2.2. Duygusal Başaçıkma Stratejileri

Yararları

1. Stres tepkisi düşürülebilir.
2. Yüksek umut ve cesaret korunabilir.
3. Benlik saygısı geri kazanılabilir.

Riskleri

1. İnkâr uygun davranışlara engel olabilir.
2. Duygusal olarak uyuşur, hissizleşilebilir.
3. Bilinci tehdit eden materyallerin müdahalesi, devam eden aktiviteleri bozabilir.
4. Semptomlar ve onların kaynakları arasındaki ilişkiden habersiz kalınabilir (Akt. Çiftçi, 2002:22).

1.4. Dini Başaçıkma

Gelişmiş bir toplumda insani ihtiyaçlar, ekseriya biyolojik, ictimai ve ruhi olmak üzere üç gruba ayrılmaktadır. Bunlardan ruhi ihtiyaçların tatminine yarayan vasıtalar bazen bütün kültüre damgasını vuran, onun ağırlık noktasını ve özünü teşkil edebilecek derecede mühim bir mana, bir mahiyet taşımaktadır. İnsan muhitine

² Bernard 1965' te stresi "zevk veren-eustress" ve "zevk vermeyen-dystress" olarak ikiye ayırmıştır. Eustress neşe ve canlılık verirken, dystress elden geldiğince kaçınılması gereken durumdur.

intibak hususunda ne derece muvaffak olursa olsun ruhi ihtiyaçlarına karşı kayıtsız kalamamaktadır. Hatta aksine, maddi sahalardaki başarısı nisbetinde ruhi ihtiyaçları önem kazanmaktadır. Ruhi ihtiyaçların başında günlük hayatın zorluklarından, realiteden kaçmak, açıklayamadığı olaylar karşısında duyulan acz, korku, dehşet ve hayretten kurtulmak, istikbal veya akibeti hakkındaki endişelerini gidermek, devamlı bir iç huzuruna kavuşmak hasreti ve din gelmektedir. İnsan bu ihtiyaçların sevkiyle eğlenceye oyalanmaya; kendisini ifade etme arzusuyla sanata; emellerine nail olma, dayanak arama, sığınma maksadıyla da dine başvurmaktadır (Turhan, 1959:36).

Hayatın maddi şartları, türlü felaketler ve yıkıntılar içinde insanlar, Allah'ın umulmadık müdahalesine büyük önem vermektedirler. İnsanların çoğunda bulunan dua ve ibadet yapma eğilimi, savaş deprem, hastalık, kaza gibi çok büyük maddi yıkıntılar içinde, ölümle yüzyüze bulduklarında ve özellikle kendi ölümleri karşısında kendini göstermektedir (Hökelekli, 1998:90).

Stresle başa çıkma konusunda dinin yeri ve önemini ilk araştırma konusu yapan K. Pargament'tir. Dini değerlerin insanların hayatlarında karşılaştığı zorluklarla mücadelesini nasıl etkilediği ile ilgili en önemli yaklaşımlardan biri Amerikalı Klinik Psikolog Kenneth I. Pargament tarafından önerilen "dini başa çıkma"dır. Dinibaca çıkma kişinin kaynaklarını aşan veya zorlayan olarak değerlendirilen belirli dışsal ve/veya içsel isteklerle mücadele etmek için sürekli değişen bilişsel ve davranışsal çabalar olarak tanımlanır (Lazarus ve Folkman, 1984:141).

Pargament ve arkadaşları (1988) dini başa çıkmanın 3 farklı tazını ortaya koymuşlardır:

1. Kişisel Yönelimli: Stresli bir durumla karşılaşan birey, Allaha tan yardım beklemezsin, kişisel çaba ve olanaklarıyla problemi çözmeye çalışır.
2. Erteleme- Kaçış- Olumsuz Tevekkül: Kişi, hiçbir şey yapmadan Allah'ın durumu çözmesini, müdahale etmesini bekler.
3. İşbirlikçi: Kişi problemi çözmek için bireysel çaba harcamaktadır. Ayrıca Allah'tan yardım beklemektedir (Pargament, 1997)

Dini başaçıkma, stresli olaylarla karşılaştığımızda olumlu veya olumsuz olabilir. Olumlu dini başaçıkma yöntemi problemi ortaya koymayı açıkça dile getirmeyi sağlar. zmn bir parçası olarak, stres ve depresyon riskini azaltır. Allah ile yakınlaşmayı sağlayarak manevi güç kaynağı oluşturur. Kişinin karar verme gücünü ve mücadele azmini artırır. Ruhsal denge ve sükuneti sağlar;mit kaynağı olur. Dini başaçıkma olumsuz bir yöntem olarak kullanıldığında isyana, dini şüpheyeye sürükleyebilir. İsteklerin yerine gelmemesi hayal kırıklığına,ümitsizliğe sebep olabilir.

Dini başaçıkma, stresli olaylarla karşılaştığımızda yararlı, zararlı veya ilgisiz olabilir. Çünkü dini başaçıkma çok amaçlıdır. Konfor sağlayıcı, kişisel gelişimi uyarıcı, Allah' a yakınlaşma hissini kuvvetlendirici, diğer insanlara yakın olmayı kolaylaştırıcı veya yaşam için amaç ve anlam sağlayıcı olabilir. Dini başaçıkma çok biçimlidir. Edilgen olabilir (Allah' ın krizleri çözmesini beklemek gibi), aktif olabilir (insanları daha iyi bir dünyada yaşamak için motive etmek gibi), kişisel olabilir (Allah' ın sevgi ve ilgisini aramak gibi), kişiler arası olabilir (cemaatyelerinden destek istemek gibi), problem yönelimli olabilir (problem çözümüne destek olmak gibi) veya duygusal yönelimli olabilir (Allah' a duygusal sorunların çözümü için yönelmek gibi). Dinin gücü doğasının çok fonksiyonlu olmasındandır (Ekşi, 2001:28).

Din, başaçıkma ile pek çok şekilde etkileşim halinde olabilir. Din başaçıkma süreçlerini (değerlendirme, başaçıkma aktiviteleri, sonuçlar vb.) etkileyebilir. Bazı olayların gerçekleşmesini engelleyerek başaçıkma sürecine katkıda bulunabilir (Ekşi, 2002:28).

Din anlam anlayışında anahtar rol oynar. Acı veren ve hayrete düşüren hayat tecrübeleriyle karşılaşıldığında din bir anlamlandırma ve yorumlama erevesi sunar. Kişi kendi kaynaklarınıntesinde olaylarla karşılaştığında din hakimiyet ve denetim duygularına ulaşılmasına yardım eder.

Her an bir felaketin yaşanabileceği bu dünyada bireyin korku ve endişelerini azaltma işlevi görür. Bununla birlikte, rahatlık yönelimli dini başaçıkma stratejilerini manevi işlevli metotlardan ayırt etmek zordur. Dini bakış açısıyla, maneviyat ya da kişinin kendisindente bir güce bağlanma arzusu dinin ennemli fonksiyonlarından biridir.

Hemen hemen bütün dini gelenekler müntesiplerine daha inançlı bir yola girmelerini sağlayacak mekanizmalara sahiptirler. Bu tür dini arınmalar sayesinde insanlar günahların oluşturduğu suçluluk duygularından kurtulduklarına inanırlar.

Yapılan bir araştırmada dini başa çıkmanın üç farklı etkisinden bahsedilmektedir:

- a) olayın anlamını bilişsel olarak yeniden yapılandırmayı kolaylaştıran bir inanç çevresi sunma,
- b) dini topluluklar tarafından sağlanan sosyal destek verme,
- c) stresli olaylar üzerinde denetim duygusu.

Ülke çapında ve değişik gençlik kesimleri üzerinde yapılan yeni bir araştırmanın bulguları, dinin gençlerin bireysel ve sosyal dünyalarında nasıl yaygın ve etkili olduğunu gözler önüne sermektedir. Buna göre gençlerin yaklaşık % 90' ı, İslami anlamda dini inanç sahibidir. Ateist ve agnostik gençlerin oranı çok düşük bir düzeydedir. İnanç sahibi olmakla beraber yerleşik dini öğretiler konusunda şüphe içerisinde bulunanların toplamı ancak % 5 dolayındadır. Düzenli olarak ya da bazen namaz kılan genç erkeklerin oranı % 79.2, genç kızların ise % 64.7'dir. Düzenli (%69.4) ve bazen (%21.3) oruç tutanların toplam oranı % 90'ı bulmaktadır. Aynı şekilde gençlerin çok büyük bir çoğunluğu (92.2) dua etmektedir (Ayhan, Hökelekli v.d. , 2004:204).

Dinin gençlerin hayatında, bazı geleneksel değerlerin korunması ve sürdürülmesinde etkili olduğu bir gerçektir. Başta aile değerlerine bağlılık, ana-babaya ve büyüklere saygı, itaatkarlık, dürüstlük, cinsel kontrol ve korunma, çalışkanlık ve yardımseverlik gibi geleneksel değerlerle dindarlık arasında doğrudan bir ilişki olduğu çeşitli araştırmalarca doğrulanmıştır.

Din, cemaat anlayışı, toplu ibadet ve ayinleri ile her an ferden yalnız olmadığını kendisine hissettirerek ona güven verir. Dinin teşkilatı vasıtasıyla icra ettiği müşterek dini faaliyetler, ferden ciddiyet ve güven duymasında, dolayısıyla cemiyet ve alem karşısında kendisini kuvvetli hissetmesinde çok önemlidir (Göz, 1986:36).

Kur'an'da insanların; birbirleriyle (En'am 6/53), can kaybıyla (Bakara 2/155), hayat ve ölümle (Mülk 67/2), açıklıkla (Bakara 2/155), korkuyla (Bakara 2/15), insanlardan

gelecek sözlü ve fiili hareketle (Ankebut 29/10), hayır ve şerle (Enbiya 21/35), mallarla (Bakara 2/155), çocuklarla (Enfal 8/28), nimetlerle (Cin 72/16), Allah'ın indirdiği hükümlerle (Bakara 2/124) gibi konularda sınanacağı belirtilmektedir. İmtihanın ve sınamanın nedenleri olarak; üstün gayret gösterip, zorluklara sabreden şükredenlerle nankörlük edenlerin kısacası eylem ve davranışça iyi olan kimselerin diğerlerinden ayrıştırılması zikredilir. Bütün bu imtihanlar karşısında “Andolsun sizi korku, açlık, mallar, canlar ve ürünlerden eksiltmek gibi şeylerle deneriz”. Sabredenleri müjdele ki onlara bir bela eriştiği zaman “ biz Allah içiniz ve biz ona döneceğiz derler”. (Bakara 2/155-157). Bu ayetlerin hükmü karşısında, kişinin güvensizlik duygusu ile strese girmesi düşünülemez.

Sabır, başa gelen istenmeyen halin geçici olduğu, geleceğin daha iyi olacağı inancına dayanır. Böyle bir inanca sahip olma insanda güven duygusu doğurur ve güven duygusu da kişinin paniğe kapılmasını, strese girmesini önler. “...Sıkıntıda, hastalıkta, savaş zamanlarında sabredenler, işte doğru olanlar onlardır, korunanlar da onlardır” (Bakara 2/177).

BÖLÜM 2: ARAŞTIRMANIN VERİLERİ VE YORUMLARI

Bu bölümde araştırmanın evren ve örnekleme, araştırmada kullanılan veri toplama araçları ve araçların özellikleri ile araştırmada izlenen işlem yolu ve verilerin analizinde kullanılan istatistiksel teknikler, verilerin değerlendirilmesi ve yorumlanması sunulmuştur.

2.1. Yöntem

2.1.1. Evren – Örneklem

Araştırmanın evreni, İstanbul İli'nin Fatih İlçesindeki 2005-2006 eğitim-öğretim yılında öğrenimine devam eden lise 1.-2.-3. sınıf öğrencileridir.

Araştırmanın örnekleme, gündüz eğitim veren, yurtdışı veya ailesi ile kalan, yaşları 15-19 olan, rastlantısal olarak seçilmiş kız ve erkek öğrenciden oluşmuştur. Bu liseler; İstanbul İmam - Hatip Lisesi, Alparslan Ticaret Lisesi ve Ahmet Rasim Lisesi'dir. Örneklem katılan liseler, “düşük”, “orta”, “yüksek” sosyo-ekonomik düzeye sahip olduğu kabul edilen ailelerden gelen öğrencilerin devam ettikleri liseler olarak belirlenmiştir.

Bu araştırmada öğrencilerin stres yaşantılarıyla başa çıkma stratejileri inceleme konusu olduğundan ergenlik döneminin, meslek seçiminin ve üniversite sınavının öğrenciler için yüksek bir stresör olduğu varsayılarak lise 1. , 2. ve 3. sınıf öğrencileri örneklem kapsamına alınmıştır.

İstatistiksel analizlerde toplam 914 öğrenciden elde edilen veriler kullanılmıştır.

2.1.2. Veri Toplama Araçları

Bu araştırmada belirlenen amaçlara ulaşmak üzere gerekli olan bilgileri toplamak için dört ayrı araç kullanılmıştır. Öğrencilerin stresle başa çıkma tarzlarını belirlemek amacıyla “Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği” ve öğrencilerin stresle başa çıkma tarzlarında kullandıkları dini motifleri belirlemek amacıyla da “Dini

Başaçıkma Tarzları Ölçeği” kullanılmıştır. Araştırmada öğrencilerin bazı kişilik özelliklerini belirleyebilmek için araştırmacı tarafından hazırlanan onaltı soruluk bir “Kişisel Bilgi Formu”, öğrencilerin yaşadıkları olay ve etkilerini değerlendirmek için üç soruluk bir anket kullanılmıştır.

Yukarıda belirtilen veri toplama araçlarıyla ilgili bilgiler ayrıntılı olarak aşağıda sunulmuştur.

2.1.2.1. Stresle Başaçıkma Tarzları Ölçeği (SBTÖ)

Araştırmada Folkman ve Lazarus (Folkman ve Lazarus, 1980) tarafından geliştirilmiş “Stresle Başaçıkma Envanteri” (SBE)’ nin Şahin ve arkadaşları (Şahin ve diğ. , 1992) tarafından kısaltılmış hali “Stresle Başaçıkma Tarzları Ölçeği” (SBTÖ) kullanılmıştır (SBTÖ’nin bir örneği için bkz. EK II).

Folkman ve Lazarus’un “Başaçıkma Yolları Envanteri” (Ways of Coping Inventory), stresle başaçıkma konusunun incelendiği araştırmalarda sıklıkla kullanılan ve duruma yönelik bir ölçektir. Bu ölçeğin ilk formu, 68 maddelik, “evet/hayır” formatında bir listedir. Bu liste kullanılarak yapılan faktör analizleri, ölçeğin yorumlanabilir beş faktörden oluşan bir yapısı olduğunu göstermiştir. Daha sonra maddeler üzerinde yapılan bir değişiklik, bu liste dörtlü Likert tipi bir ölçeğe dönüştürülmüş ve 66 maddelik “Başaçıkma Yolları Envanteri” oluşturulmuştur. Bu ölçekten çeşitli araştırmacıların amaçlarına ve örnekleme göre bazı maddeleri çıkardıkları ya da ekledikleri ifade edilmektedir (Endler ve Parker , 1990).

Ölçeğin yetersizliklerinin ortadan kaldırılması ve Türk Gençlerine uyarlanması çalışmaları Şahin ve arkadaşları tarafından gerçekleştirilmiştir. Şahin ve arkadaşlarının (Şahin ve diğ. ,1992:25) çalışmasındaki faktör analizi sonucu oluşturulan yedi alt ölçek, yeniden değerlendirilmiş, her alt ölçeğin kendi içindeki madde toplam korelasyonları düzeltilmiş ve Cronbach Alpha’ larına bakılmıştır. Bütün bu değerlendirmeler sonucunda ölçekten çıkarılmaya aday olan maddeler, (Örneğin: Aklımı kurcalayan şeylerden kurtulmak için değişik işlerle uğraşırım. Bunu da atlatırsam sırtım yere gelmez diye düşünürüm. Çevremdeki insanlardan problemi çözmede bana yardımcı olmalarını beklerim. Temkinli olmaya ve yanlış yapmamaya çalışırım) belirlenmiştir.

A. SBTÖ' nin Faktör Yapısı

Yirmialtı maddelik SBTÖ, iki aşamada faktör analizine tabi tutulmuştur. Principal Axis yöntemiyle sekiz faktörlük bir yapı ortaya çıkmıştır. Ancak “screen test” uygulaması sonucunda ve yorumlanabilme durumuna göre bunların dört faktöre indirgenebileceği görülmüş ve yeni bir analiz ile veriler dört faktörlü çözüme zorlanmıştır.

Bulunan faktörler:

1. Kendine Güvenli Yaklaşım (Örneğin: “Ne olursa olsun, direnme ve mücadele etme gücünü kendimde bulurum”, “her şeye yeniden başlayacak gücü kendimde bulurum”).
2. Kendine Güvensiz Yaklaşım (Örneğin: “Keşke daha güçlü bir insan olsaydım diye düşünürüm”, “Kendimi kapana sıkışmış gibi hissedirim”).
3. Boyuneğici Yaklaşım (Örneğin: “Başa gelen çekilir diye düşünürüm”, “Elimden hiçbir şeyin gelemeyeceğine inanırım”).
4. İyimser Yaklaşım (Örneğin: “İyimser olmaya çalışırım”, “Olaylardan olumlu bir şey çıkartmaya çalışırım”).

B. SBTÖ'nin Güvenirliliği

SBTÖ'nin güvenirliliği Cronbach Alpha güvenirlilik katsayısı ile saptanmıştır. Üç ayrı örneklem grubuna uygulanmış ve güvenirlilik katsayıları saptanmıştır. Çalışmada kullanılan yirmialtı maddelik kısaltılmış ve uyarlanmış “Başaçıkma Tarzları Ölçeği” nin güvenirlilik katsayısı .68 olduğu saptanmıştır. Kısa formdaki 4 alt ölçeğin güvenirlilik katsayılarının .47 ile .80 arasında değiştiği gözlenmiştir (Şahin ve Durak , 1985:57).

C. SBTÖ'nin Geçerliği

SBTÖ'nin psikolojik sorun belirtileriyle ilişkilerine, daha sonra çeşitli kişilik boyutları durumsal değişkenlerle ilişkilerine bakılmıştır. Tüm alt ölçekler Şahin ve Ark.'nın yaptığı üç çalışmada kullanılan psikolojik sorun belirtileri ölçümleri ile beklenen yönlere ve anlamlı ilişkiler içindedir. Örneğin, “Kendine Güvenli

Yaklaşım” alt ölçeği depresyon ($r = -.26, p < .001$), anksiyete ($r = -.12, p < .001$) ve hostilite ($r = -.14, p < .001$) ile anlamlı negatif korelasyonlar verirken, “Kendine Güvensiz Yaklaşım” ölçeği söz konusu belirtilerle, ($r = .23, p < .001$) ve ($r = .53, p < .001$) arasında değişen anlamlı ilişkiler göstermiştir.

Geçerlik çalışmalarında, Lazarus ve Folkman’ın Başaçıkma Yöntemleri Ölçeği (BYÖ) ve Tobin ve arkadaşlarının “Stresle Başaçıkma Envanteri” üzerinde yapılan faktör analizi çalışmaları da, ölçeklerdeki iki temel boyutun (problem çözmeye yönelik ve duygulara yönelik başaçıkma mekanizmaları), bu çalışmada elde edilenlere benzer alt faktörlerden oluştuğunu ortaya çıkarmıştır (Şahin ve Durak, 1995:59).

D. SBTÖ’ nin Puanlanması

SBTÖ’ nin alt ölçekleri birbirinden bağımsız olarak ayrı ayrı puanlanmaktadır. Toplam 26 madde vardır. Alt ölçekler: Kendine Güvenli Yaklaşım (yedi madde), İyimser Yaklaşım (beş madde), Kendine Güvensiz Yaklaşım (sekiz madde), Boyuneğici Yaklaşım (altı madde) olmak üzere dört adettir. Her bir maddeye katılma derecesi, 0 (Hiç uygun değil), 30 (Biraz uygun), 70 (Uygun), 100 (Çok uygun) arasında değişmektedir. 4’ lü Likert tipi ölçek kullanılmıştır. Gençlerin kendilerini en iyi tanımladığını düşündüğü dereceyi işaretlemeleri gerekmektedir. Tüm maddeler 1 ile 4 arasında puanlanmaktadır. Her alt ölçeğe ait maddeler toplanarak ham puanlar elde edilmektedir (SBTÖ’ nin puanlama formu örneği için bkz. EK II.1).

2.1.2.2. Dini Başaçıkma Tarzları Ölçeği (DBTÖ)

A. Orijinal Form

Öncelikle Pargament ve arkadaşları (Pargament vd., 1998) tarafından geliştirilen Dini Başaçıkma Tarzları Ölçeği (Religious Coping Scale-RCOPE)’ nin kısa formunun geliştirilme ve güvenilirlik çalışmaları hakkında bilgi verilecektir.

Ölçek, üç farklı grubun farklı yaşam olayları ile başaçıkma, dini başaçıkma ve bir dizi psikolojik verileri arasındaki ilişkiye bağlantılı olarak geliştirilmiştir.

Birinci grubu Oklahoma kentinde onlarca kişinin ölümüne yol açan bombalama eyleminden etkilenen yaş ortalaması 59.3, %63 kadın 296 kişi oluşturmaktaydı. Bu

grup 34 maddelik Dini Başaçıkma Ölçeğini, travma sonrası stres bozukluğunu değerlendiren bir ölçeği, stres sonucu meydana gelen gelişimi değerlendiren bir ölçeği ve travmanın etkilerini değerlendiren ölçekleri doldurdular (Pargament vd. ,1998).

İkinci grubu ise son üç yıl içerisinde önemli olumsuz bir olay yaşamış, yaş ortalaması 19.0, % 69' u kadın ve çoğunluğu (% 70) birinci sınıf öğrencisi 540 üniversite öğrencisi oluşturmuştur. Bu grup ise yeni geliştirilen Dini Başaçıkma Tarzları Ölçeği'nin tam formu ile bedensel sağlık, psikomatik belirtiler, duygusal stres gibi değişkenleri değerlendiren ölçekleri cevaplandırdılar (Pargament vd. ,1998:715).

Üçüncü grup bir hastane örneğidir ve asistanlar tarafından bedensel sağlığı orta ve üzeri ciddi olarak değerlendirilen yaş ortalaması 68.4 ve % 52'si erkek olan 551 kişilik bir gruptur. Bu grup da bir Dini Başaçıkma Tarzları Ölçeği ile aktif teşhislerin sayısı, hastalığın ciddiyeti, hastanın işlevsel pozisyonu, depresyon, hayat kalitesi vb. gibi ölçekleri cevaplandırdılar.

Bu üç gruptan elde edilen veriler sonucunda 2 boyutlu (olumlu ve olumsuz) 14 maddelik (7 olumlu, 7 olumsuz) işlevsel bir Dini Başaçıkma Tarzları Ölçeği elde edilmiştir. Buradaki maddeler çeşitli istatistiksel işlemlere tabii tutulmuş olumlu ve olumsuz ruh sağlığı kriterleri ile en yüksek korelasyona (olumlu ya da olumsuz) sahip maddeler tespit edilmiştir. Yapılan istatistiksel işlemler kısaca şöyledir:

Öncelikle "Oklahoma" grubunda faktör analizi yapılmış olumlu ve olumsuz Dini Başaçıkma modeline uygun iki faktörlü bir yapının makul olduğu ve bunun varyansın % 33' ünü açıkladığı gözükümüştür. Olumlu Dini Başaçıkma alt boyutunun iç tutarlılık katsayısı (cronbach alfa) 0.87, olumsuz Dini Başaçıkma alt boyutunun ki ise 0.78 olarak bulunmuştur (Pargament vd. ,1998:715). Bu cesaretlendirici sonuç, aynı işlemi üniversite grubunda da uygulanması sonucunu doğurmuş ve bu grupta da yapılan faktör analizi iki boyutlu ve varyansın % 38'ini açıklayan bir sonuç ortaya koymuştur (Pargament vd. ,1998:716). Bu gruptaki alfa katsayıları ise sırasıyla 0.90 ve 0.81 olarak bulunmuştur. Hastane grubu da benzer sonuçlar ortaya koymuş benzer maddeler benzer alt boyutlara yerleştirmiştir. Daha sonra ise bu iki faktördeki maddelerden "en fazla madde yüküne sahip olma", "açıkça sadece bir faktörün

içinde olma”, “bir çok diğer alt boyutta olma”, hastane grubunda da bulunma” ve “ekonomik olma” kriterleri kullanılarak 14 maddelik kısa Dini Başaçıkma Tarzları Ölçeği oluşturulmuştur.

Özetlersek DBTÖ’ nin olumlu ve olumsuz boyutları birbirinden oldukça iyi biçimde ayırdığı, iç tutarlılığa sahip geçerli bir ölçek olduğu ortaya konulmuştur. Kısa olması nedeniyle rahatlıkla büyük sosyal bilimler ve sağlık araştırmalarında kullanılabilir. Pargament ve arkadaşları bu ölçeği özellikle stres, başaçıkma ve sağlık modellerine etkin, teorik temelli bir dini boyut katmak isteyenlere önermektedirler (Pargament vd., 1998:721). Ölçek dörtlü Likert tipi bir ölçektir ve düşük puanlar o dini başaçıkma tarzının az, yüksek puanlar ise fazla kullanıldığını göstermektedir (DBTÖ’ nin bir örneği için bkz. EK III).

B.Türkiye Koşullarına Uyarlama Çalışması

Bu çalışma Dini Başaçıkma Tarzları Ölçeği’nin dilsel eşdeğerlilik, güvenilirlik ve faktör yapısını içerdiğinden çalışmaların veri toplama işlemleri farklı gruplar üzerinde yapılmıştır.

Ölçeğin Türkiye koşullarına uyarlanması çalışması, ölçeği geliştiren Kenneth Pargament ile iletişime geçerek uyarlama için izin alan Sayın Doç. Dr. Halil Ekşi³ tarafından yapılmıştır. Dini Başaçıkma Tarzları Ölçeği’nin dilsel eşdeğerlilik çalışması için 1999-2000 öğretim yılı II. dönemine M.Ü. Atatürk Eğitim Fakültesi İngilizce Öğretmenliği programı son sınıfında okuyan ve İngilizce’ yi iyi düzeyde bilen 35 kişi seçilmiştir. Güvenirlilik ve madde analizi çalışması aynı dönemde, Fatih Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi ile M.Ü. İlahiyat Fakültesinin çeşitli bölüm ve sınıflarında okuyan 115 kişilik bir öğrenci grubunda gerçekleştirilmiştir.

Ölçeğin Türkçe dilsel eşdeğerlilik ve güvenilirliği yapılırken aşağıdaki işlemler takip edilmiştir:

³ Öğretim Görevlisi; Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Bölümü.

Dilsel Eşdeğerlik Çalışması

Dilsel eşdeğerlik çalışmasının amacı her test maddesinin Türkçe'ye çevrilme işleminde bir hata olup olmadığını hem de her test maddesinin ifade ettiği anlamı ne derece yansıttığını değerlendirmek amacıyla yapılmaktadır. Dilsel eşdeğerlik çalışmasında aşağıdaki işlemler yapılmıştır.

a. Çeviri süreci: Öncelikle orijinal form her iki dili çok iyi bilen, alanda uzman iki psikiyatriste, biri dini konulara aşina tıp doktoruna, biri psikoloji alanında doçent unvanına sahip dört kişiye tercüme ettirilmiştir. Bu tercümelemler incelenerek geçici bir Türkçe form oluşturulmuştur. Türkçe form bir dil bilimci tarafından geri çeviri yöntemiyle tekrar İngilizce'ye çevrilmiştir.

b. Çevirinin değerlendirilmesi: Bu formlar üzerinde yapılan çalışmalarla sorunlu görülen maddeler tekrar ele alınıp değerlendirilmiş ve nihai Türkçe forma ulaşılmıştır.

c. Eşdeğerlilik ve güvenilirlik çalışması: Bu iki form İngilizce'yi çok iyi bildiği düşünülen Marmara Üniv. Atatürk Eğitim Fakültesi İngilizce Öğretmenliği Bölümü 4. sınıf öğrencilerinden 35 kişilik bir gruba üç hafta ara ile uygulanmıştır.

Bu iki uygulama arasında hem maddeler hem de alt ölçekler bazında korelasyon katsayılarına ve ilişki grup t testi sonuçlarına bakılmıştır. Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon katsayılarının anlamlı, ilişkili grup t sonuçlarının ise anlamlı olmaması beklenmektedir.

Madde Analizi

Madde analizleri, her hangi bir ölçme aracının bütününde ya da alt ölçeklerinde bulunan maddelerin bütünde veya alt ölçeklerde anlamlı olarak yer alıp almadıkları amacıyla yapılmaktadır.

Burada üç farklı yöntemle maddelerin bu özelliğe sahip olup olmadıkları test edilmiştir.

a- Madde Toplam (Item Total): Testten elde edilen puanlarla her bir maddenin arasındaki ilişkiyi gösterir.

b- Madde Kalan (Item Remainder): Testteki her madde ile toplamda bu maddenin çıkarılması ile elde edilen sonuç arasındaki ilişkiyi gösterir.

Hem madde-toplam hem de madde kalanda sonuçlar .05 düzeyinde olması beklenmektedir.

c- Ayırt edicilik (Discriminity) : Testin alt ve üst çeyreklerindeki (%27' lik) kişilerin aldıkları puanların birbiriyle ilişkisiz grup *t* testi ile karşılaştırılması ile elde edilen puanlardır. Buradaki amaç, o maddeye verilen cevabın alt ve üst gruplar arasında farklılaşıp farklılaşmadığı ve dolayısıyla ayırt etme gücünü ortaya koymaktadır (Ergin. , 1995:130).

Bütün bu işlemlerin sonucunda ise, her bir maddenin veya alt ölçeğin en az dilsel eşdeğerlik ve madde analizlerinden birinde beklentileri karşılaması ölçeğe girmesi için yeterli gözükmemektedir.

Güvenirlilik

Güvenirlilik bir test veya ölçme aracının ölçtüğü şeyi ne derece doğru ölçtüğü ile ilgilidir (Tekin, 1993:55). Likert tipi ölçeklerin güvenirliliğini ölçmek için kullanılan cronbach alfa katsayısı uyarlanan ölçeğin alt ölçekleri ve ölçek için hesaplanmıştır. Bu katsayı maddelerin iç tutarlılığı ve homojenliği hakkında bilgi verir. Güvenirlilik katsayılarının, 60'ın üstünde olması yeterli gözükmemektedir.

Faktör Analizi

Faktör analizi çalışmaları 115 kişilik gruptan elde edilen veriler üzerinde yapılmıştır. Faktör analizinde temel bileşenler analizi ve varimax rotasyon yöntemi ile yapılmıştır. Ölçeğin kuramsal yapısı kabul edildiğinden faktör yapısının değişmemesi beklenmektedir.

2.1.2.3. Kişisel Bilgi Formu

Araştırmaya katılan öğrencilere ve onların ailelerine ilişkin bilgiler elde etmek ve bu bilgileri araştırmada kullanmak amacıyla “Kişisel Bilgi Formu” geliştirilmiştir

Kişisel Bilgi Formu 16 ayrı maddeden oluşmaktadır. Bu maddeler araştırmanın bağımsız değişkenleri olarak işlev görmüşlerdir. Elde edilen bilgiler öğrencilerin;

sınıfları, yaşları, cinsiyetleri, okul başarı durumları, kaldıkları yer, spor yapıp yapmadıkları, sigara içip içmedikleri, sorunlarını paylaştıkları kişiler, ailelerinin ekonomik düzeyleri, ebeveynlerinin eğitim düzeyi, meslekleri, tutumları ve yaşam şekli hakkındadır. Ayrıca yaşanan olayla ilgili olayın kategorisi, algılanan etkisi ve olayın etkisini azaltmak için başvurulmuş yolları içeren anket soruları da eklenmiştir (Kişisel Bilgi Formunun bir örneği için bkz. Ek. IV)

2.1.3. Verilerin Toplanması

Araştırma verileri 2005-2006 eğitim-öğretim yılı bahar döneminde yaklaşık bir aylık süre içinde toplanmıştır.

Veri toplama araçları İlçe Milli Eğitim Müdürlüğünden onay alındıktan sonra araştırmacı tarafından uygulanmıştır. Araştırmacı, uygulamanın yapılacağı liselerin yöneticileri ile görüşerek araştırma hakkında bilgi vermiş, böylece örneklem seçimi uygulama tarihi için karar alınması sağlanmıştır. Uygulama yapılan her sınıfta, araştırmacı tarafından araştırmanın amacı hakkında kısa bir açıklama yapılmıştır. Ayrıca öğrencilerin herhangi bir kuşkuya düşmelerini önlemek ve veri toplama araçlarını içsellikle cevaplamalarını sağlamak amacıyla, kimliklerini tanıttıcı bilgi vermelerinin zorunlu olmadığı belirtilmiş ve araştırmada gizlilik ilkesine bağlı kalınacağı vurgulanmıştır.

2.1.4. Envanterlerin Uygulanması

Envanterlerin uygulanmasına başlamadan önce öğrencilere anket formlarını nasıl dolduracakları ve maddelerin değerlendirilmesini nasıl yapacakları anlatılmış, aynı zamanda derecelendirme biçimi ile ilgili örnekler verilmiştir. Uygulama öncesinde öğrencilerden gelen sorular cevaplandırılmış, öğrencilerin birbirinden etkilenmeden anket formlarını doldurmalarının önemi belirtilmiştir.

Envanterlerin uygulanması yaklaşık 45-50 dakika sürmüştür.

2.1.5. Verilerin İstatistiksel Analizi

Veri toplama işlemleri tamamlandıktan sonra veri toplama aracı olarak kullanılan ölçeklerin puanlama işlemine geçilmiş, eksik, hatalı ve özensiz doldurulan ölçekler puanlama işlemine dahil edilmemiştir.

Puanlama işlemi tamamlandıktan sonra elde edilen ham veriler SPSS for WINDOWS 12.0 istatistiksel paket programına girilmiş ve istatistiksel çözümler bu program yardımıyla gerçekleştirilmiştir.

İstatistiksel çözümlerde öncelikle öğrencilerin Kişisel Bilgi Formu'ndaki sorulara verdikleri cevaplar doğrultusunda grubun genel yapısını tanıtıcı frekans ve yüzde dağılımları çıkartılmış, ayrıca tüm öğrencilerin üç ölçme aracından aldıkları puanların ortalama (\bar{x}) standart sapma (ss) değerleri hesaplanmıştır.

Kişisel Bilgi Formu'ndaki bağımsız değişkenlere ilişkin olarak, ikili gruplar arasındaki farkları belirlemek için "t testi" uygulanmıştır. Elde edilen istatistiklerin anlamlılığı .05 düzeyinde ve çift yönlü olarak sınanmış; bulgular tablolar halinde sunulmuştur.

2.2. Verilerin Değerlendirilmesi

Bu kısımda araştırmada incelenen değişkenler ve kurulan denencelerle ilgili olarak toplanan verilerin istatistiksel analizleri ve bu analizler sonucunda elde edilen bulgular sunulmuştur.

2.2.1. Örneklem Grubunun Sosyo-Demoğrafik Özelliklerine İlişkin Bulgular

Tablo 1: Örneklem giren öğrencilerin öğrenim gördükleri okullara göre dağılımı

Okullar	f	%
Ahmet Rasim Lisesi	551	60.3
Alparslan Ticaret Lisesi	140	15.3
İstanbul İmam-Hatip Lisesi	223	24.4
N	914	100.0

Tablo 1’ de görüldüğü üzere örneklem giren öğrencilerin % 60.3’ü Ahmet Rasim Lisesi’nde, % 15.3’ü Alparslan Ticaret Lisesinde, % 24.4’ü de İstanbul İmam-Hatip Lisesi’nde öğrenim görmektedir.

Tablo 2: Örneklem giren öğrencilerin cinsiyete göre dağılımı

Cinsiyet	f	%
Kız	246	26.9
Erkek	668	73.1
N	914	100.0

Tablo 2’ de görüldüğü üzere örneklem giren öğrencilerin % 26.9’u kız, % 73.1’i erkek öğrencidir.

Tablo 3: Örneklem giren öğrencilerin başarı durumuna göre dağılımı

Başarı Durumu	f	%
Başarılı	184	20.1
Orta	623	68.2
Başarısız	107	11.7
N	914	100.0

Tablo 3’ te görüldüğü üzere örneklem giren öğrencilerin % 20.1’i başarılı, % 68.2’si orta, % 11.7’si başarısız durumdadır.

Tablo 4: Örnekleme giren öğrencilerin kendilerini tanımlamalarına göre dağılımı

	İçedönük	Dışadönük	Toplam
Okul Türü	f ve %	f ve %	N ve %
İstanbul İmam-Hatip Lisesi	118 % 52.9	105 % 47.1	223 % 100
Ahmet Rasim Lisesi	208 % 37.7	343 % 62.3	551 % 100
Alparslan Ticaret Lisesi	68 % 48.6	72 % 51.4	140 % 100
Toplam N	394	520	914
%	% 43.1	% 56.9	% 100

Tablo 4' te görüldüğü üzere örnekleme giren öğrencilerin kendilerini tanımlamalarına göre % 43.1' i içedönük, %56.9'u dışadönüktür. İstanbul İmam-Hatip Lisesi öğrencilerinin % 52.9' u içedönük % 47.1' i dışadönüktür. Ahmet Rasim Lisesi öğrencilerinin % 37.7' si içedönük % 62.3' ü dışadönüktür. Alparslan Ticaret Lisesi öğrencilerinin % 48.6' sı içedönük % 51.4'ü dışadönüktür. Bu durumda içedönüklüğün en fazla, dışadönüklüğün en az olduğu okul İmam-Hatip lisesidir. Dışadönüklüğün en fazla, içedönüklüğün en az olduğu okul Ahmet Rasim Lisesi'dir.

Tablo 5: Örnekleme giren öğrencilerin ekonomik düzeylerine göre dağılımı

	Çok Yüksek	Yüksek	Orta	Düşük	Çok Düşük	Toplam
Okul Türü	f ve %	f ve %	f ve %	f ve %	f ve %	N ve %
İstanbul İmam-Hatip Lisesi	3 % 1.3	25 % 11.2	153 % 68.6	33 % 14.8	9 % 4.0	223 % 100.0
Ahmet Rasim Lisesi	6 % 1.1	79 % 14.3	412 % 74.8	38 % 6.9	16 % 2.9	551 % 100.0
Alparslan Ticaret Lisesi	12 % 8.6	34 % 24.3	73 % 52.1	17 % 12.1	4 % 2.9	140 % 100.0
Toplam N	21	138	638	88	29	914
%	% 2.3	%15.1	% 69.8	% 9.6	% 3.2	% 100

Tablo 5’ te görüldüğü üzere örnekleme giren öğrencilerin ailelerinin ekonomik durumlarına göre dağılımı; % 2.3’ ü çok yüksek, % 15.1’ i yüksek, % 69.8’ i orta, % 9.6’ sı düşük, % 3.2’ si çok düşük gelire sahiptir. İstanbul İmam-Hatip Lisesi öğrencilerinin ekonomik durumları; %1.3’ ü çok yüksek, %11.2’ si yüksek, % 68.6’sı orta, %14.8’ i düşük, % 4’ü çok düşük gelire sahiptir. Örnekleme giren Ahmet Rasim Lisesi öğrencilerinden %1.1’i çok yüksek, %14.3’ü yüksek, %74.8’i orta, %6.9’u düşük, %2.9’u çok düşük gelire sahiptir. Örnekleme giren Alparslan Ticaret Lisesi öğrencilerden %8.6’sı çok yüksek, %24.3’ü yüksek, %52.1’i orta, %12.1’i düşük, %2.9’u çok düşük gelire sahiptir. Bu dağılıma göre ekonomik durumu “çok yüksek” olanlar en çok Alparslan Ticaret Lisesi’nde, “çok düşük” olanlar en çok İstanbul İmam-Hatip Lisesi’ndedir.

Tablo 6: Örnekleme giren öğrencilerin sorunlarını paylaşma durumuna göre dağılımı

Sorunları Paylaşma	f	%
Annemle	318	34.8
Babamla	123	13.5
Kardeşimle	148	16.2
Arkadaşımle	417	45.6
Karşı cinsten arkadaşımle	88	9.6
Öğretmenimle	30	3.3
Hiç kimseyle	187	20.5

Tablo 6’da görüldüğü üzere örnekleme giren öğrencilerin % 45.6 gibi büyük bir çoğunluğu sorunlarını arkadaşıyla paylaşmıştır. Bunu % 34.8 ile anne, %20. 5 ile hiç kimseyle paylaşmama, % 16.2 ile kardeşimle, % 13.5 ile babamla, % 9.6 ile karşı cinsten arkadaş ve % 3.3 ile öğretmenim son sıradadır.

Tablo 7: Örnekleme giren öğrencilerin spor yapma alışkanlıklarına göre dağılımı

Spor Yapma	f	%
Spor yapanlar	676	74.0
Spor yapmayanlar	238	26.0
N	914	100.0

Tablo 7’de görüldüğü üzere örnekleme giren öğrencilerin % 74’ü spor yapmakta, %26’ sı spor yapmamaktadır.

Tablo 8: Örnekleme giren öğrencilerin sigara kullanma alışkanlıklarına göre dağılımı

Sigara Kullanma Alışkanlığı	f	%
Sigara içenler	190	20.8
Sigara içmeyenler	722	79
Cevap vermeyenler	2	0.2
N	914	100.0

Tablo 8’de görüldüğü üzere örnekle giren öğrencilerin % 20.8’i sigara kullanmakta, % 79’u sigara kullanmamaktadır.

Tablo 9: Örnekleme giren öğrencilerin annelerinin eğitim düzeylerine göre dağılımı

Annenin Eğitim Düzeyi	f	%
Okuma-yazması yok	153	16.7
Okur-yazar	71	7.8
İlkokul mezunu	398	43.5
Ortaokul mezunu	144	15.8
Lise mezunu	120	13.1
Üniversite/Yüksekokul mezunu	18	2.0
N	904	100.0

Tablo 9’da görüldüğü üzere örnekleme giren öğrencilerin annelerinin %16.7’sinin okuma-yazması yok, % 7.8’i okur-yazar, %43.5’i ilkokul mezunu %15.8’i ortaokul mezunu, %13.1’i lise mezunu, % 2’si üniversite mezunudur.

Tablo 10: Örnekleme giren öğrencilerin babalarının eğitim düzeylerine göre dağılımı

Babanın Eğitim Düzeyi	f	%
Okuma-yazması yok	33	3.6
Okur-yazar	54	5.9
İlkokul mezunu	322	35.2
Ortaokul mezunu	202	22.1
Lise mezunu	195	21.3
Üniversite mezunu	91	10.0
Cevap vermeyenler	17	1.9
N	914	100.0

Tablo 10’ da görüldüğü üzere örnekleme giren öğrencilerin babalarının % 3.6’sının okuma-yazması yok, %5.9’u okuma-yazma biliyor, % 35.2’si ilkokul mezunu, %22.1’i ortaokul mezunu, % 21.3’ü lise mezunu ve %10’u üniversite mezunudur.

Tablo 11: Örnekleme giren öğrencilerin annelerinin tutumuna göre dağılımı

Anne Tutumu	f	%
Demokratik, sevgi dolu	552	60.4
Demokratik, sevgisini göstermez	45	4.9
Otoriter, sevgi dolu	108	11.8
Otoriter, sevgisini belli etmez	43	4.7
İlgisiz	20	2.2
Fazla ilgili	129	14.1
Cevap vermeyenler	17	1.9
N	914	100.0

Tablo 11’ de görüldüğü üzere örnekleme giren öğrencilerin annelerinin % 60.4’ü demokratik ve sevgi dolu, % 4.9’u demokratik fakat sevgisini göstermez, % 11.8’i otoriter ve sevgi dolu, % 4.7’si otoriter fakat sevgisini belli etmez, % 2.2’si ilgisiz ve %14.1’i fazla ilgilidir.

Tablo 12: Örnekleme giren öğrencilerin babalarının tutumlarına göre dağılımı

Baba Tutumu	f	%
Demokratik, sevgi dolu	381	41.7
Demokratik, sevgisini göstermez	80	8.8
Otoriter, sevgi dolu	168	18.4
Otoriter, sevgisini belli etmez	83	9.1
İlgisiz	57	6.2
Fazla ilgili	106	11.6
Cevap vermeyenler	39	4.3
N	914	100.0

Tablo 12’de görüldüğü üzere örnekleme giren öğrencilerin babalarının % 41.7’si demokratik sevgi dolu, % 8.8’i demokratik fakat sevgisini belli etmez, % 18.4’ü otoriter sevgi dolu, % 9.1’i otoriter fakat sevgisini belli etmez, % 6.2’i ilgisiz ve % 11.6’ sı fazla ilgilidir.

2.2.2. Stresin Kaynağı İle İlgili Bulgular

Tablo 13: Örneklemeye giren öğrencilerin yaşadıkları stresin kaynaklarının okullara göre dağılımı

Stres Kaynağı	Ahmet Rasim Lisesi		Alparslan Ticaret Lisesi		İstanbul İmam-Hatip Lisesi		Toplam	
	f	%	f	%	f	%	N	%
Aile fertlerinden birinin ölümü	102	19.3	25	19.1	32	15.5	159	53.9
Aile içi sorunlar	243	46.0	50	38.2	87	42.2	380	126.4
Duygusal ilişki sorunu	194	36.7	31	23.7	48	23.3	273	83.7
Deprem ile ilgili sorunlar	80	15.2	18	13.7	21	10.2	119	39.1
Yaralanma ya da hastalık	157	29.7	18	13.7	57	27.7	232	71.1
Akademik başarısızlık	92	17.5	12	9.2	16	7.8	120	24.5
Manevi huzursuzluk	143	27.1	21	16.0	62	30.1	226	73.2
Aileye yeni birinin katılması	49	9.3	13	10.0	12	5.8	74	25.1
Ekonomik durumda değişiklik	98	18.6	16	12.2	46	22.4	160	53.2

Tablo 13’de görüldüğü üzere örnekleme giren okullardaki öğrencilerden Ahmet Rasim Lise’ sine gidenlerden % 19.3’ü aile fertlerinden birinin ölümünü, % 46’sı aile içi sorunları, % 36.7’si duygusal ilişki sorunu, % 15.2’ si deprem ile ilgili sorunları, % 29.7’si yaralanma ya da hastalık, % 17.5’i akademik başarısızlık, % 27.1’i manevi huzursuzluk, % 9.3’ü aileye yeni birinin katılmasını ve %18.6’sı da ekonomik durumda bir değişikliği yaşamıştır. Alparslan Ticaret Lisesi öğrencilerinden % 19.1’i aile fertlerinden birinin ölümü, %38.2’si aile içi sorunlar, % 23.7’si duygusal ilişki sorunu, % 13.7’si deprem ile ilgili sorun, %13.7’si yaralanma ya da hastalık, % 9.2’si akademi başarısızlık, % 16’sı manevi huzursuzluk, % 10’u aileye yeni birinin

katılması ve %12.2'si ekonomik durumda değişiklik yaşamıştır. İstanbul İmam-Hatip Lisesi öğrencilerinden % 15.5' i aile fertlerinden birinin ölümü, % 42.2'si aile içi sorun, % 23.3'ü duygusal ilişki sorunu, % 10.2'si deprem ile ilgili sorunlar, % 27.7'si yaralanma ya da hastalık, % 7.8'i akademik başarısızlık, % 30.1'i manevi huzursuzluk, % 5.8'i aileye yeni birinin katılması ve %22.4'i ekonomik durumda bir değişiklik yaşamıştır.

En çok yaşanmış stresli olay %126.4 ile aile içi sorunlar, en az yaşanmış stresli olay ise akademik başarısızlıktır. Aile içi sorunlar her üç lisede de en çok yaşanan stresli olaydır.

Tablo 14: Örnekleme giren öğrencilerin yaşadıkları stresin etkisini azaltmak için yaptıkları faaliyetlerin frekans ve yüzde dağılımı

Faaliyetler	f	%
Kitap okudum	137	15.0
Seyahat ettim	67	7.3
Dua ettim	508	55.6
Başkalarıyla paylaştım	361	39.5
Yürüyüşe çıktım	193	21.1
Film izledim	182	19.9

Tablo 14' te görüldüğü üzere stresi etkisini azaltmak için en çok yapılan faaliyet % 55.6 ile dua etmek, %39.5 ile başkalarıyla paylaşmak ikinci sırada, % 21.1 ile yürüyüş yapmak üçüncü sırada, % 19.9 ile film izlemek dördüncü sırada, % 15 ile kitap okumak beşinci sırada ve % 7. 3 ile seyahat etmek altıncı sıradadır.

2.2.3. Öğrencilerin Stresle Başaçıkma Stratejileri İle İlgili Bulgular

Tablo 15: Cinsiyet ile stresle başarılı başaçıkma stratejileri ile ilgili x, ss ve t değerleri

Cinsiyet	Stresle Başaçıkma					
	Başarılı		Başarısız		Toplam	
	f	%	f	%	N	%
Kız	172	69.9	74	30.1	246	100.0
Erkek	453	68.0	213	32.0	666	100.0

Cinsiyet	N	x	s	sd	t	p
Kız	246	1.30	0.45	910	-.54	.584*
Erkek	666	1.31	0.46			

*p<.05

Tablo 15’ te görüldüğü üzere kızların başarılı başaçıkma ortalamaları 1.30 iken, erkeklerin başarılı başaçıkma stratejileri ortalamaları 1.31’ dir. Bu ortalamalar arası farkın önemli olup olmadığı t testi ile kontrol edilmiş .05 düzeyinde anlamlı bir fark yoktur. Bir başka deyişle başarılı başaçıkma düzeyi kızlara ve erkeklere göre anlamlı düzeyde farklılık göstermemektedir.

Bu durumda denence 1.1de öne sürülen “Öğrenciler cinsiyetlerine göre karşılaştırıldığında kız öğrenciler ile erkek öğrenciler arasında başarılı başaçıkma stratejileri açısından fark olmaması beklenir” denencesi desteklenmiştir.

Tablo 16: Okul türlerinin başarısız başaçıkma stratejileri ile ilgili x, ss ve t değerleri

Okul Türü	Stresle Başaçıkma				Toplam	
	Başarılı		Başarısız		N	%
	f	%	f	%		
Ahmet Rasim Lisesi	398	72.5	151	27.5	549	100.0
Alparslan Ticaret Lisesi	84	60.0	56	40.0	140	100.0
İstanbul İmam-Hatip Lisesi	143	64.1	80	35.9	223	100.0

Okul Türü	N	x	ss	sd	t	p
İstanbul İmam-Hatip Lisesi	223	1.35	0.48	361	-.78	.431*
Alparslan Ticaret Lisesi	140	1.40	0.49			

***p<.05**

Tablo 16 da görüldüğü üzere İmam-Hatip Lisesi öğrencilerinin başarısız başaçıkma stratejileri ortalamaları 1.35 iken, Alparslan Ticaret Lisesi'nin öğrencilerinin başarısız başaçıkma ortalamaları 1.40' dır. Bu ortalamalar arası farkın önemli olup olmadığı t testi ile kontrol edilmiş .05 düzeyinde anlamlı bulunmamıştır. Bir başka deyişle başarısız başaçıkma stratejisi meslek liselerine (İstanbul İmam-Hatip ile Alparslan Ticaret Lisesi) göre anlamlı düzeyde farklılık göstermemektedir.

Bu durumda denence 1.2 de öne sürülen "Öğrenciler okul türlerine göre karşılaştırıldığında İmam-Hatip lisesi öğrencileri Ticaret lisesi öğrencilerinden daha çok başarısız başaçıkma stratejisi kullanırlar" denencesi desteklenmemiştir.

Tablo 17: Öğrencilerin okul başarıları ve başarılı başaçıkma stratejileri ile ilgili x, ss ve t değerleri

Başarı Durumu	Stresle Başaçıkma				Toplam	
	Başarılı		Başarısız		N	%
	f	%	f	%		
Başarılı	138	75.0	46	25.0	184	100.0
Başarısız	59	56.2	46	43.8	105	100.0

Başarı Durumu	N	x	ss	sd	t	p
Başarılı	184	1.25	0.43	192	-3.2	.001*
Başarısız	105	1.43	0.49			

***p<.01**

Tablo 17’de görüldüğü üzere derslerinde başarılı olan öğrencilerin başarılı başaçıkma stratejileri ortalamaları 1.25 iken, başarısız olanların ortalamaları 1.43 tür. Bu ortalamalar arasındaki farkın önemli olup olmadığı t testi ile kontrol edilmiş, .01 düzeyinde anlamlı bir fark vardır. Bir başka deyişle başarılı olan öğrenciler başarısız olan öğrencilerden daha çok başarılı başaçıkma stratejisi kullanırlar.

Bu durumda denence 1.3’te öne sürülen “Öğrenciler okul başarı durumlarına göre karşılaştırıldığında kendini başarılı olarak değerlendirenler, kendilerini başarısız olarak değerlendirenlerden daha çok başarılı başaçıkma stratejileri kullanırlar” denencesi desteklenmiştir.

Tablo 18-a: Öğrencilerin annelerinin tutumları ile başarısız başaçıkma stratejileri arasındaki ilişki ile ilgili x, ss ve t değerleri

Anne Tutumu	Stresle Başaçıkma				Toplam	
	Başarılı		Başarısız		N	%
	f	%	f	%		
Fazla İlgili	86	66.7	43	33.3	129	100.0
İlgisiz	12	63.2	7	36.8	19	100.0

Anne Tutumu	N	x	ss	sd	t	p
Fazla ilgili	129	1.33	0.47	146	0.3	.765*
İlgisiz	19	1.36	0.49			

***p<.05**

Tablo 18-a' da görüldüğü üzere anneleri fazla ilgili olan öğrencilerin başarısız başa çıkma stratejileri ortalamaları 1.33 iken ilgisiz olanları ortalamaları 1.36'dır. Bu ortalamalar arasındaki farkın önemli olup olmadığı t testi ile kontrol edilmiş, .05 düzeyinde anlamlı bir fark yoktur. Bir başka deyişle stresle başarısız başa çıkma düzeyi annenin fazla ilgili olmasına veya ilgisiz olmasına göre anlamlı düzeyde farklılık göstermemektedir.

Bu durumda denence 1.4'te öne sürülen “ Anne-babalarının kendilerine olan tutumunu fazla ilgili olarak değerlendirenler, ilgisiz olarak değerlendirenlerden daha çok başarısız başa çıkma stratejileri kullanırlar” denencesi anne tutumu açısından desteklenmemiştir.

Tablo 18-b: Öğrencilerin babalarının tutumları ile başarısız başa çıkma stratejileri arasındaki ilişki ile ilgili x, ss ve t değerleri

Baba Tutumu	Stresle Başa Çıkma				Toplam	
	Başarılı		Başarısız		N	%
	f	%	f	%		
Fazla İlgili	67	63.2	39	36.8	106	100.0
İlgisiz	35	62.5	21	37.5	56	100.0

Baba Tutumu	N	x	ss	sd	t	p
Fazla ilgili	106	1.36	0.48	160	.08	.93*
İlgisiz	56	1.37	0.48			

***p<.05**

Tablo 18-b' de görüldüğü üzere babaları fazla ilgili olan öğrencilerin başarısız başa çıkma stratejileri ortalamaları 1.36 iken ilgisiz olanların ortalamaları 1.37'dir. Bu ortalamalar arasındaki farkın önemli olup olmadığı t testi ile kontrol edilmiş .05

düzeyinde anlamlı bulunmamıştır. Bir başka deyişle babaları fazla ilgili olanlar daha çok başarısız başaıkma stratejisi kullanmamıştır.

Bu durumda denence 1.4’ te öne sürülen “Anne-babalarının kendilerine olan tutumunu fazla ilgili olarak değerlendirenler, ilgisiz olarak değerlendirenlerden daha çok başarısız başaıkma stratejileri kullanırlar” denencesi baba tutumu açısından desteklenmemiştir.

Tablo 19-a: Öğrencilerin annelerinin eğitim durumu ile başarısız başaıkma stratejileri arasındaki ilişki ile ilgili x, ss ve t değerleri

Anne Eğitimi	Stresle Başaıkma				Toplam	
	Başarılı		Başarısız		N	%
	f	%	f	%		
İlkokul mezunu	269	67.6	129	32.4	398	100.0
Üniversite mezunu	13	72.2	5	27.8	18	100.0

Anne Eğitimi	N	x	ss	sd	t	p
İlkokul mezunu	398	1.32	0.46	414	.41	.68*
Üniversite mezunu	18	1.27	0.46			

*p<.05

Tablo 19-a’ da görüldüğü üzere anneleri ilkokul mezunu olan öğrencilerin başarısız başaıkma stratejileri ortalamaları 1.32 iken üniversite mezunu olanların ortalamaları 1.27’ dir. Bu ortalamalar arasındaki farkın önemli olup olmadığı t testi ile kontrol edilmiş, .05 düzeyinde anlamlı bir fark bulunmamıştır. Bir başka deyişle anneleri ilkokul mezunu olanların daha çok başarısız başaıkma stratejisi kullanmadıkları görülmüştür.

Bu durumda denence 1.5’te öne sürülen “Anne-babaları üniversite mezunu olanlar ilkokul mezunu olanlara kıyasla daha çok başarısız başaıkma stratejileri kullanırlar” denencesi anne eğitimi açısından desteklenmemiştir.

Tablo 19-b: Öğrencilerin babalarının eğitim durumu ile başarısız başaçıkma stratejileri arasındaki ilişki ile ilgili x, ss ve t değerleri

Baba Eğitimi	Stresle Başaçıkma				Toplam	
	Başarılı		Başarısız		N	%
	f	%	f	%		
İlkokul mezunu	217	67.6	104	32.4	321	100.0
Üniversite mezunu	66	72.5	25	27.5	91	100.0

Baba Eğitimi	N	x	ss	sd	t	p
İlkokul mezunu	321	1.32	0.46	410	.89	.37*
Üniversite mezunu	91	1.27	0.44			

*p<.05

Tablo 19-b’ de görüldüğü üzere babaları ilkokul mezunu olan öğrencilerin başarısız başaçıkma stratejileri ortalamaları 1.32 iken üniversite mezunu olanların ortalamaları 1.27’ dir. Bu ortalamalar arasındaki farkın önemli olup olmadığı t testi ile kontrol edilmiş, .05 düzeyinde anlamlı bulunmamıştır. Bir başka deyişle babaları ilkokul mezunu olanların daha çok başarısız başaçıkma stratejisi kullanmadıkları görülmüştür.

Bu durumda denence1.5’te öne sürülen “Anne-babaları üniversite mezunu olanlar ilkokul mezunu olanlara kıyasla daha çok başarısız başaçıkma stratejileri kullanırlar” denencesi baba eğitimi açısından desteklenmemiştir.

Tablo 20: Öğrencilerin ailelerinin ekonomik durumları ile başarılı başaçıkma stratejileri arasındaki ilişki ile ilgili x, ss ve t değerleri

Ekonomik Durum	Stresle Başaçıkma				Toplam	
	Başarılı		Başarısız		N	%
	f	%	f	%		
Yüksek	106	76.8	32	23.2	138	100.0
Düşük	57	66.3	29	33.7	86	100.0

Ekonomik Durum	N	x	ss	sd	t	p
Yüksek	138	1.23	0.42	164	-1.68	.09*
Düşük	86	1.33	0.47			

*p<.05

Tablo 20’ de görüldüğü üzere ailelerinin ekonomik durumları yüksek olan öğrencilerin başarılı başa çıkma stratejileri ortalamaları 1.23 iken düşük olanların ortalamaları 1.33’ tür. Bu ortalamalar arası farkın önemli olup olmadığı t testi ile kontrol edilmiş, .05 düzeyinde anlamlı bir farklılık yoktur. Bir başka deyişle ekonomik durumları yüksek olanların daha az başarılı başa çıkma stratejisi kullanmadıkları görülmüştür.

Bu durumda denence 1.6’ da öne sürülen “Ailelerinin ekonomik durumları yüksek olanlar, düşük olanlara göre daha az başarılı başa çıkma stratejileri kullanırlar” denencesi desteklenmemiştir.

Tablo 21: Öğrencilerin kişilikleri ile başarılı başa çıkma stratejileri arasındaki ilişki ile ilgili x, ss ve t değerleri

Kişilik	Stresle Başa çıkma					
	Başarılı		Başarısız		Toplam	
	f	%	f	%	N	%
İçedönük	246	62.8	146	37.2	392	100.0
Dışadönük	379	72.9	141	27.1	520	100.0

Kişilik	N	x	ss	sd	t	p
İçedönük	392	1.37	0.48	802	3.23	.001*
Dışadönük	520	1.27	0.44			

*p<.01

Tablo 21’ de görüldüğü üzere içedönük öğrencilerin stresle başarılı başa çıkma stratejileri ortalamaları 1.37 iken dışadönük olanların ortalamaları 1.27’ dir. Bu ortalamalar arasındaki farkın anlamlı olup olmadığı t testi ile kontrol edilmiş, .01 düzeyinde anlamlı bulunmuştur. Bir başka deyişle içedönük olan öğrencilerin stresle daha çok başarısız başa çıkma stratejisi kullandıkları görülmüştür.

Bu durumda denence 1.7’ de öne sürülen “Öğrencilerin kişiliklerine göre içedönük olanlar, dışadönük olanlardan daha az başarılı başa çıkma stratejileri kullanırlar” denencesi desteklenmiştir.

Tablo 22: Öğrencilerin spor yapıp yapmamalarının stresle başarılı başa çıkma stratejileri arasındaki ilişki ile ilgili x, ss ve t değerleri

Spor Yapma	Stresle Başa Çıkma				Toplam	
	Başarılı		Başarısız		N	%
	f	%	f	%		
Spor yapanlar	484	71.7	191	28.3	675	100.0
Spor yapmayanlar	141	9.5	96	40.5	237	100.0

Spor Yapma	N	x	ss	sd	t	p
Spor yapanlar	675	1.28	0.45	383	3.35	.001*
Spor yapmayanlar	237	1.40	0.49			

*p<.01

Tablo 22’ de görüldüğü üzere spor yapan öğrencilerin başarılı başa çıkma stratejileri ortalamaları 1.28 iken spor yapmayan öğrencilerin ortalamaları 1.40’ dir. Bu ortalamalar arasındaki farkın önemli, olup olmadığı t testi ile kontrol edilmiş, stresle başarılı başa çıkmada .01 düzeyinde anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Bir başka deyişle spor yapanların daha çok başarılı başa çıkma stratejisi kullandığı görülmüştür.

Bu durumda denence 1.8’ de öne sürülen “Spor yapmayan öğrenciler, spor yapan öğrencilerden daha az başarılı başa çıkma stratejileri kullanırlar” denencesi desteklenmiştir.

Tablo 23: Sigara içen ve sigara içmeyen öğrencilerin stresle başarılı başaşikmalarına ilişkin x, ss ve t değerleri

Sigara Kullanımı	Stresle Başaşikma				Toplam	
	Başarılı		Başarısız		N	%
	f	%	f	%		
Sigara içenler	117	61.9	72	38.1	189	100.0
Sigara içmeyenler	507	70.3	214	29.7	721	100.0

Sigara Kullanımı	N	x	ss	sd	t	p
Sigara İçenler	189	1.38	0.48	281	-2.1	.03*
Sigara içmeyenler	721	1.29	0.45			

*p<.05

Tablo 23’ te görüldüğü üzere sigara içmeyen öğrencilerin stresle başarılı başaşikma stratejileri ortalamaları 1.29 iken, sigara içen öğrencilerin ortalamaları 1.38’ dir. Bu ortalamalar arasındaki farkın önemli olup olmadığı t testi ile kontrol edilmiş, .05 düzeyinde anlamlı bulunmuştur. Bir başka deyişle sigara içmeyen öğrenciler daha çok başarılı başaşikma stratejileri kullanırlar.

Bu durumda denence1.9’ da öne sürülen “Sigara içen öğrenciler, içmeyen öğrencilere göre daha az başarılı başaşikma stratejileri kullanırlar” denencesi desteklenmiştir.

2.2.4. Öğrencilerin Stresle Dini Başaşikma Stratejileri İle İlgili Bulgular

Tablo 24: Öğrencilerin cinsiyetleri ile olumlu dini başaşikma arasındaki ilişkiye yönelik x, ss ve t değerleri

Cinsiyet	Stresle Dini Başaşikma				Toplam	
	Olumlu		Olumsuz		N	%
	f	%	f	%		
Kız	207	88.1	28	11.9	235	100.0
Erkek	571	89.6	66	10.4	637	100.0

Cinsiyet	N	x	ss	sd	t	p
Kız	235	1.11	0.32	870	66	.51*
Erkek	637	1.10	0.30			

*p<.05

Tablo 24’te görüldüğü üzere kız öğrencilerin olumlu dini başa çıkma stratejileri ortalamaları 1.11 iken erkek öğrencilerin ortalamaları 1.10’dur. Bu ortalamalar arası farkın önemli olup olmadığı t testi ile kontrol edilmiş, .05 düzeyinde anlamlı bir fark bulunmamıştır. Bir başka deyişle olumlu dini başa çıkma stratejileri cinsiyete göre bir farklılık göstermemektedir.

Bu durumda denence 2.1’ de “Öğrenciler cinsiyetlerine göre karşılaştırıldığında olumlu dini başa çıkma stratejilerini erkek öğrenciler kız öğrencilerden daha çok kullanırlar” denencesi desteklenmemiştir.

Tablo 25: İmam-Hatip Lisesi ile Ticaret Lisesi öğrencilerinin olumlu dini başa çıkma stratejileri ile ilgili x, ss ve t değerleri

Okul Türü	Stresle Dini Başa Çıkma				Toplam	
	Olumlu		Olumsuz		N	%
	f	%	f	%		
İstanbul İmam-Hatip Lisesi	187	88.2	25	11.8	212	100.0
Alparslan Ticaret Lisesi	83	69.7	36	30.3	119	100.0

Okullar	N	x	ss	sd	t	p
İstanbul İmam-Hatip Lisesi	212	1.11	0.32	184	-3.8	.000*
Alparslan Ticaret Lisesi	119	1.30	0.46			

*p<.01

Tablo 25’ te görüldüğü üzere İmam-Hatip Lisesi öğrencilerinin stresle dini başa çıkma stratejileri ortalamaları 1.11 , Alparslan Ticaret Lisesi öğrencilerinin

ortalamaları 1.30' dur. Bu ortalamalar arasındaki farkın önemli olup olmadığı t testi ile kontrol edilmiş, .01 düzeyinde anlamlı bulunmuştur. Bir başka deyişle İmam-Hatip Lisesi öğrencileri ile Alparslan Ticaret Lisesi öğrencilerinin olumlu dini başaşikma stratejileri arasında anlamlı bir farklılık vardır.

Bu durumda denence 2.2'de öne sürülen "Öğrenciler okul türlerine göre karşılaştırıldığında İmam-Hatip lisesi öğrencileri olumlu dini başaşikma stratejilerini Ticaret lisesi öğrencilerinden daha çok kullanırlar" denencesi desteklenmiştir.

Tablo 26: Öğrencilerin okul başarıları ile olumsuz dini başaşikma stratejileri ile ilgili x, ss ve t değerleri

Başarı Durumu	Stresle Dini Başaşikma				Toplam	
	Olumlu		Olumsuz			
	f	%	f	%	N	%
Başarılı	157	88.2	21	11.8	178	100.0
Başarısız	81	81.0	19	19.0	100	100.0

Başarı Durumu	N	x	ss	sd	t	p
Başarılı	178	1.11	0.32	174	-1.55	.12*
Başarısız	100	1.19	0.39			

*p<.05

Tablo 26'da görüldüğü üzere başarılı öğrencilerin olumsuz dini başaşikma stratejileri ortalamaları 1.11 iken, başarısız öğrencilerin ortalamaları 1.19' dur. Bu ortalamalar arasındaki farkın önemli olup olmadığı t testi ile kontrol edilmiş, .05 düzeyinde anlamlı bulunmamıştır. Bir başka deyişle olumsuz dini başaşikma stratejileri okul başarısına göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir.

Bu durumda denence 2.3' te "Öğrenciler okul başarı durumlarına göre karşılaştırıldığında başarısız olanlar olumsuz dini başaşikma stratejilerini başarılı olanlardan daha çok kullanırlar" denencesi desteklenmemiştir.

Tablo 27-a: Anne tutumu ve olumsuz dini başaçıkma ile ilgili x, ss ve t değerleri

Anne Tutumu	Stresle Dini Başaçıkma				Toplam	
	Olumlu		Olumsuz		N	%
	f	%	f	%		
Fazla İlgili	113	89.7	13	10.3	126	100.0
İlgisiz	13	68.4	6	31.6	19	100.0

Anne Tutumu	N	x	ss	sd	t	p
Fazla İlgili	126	1.10	0.47	20	1.88	.07*
İlgisiz	19	1.31	0.30			

***p<.05**

Tablo 27-a’ da görüldüğü üzere annelerinin kendilerine olan tutumu ilgisiz olan öğrencilerin olumsuz dini başaçıkma stratejileri ortalaması 1.31 iken, ilgili olan öğrencilerin ortalaması 1.10’dur. Bu ortalamalar arasındaki farkın önemli olup olmadığı t testi ile kontrol edilmiş, .05 düzeyinde anlamlı bulunmamıştır. Bir başka deyişle annelerinin tutumu ilgisiz olanlar ile olumsuz dini başaçıkma stratejisi arasında anlamlı bir fark olmadığı görülmüştür.

Bu durumda denence 2.4 teki “Anne-babalarının kendilerine olan tutumunu ilgili olarak değerlendirenler olumsuz dini başaçıkma stratejilerini ilgisiz olanlardan daha çok kullanırlar” denencesi anne tutumu için desteklenmemiştir.

Tablo 27-b: Baba tutumu ve olumsuz dini başaçıkma ile ilgili x, ss ve t değerleri

Baba Tutumu	Stresle Dini Başaçıkma				Toplam	
	Olumlu		Olumsuz		N	%
	f	%	f	%		
Fazla İlgili	92	92.0	8	8.0	100	100.0
İlgisiz	41	74.5	14	25.5	55	100.0

Baba Tutumu	N	x	ss	sd	t	p
Fazla İlgili	100	1.25	0.43	77.3	2.6	.009*
İlgisiz	55	1.08	0.27			

***p<.05**

Tablo 27-b' de görüldüğü üzere babalarının kendilerine olan tutumu ilgisiz olan öğrencilerin olumsuz dini başa çıkma stratejisi ortalaması 1.08 iken, ilgili olan öğrencilerin ortalaması 1.25' tir. Bu ortalamalar arasındaki farkın önemli olup olmadığı t testi ile kontrol edilmiş, .05 düzeyinde anlamlı bulunmuştur. Bir başka deyişle babalarının tutumu ilgisiz olanlar ile olumsuz dini başa çıkma stratejisi arasında anlamlı bir fark vardır.

Bu durumda denence 2.4 teki “Anne-babalarının kendilerine olan tutumunu ilgisiz olarak değerlendirenler olumsuz dini başa çıkma stratejilerini ilgili olanlardan daha çok kullanırlar” denencesi baba tutumu için desteklenmiştir.

Tablo 28-a: Öğrencilerin annelerinin eğitim durumları ve olumlu dini başa çıkma stratejileri ile ilgili x, ss ve t değerleri

Anne Eğitimi	Stresle Dini Başa Çıkma				Toplam	
	Olumlu		Olumsuz		N	%
	f	%	f	%		
Okur-Yazar	57	86.4	9	13.6	66	100.0
Üniversite Mezunu	16	100.0	0	0	16	100.0

Anne Eğitimi	N	x	ss	sd	t	p
Okur-Yazar	66	1.13	0.34	65	3.2	.002*
Üniversite Mezunu	16	1	0			

***p<.05**

Tablo 28-a'da görüldüğü üzere annesi okur-yazar olan öğrencilerin olumlu dini başa çıkma stratejisi ortalaması 1.13 iken, üniversite mezunu olanların ortalaması 1' dir. Bu ortalamalar arasındaki farkın önemli olup olmadığı t testi ile kontrol edilmiş, .05 düzeyinde anlamlı bulunmuştur. Bir başka deyişle olumlu dini başa çıkma stratejileri annenin eğitimine göre anlamlı farklılık göstermektedir. Bu durumda denence 2.5'de öne sürülen “Anne-babaları üniversite mezunu olanlar olumlu dini

başalıkma stratejilerini okur-yazar olanlardan daha çok kullanırlar” denencesi annenin eğitimi için desteklenmiştir.

Tablo 28-b: Öğrencilerin babalarının eğitim durumları ve olumlu dini başalıkma stratejileri ile ilgili x, ss ve t değerleri

Baba Eğitimi	Stresle Dini Başalıkma				Toplam	
	Olumlu		Olumsuz		N	%
	f	%	f	%		
Okur-Yazar	38	76.0	12	24.0	50	100.0
Üniversite Mezunu	79	92.9	6	7.1	85	100.0

Baba Eğitimi	N	x	ss	sd	t	p
Okur-Yazar	50	1.24	0.43	70	2.5	.01*
Üniversite mezunu	85	1.07	0.25			

*p<.05

Tablo 28-b’ de görüldüğü üzere babası okur-yazar olan öğrencilerin olumlu dini başalıkma stratejisi ortalaması 1.24 iken, üniversite mezunu olanların ortalaması 1.07’ dir. Bu ortalamalar arasındaki farkın önemli olup olmadığı t testi ile kontrol edilmiş, .05 düzeyinde anlamlı bulunmuştur. Bir başka deyişle olumlu dini başalıkma stratejileri babanın eğitimine göre anlamlı farklılık göstermektedir.

Bu durumda denence 2.5’te öne sürülen “Anne-babaları üniversite mezunu olanlar olumlu dini başalıkma stratejilerini okur-yazar olanlardan daha çok kullanırlar” denencesi babanın eğitimi için desteklenmiştir.

Tablo 29: Öğrencilerin ailelerinin ekonomik durumu ve olumlu dini başalıkma stratejileri ile ilgili x, ss ve t değerleri

Ekonomik Durum	Stresle Dini Başalıkma				Toplam	
	Olumlu		Olumsuz		N	%
	f	%	f	%		
Yüksek	111	84.7	20	15.3	131	100.0
Düşük	75	87.2	11	12.8	86	100.0

Ekonomik Durum	N	x	ss	sd	t	p
Yüksek	131	1.15	0.36	215	0.5	.61*
Düşük	86	1.12	0.33			

*p<.05

Tablo 29’ da görüldüğü üzere ailelerinin ekonomik durumu yüksek olan öğrencilerin olumlu dini başa çıkma stratejileri ortalamaları 1.15 iken, düşük olan öğrencilerin ortalamaları 1.12’dir. Bu ortalamalar arasındaki farkın önemli olup olmadığı t testi ile kontrol edilmiş .05 düzeyinde anlamlı bulunmamıştır. Bir başka deyişle olumlu dini başa çıkma stratejileri ile ekonomik durum arasında anlamlı bir farklılık görülmemiştir.

Bu durumda denence 2.6’da öne sürülen “Ailelerinin ekonomik durumlarını yüksek olarak değerlendirenler olumlu dini başa çıkma stratejilerini düşük olanlardan daha çok kullanırlar” denencesi desteklenmemiştir.

Tablo 30: Öğrencilerin kişilikleri ve olumlu dini başa çıkma stratejileri ile ilgili x, ss ve t değerleri

Kişilik	Stresle Dini Başa Çıkma				Toplam	
	Olumlu		Olumsuz		N	%
	f	%	f	%		
İçedönük	324	86.9	49	13.1	373	100.0
Dışadönük	454	91.0	45	9.0	499	100.0

Kişilik	N	x	ss	sd	t	p
İçedönük	373	1.13	0.33	723	2	.058*
Dışadönük	499	1.09	0.29			

*p<.05

Tablo 30’da görüldüğü üzere içedönük öğrencilerin olumlu dini başa çıkma stratejilerinin ortalamaları 1.13, dışadönük öğrencilerin ortalamaları 1.09’dur. Bu ortalamalar arasındaki farkın önemli olup olmadığı t testi ile kontrol edilmiş .05

düzeyinde anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Bir başka deyişle olumlu dini başaşikma stratejileri kişiliğe göre anlamlı düzeyde farklılık göstermemektedir.

Bu durumda denence 2.7’ de öne sürülen “Öğrencilerin kişiliklerine göre olumlu dini başaşikmayı içedönük olanlar dışadönük olanlardan daha çok kullanırlar” denencesi desteklenmemiştir.

Tablo 31: Spor ve olumlu dini başaşikma stratejileri ile ilgili x, ss ve t değerleri

Spor Yapma	Stresle Dini Başaşikma				Toplam	
	Olumlu		Olumsuz		N	%
	f	%	f	%		
Spor Yapanlar	572	88.7	206	90.7	645	100.0
Spor Yapmayanlar	73	11.3	21	9.3	227	100.0

Spor Yapma	N	x	ss	sd	t	p
Spor Yapan	645	1.11	0.31			
Spor Yapmayanlar	227	1.09	0.3	870	.86	.04*

*p<.05

Tablo 31’ de görüldüğü üzere spor yapan öğrencilerin olumlu dini başaşikma stratejileri ortalamaları 1.11 iken, spor yapmayan öğrencilerin ortalamaları 1.09’ dur. Bu ortalamalar arasındaki farkın önemli olup olmadığı t testi ile kontrol edilmiş .05 düzeyinde anlamlı bulunmuştur. Bir başka deyişle olumlu dini başaşikma stratejileri ile spor yapma arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur.

Bu durumda denence 2.8’ de öne sürülen “Spor yapan öğrenciler olumlu dini başaşikma stratejilerini spor yapmayanlardan daha çok kullanırlar” denencesi desteklenmiştir

Tablo 32: Sigara ve olumsuz dini başaşikma stratejileri ile ilgili x, ss ve t değerleri

Sigara Kullanma	Stresle Dini Başaşikma				Toplam	
	Olumlu		Olumsuz		N	%
	f	%	f	%		
Sigara İçenler	138	77.1	41	22.9	179	100.0
Sigara İçmeyenler	638	92.3	53	7.7	691	100.0

Sigara Kullanma	N	x	ss	sd	t	p
Sigara İçenler	179	1.22	0.42			
Sigara İçmeyenler	691	1.07	0.26	216	4.6	.000*

***p<.01**

Tablo 32’ de görüldüğü üzere sigara içen öğrencilerin olumsuz dini başaçıkma stratejilerinin ortalaması 1.22 iken sigara içmeyenlerin ortalaması 1.07’ dir. Bu ortalamalar arasındaki farkın önemli olup olmadığı t testi ile kontrol edilmiş, .01 düzeyde anlamlı bulunmuştur. Bir başka deyişle olumsuz dini başaçıkma ile sigara içme arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur.

Bu durumda denence 2.9’ da öne sürülen ‘‘Sigara içenler olumsuz dini başaçıkma stratejilerini sigara içmeyenlerden daha çok kullanırlar’’ denencesi desteklenmiştir.

2.2.5. Stresin Kaynağı İle Olumlu-Olumsuz Dini Başaçıkma ile İlgili Bulgular

Tablo 33: Stresin kaynağı ile olumlu –olumsuz dini başaçıkma stratejilerinin cinsiyet değişkenine göre *f* ve % dağılımı

Stres Kaynağı	Cinsiyet	Dini Başaçıkma					
		Olumlu		Olumsuz		Toplam	
		f	%	f	%	N	%
Aile içinde ölüm	E	108	93.1	8	6.9	116	100
	K	32	91.4	3	8.6	35	100
Aile içi sorunlar	E	225	88.9	28	11.1	253	100
	K	99	88.4	13	11.6	112	100
Duygusal ilişki sorunu	E	151	88.3	20	11.7	171	100
	K	88	93.6	6	6.4	94	100
Deprem	E	78	85.7	13	14.3	91	100
	K	21	91.3	2	8.7	23	100
Yaralanma, hastalık	E	169	90.9	17	9.1	186	100
	K	37	94.9	2	5.1	39	100
Başarısızlık	E	76	90.5	8	9.5	84	100
	K	32	91.4	3	8.6	35	100
Manevi huzursuzluk	E	141	87.0	21	13.0	162	100
	K	55	90.2	6	9.8	61	100
Aileye üye katılımı	E	38	86.4	6	13.6	44	100
	K	23	82.1	5	17.9	28	100
Ekonomik durumda değişiklik	E	105	92.9	8	7.1	113	100
	K	34	79.1	9	20.9	43	100

Tablo 33 te görüldüğü üzere stres kaynaklarından en çok “aile içi sorunlar” yaşanmıştır (365 kişi). Bu olay erkekler için de kızlar içinde birinci sıradadır. Bunu

cinsiyete göre incelediğimizde 253 erkek ve 112 kız öğrenci bu olayı yaşamıştır. Aile içi sorunları, erkek öğrencilerin %88.9' u olumlu dini başa çıkma, %11.1' i de olumsuz dini başa çıkma stratejisi; kız öğrencilerin %88.4'ü olumlu dini başa çıkma, %11.6' sı da olumsuz dini başa çıkma stratejisi kullanmıştır.

Stres kaynaklarından “duygusal ilişki sorunu” en çok yaşanmış ikinci olaydır fakat kız öğrenciler için ikinci sıradayken erkek öğrenciler için üçüncü sıradadır. Cinsiyete göre incelediğimizde 171' i erkek ve 94' ü kız olmak üzere toplam 265 öğrenci duygusal ilişki sorunu yaşamıştır. Bu sorun karşısında erkek öğrencilerin %88.3' ü olumlu dini başa çıkma, %11.7' si olumsuz dini başa çıkma stratejisi; kız öğrencilerin % 93.6' sı olumlu dini başa çıkma, %6.4' ü olumsuz dini başa çıkma stratejisi kullanmıştır.

Stres kaynaklarından “yaralanma ya da hastalık” en çok yaşanmış üçüncü olaydır fakat erkekler için ikinci sıradayken, kız öğrenciler için beşinci sıradadır. Cinsiyete göre incelediğimizde 186'sı erkek ve 39' u kız olmak üzere toplam 225 öğrenci bu olayı yaşamıştır. Yaralanma ya da hastalık karşısında erkek öğrencilerin %90.9' u olumlu dini başa çıkma, % 9.1' i de olumsuz dini başa çıkma stratejisi; kız öğrencilerin %94.9' u olumlu dini başa çıkma, %5.1' i de olumsuz dini başa çıkma stratejisi kullanmıştır.

Stres kaynaklarından “manevi huzursuzluk yaşama” en çok yaşanmış dördüncü olaydır fakat kız öğrenciler için üçüncü sırada erkek öğrenciler için dördüncü sıradadır. Cinsiyete göre incelediğimizde 162' si erkek ve 61' i kız olmak üzere toplam 223 öğrenci bu olayı yaşamıştır. Manevi huzursuzluk karşısında erkek öğrencilerin %87.0' si olumlu dini başa çıkma, %13.0' ü olumsuz dini başa çıkma stratejisi; kız öğrencilerin % 90.2'si olumlu dini başa çıkma, %9.8' i olumsuz dinibasha çıkma stratejisi kullanmıştır.

Stres kaynaklarından “ekonomik durumdaki değişiklik” en çok yaşanmış beşinci olaydır fakat erkek öğrenciler için altıncı sırada kız öğrenciler için dördüncü sıradadır. Cinsiyete göre incelediğimizde 113' ü erkek ve 43'ü kız olmak üzere toplam 156 öğrenci bu olayı yaşamıştır. Bu durum karşısında erkek öğrencilerin % 92.9' u olumlu dini başa çıkma, % 7.1' i olumsuz dini başa çıkma stratejisi; kız

öğrencilerin % 79.1' i olumlu dini başaçıkma, % 20.9' u olumsuz dini başaçıkma stratejisi kullanmıştır.

Stres kaynaklarından “aile içinde ölüm” en çok yaşanmış altıncı olaydır fakat erkek öğrenciler için beşinci sırada kız öğrenciler için altıncı sıradadır. Cinsiyete göre incelediğimizde 116 erkek ve 35 kız olmak üzere toplam 151 öğrenci bu olayı yaşamıştır. Bu durum karşısında erkek öğrencilerin % 93.1' i olumlu dini başaçıkma, %6.9' u olumsuz dini başaçıkma stratejisi; kız öğrencilerin %91.4' ü olumlu dini başaçıkma, % 8.62 sı olumsuz dini başaçıkma stratejisi kullanmıştır.

Stres kaynaklarından “başarısızlık” en çok yaşanmış yedinci olaydır fakat erkek öğrenciler için sekizinci sırada kız öğrenciler için altıncı sıradadır. Cinsiyete göre incelediğimizde 84 erkek öğrenci ve 35 kız olmak üzere toplam 119 öğrenci bu olayı yaşamıştır. Bu durum karşısında erkek öğrencilerin % 90.5' i olumlu dini başaçıkma, %9.5'i olumsuz dini başaçıkma stratejisi; kız öğrencilerin % 91.4' ü olumlu dini başaçıkma stratejisi, % 8.6' sı olumsuz dini başaçıkma stratejisi kullanmıştır.

Stres kaynaklarından “depem” en çok yaşanmış sekizinci olaydır fakat erkek öğrenciler için yedinci kız öğrenciler için sekizinci sıradadır. Cinsiyete göre incelediğimizde 91 erkek öğrenci ve 23 kız öğrenci olmak üzere toplam 114 öğrenci bu olayı yaşamıştır. Bu durum karşısında erkek öğrencilerin % 85.7' si olumlu dini başaçıkma, % 14.3' ü olumsuz dini başaçıkma stratejisi; kız öğrencilerin 91.3' ü olumlu dini başaçıkma, % 8.7' si olumsuz dini başaçıkma stratejisi kullanmıştır.

Stres kaynaklarından “aileye yeni birinin katılması” dokuzuncu ve en az yaşanmış olaydır fakat erkek öğrenciler için dokuzuncu kız öğrenciler için yedinci sıradadır. Cinsiyete göre incelediğimizde 44 erkek ve 28 kız olmak üzere toplam 72 öğrenci bu olayı yaşamıştır. Bu durum karşısında erkek öğrencilerin % 86.4'ü olumlu dini başaçıkma, %13.6' sı olumsuz dini başaçıkma stratejisi; kız öğrencilerin % 82.1' i olumlu dini başaçıkma, % 17.9' u olumsuz dini başaçıkma stratejisi kullanmıştır.

Tablo 34: Stresle başaçıkma stratejileri ile dinibaaıkma stratejilerinin karşılaştırılması

	N	r	p
Stresle başaçıkma	914	.11	.001*
Dini başaçıkma			

***p<.01**

Tablo 34’ te görüldüğü üzere stresle başaçıkma ve stresle dini başaçıkma arasında .01 düzeyinde anlamlı pozitif yönlü bir ilişki vardır.

2.3. Verilerin Yorumlanması

Bu kısımda denencelerle ilgili bulgular verilecektir.

2.3.1. Cinsiyete İlişkin Bulgular

Cinsiyet ile ilgili bulgular, ‘stresle başarılı başaçıkma erkeklerle kızlar arasında bir fark yoktur’ denencesini doğrulamıştır. Yani stresle başaçıkma kullanılan başarılı stratejiler (Kendine güvenli Yaklaşım ve İyimser Yaklaşım) açısından cinsiyet bir farklılık göstermemektedir. Araştırma sonuçlarının cinsiyet ile ilgili bulguları, ‘olumlu dini başaçıkma erkeklerle kızlar arasında bir fark vardır’ denencesini doğrulamamıştır. Yani stresle dini başaçıkma kullanılan olumlu stratejiler açısından cinsiyet bir farklılık göstermemektedir. Bu sonuç bazı araştırma bulguları ile desteklendiğ gibi bazıları ile desteklenmemektedir. Endler ve Parker (1990)’ in stresle başaçıkma ile ilgili araştırma sonuçları cinsiyet değışkeninin stresle başaçıkma başarılı başaçıkma stratejilerinin kullanımı açısından fark oluşturmadığını göstermiştir. Yine Hamilton (1988) ve Dağ (1990)’ın araştırma bulguları, başarılı başaçıkma stratejilerinin kullanılmasında cinsiyetler arası

farklılığın olmadığı yönünde olup, araştırma bulgularını destekler niteliktedir. Halil Ekşi (2001)' nin üniversite öğrencileri ile yaptığı çalışmada da Olumlu Dini Başaçıkma tarzında ne fakülteler ne de genel grup bazında cinsiyete bağlı bir farklılığa rastlanmamıştır.

2.3.2. Ekonomik Duruma İlişkin Bulgular

Araştırmada, ailenin ekonomik durumunu algılama biçiminin öğrencilerin stres yaşantılarında kullandıkları başaçıkma ve dini başaçıkma stratejilerini etkileyeceği düşünülmüştü. Bu görüş, bireyin içinde bulunduğu sosyo-ekonomik yapı ve bu yapıya ilişkin algısının kendisi için avantajlı veya dezavantajlı sayılabilen bir durum yaratacağı ve bu durumun bireyin kullandığı başaçıkma ve dini başaçıkma stratejilerini etkileyeceği düşüncesinden kaynaklanmaktadır.

Ancak elde edilen bulgularda, ekonomik durum algısı ile sorunların çözümünde geliştirilen başaçıkma ve dini başaçıkma stratejileri arasında anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür.

Literatürde sosyo-ekonomik durumun stresli yaşantılar ve başaçıkma stratejileri ile olan ilişkisi birçok araştırmaya konu olmuştur. Kessler ve Neighbors (1986) bazı araştırmaları tarayarak elde ettikleri sonuçlarda sosyo-ekonomik düzeyin olumsuz stres tepkileri üzerinde etkili olduğunu bulmuşlardır.

Araştırma sonuçlarına göre ailesinin ekonomik durumunu yüksek olarak değerlendirenler daha az başarısız başaçıkma stratejisi kullanmışlardır (Tablo 20). Ayrıca ailesinin ekonomik durumunu yüksek olarak değerlendirenler daha az olumlu dini başaçıkma stratejisi kullanmışlardır (Tablo 29).

2.3.3. Anne-Baba Tutumuna İlişkin Bulgular

Bazı ailelerde, gerek dış dünyadan yansıyan streslerin aile hayatına yansıyan olumsuz etkileri, gerekse aile bireylerinin kendi aralarındaki ilişkilerden kaynaklanan çatışmalar hem aile hayatını hem de ailedeki kişilerin sağlığını tehdit etmektedir.

Bazı ailelerde bunun tam tersi yaşanmakta; aile hem dış dünyaya karşı daha dirençli olmakta, hem de kendi ilişkilerini sağlıklı ve çatışmasız sürdürmektedir. Ailenin dayanıklılığını sağlayan, aile üyelerinin ortaklaşa paylaştıkları inanç ve değerler sisteminin varlığıdır. Görüş ve inançların tartışılabilir, gözden geçirilebilir ve yenilikler yapılabilir olması, farklılıklara saygı gösterilmesi aile içi uyumu kolaylaştırır.

Otoriter, sevgisini belli eden aileler; çocuklarına karşı sevecen ve ilgilidirler. Çocuğun tüm maddesel ve ruhsal gereksinimlerini karşılarlar. Böyle anne babalar çocuğa karşı vericidirler, ancak beklentileri de yüksektir. Aşırı kuralcıdırlar, çocuğun giyimini arkadaşlarını kendileri seçerler. Çocuğun mükemmel olmasını beklerler. Ceza yöntemleri ayıplamak, sevgiyi esirgemek gibi manevi cezalardır.

Otoriter, sevgisini belli etmeyen aileler; gence bu ailelerde küçükten beri yeterli sevgi ve sevecenlik gösterilmemiştir. Aile ortamı gergin, ilişkiler düşmancadır. Bol eleştiri, azar, aşağılama ve dayak vardır. Çocuğu dinlemek, anlamaya çalışmak, davranışının nedenini anlamak gibi duygusal paylaşma belirtileri görülmez. Çocuğa karşı yaklaşım soğuk, anlayışsız ve kırıktır. Böyle evlerde yaşayan çocukların benlik saygıları düşüktür. Güvensiz ve tedirgindirler, düşmanca duygularla doludurlar ve saldırgan davranışlara yatkındırlar. Ergenlikten önce sinen, korkan bir çocuk, ergenlikten sonra tüm baskı ve dayığa karşı başkaldıran, başına buyruk davranan, evin kurallarını hiçe sayan bir genç olup çıkar. Yetersizlik ve güvensizlik duygularını kapatmak için kabadayılık gösterilerine girişir. Böyle bir genç ergenliğin sağladığı beden gücünü saldırgan dürtülerinin buyruğuna sokar (Yörükoğlu, 1989:147).

Demokratik, sevgisini belli eden aileler; çocuklarını seven ve benimseyen çağdaş ailedir. Ana-baba arasında saygı ve sevgi vardır. Sorunlar buyruklarla değil konuşarak çözümlenir. Ara sıra çıkan tartışma dışında aile içinde uzun süren çekişme, kavga ve anlaşmazlıklar yoktur. Sorunlara konuşup danışarak çözüm bulunur. Evde gerginlik yerine ılımlı, sıcak bir hava vardır. Çocuklara söz hakkı tanınmıştır. Birlikte konuşma, şakalaşma, eğlenme yanında herkesin uyacağı kurallar belirlidir. Cezalar ılımlı ve eğiticiştir. Amaç çocuğu sindirmek değil, sorumluluk duygusu kazandırmaktır. Çocuklara deneme yanılma payı bırakılmıştır. Gençin

duygu ve düşüncelerindeki değişimler hoşgörü ile karşılanır. Özgürlükleri kullanabileceği ölçüde ve kötüye kullanmadığı sürece artırılır. Gence uzun uzun öğütler verilmez (Yörükoğlu,1989: 153).

İlgisiz aileler; çocuğa karşı ilgisiz, ruhsal gereksinimlerine karşı duyarsızdırlar. Çocuk ayak altında dolaşmadıkça, ağlamadıkça ya da bir muzurluk yapmadıkça ilgilenmezler. Çocuğa gösterilen sevgi ve sevecenlik yetersizdir. Bunun yanında denetim de çok gevşektir. Çocuk kendi kendine büyür. Disiplin hem gevşek hem de tutarsızdır. Çocuk yakalanmadıkça, göze batmadıkça ceza görmez; yakalanınca da aşırı ceza görür, dayak yer (Yörükoğlu, 1989:150).

Fazla ilgili aileler; çok sıcak, verici ancak çok koruyucu ve kollayıcıdırlar. Tüm yaşamları çocuğa göre düzenlenmiştir. Yalnız çocuk için yaşar gibidirler, her gereksinimini anında karşılar, bir dediğini iki etmezler. Böyle bir çocuk bağımlı, sürekli alıcı, tutturucu ve nazlıdır. Çünkü kendi başına güçsüz ve güvensizdir. Böyle bir çocuk ergenlik çağına adım atınca doğal olarak bocalar. Evde tutturucu, nazlı, öfkeli ama dışarıda çekingen, sinmiş ve güvensizdir. İlk kez ailelerinden ayrı düşüklerinde bunalıma girerler. Sorumluluk almaya yanaşmaz. Arkadaşlık kursa bile onlarla ilişkisinde bencil kaprisli davranır (Yörükoğlu, 1989:145).

Buna göre demokratik aileler; ılımlı, kabul edici, otonomiye cesaretlendiren, psikolojik kontrol konusunda fazla iddialı olmayan ebeveynlerdir. Otoriter aileler, çocukların kendilerine ait bir düşüncesi olduğunu kabul etmezler.

Olumsuz anne-baba tutumları; aşırı koruyucu, aşırı baskılı ve denetleyici, aşırı otoriter ve aşırı hoşgörülü tutumlardır (Özen, 1996:50).

Becher, hem çok seven hem de izin veren anne baba tutumlarında yetişen çocukların davranış özelliklerinin yetişkin rolü alma yeteneğinde aktif, dışadönük, kendine karşı saldırganlığı en az olan olarak gözlendiğini belirtmektedir. Buna karşın izin veren fakat sevgisiz anne baba tutumlarında yetişen çocukların kontrol edilmemiş saldırganlık duyguları fazladır.

Anne-baba tutumlarının öğrencilerin kullandıkları başaçıkma ve dini başaçıkma stratejileri üzerinde etkili olacağı düşüncesinden hareketle, aile ortamının

algılanmasına göre stres yaşantılarında kullanılan başaçıkma ve dini başaçıkma stratejilerinin farklılaşacağı düşünülmüştür..

Araştırmada stres yaşantılarında kullanılan başaçıkma stratejileri ile aile ortamını algılama biçimi arasında anne ve babaya göre farklılıklar görülmüştür. Annenin fazla ilgili olması ile ilgisiz olması arasında stresle başaçıkma ve stresle dini başaçıkma arasında anlamlı bir farklılık görülmemiştir (Tablo 18-a; Tablo 27-a). Baba tutumu stresle başaçıkma ve stresle dini başaçıkma arasında aynı sonucu vermemiştir. Babanın fazla ilgili olması ile ilgisiz olmasının stresle başaçıkma arasında anlamlı bir farklılığı görülmemiştir (Tablo 18-b). Fakat stresle dini başaçıkma arasında fazla ilgili olmanın olumlu dini başaçıkma ile anlamlı bir ilişkisi görülmüştür (Tablo 27-b).

Ana-baba tutumlarını inceleyen çok geniş bir araştırmada (Elder, 1971); ana-baba tutumu otoriter olsa bile eğer gence neyin niçin yasaklandığı, neyin hoş görülemeyeceği açıklanırsa gençler ana-babalarını baskıcı ve katı olarak algılamıyorlar. Pek çok araştırmayla desteklenen bir bulgu da şudur; Demokratik tutumlu ana-babaların çocuklarının benlik saygıları, kendilerine güvenleri daha yüksektir ve davranışlarında daha bağımsızdırlar (Yörükoğlu, 1989:144).

Özel liselerde, İmam-hatip ve meslek liselerindeki gençler arasında yürütülen bir araştırmada (Gökçe, 1984) gençlerin % 42'sinin ana-babalarının kendilerine karşı tutumlarını olumlu buldukları anlaşılmıştır. Gençlerin % 17'si ana-babalarının fiziksel ve ruhsal bakımdan kırıncı davranışlarından % 13' ü de çocuk yerine konmaktan, özgürlüklerinin engellenişinden, düşüncelerine değer verilmemesinden yakınmaktadırlar (Yörükoğlu, 1989: 140).

Dr. Aysel Ekşi (1982) İstanbul Üniversitesi öğrencileri arasında 1974-1975 yıllarında yaptığı bir araştırmada gençlere ana-babalarıyla ilgili düşüncelerini sormuştur. Gençlerin yarıya yakın bir bölümü annelerini koruyucu ve sevecen olarak değerlendirmişlerdir. Annelerini sinirli, titiz ve güç beğenen olarak bildirenler % 15, sert, baskıcı ve otoriter bakanlar % 13 dolayındadır. Babalarını sert, baskıcı ve otoriter bakanlar % 30 dolayındadır. Gençlerin % 33.6'sı babalarını sinirli ve titiz olarak tanıtmışlardır. İlginç bir bulgu da erkek öğrencilerin daha çok annelerinin, genç kızların da babalarının daha sert ve baskıcı oluşlarından yakınmalarınıdır (Yörükoğlu, 1989: 141).

2.3.4. Okul Başarısına İlişkin Bulgular

Özellikle lise yıllarında gençlerin ilgi alanları iyice belirir. Genç belli derslere daha çok ağırlık verir, sevdiği derslere daha çok çalışır. Sevdiği öğretmenin dersini öne alır, sevmediklerini boş verebilir. Lise yıllarında kız öğrenciler daha düzenli çalıştıkları halde erkek öğrencilerin başarılarında konulara göre iniş çıkışlar olur. Genç sevdiği konular dışındaki dersleri gereksiz bulur.

Bir araştırmada aynı zeka düzeyinde, ancak başarıları çok değişik olan öğrenciler ve aileleri incelenmiş; çok başarılı genç erkeklerin babalarıyla, genç kızların da anneleriyle çok iyi özdeşim kurdukları sonucuna varılmıştır. Başarılı gençlerin ailelerinin uyumlu oldukları, gençlerin bu ailelerde desteklenen, düşüncesi sorulan, kararlara katılması sağlanan, daha çok onaylanan ve güvenilen gençler olduğu görülmüş, başarısız gruptaki gençlerin ise ana ve babalarıyla özdeşimleri zayıf bulunmuştur.

Lise öğrencilerinde akademik başarı önemli bir olgudur. Hem liseyi bitirme hem de liseden sonra bir yüksek öğrenim programına yerleşme açısından akademik başarı çok büyük öneme sahiptir.

Araştırmada, öğrencilerin kendilerine ilişkin algılamalarından biri olarak, okul başarılarını değerlendirme biçimlerinin onların stres yaşantılarında kullandıkları başa çıkma stratejileri ile ilişkili olacağı düşünülmüştü. Öğrencinin kendisine yüklediği özelliklerinin olumsuz ya da yetersiz düzeyde olması, öğrencide stres yaşantısına neden olabilmektedir. Çünkü stresin, öğrencinin olayları algılayış biçimi ile yakından ilişkili olduğu genellikle kabul edilmektedir.

Elde edilen bulgularda öğrencilerin stresli yaşantılarında kullandıkları başa çıkma stratejileri ile okul başarılarını değerlendirmeleri arasında anlamlı düzeyde ilişki olduğu görülmüştür. Başarı düzeyini başarılı olarak algılayanlar başarısız olarak algılayanlardan daha çok başarılı başa çıkma stratejileri kullanırlar denencesi desteklenmiştir (Tablo 17). Fakat başarı düzeylerini başarılı ve başarısız olarak algılayan öğrencilerin olumsuz dini başa çıkma stratejileri arasında anlamlı bir farklılık görülmemiştir (Tablo 26).

Akademik başarıya ilişkin olarak Efendi (1986) yaptığı çalışmada, stres faktörlerinin okuldaki başarı ile yakından ilişkili olduğunu vurgulamıştır.

2.3.5. Sigara İle İlgili Bulgular

Sigara içenlerin büyük bir kısmının bu alışkanlığa genellikle ergenlik döneminde başladıkları belirtilmektedir. Çünkü ergenler arasında sigara içmek yetişkinlik ve bağımsızlığın bir simgesidir. Sigara ergenin utangaçlığını ve güvensizliğini maskeleymektedir. Sigara, günlük sıkıntılardan kaçmayı böylelikle geçici de olsa stresli durumlardan uzaklaşmayı sağlayabilmektedir.

Gençler özdeşleşme döneminde büyüklere benzemek, onlar gibi davranmak eğilimiyle sigara içerler. Arkadaşları arasında üstünlük kurma, kendini kanıtlama, kendini kabul ettirme gibi onlara doyum sağlayan bu özentinin kendilerine neye mal olacağının bilincinde değildirlir.

Sigara tutsağı olanların, erken çocukluk dönemindeki ruhsal gelişmelerinde saplantılar, takıntılar bulunmuştur. Anne-çocuk ilişkilerinde bozukluk, çocukla soğuk, uzak ve katı iletişim ve aşırı denetleyici tutumun, saplantı ve takıntılara yol açtığı, bu durumun uzun sürmesi ve sonraki gelişim dönemlerinde de çözümlenmemesi sonucu, kişinin engellenmeler karşısında kolayca kaygıya düştüğü görülmüştür. Bu kaygıdan kurtulmak için kişi bir başka tutsaklık nesnesine bağımlı olabilmektedir. Tutsaklık yaratan maddeler arasında da en ucuz olan, en kolay bulunan, toplumda yaygın olan, kullanımı hiçbir yasaklamaya ya da kınamaya uğramayan da sigaradır (Köknel, 1982:292)..

Ülkemizde yapılan araştırmalar, sigara tüketiminin nüfus artış oranımıza göre daha büyük bir hızla yükseldiğini, sigara içenlerin yaş ortalamasının da gittikçe düştüğünü göstermektedir. Sigara içen 15-16 yaşındaki gençler sıklıkla görülmektedir.

Öte yandan karşılaştırmalı araştırmalar, sigaraya bağımlı olanların kişilik yapılarında duygusal dengesizlik, kısa yoldan hazza ulaşma, gerçeklerden kaçma, otoriteye karşı çıkma, aşırı tutku, yarışçılık, tehlike arama ve başkalarına benzeme gibi karmaşık özelliklerin bulunduğunu göstermiştir.

Bu araştırmadan elde edilen bulgular sigara içenler içmeyenlere göre daha az başarılı başaçıkma stratejisi kullanırlar (Tablo 23); yine sigara içenler olumsuz dini başaçıkma stratejilerini sigara içmeyenlerden daha çok kullanırlar (Tablo 32) denencesini desteklemiştir.

2.3.6. Spor İle İlgili Bulgular

Eğitim, spor faaliyetlerini teşvik için pek çok toplumda ortak bir temel olarak görülmektedir. Günümüzde her eğitim düzeyinde spor, kişinin bir karakter kazanması, kendi kendine disiplinli olması, ağrıya, acıya, rahatsızlığa ve tehlikeye dayanıklılık kazanması gibi bir amaç taşımaktadır. Yüzyılımızın başlarında eğitim felsefesi yapan birçok filozof (Thomas Wood, Clark Hetherington vd.) yapay ve mekanik egzersizler yerine kuvvet, dayanıklılık, sağlık ve uyumu sağlayan, doğaya uygun ve kendiliğinden neşe veren sporları tavsiye etmişlerdir. Avlanma, kovalama, dans, kamp faaliyeti gibi kişinin heyecanlarının doğal ifadesini yansıtan ve toplumsal çevreye uyum sağlamak gibi amaçların elde edilmesine yardımcı olan faaliyetler önerilmektedir. Bu faaliyetler aynı zamanda kuvvet, hareketlerde dakiklik, ulusal bilinç, kişilik ve yurtseverlik de aşılayacaktır. Gruplararası iletişim, cinsler arasındaki ilişkilerde daha olumlu sonuçlar verecek, hareketlerde de bir estetik doğacak, birçok çirkin ve zararlı saldırganlık yerini yumuşak davranışlara bırakacaktır (zbaydar, 1983:195).

Spor her ne kadar ferdi bir hareket ve eğlence ise de, ictimai bir fayda da sağlamaktadır. Her müslümanın kendisine uygun bir spor dalı ile uğraşması İslamiyette teşvik edilmiştir. İslamiyette sporun teşvik edilmesi, öncelikle sıhhatin korunması maksadına yöneliktir. Beden ve ruh sağlığının korunmasında sporun olumlu etkisi vardır (Turan, 1985:24).

Sağlıklı insan organizmasının fazla enerjisi kendini sporda ifade eder; bir bakıma spor, canlı ve faal olmanın, yaşama sevincinin biyolojik belirtisidir. Spor kişiye bir zevk, bir keyif getirmektedir. Spor, solunum ve kan dolaşımıyla harekete getirilen kasların zevki için bir açık kapıdır. Bu mücadeleden sonra hissedilen bir derin dinlenme, bedenin enerji dolu gerginliğinin gevşemesinden duyulan bir coşkunluk

halidir. Bu coşkunluk hayatın monotonluğunu, sıkıcılığını kaldırır, hayata renk ve canlılık katar.

Bazı spor dallarında kişi kendinden sıyrılıp dış dünyayla kaynaşır bu da kendisine bir dereceye kadar ciddiyet kazandırır. Kişiliğe yaptığı bu etki, sporun aynı zamanda terapötik (tedavi edici) yönüdür. Böylece kişi kendisini dinlemekten sıyrılıp, bulduğu yeni ipuçlarıyla algılarını ve dış dünyasını zenginleştirir. Bu da kişiliğinde bulunabilecek olan güvensizliklerin, düzensizliklerin ortadan kalkmasına yardımcı olabilir (Özbaydar, 1983:98).

Egzersizin endorfin hormonu salgılamasını sağlayarak iç yapıyı yeniden şekillendirip öfke, korku, suçluluk ve toksik duyguları düzelttiği belirtilmektedir.

Araştırmadan elde edilen bulgular, spor yapan öğrenciler stresle başa çıkma başarılı başa çıkma stratejilerini daha çok kullanırlar (Tablo 22) ; yine spor yapan öğrenciler spor yapmayan öğrencilere göre olumlu dini başa çıkma stratejilerini daha çok kullanırlar denencesini desteklemiştir (Tablo 31).

2.3.7. Kişilik İle İlgili Bulgular

Dışadönük kişinin düşüncelerinde, duygularında ve davranışlarında dış dünyanın değerleri egemendir, eylem ve etkinliklerinde, duyuş ve düşünüşlerinde sürekli olarak toplumu, çevreyi ve zamanı kollar, topluma, dış dünyaya ters düşen hiçbir düşünce, duyuş ve davranışı görülmez. Tüm yönelişleri çevresinedir.

İçedönük kişinin yönelişi ise; dış dünyaya doğru değil, kendi içine doğrudur. Orada bulunduğu kendi öz değerleri, duyguları, düşünceleri, yargıları ve inançlarıdır. Bunlar orjinaldir, kişiye özgüdür.

Jung'a göre içedönüklük ve dışadönüklük kişinin yaşamında etkisini sürekli ve belirlenmiş biçimde sürdüren tepki biçimleridir. Yani aynı insan, yaşamı boyunca, gençliğinde dışadönük, yaşlılığında içedönük olabileceği gibi bunun tam tersi de görülebilir.

Jung, insanların ergenlik çağında çoğunlukla dış dünyaya yöneldiğini, yaşadönümünün ise içedönüklüğe neden olduğunu, kişinin yaşam süresinde olduğu gibi, dünya tarihi boyunca toplumların da çağ çağ içedönüklüğün veya dışadönüklüğün etkinliğinde görüldüğünü ileri sürer. Jung'a göre, Ortaçağ içedönüklüğün, Rönesans ise dışadönüklüğün egemen olduğu devrelerdir.

Jung için, içedönük ve dışadönük tipler evrenseldir. Yani içedönüklük ve dışadönüklük cinsiyet farkı olmaksızın tüm insanları kapsamına alır; yaşlı ve genç, kültürlü kültürsüz, okumuş okumamış fark etmez (Altinköprü, 1980).

Araştırmadan elde edilen bulgulara göre; dışadönük bir kişiliğe sahip olan öğrenciler içe dönük olan öğrencilere göre hem daha başarılı başa çıkma stratejisi hem de daha çok olumlu dini başa çıkma stratejisi kullanmaktadırlar. Bu durumda ,içedönük olan öğrencilerin daha az başarılı başa çıkma stratejileri kullanırlar denencesi desteklenmiştir (Tablo 21). İçedönük olan öğrenciler daha çok olumlu dini başa çıkma stratejisi kullanırlar denencesi desteklenmemiştir (Tablo 30).

2.3.8. Okul Türü İle İlgili Bulgular

Ortaöğretim, çeşitli programlar uygulayan liselerden meydana gelir. Araştırmamızda da yaygın eğitimin iki temel bölümü olan genel liseler ve mesleki eğitim liseleri incelemeye tabi tutulmuştur.

Genel liseler, ortaokul üzerine en az üç yıl öğrenim veren okullardır. Bu okulların amacı; öğrencileri ortaöğretim seviyesinde asgari genel kültüre sahip, toplumun problemlerini tanıyan, ülkenin iktisadi, sosyal ve kültürel kalkınmasına katkıda bulunan insanlar olarak yetiştirmek ve yükseköğretime hazırlamaktır.

Meslek liseleri, ortaokula dayalı öğretim süresi üç yıl olan öğrencileri hayata, iş alanlarına ve yükseköğretime hazırlayan programların uygulandığı meslek okullarıdır. Ancak, bazı meslek dallarında yalnız o mesleği ilgilendiren programla öğretim yapmak üzere açılan (İmam-Hatip) öğretim kurumlarına o mesleğin ismi verilmektedir.

Yapılan araştırmada, Ticaret Lisesi öğrencileri diğer iki liseye oranla stresle başaçıkma daha az başarılı başaçıkma stratejisi daha çok başarısız başaçıkma stratejisi kullanmışlardır. Bu durumda stresle başaçıkma İmam-Hatip Lisesi öğrencileri Ticaret Lisesi öğrencilerinden daha çok başarısız başaçıkma stratejisi kullanırlar denencesi desteklenmemiştir (Tablo 16).

Olumlu-olumsuz dini başaçıkma İmam-Hatip lisesi olumlu dini başaçıkma stratejisini diğer okullara göre daha çok kullandığı gözlenmiştir. Bu sonuçlar araştırmanın denencesini desteklemektedir (Tablo 25).

2.3.9. Anne-baba Eğitimi İle İlgili Bulgular

Anne-babanın eğitim düzeyi ile stresle başaçıkma arasındaki ilişkiye göre; annesi ilkokul mezunu olan öğrenciler, üniversite mezunu olan öğrencilerden daha çok başarısız başaçıkma stratejisi, daha az başarılı başaçıkma stratejisi kullanmışlardır. Babası ilkokul mezunu olan öğrenciler, üniversite mezunu olan öğrencilerden daha çok başarısız başaçıkma stratejisi daha az başarılı başaçıkma stratejisi kullanmışlardır. Bu durumda “Anne-babası üniversite mezunu olan öğrenciler, anne-babası ilkokul mezunu olan öğrencilere kıyasla daha çok başarısız başaçıkma stratejisi kullanırlar” denencesi desteklenmemiştir (Tablo 19-a, 19-b).

Anne-babanın eğitim düzeyinin stresle dini başaçıkma önemli olduğu gözlenmiştir. Babası üniversite mezunu olan öğrenciler, babası okur-yazar öğrencilerden daha çok olumlu dini başaçıkma, daha az olumsuz dini başaçıkma stratejisi kullanmışlardır. Annesi üniversite mezunu olan öğrenciler, olumsuz dini başaçıkma hiç kullanmamışlardır. Annesi üniversite mezunu olan öğrenciler olumlu dini başaçıkma stratejisini olumsuz dini başaçıkma stratejisinden daha çok kullanmışlardır. Bu durumda “Babası üniversite mezunu olan öğrenciler olumlu dini başaçıkma stratejilerini okur-yazar olanlardan daha çok kullanırlar” denencesi desteklenmiştir (Tablo 28-b). “Annesi okur-yazar olan öğrenciler olumlu dini başaçıkma stratejilerini annesi üniversite mezunu olan öğrencilerden daha çok kullanırlar” denencesi desteklenmiştir (Tablo 28-a).

2.3.10. Stres Kaynağı İle İlgili Değişkenlere Ait Bulgular

Hem genel grupta hem de liseler bazında gençlerin son iki yıl içerisinde kendilerini en fazla etkileyen olay kategorisi “aile içi sorunlar” kategorisidir. Bunu “duygusal ilişki sorunu” ve “aile fertlerinden birinin ölümü” takip etmektedir. Liseler bazında genel temayüle aykırı duran tek durum İmam-Hatip lisesinde 2. büyük sorun kategorisini “manevi huzursuzluk” oluşturmaktadır (Tablo 13). Bu durum İmam-Hatip lisesi öğrencilerinin maneviyata karşı daha duyarlı olmaları ile açıklanabilir.

SONUÇ VE ÖNERİLER

Yaşamın bir mücadele olduğu günümüzde stresten kaçınmayı düşünmek değil stresle etkili şekilde (başarılı-olumlu) başa çıkma gerekir.

Araştırma sonuçlarına göre öğrencilerin en fazla yaşamış oldukları stresör “aile içi sorunlar” dır. Bu stresör cinsiyete göre değişmemekte her iki cins için de birinci sırada bulunmaktadır. Her iki cins de bu stresör karşısında olumlu dini başa çıkma stratejilerini kullanmışlardır. “Manevi huzursuzluk” stresörü kız öğrencilerde daha fazla yaşanmaktadır. Okullar bazında stres kaynağının kategorisi, kullanılan başa çıkma, dini başa çıkma stratejilerini kısmi olarak etkilemektedir. Dini başa çıkma tarzları genel olarak stres kaynağına göre farklılık göstermektedir.

Araştırmadan elde edilen bulgular dışadönük öğrencilerin hem stresle başa çıkmada daha başarılı olduklarını hem de stresle dini başa çıkmada daha olumlu dini başa çıkma stratejileri kullandıklarını ortaya koymuştur.

Sigara içen öğrencilerin okul başarısı, içmeyenlere oranla daha düşüktür. Araştırmada; sigara içen öğrencilerin daha az başarılı başa çıkma ve daha az olumlu dini başa çıkma stratejileri kullandıkları sonucuna ulaşılmıştır Yeteneklerini özgürce geliştirebilen genç kuşaklar, saplantılarını, takıntılarını da kolayca aşabilen yetişkinler olacaklarından sigara gibi sığınaklara daha az gereksinim duyacaklardır.

Araştırma sonuçlarına göre spor yapan öğrenciler, hem stresle başa çıkmada daha başarılılar hem de stresle dini başa çıkmada daha çok olumlu dini başa çıkma stratejilerini kullanmaktadırlar.

Anne-babanın eğitim düzeyinin stresle dini başa çıkmada önemli olduğu gözlenmiştir. Babası üniversite mezunu olan öğrenciler, babası okur-yazar öğrencilerden daha çok olumlu dini başa çıkma, daha az olumsuz dini başa çıkma stratejisi kullanmışlardır. Annesi üniversite mezunu olan öğrenciler, olumsuz dini başa çıkmayı hiç kullanmamışlardır. Annesi üniversite mezunu olan öğrenciler olumlu dini başa çıkma stratejisini olumsuz dini başa çıkma stratejisinden daha çok kullanmışlardır.

Lise öğrencilerinin içinde buldukları ergenlik dönemi çatışmaları anne-babanın bireye karşı olan tutumlarından etkilenmekte, stresle başa çıkma stratejilerini ve stres

düzelelerini etkilemektedir. Aile sevgisi gencin sağlıklı ve normal gelişmesi için çok önemli ve gereklidir. Sevgilerini gösterebilen anne-babalar, genç için büyük destektir.

Bu araştırmanın sonunda lise öğrencilerinin gelecekte daha etkin bireyler olmalarında öncelikle psikolojik danışmanların, öğretmenlerin, ailelerin ve okul yöneticilerinin araştırma sonuçlarından yararlanabilecekleri, stresli yaşam olaylarıyla mücadelede öğrencilerin başarılı başa çıkma ve olumlu dini başa çıkma stratejilerini kullanımının faydalarını ortaya koyan bir çok çalışmanın yapılmasına yardımcı olacağı umulmaktadır. Belli bir örneklem grubuyla sınırlı olan bu araştırmadaki tespitlerimizi öğrencilerin tümüne genellemenin doğru olmayacağına inanıyoruz.

Eğitim sistemimiz içinde çok büyük bir stresör haline gelen öğrenci seçme sınavına hazırlanan öğrenciler bu konularda yürütülecek çalışmalarla daha etkin çalışabilir ve daha doğru kararlar verebilirler.

Anne-babalar öğrenciler için destek olmaya, onları yüreklendirmeye çalışırken daha büyük bir stres kaynağı haline gelmemeleri için anne-babaların da çocuklarının yaş dönemleriyle ilgili fizyolojik, duygusal, gelişimsel özellikleri, öğrencilerin karşılaşabilecekleri stres kaynakları ve verebilecekleri tepkiler, onlarla kuracakları iletişimde dikkat edilmesi gereken noktalar hakkında bilgilendirilmesi öğrencilerin stresle başa çıkmalarında daha etkin hale gelmelerini sağlayacaktır.

Bulgulardan anlaşılacağı üzere öğrenciler sorunlarıyla uğraşırken dini yönelimli başa çıkma tarzlarını kullanmaktadırlar. Fakat genel başa çıkma literatürü içinde bunlara yeterince yer verilmediği görülmektedir. Bulgular dine daha çok yer verilmesi gerektiğini işaret etmektedir.

KAYNAKÇA

- AKSOY, A. C. , (1986) , H. Ü. Ankara Devlet Konservatuarında Öğrenim gören Adölesan Grubu Öğrencilerinin Ruhsal Uyum Problemlerinin İncelenmesi”, Yayınlanmamış Bilim Uzmanlığı Tezi, Ankara.
- AKSOY, Z. F., Temel, A.B., (2001), *Ergen ve Gelişimi: Yetişkinliğe İlk Adım*, Nobel yayıncılık, Ankara.
- ALTINKÖPRÜ, T., (1980) , *Şahsiyet Analizi*, 2. Basım, Altınköprü Yayınları, İst. s: 119-124.
- APPLEY, M. H. , Trumbull, R. , (1967) , *Psychological Stress*, Appletton-Century-Crofts, New York.
- ARMANER, N. , (1979), *Din Psikolojisine Giriş*, Ankara.
- ATKINSON, R. L, Atkinson, R. C. ,Smith, E. E. , Hilgard, E. R. , (1990) , *Introduction to Psychology* , 10th Edition , Harcourt Brave Jovanovich, San Diego, pp.578- 587.
- AYHAN, H. , Hökelekli, H. , (2004), *Din ve Ahlak Eğitim ve Öğretimine Yeni Yaklaşımlar*, Dem Yayınları, İstanbul, s. 204.
- AYSAN, F. , (1988), *Lise Öğrencilerinin Stres Yaşantılarında Kullandıkları Başaçıkma Stratejilerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi*, Yayınlanmamış Doktora Tezi, H. Üniv. Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- BALTAŞ, Z., (1984) , Kavram Olarak Stres, *Pedagoji Dergisi*, S: 2, Edebiyat Fakültesi Matbaası, İstanbul.
- BALTAŞ, A. , Baltaş, Z. , (1985) , “Stresle Başaçıkma Program ve Tekniklerinin Uygulama Değerleri” , II. Ulusal Psikoloji Kongresi Bilimsel Çalışmaları, Psikologlar Derneği Yayınları, Ankara, s. 182-183.
- BALTAŞ, A. , Baltaş, Z. , (1988) , *Başarılı ve Sağlıklı Olmak İçin Stres ve Başaçıkma Yolları*, 6. Baskı, Remzi Kitabevi, İstanbul.

- BALTAŞ, A. , Baltaş, Z. , (1991) , *Stres ve Başaçıkma Yolları*, 11. Baskı, Remzi Kitabevi, İstanbul.
- BALTAŞ, Z. (2000), *Sağlık Psikolojisi*, Remzi Kitabevi, İstanbul.
- BAYMUR, F. , (1990), *Genel Psikoloji*, 9. Baskı, İnkılap Kitabevi, İstanbul.
- BERNSTEİN, D. A. , (1994) , *Psychology*, Hougton Mifflın Company, New Jersey.
- BLOS, P. , (1962), *On Adolence, A Psychoanalytic Interpretiotion*, The Free Pres, New York.
- BRAHAM, B. J. , (2004) , *Stres Yönetimi*, Hayat Yayınevi, İstanbul, s.54.
- BULLOCK, J. R. , (1992) , “ChildrenWithout Friends Who are they and how can Teachers help?” , *Children Education* , Winter, s. 92-96.
- CANWALLADER, E. H. ,(1991), “Depression and Religion: Realities, Perspectives and Directions” , *Counseling & Values*, Vol. 35, No. 2, p. 271.
- COMPAS, B. , Malcarne, V. , Fondacaro, K. , (1988) , Coping with Stresful Events Older Children and Young Adolescents, *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, Vol. 56, No. 3.
- COYNE, J. C. ,Lazarus, R. J. , (1981), “Depression and Coping in Stressful Episodes” , *Journal of Abnormal Psychology* , No: 90, pp. 439- 447.
- CÜCELOğLU, D. , (1991) , *İnsan ve Davranışı: Psikolojinin Temel Kavramları*, 2. Baskı, Remzi Kitabevi.
- ÇİFTÇİ, M. P. , (2002) , “ Bir Grup Lise Öğrencisinin Stresle Başaçıkma Yolları İle Strese Karşı Dayanıklılıkları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi” , Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniv. Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- ÇOK, F. , (1993), “Gençlikte Arkadaşlık İlişkileri” , *Eğitim ve Bilim Dergisi* 17, (89), s.27-37.

- DAĞ, İ. ,(1990) , Kontrol Odağı, Stresle Başaçıkma Stratejileri ve psikolojik Belirti Gösterme İlişkileri, Yayınlanmamış Doktora Tezi, H. Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- DÖNMEZ, A. , (1985), “Denetim Odağı, Kendine Saygı ve Üç Değişken”, *Eğitim ve Bilim Dergisi*, 10 (55), s. 4-15.
- DUSEK, J. B. , (1987) , *Adolescent Development and Behavior*, Englewood Cliffs, New Jersey: Prentice-Hall, Inc.
- DUSKA, R. , Whelar, M. , (1975) , *Moral Development : A Guide to Piaget and Kohlberg*, Paulist Pres, New York.
- EFENDİ, H. , (1986) , 9-14 Yaş Grubu Çocuklarda Stres Verici Yaşam Olaylarının Görülme Sıklığı, Yayınlanmamış Uzmanlık Tezi, Dokuz Eylül Ün. , İzmir,
- EGEMEN, Z. ,(1952), *Din Psikolojisi*, Türk Tarih Kurumu Basımevi, Ankara.
- EKŞİ, A. , (1990) , *Çocuk, Genç, Ana Babalar*, Özel Dizi, No: 27, Bilgi Yayınları, Ankara.
- EKŞİ, H. , (2001), *Başaçıkma, Dini Başaçıkma ve Ruh Sağlığı Arasındaki İlişki Üzerine Bir Araştırma: Eğitim, İlahiyat ve Mühendislik Fakültesi Öğrencilerinin* , Basılmamış Doktora Tezi, Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- ENDLER, N. S. & Parker, J. D. A., (1990), “State and trait anxiety, depression coping styles”, *Australian Journal of Pyschology*, Vol. 12,No. 2, pp. 207-220.
- ERDOĞAN, F. , (1977) , Üniversite öğrencilerinde Allah İnancı ve Din Duygusu, Basılmamış Doktora Tezi, A. Ü. İ. F. , s.38-39, Ankara.
- ERSEL, S. , (1986) , “Genç Niçin Bunalıyor”, *Altınoluk Dergisi*, S.1, s. 27-28, İstanbul.

- FOLKMAN, S. & Lazarus, R. S., (1980), “An Analysis of Coping in a Middle Aged Community”, *Sample Journal of Health Social Behavior*, Vol. 21, pp. 219-239.
- FUKUNİSHİ, I. , (1996) , *Subclinical Depressive Symptoms in HIV İnfection Are Related to Avoidance Coping Responses: A Comparism With End-Stage Renol Failure AndBreast Concer*, Psychological- Reports, 78 ,2, pp. 483- 488.
- GECAS, V. , Schwabe, M. L. , (1986), “Parental Behaviorand AdolescentSelf-Esteem”, *Journal of Marriage and the Family*, Vol.48, February, s. 37-46.
- GESELL, A. , (1970) , *L'Adolescent de 101 1 bans*, İngilizceden çeviri, PUF, 1 Lezine, 3. Baskı, Paris.
- GÖZ, İ , (1986) , *Dinin İdeoloji İle Münasebeti*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Konya, s. 36-37.
- HOOD, R. W. Spilka, B. , Hunsberger, B. & Gorsuch, R. , (1996) , *The Psychology of Religion: An Empirical Approach* , 2nd Edition, The GuilforPress, New York, p. 377.
- HÖKELEKLİ, H. , (1993) , *Din Psikolojisi*, T. D. V. Yayınları, s. 267-268, Ankara.
- İLTER, Akat, (1990) , *Türkiye Gazetesi*, 15 Aralık.
- KILIÇÇI, Y. , (1992) , *Okulda Ruh Sağlığı* , Şafak Matbaacılık, Ankara.
- KOYUNCU, N. , (1983) , “Cinsiyet Rolü Kimliği ile Ahlak Gelişimi Evrelerinin Karşılaştırılması: Üniversite Üçüncü Sınıf Öğrencileri Üzerinde Bir Araştırma”, Yayınlanmamış Doktora Tezi, Ankara Üniv. Eğitim Bilimleri Fakültesi, Ankara.
- KÖKNEL, Ö. (1982) , *Kişilik*, Altın Kitaplar Yayınevi, İstanbul, s. 292-293.
- KÖKNEL, Ö. , (1988) , *Zorlanan İnsan*, Altın Kitaplar Yayınevi, İstanbul.
- KÖKNEL, Ö. , (1992) , *Ana-Baba Okulu* , 3. Baskı, Remzi Kitabevi, s. 85-97, İstanbul

- KULA, M. N. , (1993), *Kimlik ve Din* , (Basılmamış Doktora Tezi), Bursa.
- LAZARUS, R. S. & Folkman, S. , (1984), *Stress, Appraisal and Coping*, Springer Publishing, New York.
- LOEHR, J. E. , (1999) , *Stres Altında Başarılı Olmak*, Beyaz Yayınları, İstanbul.
- MEAD, M. , (1962) , *Deprivation of Maternal Care*, World Health Organization, Geneva.
- NEWMAN, B. M. , Newman, P. R. , (1991) , *Development Through Life*, Fifth Edition, Brooks/Cole Publishing Company, Pasific Grove.
- NAPOLİ, V. , Kilbride, J. , Tebbs, D. , (1992) , *Adjusment and Growthin a Chanhing World*, West Publishing Company, Florida.
- ONUR, B. , (1985), *Ergenlik Psikolojisi* Hacettepe Taş Kitapçılık, Ankara.
- ONUR, B. , (1993), *Çocuk ve Ergen Gelişimi*, İmge Kitabevi Yayınları:80, Ankara.
- ONUR, B., (1993), “Psikoseksüel Gelişim Evreleri”, *Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, Cilt 19, Sayı 1-2, s.225-239.
- ÖNER, N., 1989, *Stres ve Dini İnanç*, 4. Baskı, Türkiye Diyanet Vakfı Yayınları, Ankara, s. 14.
- ÖZBAYDAR, B. , (1970) , *Din ve Tanrı İnançının Gelişmesi Üzerine Bir Araştırma*, Baha Matbaası, İstanbul, s. 57.
- ÖZBAYDAR, S. , (1983) , *İnsan Davranışlarının Sınırları ve Spor Psikolojisi*, Altın Kitaplar Yayınevi, İstanbul, s. 98-99.
- ÖZEN, S. , (1996) , *Kentlileşme Sürecinde Ailede Kuşaklararası İlişkiler*, E. Ü. Edebiyat Fakültesi Yayınları, İzmir, s.50.
- PARGAMENT, K. I. & Park, C., (1996), “In times of Stress: The Religion-Coping Connection” in *The Psychology of Religion: Theoretical Approaches* (Edts.: B. Spilka; D. N. McIntosh), Westview Pres, Boulder, pp. 43-53.

- PARGAMENT, K. I. , (1997) , *The Psychology of Religion and Coping: Theory, Research, Practice*, The Guilford Pres, New York, pp. 182-293.
- PARGAMENT, K. I., Smith, B. W., Koenig, H. G. & Perez, L., (1998), “Patterns of Positive and Negative Religious Coping with Major Life Stressors”, *JSSR*, Vol. 37, No. 4, pp. 710-724.
- PARGAMENT, K. I. , Cole, B. , Vandecreek, L. et al., (1999), “ The Vigil: Religion and the Search for Control in the Hospital Waiting Room”, *Journal of Health Psychology*, Vol. 4(3), p. 337.
- PAZARLI, O. , (1993) , *Din Psikolojisi*, Remzi Kitabevi, İstanbul.
- PEKER, H. , (1993) , *Din Psikolojisi*, Sönmez Matbaa ve Yayıncılık, s.105-106) Samsun.
- REUHLİN, M. , (1964), *Psikoloji Tarihi*, Çev. Semlin Evrim, Anıl Yayınları, İstanbul s. 13-14.
- ROWSHAN, A. , (2000) , *Stres Yönetimi*, Sistem Yayıncılık, İstanbul.
- SABUNCUOĞLU, Z. , (1984) , *Çalışma Psikolojisi*, Uludağ Üniversitesi Basımevi, Bursa.
- SALKIND, N. J. , Ambron, S. R. , (1987) , *Child Development*, Fifth Edition, Holt, Rinehart and Winston, New York.
- SANTROCK, W. J. , (1975) , “Father Absence Percieved Maternal Behaviour and Moral Development in Boys” , *Child Development* 46 (3) , 753-757.
- SATILMIŞ, G. , Seber, G. , (1989) , ”Yetiştirme Yurtlarında Yaşayan Ergenlerde Benlik Saygısı”, *Psikoloji Dergisi*, 7 (23), s. 68-73.
- SEİFERT, K. L. , Hoffnung, R. J. , (1987), *Child and Adolescent Development*, New York Houghton Mifflin Company.
- SELYE, H. , (1976) , “*The Stress of Life*” McGraw-Hill Book Co, New York.
- SENEMOĞLU, N. , (1997), *Gelişim Öğrenme ve Öğretim: Kuramdan Uygulamaya*, Spot Matbaacılık, Ankara,

- SEWARD, J. P. , Seward, G. H., (1980) , *Sex Differences:: Mental and Temperamental*, Lexington: Lexington boks D. C., Health Company.
- SHPHERD-LOOK, D. L. , (1982), “Factors Which Influence Sex Differentiation and the Development of Sex Roles” Ed. by Benjamin B. Wolman Englewood Cliffs: Prentice-Hall Inc.
- ŞAHİN, H. , (1995) , “Yetiştirme Yurtlarında Kalan ve Aileleriyle Yaşayan Liseli Gençlerin Stresle Başa çıkma Stratejileri” , yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, H.Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- ŞAHİN, N. H. , (1994) , *Stresle Başa çıkma, Olumlu Bir Yaklaşım*, Türk Psikologlar Derneği Yayınları, Ankara.
- ŞAHİN, N. H. & Durak, A.(1995), “Stresle Başa çıkma Tarzları Ölçeği: Üniversite Öğrencileri için Uyarlanması”, *Türk Psikoloji Dergisi*, Cilt: 10, Sayı 34, s.56-73.
- ŞAHİN, N. H. , Rugancı, N. , Taş, Y. , Kuyucu, S. & Sezgin, N. , (1992), “Üniversite Öğrencilerinin Stresle İlişkili Gördükleri Faktörler, Stres Belirtileri ve Başa çıkma Yöntemleri”, *25th Internatioal Cogress of Psychology*, July 19-24, Brussels.
- ŞEMİN, R. U., (1992), *Gençlik Psikolojisi*, 3. Baskı, Remzi Kitabevi, İstanbul.
- TAN, H. , (1992) , *Psikolojik Danışma ve Rehberlik*, M. E. B. Yayınları, İST.
- TARHAN, N. , (2002) , “*Stresi Mutluluğa Dönüştürmek*” , Timaş Yayınları , İstanbul.
- TEKİN, H., (1993), *Eğitimde Ölçme ve Değerlendirme*, Yargı Yayınları, Ankara , s. 55.
- TEZBAŞARAN, , A. A., (1996), *Likert Tipi Ölçek Geliştirme Kılavuzu*, TPD Yayınları, Ankara, s. 45-46.

- TİX, A. P. & Frazier, P. A., (1998) , The Use of Religious Coping During Stressfull Life Events: Main Effects, Moderation and Meditation”, *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 56 (2).
- TURAN, A., (1985), İslamiyette Spor ve Önemi, D.İ.B.Yayımları, Ankara, s. 24.
- TURHAN, M. , (1959) , *Kültür Değişmeleri*, 2. Baskı, İ. Ü. Edebiyat Fakültesi Yayınları, İstanbul, s. 36-37.
- UÇMAN, P. , (1990) , Ülkemizde Çalışan Kadınlarda Stresle Başaçıkma ve Psikolojik Rahatsızlıklar, *Psikoloji Dergisi*, C. 7, S.24.
- VERGOTE, A. , (1981) , “*Ergenlikte Din*” , Çev. Erdoğan Fırat, *A. Ü. İ. F. D.* , C. 24, Ankara.
- WONG, P. , (1993) , “Effective Manegement of Life Stres : The Resource-Congruence Model” , *Journal of Stres Medicine*, Vol. 9, Canada.
- YAVUZ, H. , (1994), *Ergenlik Çağında Gelişmeyi Etkileyen Güçler*, 3. Baskı, Boğaziçi Üniversitesi Yayınları, No: 396, İstanbul
- YAVUZER, H., (1982), *Çocuk ve Suç*, 2. Baskı, Altın Kitaplar Yayınevi, İST.
- YAVUZER, H. , (1988), *Çocuk Psikolojisi* , Remzi Kitabevi , İstanbul.
- YÖRÜKOĞLU, A. , (1985), *Gençlik Çağı*, Türkiye İş Bankası Yayınları, No: 270, Ankara.
- YÖRÜKOĞLU, A. , (1993), *Gençlik Çağı*, 8. Baskı, Özgür Yayınları, İstanbul.
- ? (2005) ,<http://www.bsm.gov.tr/ruhsagligi/ergenlik>

EK I: ANKET İZİN BELGESİ ÖRNEĞİ



T.C.
FATİH KAYMAKAMLIĞI
İlçe Milli Eğitim Müdürlüğü

06 OCAK 2006

SAVİ : B.08.4.MEM.4.34.13.10.020/183
KONU : Yüksek Lisans Tezi Anketi.

KAYMAKAMLIK MAKAMINA
FATİH

İLGE: Ayşe GÜNER'in 01.01.2006 tarihli dilekçesi

İlgi dilekçede, Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Felsefe ve Din Bilimleri Anabilim Dalı, Din Psikolojisi Bilim Dalı Yüksek Lisans Programında "İslam Öğrencilerinin stresle başa çıkmalarında rollerini alan Dini Metinler" konulu Yüksek lisans tezi anketi uygulanmak istenmektedir. Konu ile ilgili düzenlenen tutanak ve diğer evraklar ibiştirle sunulmuştur.

Söz konusu anketin ilçemiz ilçe öğrencileri ile yapılması Müdürlüğümüzce uygun görülmektedir.

Makamiatuzce de uygun görülmesi takdirinde olurlarınıza arz ederim.

Kenay KURALI
Müdür

EK: 9

OLUR
Anket Ekst. YÜCEL
Kaymakam

TELEFON : 05121 413 13 41
FAKS : 05121 413 70 47
www.meb.gov.tr
www.cagri.mecvasik.gov.tr

ÜCRETSİZ
444 632
DANIŞMA HATTI

TELEFON
%100
DANIŞMA HATTI

EK II: STRESLE BAŞAÇIKMA TARZLARI ÖLÇEĞİ

Bu ölçek, kişilerin yaşamlarındaki sıkıntılar ve stresle başa çıkmak için neler yaptıklarını belirlemek amacıyla geliştirilmiştir. Lütfen sizin için sıkıntı ya da stres oluşturan olayları düşünerek bu sıkıntılarınızla başa çıkmak için genellikle neler yaptığınızı hatırlayın ve aşağıdaki davranışların sizi tanımlama ya da size uygunluk derecesini işaretleyin. Herhangi bir davranış size hiç uygun değilse, % 0'ın altındaki parantezin içinde (X) işareti koyun. Çok uygun ise % 100'ün altına (X) işareti koyun.

Sizi ne kadar tanımlıyor

BİR SIKINTIM OLDUĞUNDA	%0	%30	%70	%100
1. İyimser olmaya çalışırım	()	()	()	()
2. Bir mucize olmasını beklerim	()	()	()	()
3. Olayı büyütmeyip üzerinde durmamaya çalışırım	()	()	()	()
4. Başa gelen çekilir diye düşünürüm	()	()	()	()
5. Sakin kafayla düşünmeye, öfkelenmemeye çalışırım	()	()	()	()
6. Kendimi kapana sıkışmış gibi hissederim	()	()	()	()
7. Olayın değerlendirmesini yaparak en iyi kararı vermeye çalışırım	()	()	()	()
8. Ne olursa olsun direnme ve mücadele gücünü kendimde bulurum	()	()	()	()
9. Olanları kafama takıp sürekli düşünürüm	()	()	()	()
10. Kendime karşı hoşgörülü olmaya çalışırım	()	()	()	()
11. İş olacağına varır diye düşünürüm	()	()	()	()
12. Mutlaka bir yol bulabileceğime inanır, bunun için uğraşırım	()	()	()	()
13. Problemin çözümü için adak adarım	()	()	()	()
14. Herşeye yeniden başlayacak gücü kendimde bulurum	()	()	()	()
15. Elimden hiçbir şeyin gelmeyeceğine inanırım	()	()	()	()

Sizi ne kadar tanımlıyor

BİR SIKINTIM OLDUĞUNDA	% 0	% 30	% 70	% 100
16. Olaydan olumlu bir şey çıkarmaya çalışırım	()	()	()	()
17. Herşeyin istediğim gibi olamayacağına inanırım	()	()	()	()
18. Problemi adım adım çözmeye çalışırım	()	()	()	()
19. Mücadeleden vazgeçerim	()	()	()	()
20. Sorunun benden kaynaklandığını düşünürüm	()	()	()	()
21. Hakkımı savunabileceğime inanırım	()	()	()	()
22. Olanlar karşısında “kaderim buymuş” derim	()	()	()	()
23. “Keşke daha güçlü bir insan olsaydım” diye düşünürüm	()	()	()	()
24. Bir kişi olarak iyi yönde değiştiğimi ve olgunlaştığımı hissederim	()	()	()	()
25. “Benim suçum ne” diye düşünürüm	()	()	()	()
26. “Hep benim yüzümden oldu” diye düşünürüm	()	()	()	()

EK II.1: STRESLE BAŞAÇIKMA TARZLARI ÖLÇEĞİ PUANLAMA

FORMU

Kendine Güvenli Yaklaşım

7.....

8.....

12.....

14.....

18.....

21.....

24.....

Toplam...../ 7

İyimser Yaklaşım

1.....

3.....

5.....

10.....

16.....

Toplam...../ 5

Kendine Güvensiz Yaklaşım

2.....

6.....

9.....

17.....

20.....

23.....

25.....

26.....

Toplam...../ 8

Boyuneğici Yaklaşım

4.....

11.....

13.....

15.....

19.....

22.....

Toplam...../ 6

EK III: DİNİ BAŞAÇIKMA TARZLARI ÖLÇEĞİ

YAŞADIĞINIZ BİR ZORLUK SONRASINDA	Hiç yapmadım	Çok az yaptım	Genellikle yaptım	Her zaman yaptım
1. Allah ile daha sıkı bağ kurmaya çalıştım.	()	()	()	()
2. Böyle bir olayla Allah'ın bana nasıl güç vereceğini görmeye çalıştım.	()	()	()	()
3. İyi bir kul olmadığım için cezalandırıldığımı hissettim.	()	()	()	()
4. Bu işe şeytanın sebep olduğuna karar verdim.	()	()	()	()
5. Allah'ın gücünden/kudretinden şüpheye düştüm.	()	()	()	()
6. Allah'tan sevgi ve şefkat diledim.	()	()	()	()
7. Allah'ın beni sevip sevmediğinden şüpheye kapıldım.	()	()	()	()
8. Öfkemi gidermesi için Allah'tan yardım diledim.	()	()	()	()
9. Günahlarımın affedilmesini diledim.	()	()	()	()
10. Allah'ın beni yalnız bıraktığından endişelendim.	()	()	()	()
11. Planlarımı Allah'ın yardımıyla hayata geçirmeye çalıştım.	()	()	()	()
12. Dindar kardeşlerimin/dini kurumların beni terk etmesinden endişelendim.	()	()	()	()
13. Sorunlarımı dert edinmeyi bırakmak için kendimi dine verdim.	()	()	()	()
14. Allah tarafından cezalandırılmayı hak edecek ne yaptığımı düşündüm.	()	()	()	()

EK IV: KİŞİSEL BİLGİ FORMU

1. Okulunuzun Adı:
2. Sınıfınız:.....
3. Yaşınız:.....
4. Cinsiyetiniz: () Bayan () Erkek
5. Size göre okul başarı durumunuz nasıl?
() Başarılı () Orta () Başarısız

6. Nerede kalıyorsunuz?

- () Ailemle birlikte
() Yurtta
() Akrabamın yanında

7. Anne-Babanızın eğitim durumu:

<u>Eğitim durumu</u>	Anne	Baba
Okuma-yazması yok	()	()
Okur-yazar	()	()
İlkokul mezunu	()	()
Ortaokul mezunu	()	()
Lise mezunu	()	()
Üniversite / Yüksekokul mezunu	()	()

8. Anne-Babanızın mesleği:

	Anne	Baba
Ev hanımı	()	
Memur	()	()
Öğretmen	()	()
İşçi	()	()
Serbest meslek	()	()
Doktor	()	()
Yönetici	()	()
Profesyonel serbest meslek (Avukat, Mühendis,.....)	()	()
Çalışmıyor		()

9. Anne-Babanızın size karşı tutumu nasıldır?

- | <u>Tutumlar</u> | Anne | Baba |
|---|------|------|
| Oldukça demokratik ve sevgi doludur. | () | () |
| Sevgisini göstermez, demokratiktir. | () | () |
| Otoriterdir ama sevgi doludur. | () | () |
| Sevgisini belli etmez, otoriter davranır. | () | () |
| İlgisizdir. | () | () |
| Üzerimde baskı oluşturacak kadar fazla ilgilidir. | () | () |
10. Anneniz: () Sağ () Ölü
 Babanız: () Sağ () Ölü
 Anne-Babanız: () Birlikte yaşıyorlar () Ayrı yaşıyorlar
11. Ailenizin ekonomik durumu nasıl?
 () Çok yüksek () Yüksek () Orta () Düşük () Çok düşük
12. Kendinizi nasıl tanımlarsınız?
 () İçedönük (utangaç, girişken olmayan,.....)
 () Dışadönük (girişken, aktif,.....)
13. Sorunlarınızı daha çok kiminle / kimlerle paylaşırsınız?
 () Annemle () Babamla
 () Kardeşimle () Arkadaşım
 () Öğretmenlerimle () Karşı cinsten arkadaşım
 () Hiçkimse ile paylaşmam. () Başka (belirtiniz).....
14. Düzenli olarak spor yapıyor musunuz? Cevabınız “EVET” ise hangi sıklıkta yapıyorsunuz?
 () Haftada bir gün () Haftada iki gün
 () Haftada üç gün () Haftada dört gün
15. Sigara kullanıyor musunuz? Cevabınız “EVET” ise ne kadar sık kullanıyorsunuz?
 () Günde bir paketten az
 () Günde bir paket
 () Günde bir paketten fazla

16. Őu anda geriye d6n6p baktığınızda yapmak istediklerinizin ne kadarını gerçekleştirdiniz?
- () Tamamını
() Bir kısmını
() ok azını
() Hiçbirini
() 6nemli olanlarını
17. Aşağıdaki olaylardan hangisini veya hangilerini yaşadınız?
- () Aile fertlerinden birinin 6l6m6
() Aile içi sorunlar
() Duygusal ilişki sorunu
() Deprem ile ilgili sorunlar
() Yaralanma ya da hastalık
() Akademik başarısızlık
() Manevi huzursuzluk
() Aileye yeni birinin katılması
() Ekonomik durumda 6nemli bir değişiklik
() Başka(belirtiniz).....
18. Yaşadığınız olayın sizin 6zerinizdeki etkisini nasıl değerlendiriyorsunuz?
- () Oldua olumsuz
() Orta derecede olumsuz
() Biraz olumsuz
() Etkilemedi.
19. Yaşadığınız olayın sizin 6zerinizdeki etkisini azaltmak için neler yaptınız?
- () Kitap okudum.
() Film seyrettim.
() Y6r6y6ře ıktım.
() Seyahat ettim.
() Dua ettim.
() Başkaları ile paylaştım.
() Başka(belirtiniz).....

ÖZGEÇMİŞ

1977 yılında İstanbul'un Fatih ilçesinde doğdu. 1995 yılında Fatih Kız Lisesi' nin Matematik Bölümünü bitirdi. 2002 yılında Sakarya Üniversitesi İlahiyat Fakültesinden mezun oldu. Aynı yıl Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Ortaöğretim Din Kültürü ve Ahlak Bilgisi Öğretmenliği Bölümünde Tezsiz Yüksek Lisansa başladı ve 2003 yılında mezun oldu. 2003 yılında Sakarya Üniversitesi Felsefe ve Din Bilimleri Anabilim Dalı Din Psikolojisi Bilim Dalında "Lise Öğrencilerinde Stres, Başaçıkma Ve Dini Başaçıkma" konulu Yüksek Lisans tezini hazırlamaktadır.