

ÖĞRENME VE STRES ARASINDAKİ İLİŞKİ

Ali Osman ENGİN (*)
İbrahim AKSAKAL (**)
Mehmet Ali SEVEN (***)
Arzu SAYAN (****)

Öz

Stres, yoğun ve/veya tehdit edici uyarıcılara maruz kalan organizmanın verdiği bir olan stres, sıklıkla yaşanan ve günümüzde herkesin hayatında yaygın olarak var olan bir durumdur. Teknolojinin gelişmesi, sosyal hayatın karmaşıklaşması, iş yoğunluğunun artması, hayat beklentilerinin yükselmesi, iş ve yaşam alanlarının giderek karmaşıklaşması, sağlık sorunlarının artması, sorumlulukların fazlalaşması ve kentleşme gibi çeşitli unsurlar insanların günlük hayatında stresle karşılaşma olasılığını artırmaktadır. Stres günümüz toplumun bir yaşam gerçeği olmuştur. Son yıllarda insanların hayatlarından beklentileri artmakta, üstlenilen sorumluluklar fazlalaşmaktadır. Tabii bu durum da bireysel anlamda “kritik başarı faktörlerinin” artmasına sebep olmaktadır. Kritik başarı faktörleri tatmin edilemeyen bireyler çeşitli engellemeler yaşamakta ve bu durum da bireyde çeşitli psikolojik ve fizyolojik gerilim durumlarına neden olmaktadır.

Son yıllarda stersin aşırı derecede yaygınlaşmasında ve bireyde üzerindeki tahrip gücünün artmasında temel faktör şüphesiz bireyin önüne konulan hedefler ve bu hedeflere ulaşmadaki engellerdir. Bu hedefler iş hayatından eğitim hayatına kadar birçok alanda mevcuttur. Ayrıca kent yaşamının getirdiği sosyal engeller, aile içi problemler, eğitim imkânları ve çeşitli toplumsal baskılar da strese sebep olan faktörler olarak sayılabilir. Söz konusu bu durum birey üzerinde genellikle olumsuz etkiler yaratmakta, bireyin davranışlarını kontrol etmesinde engel olmaktadır. Dolayısıyla stresle başa çıkma yollarını bilmek ve uygulayabilmek hem psikolojik ve fizyolojik sorunlardan kurtulmayı sağlamakta hem de başarıyı artırmaktadır.

Bu çalışma ilköğretim 5. Sınıf öğrencilerinin yaşadığı stres durumunun öğrenme süreçlerine etkisini incelemek amacıyla yapılmıştır. Bu amaca ulaşmak için de aşağıda verilen soruların cevabı aranmıştır.

- 1) Öğrencilerin fiziksel özelliklerinin stres yaşamalarında etkileri nelerdir?
- 2) Öğrencilerin duygusal durumlarının stres yaşamalarında etkileri nelerdir?
- 3) Öğrencilerin düşünsel durumlarının stres yaşamalarında etkileri nelerdir?

*) Doç. Dr., Kafkas Üniversitesi Eğitim Fakültesi Eğitim Programları ve Öğretimi Anabilim Dalı, (e-posta: aosmanengin@gmail.com).

**) Öğr. Gör., Kafkas Üniversitesi Eğitim Fakültesi Eğitim Programları ve Öğretimi Anabilim Dalı, (e-posta: ibrahimaksakal@kafkas.edu.tr).

***) Yrd. Doç. Dr., Atatürk Üniversitesi, Meslek Yüksek Okulu, Çocuk Gelişimi Bölümü (e-posta: mseven@atauni.edu.tr)

****) Sınıf Öğretmeni, MEB,

Öğrencilerin maruz kaldıkları olumsuz fiziksel şartlar ile yaşadıkları olumsuz duygu ve düşünce durumları stres yaşamalarına sebep olmaktadır. Bu durum da eğitim başarılarına doğrudan etki etmektedir. Dolayısıyla bu durumların tespit edilip yeniden düzenlenmesi öğrenci başarısında olumlu sonuçlar doğuracaktır. Bunun başarılabilmesi için de hem öğretmenlerin hem de velilerin bilgilendirilmeleri gerekmektedir.

Bu çalışmada Kars İli Atatürk ilköğretim Okulu ve Şehit Albay İlköğretim Okulu 5. Sınıf öğrencilerine yapılan anketler yardımıyla, öğrencilerde strese sebep olan durumlar tespit etmeye çalışılmıştır.

Anahtar Kelimeler: Stres, Olumlu stres, Kaygı, Olumsuz kaygı, Stresle başa çıkma

Relationship Between Stress and Learning Success

Abstract

Stress to be a reaction of organism exposed to the threatening stimulants is a kind of condition often experienced and taking place in everybody's lives generally. The development of technology, the complexity of life, the increasing of workload, the increasing of life expectation, the increasingly complex areas of business life, the increasing of health problems, the increasing of responsibilities and some different kinds of factors such as urbanization increase the probability of facing stress in real life. Stress has become a reality of today's society. In recent years the expectations of people have been increasing, the responsibilities have become more and more. Of course this position has caused the increasing of "critical success factors". The persons who are not satisfied in terms of critical success factors live various inhibitions/problems and this situation cause various psychological and physiological voltage/stress conditions.

In the recent years the basing too many factors about the growing up of stress and the increasing of destructive power of it on individuals is especially the goals put before people and some obstacles blocking them on reaching these goals. These goals are always effective from work life to education life. On the other hand the social problems/barriers, family problems, educational facilities and various social pressure may be thought to be the reasons of stress. This position we talked about generally creates negative affections, blocks the controlling of individual's behaviors. For instance having enough information about coping with stress and applying it either ensures leaving them and or increases the learning success.

This study was conducted with the aim of examining the influence of the position of stress process on the learning processes. For that reason and for the aim of reaching this aim the answers of above questions were looked for.

- 1) What are the effects of physical features of students on their stress lives?*
- 2) What are the influences of the student's emotional positions on their stress lives?*
- 3) What are the influences of the student's mental states on their stress lives?*

The negative physical conditions with the positions of lived negative feeling and thought have caused stress living. This position effects the learning success directly. For that reason defining these states and reorganizing them creates positive results in students' learning success. For succeeding this aim, it is necessary either parents or students to be informed. In this study, it was tried to be studied to define the positions of the students reasoning the stress with the help of questionnaire applied to the students of Şehit Albay Primary and Atatürk Primary schools' 5th class students.

Keywords: *Stress, Positive Stress, Anxiety, Negative Anxiety, Coping With Stress.*

GİRİŞ

Günümüzde sıklıkla karşılaşılan ve psikolojik ve fizyolojik etkileri olan stres, çeşitli sonuçlar doğurması nedeniyle farklı şekillerde tanımlanabilmektedir. Stresle ilgili tanımların bir kısmı, uyarıcıların önemini vurgularken, bir kısmı da içsel tepkilerin ya da fizyolojik, psikolojik ve davranışsal savunmaların üzerinde durmaktadır. Dolayısıyla stres bir taraftan içsel etkilerle alakalıyken diğer yandan davranışsal tepkilerle alakalı bir durumdur (Balaban, 1998) Stres anında organizmaya gelen aşırı uyarıcılar organizmanın dengesini bozmakta ve bireyin davranışları üzerindeki kontrolü kaybolabilmektedir. Ayrıca aşırı uyarıcı ve onu takip eden dürtü durumu bireyde fiziksel anlamda çeşitli rahatsızlıklara sebep olmaktadır. Bu nedenle stres bir taraftan psikolojik etki yaparken diğer taraftan da fizyolojik etki yaratmakta ve bu da tanımlar içinde yer almaktadır (A.J. Marrow, Friedman, I.A.,1991).

En genel ifadeyle stres bir “gerginlik, baskı ve zorlanma” halidir. Bu gerginlik ve zorlanma hali kaslarda kasılmalara, organlarda çeşitli rahatsızlıklara, vücut ağrılarına, baş ağrılarına ve aşırı kasılmadan kaynaklanan yorgunluk hallerine sebep olmaktadır. Stres, migren, ülser, kanser, yüksek tansiyon ve kalp hastalıkları gibi çeşitli önemli hastalıklara sebep olabilmektedir (Farber, 1984). Bu da stresi psikolojik bir mesele olmaktan çıkartıp kapsamını genişletmekte ve daha ciddi bir sorun haline getirmektedir. Bu nedenle stresle başa çıkma yöntemleri önemi artırmaktadır.

Günlük hayatta strese sebep olabilecek birçok değişken vardır. İş ortamları, eğitim ortamları, sosyal yaşam alanları, kentsel yaşamın getirdiği yoğunluk, ekonomik problemler, başarısızlık korkuları, gerçekleştirilmeyi bekleyen kritik hedefler, çeşitli hastalıklar ve çeşitli engellenmeler gibi durumlar bu değişkenlerden sadece birkaçıdır. Bu değişkenler istemeyen durumlar olabileceği gibi istenen durumlar da olabilmektedir. Sportif faaliyetler, hobiler, başarı arzuları ve çeşitli başarılar strese sebep olan birkaç istenen durum örneğidir.

Hayatın bir gerçeği haline gelen stresle mücadele edebilmek, onu ortadan kaldırmak veya etki gücünü azaltabilmek şüphesiz bireyin başarılı olmasında çok önemli bir etkiye sahiptir. Stresi ortadan kaldırabilmenin yolu da beklemek ve zaman bırakmak değildir. Stresin çözümü için profesyonel yollara başvurmak gerekmektedir. Stresle mücadele sürecinde başvurulacak yöntemleri şu şekilde sıralamak mümkündür.

- i. Nefes egzersizleri
- ii. Otojenik ve Prograsif gevşeme teknikleri
- iii. Düzenli Beslenme
- iv. Düzenli uyku
- v. Dinlenme
- vi. Mola verme
- vii. Fiziksel egzersizler ve rahatlama teknikleri

BÖLÜM I

Bireyin fiziksel ve sosyal çevreden gelen uyarıcılara maruz kalması sonrasında ortaya çıkan kasılma ve zorlanma haline “stres” denir. Stres insanoğlunun hayatından tamamen çıkarması neredeyse imkânsız olan bir durumdur. Çünkü yaşamları koşuşturmayla ve elde etme mücadelesiyle geçen günümüz insanları, stresi günlük yaşamın bir parçası haline getirmiştir. Kazanma hırsı ve kaybetme korkusu strese neden olan önemli iki faktördür. Bu duygu durumlarının sebep olduğu stres de bireyin kazanmasında veya kaybetmesinde önemli etkenlerdir. Dolayısıyla stresle mücadelede başarılı olan bireyler bir yandan kazanma hırsı ve kaybetme korkularını yenerlerken diğer taraftan da başarılı olma ihtimallerini artıracaklardır (Çankaya, 1992).

Bu gerçekten hareketle bu çalışmada, “stres” faktörünün ilköğretim öğrencilerinin öğrenme ve başarıları üzerine etkilerini ortaya koymak amaçlanmaktadır. Çalışmamızda birinci bölümde öğrenme ve öğrenmeyi etkileyen faktörler, ikinci bölümde stres kavramı, stresin psikolojik yönü, stres çeşitleri, stresin birey üzerindeki kısa ve uzun dönem etkileri, stresten korunma yolları ve stresle başa çıkma yolları açıklanmıştır. Son bölümde ise ilköğretim öğrencilerine uygulanan anketlerin analizleri ve yorumları verilmiştir.

1.1. Öğrenme ve öğrenmeyi etkileyen değişkenler:

“Öğrenme tekrar ya da yaşantılar sonrasında davranışta meydana gelen oldukça devamlı bir değişiklik olarak tanımlanabilir (Clifford, 2005).” Öğrenme sürecinde bireye bir davranış öğretilir ve öğrenilen bu davranışın kalıcı olması hedeflenir. Davranışın öğrenilebilmesinde ve kalıcılığını sağlanabilmesinde birçok etken vardır. Bu etkenler öğrenen bireyle alakalı olabileceği gibi öğretilen malzeme ve öğretim yöntemiyle de alakalıdır.

Öğrenme malzemesinin öğrenenin bilişsel, duyuşsal ve devinişsel özelliklerine göre düzenlenmesi şüphesiz öğrenme faaliyetinde bulunan bireyin algılaması, depolamasını ve hatırlamasını büyük ölçüde etkileyecektir. Dolayısıyla eğitim öğretimde kullanılan ders kitapları ve materyallerin düzenlenmesinde bu husus dikkate alınmalıdır. Öğrenme sürecinde bireyin motivasyonu, yetenekleri, ön öğrenmeleri, ilgileri, ihtiyaçları, kaygı düzeyi, güdülenme düzeyi, hazır bulunuşluk düzeyi ve olgunlaşma gibi faktörler öğrenme sürecini öğrenen açısından etkileyen faktörlerdir. Öğrenen bu şartlar sağlanmadan

bütün gayretlerine rağmen öğrenmede başarısız olacaktır (Eckles, 1987). Ya da öğrenme gerçekleşse de kısa süre içinde unutulacak ve kalıcılık sağlanmayacaktır. Aynı zamanda öğretmenler tarafından kullanılan eğitim yöntemleri de öğrenme sürecini kolaylaştırmakta ya da zorlaştırmaktadır. Öğrenme sürecinde seçilen öğretim yöntemi öğrencinin aktif katılımı sağlayan, öğrenci seviyesine uygun, öğrenci öğretmen etkileşimine fırsat veren, gerçek yaşam koşullarına uygun ve mümkün olduğu kadar öğrenciyi düşünmeye sevk eden yöntemler tercih edilmelidir.

Öğrenme sürecinin amacına ulaşması için hem öğrenen hem öğretim yöntem hem de öğrenilen konu gerekli koşulları sağladıklarında kalıcı öğrenmeler gerçekleşebilir. Bu öğelerden her biri ön koşulları sağlamış olmalıdır. Ancak bunlar içinde en önemli olan şüphesiz ki öğrenendir. Diğer öğelerin gerekli koşulları sağlamaması durumda telafi edilme şansı vardır. Ancak motivasyonu düşük, yorgun, ilgisiz, kaygılı, yoğun stres yaşayan, psikolojik ve fizyolojik açıdan hazır olmayan bireyin öğrenme sürecinde başarılı olması mümkün olmayacaktır. Bu nedenle öğretmen, yönetici ve veliler, öğrenci için uygun koşulları sağlamada azami gayret göstermelidirler (Atkinson ve diğ., 1987).

1.2. Stres

Stres, aşırı ve genellikle bireyi rahatsız eden uyarıcıların sebep olduğu bir gerginlik ve kasılma halidir. Organizmanın tehdit durumunda kendini savunmaya çalışır. Bu durumda vücut dengesi psikolojik ve fizyolojik açıdan bozulur. Bu denge bozukluğu tehdit ortadan kalkana kadar devam eder. Ancak bu süre içinde birey normalden daha fazla uyarıldığı ve aşırı enerji sarf ettiği için bitkinliğe ortaya çıkabilir. Aynı zamanda bu süreçte normal davranma ve normal düşünme faaliyetleri gerçekleştirilemez (Atkinson, 1994).

Stres, öğrenme sürecinde de bireyde ortaya çıkabilmektedir. Öğrencinin korku ve kaygıları öğrenmeyi gerçekleşmesine engel olabilmektedir. Örneğin düşük not alma kaygısı, öğretmenden ve veliden korku, başarısızlık kaygısı, şiddete maruz kalma korkusu, zaman problemi, kalabalık korkusu (glossofobi) vb. durumlar öğrenme ortamlarında başarıyı önemi derecede etkilemektedir.

1.2.1. Stres çeşitleri:

Stres, akut stres, episodik kronik stres ve kronik stres olmak üzere üç tiptir.

Akut stres, aniden ve beklenmedik bir şekilde ortaya çıkmaktadır. Örneğin yaşanan bir olay karşısında aniden heyecanlanmak akut strestir (İlgöz, 2000). Bu tür stresler günlük hayatta çok yaygındır. Akut stres insanların istemeyen olaylarla karşılaştıkları durumlarda yaşanır. Dolayısıyla eğitim hayatı, iş hayatı ve sosyal hayatta en sık rastlanan stres türüdür.

Episodik kronik stres, yaşanan çeşitli olumsuz olaylara dayalı olarak ortaya çıkan stres türüdür. Episodik vaka stresi olarak bilinir. Bu stres türü hem duygu durumunda hem de beden üzerinde etki edebilmektedir.

Kronik Stres, sürekli aşırı baskı altında olan bireylerde ortaya çıkar. Bu stres türü strese sebep olan faktörlere uzun süre maruz kalmakla alakalı ortaya çıkar. Aynı zamanda bu stresin yaşanmasında ve uzun sürmesinde bireyin takıntılı tavırları da etkili olabilmektedir. Yine bu stres türü de bedensel ve psikolojik bozukluklara neden olup anormal davranışları ortaya çıkartabilmektedir.

Stres yaşayan bireylerde kalp atış hızında anormallikler, kan basıncında artış, unutkanlık, bitkinlik gibi kısa süreli etkiler yaşanmakla beraber, davranış bozuklukları, kronik hastalıklar, depresyon, fobi ve hafıza bozuklukları gibi uzun süreli etkiler de yaşanabilir. Uzun süreli etkiler bireyin yaşam kalitesi düşürmektedir.

Eğitim sürecinde stresin yaşanması kaçınılmaz bir durumdur. Sınav kaygısı, başarısızlık korkusu, çevre baskısı ve hedeflere ulaşmadaki engeller öğrenme sürecinde yıkıcı etki yapabilmektedir. Bu nedenle öğrencilerin stresle başa çıkma yolları ile ilgili bilgilendirilmesi faydalı olacaktır.

1.2.2. Stresten korunma yolları

Strese sebep olan faktörleri mümkün olduğu kadar ortadan kaldırmak ve rasyonel bir bakış açısına sebep olmak bireyin stresten korunması için öncelikli yapması gereken yollardır. Birey yaşam boyu kendine çeşitli hedefler belirler ve bunları elde etmek için güdülenir. Hedeflerine ulaşamayan bireyde de hayal kırıklıkları ve kaygı durumu ortaya çıkar. Bu nedenle yapılması gereken en rasyonel şey bireyin kendini tanıyıp, yeteneklerinin farkında olup ulaşılabilir ve sürdürülebilir hedefler koyması ve anormal beklentilerden uzak durması olacaktır. Gerek iş hayatında gerekse eğitim hayatında bireyin önüne koyulan hedefler titizlikle ve bireye göre seçilmelidir. Bu şekilde başarısızlık duygusuna alışma da engellenmiş olacaktır (Atkinson, 1994).

Bununla beraber stresi ortadan kaldırmak ve etkisinden kurtulmak için, nefes egzersizleri, gevşeme teknikleri, düzenli uyku, mola vermek, dinlenmek ve fiziksel egzersizler uygulanabilir. Tabi bu yöntemlerin etkili olabilmesi bireyin kişilik yapısıyla da yakından etkilidir. Çünkü bireyin stres durumunun üstesinden gelebilmelerinde iyimserlik ve kötümserlik gibi kişilik özellikleri etkili olabilmektedir (Durna, 2005).

A tipi kişiliğe sahip bireyler aşırı derecede duyarlı, kendine işine çok adayan zamanı etkili kullanmaya çalışan ve başarı arzusu yüksek bireylerdir. Bununla beraber bu tip bireyler sabırlı, agresif ve işine aşırı derecede yöneliktir (Türküm, 1995). Başarı duygusu aşırı derecede gelişmiş olan bu bireyin başarısızlığa ve sorun yaşamaya tahammülü yoktur ve bu durum da stresin her an hayatında olmasına hatta hayatının bir parçası olmasına sebep olur. Bu da stresin hem kronik rahatsızlıklara hem de psikolojik sorunlara sebep olmasına yol açar.

B tipi kişiliğe sahip bireyler ise, tam tersi özelliklere sahiptir. İşine daha az duyarlı, kaygı düzeyi daha düşük, daha az mükemmeliyetçi ve başarıya daha az adayan bir tiptir. Bu nedenle de iş ve eğitim hayatının olumsuzluklarını daha az hisseder. Aynı zamanda başarı düzeyi de A tipi kişilikten daha düşük değildir (Durna, 2005). Bu tip kişilikler

daha rahat bir yapıya sahip oldukları için hem zaman yönetimleri daha başarılıdır hem de olumsuz koşullarının etkilerini daha az hissederler.

Araştırmacılar bireyin kişilik tipinin stres yaşama ihtimallerinde ve stresle mücadele etme başarılarında etkili olduğunu ortaya koymuştur. Bu nedenle yukarıda bahsettiğimiz stresle mücadele yöntemleri kişilik tipleriyle de yakından ilgilidir. Mücadele yöntemleri her bireyde aynı sonucu vermeyecektir.

BÖLÜM II.

2.1. Yöntem

Bu çalışmada öğrenme süreci ile stres arasındaki ilişki ortaya koyulmaya çalışılmıştır. Bu amaçla Kars ilinde örneklem belirlenip ilköğretim öğrencilerinin öğrenme sürecindeki stresin etkisi incelenmeye çalışılmıştır. Öğrencilere yöneltilen sorularla görüşleri alınarak stres durumları ve sebep olduğu sonuçlar arasında ilişki kurulmaya çalışılmıştır.

2.2. Araştırmanın evreni ve örnekleme

Araştırmanın evreni, Kars ili Milli Eğitim bakanlığına bağlı Şehit Albay İlköğretim Okulu ve Atatürk İlköğretim Okulu öğrenim gören öğrencilerinden oluşturmaktadır. Örnekleme, 2006-2007 öğretim yılı Şehit Albay İlköğretim Okulu ve Atatürk İlköğretim Okulu güz dönemi 5. sınıf öğrencilerinden oluşturmaktadır.

2.3. Veri toplama aracı

Bu çalışmada literatür taraması ve anket yöntemine başvurulmuştur. İlgili kaynaklar taranarak stres ve öğrenme konusuna açıklık getirilmiştir. Ardından 25 sorudan oluşan likert tipi anket uzman görüşleri de alınarak uygulanmıştır. Uygulanan anketin sonuçları üzerinde çeşitli analizler yapılarak stres ve öğrenme arasındaki ilişkiler ortaya konulmuştur.

2.4. Verilerin çözümlenmesi ve yorumlanması

Ankete verilen cevapların dökümü bilgisayara işlenmiş olup, istatistiksel işlemlerin yapılmasında SPSS programından yararlanılmıştır. Anketin birinci bölümünde yer alan kişisel bilgilere ilişkin maddelerin frekans dağılımları çıkarılmış ve yüzdeler hesaplanmıştır.

BÖLÜM III.

Bulgular ve Yorumlar

Bu bölümde, araştırmaya katılan öğrencilere verilen anketlerde kişisel bilgiler ve stres düzeyi ölçeğine ilişkin görüş ve tutumları incelenmiştir.

I. Kişisel bilgilere ilişkin bulgular

II. Öğrencilerdeki stres düzeyine ilişkin bulgu ve yorumlar

Kişisel Bilgiler ve Mevcut Durum

Bu bölümde, araştırmaya katılan deneklerin okuduğu okul, sınıf, Bedensel, duygusal ve Düşünsel düzeydeki stres durumlarına yer verilmiştir.

Tablo 1: Annenin Mesleği

	f	%
Ev Hanımı	43	86,00
Memur	3	6,00
Emekli	1	2,00
Serbest Meslek	2	4,00
İşçi	1	2,00
TOPLAM	50	100,00

Anketi cevaplayan deneklere ilişkin Annelerin Meslekleri dağılımları şu şekildedir: Deneklerin % 86'si Ev hanımı, % 6'si memur, % 2'si de emekli, % 4'ü serbest Meslek ve % 2'si işçiden oluşturmaktadır.

Tablo 2: Annenin Eğitim Durumu

	f	%
Üniversite	4	8,00
Lise	13	26,00
Ortaokul	6	12,00
İlkokul	25	50,00
Okur-Yazar değil	2	4,00
TOPLAM	50	100,00

Anketi cevaplayan deneklere ilişkin Annelerin Eğitim Durumları dağılımları şu şekildedir: Deneklerin % 8,00'si Üniversite, %26,00'si Lise, % 12,00'si de Ortaokul, % 50,00'si İlkokul ve % 4,00'ü de Okur-Yazar değil den oluşturmaktadır.

Tablo 3: Babanın Mesleği

	f	%
Memur	29	58,00
İşçi	8	16,00
Serbest Meslek	12	24,00
Çiftçi	1	2,00
TOPLAM	50	100,00

Anketi cevaplayan deneklere ilişkin Babanın Meslekleri dağılımları şu şekildedir: Deneklerin % 58,00'si Memur, % 16'si işçi, % 24'si de Serbest Meslek ve % 2'si Çiftçiden oluşturmaktadır.

Tablo 4: Babanın Eğitim Durumu

	f	%
Üniversite	17	34,00
Lise	18	36,00
Ortaokul	11	22,00
İlkokul	3	6,00
Okur-Yazar değil	1	2,00
TOPLAM	50	100,00

Anketi cevaplayan deneklere ilişkin babaların eğitim durumları dağılımları şu şekildedir: Deneklerin % 34.00'ü Üniversite, % 36.00'si Lise, % 22'si Ortaokul, % 6.00'si İlkokul ve % 2.00'si Okur-yazar değil cevabını vermişlerdir.

Tablo 5: Öğrenim Görülen Okul

	f	%
Ş. Albay İlköğretim Okulu	16	32,00
Atatürk İlköğretim Okulu	34	68,00
TOPLAM	50	100,00

Anketi cevaplayan deneklere ilişkin okul dağılımları şu şekildedir: Deneklerin % 32,00'si Şehit Albay İlköğretim Okulu ve % 68,00'si de Atatürk İlköğretim Okulundan oluşturmaktadır.

Tablo 6: Sınıftaki Durumla İlgili Olarak (Örneğin Derslerinde Başarılı Olmak, Sınıfını Geçmek Gibi Konularda) Endişeli ve Huzursuz musunuz?

	f	%
Tamamen	7	14,00
Oldukça	2	4,00
Kısmen	15	30,00
Hiç	26	52,00
TOPLAM	50	100,00

Yukarıdaki tablo verileri incelendiği zaman; öğrencilerin aşağı yukarı %48' inin belli oranlarda derslerde başarılı olmak ve sınıfını geçmek için endişeli ve huzursuz oldukla-

rı gözlenmektedir. Diğer yandan anketin bu maddesinde/sorusuna katılımcıların verdiği olumsuz cevapların oranı ise; %52 düzeyindedir. Kaygı düzeyleri yüksek olan katılımcı oranının ihmal edilemeyecek bir oranda olduğu söylenebilir.

Tablo 7: Hasta Olduğum İçin Okula Gidemediğın Oldu mu?

	f	%
Tamamen	7	14,00
Oldukça	2	4,00
Kısmen	25	50,00
Hiç	16	32,00
TOPLAM	50	100,00

Ankete katılan öğrencilerin yaklaşık yarısı çeşitli sebeplerden ötürü hasta olduklarında okula gitmediklerini ifade etmiştir. Dolayısıyla çeşitli fiziksel ya da psikolojik sorunların öğrencinin eğitim sürecini belli düzeylerde etkileyebildiği dikkate değer bir orandır.

Tablo 8: Bugüne Kadar Çok Ağır Bir Hastalık Geçirdin mi?

	f	%
Tamamen	7	14,00
Oldukça	8	16,00
Kısmen	6	12,00
Hiç	29	58,00
TOPLAM	50	100,00

Anketi sorusunu cevaplayan deneklerin hastalık geçirme durumu şu şekildedir: Deneklerin % 14.00'ü Tamamen, % 16.00'si Oldukça, % 12.00'si Kısmen ve % 58.00'si de Hiç cevabını vermiştir. Anket sonucu katılan öğrencilerin % 48'inin ağır rahatsızlık geçirdiğini ortaya koymuştur. Öğrencinin okul başarısı açısından önemi olan bu durumun oranı oldukça yüksektir. Bu değişken öğrenci başarısı ile ilgili diğer değişkenlerle ilişkilendirilecektir.

Tablo 9: Başın Ağrır mı?

	f	%
Tamamen	7	14,00
Oldukça	4	8,00
Kısmen	19	38,00
Hiç	20	40,00
TOPLAM	50	100,00

Anket sorusunu cevaplayan deneklerin başın ağrması sorusuna verdikleri cevap şu şekildedir: Deneklerin % 14.00'ü Tamamen, % 8.00'i Oldukça, % 38.00'i Kısmen ve % 40.00'da Hiç cevabını vermiştir. Bu değerler öğrencilerin sağlığıyla ilgili yönelttiğimiz diğer maddelerimizle nispeten tutarlılık göstermektedir.

Tablo 10: Sabahları Kendini Yorgun Hisseder misin?

	f	%
Tamamen	7	14,00
Oldukça	10	20,00
Kısmen	10	20,00
Hiç	23	46,00
TOPLAM	50	100,00

Anket sorusunu cevaplayan deneklerini Kendini Yorgun hisseder misin sorusuna verdikleri cevaplar şu şekildedir: Deneklerin % 14.00'ü Tamamen, % 20.00'si Oldukça, % 20.00'si Kısmen ve % 46.00'si de Hiç cevabını vermiştir. Ankete cevap veren öğrencilerin % 54'ünün sabahları kendini yorgun hissettiği ortaya çıkmıştır. Baş ağrısı ile yorgunluk değişkenlerinin aralarındaki ilişki düşünüldüğünde anketimizin 8. Maddesinde yöneltilen soruyla bu madde sorusu arasında önemli bir bağlantı olduğu sonucuna varılabilir.

Tablo 11: Gözlerinde Bir Bozukluk Var mı?

	f	%
Tamamen	4	8,00
Oldukça	4	8,00
Kısmen	7	14,00
Hiç	35	70,00
TOPLAM	50	100,00

Anket sorusunu cevaplayan deneklerin Gözlerinde bir bozukluk var mı? sorusuna verdikleri cevaplar şu şekildedir: Deneklerin % 8.00'ü Tamamen, % 8.00'si, Oldukça, % 14.00'si Kısmen ve % 70.00'si de Hiç cevabını vermiştir. Ders başarısı açısından önemli bir değişken olan göz bozukluğu oranının da % 30 gibi yüksek bir oran olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 12: Sınırlı Kişi misiniz?

	f	%
Tamamen	7	14,00
Oldukça	8	16,00
Kısmen	15	30,00
Hiç	20	40,00
TOPLAM	50	100,00

Anket sorusunu cevaplayan deneklerin Sınırlı kişi misiniz? Sorusuna verdikleri cevaplar şu şekildedir: Deneklerin % 14.00'ü Tamamen, % 16.00'si Oldukça, % 30.00'ü Kısmen ve % 40.00'i de Hiç cevabını vermiştir. Yine stres değişkeniyle ilişkili olan sınırlılık sorusuna katılımcıların % 60'ının olumlu cevap verdiği gözlenmiştir.

Tablo 13: Görünüşün Seni Rahatsız Ediyor mu? (Şişmanlığın Veya Zayıflığın, Boyunun Uzunluğu veya Kısalığı)

	f	%
Tamamen	6	12,00
Oldukça	5	10,00
Kısmen	6	12,00
Hiç	33	66,00
TOPLAM	50	100,00

Anket sorusunu cevaplayan deneklerin Görünüşün bireyi rahatsız etmesi sorusuna verdikleri cevaplar şu şekildedir: Deneklerin % 12.00'si Tamamen, % 10.00'ü Oldukça, % 12.00'si Kısmen ve % 66,00'si Hiç cevabını vermiştir. Görünüşünden belli derecede rahatsız olan öğrenci oranının % 34 ile yüksek seyrettiği gözlenmiştir. Öğrencilerin görünüşleriyle ilgili şikâyetleri bu yaş gurubunda önemlidir ve gelişimsel özellikleriyle ilgili olma ihtimali yüksektir. Bu durum veli-öğretmen işbirliğiyle hassas yaklaşması gereken ve öğrencinin özsaygısını etkileyecek bir durumdur.

Tablo-14: Enerjik ve Hareketli Olmayı Çok İster misin?

	f	%
Tamamen	31	62,00
Oldukça	11	22,00
Kısmen	4	8,00
Hiç	4	8,00
TOPLAM	50	100,00

Anket sorusunu cevaplayan deneklerin Enerjik ve hareketli olmayı çok ister misin sorusuna verdikleri cevaplar şu şekildedir: Deneklerin % 62.00'si Tamamen, % 22.00'si, Oldukça, % 8.00'i Kısmen ve % 8,00'i de Hiç cevabını vermiştir. Ankete katılan öğrencilerin yaklaşık % 94'ünün enerjik olmayı tercih ettiği gözlenmiştir. Bu oran öğrencilerinin genelinin enerjik olmayı tercih ettiği yönünde yorumlanabilir.

Tablo 15: Diğer Çocuklara Kıyasla Daha Çok Üşütür ve Hastalanır mısın?

	f	%
Tamamen	8	16,00
Oldukça	3	6,00
Kısmen	11	22,00
Hiç	28	56,00
TOPLAM	50	100,00

Anket sorusunu cevaplayan deneklerin Diğer çocuklara kıyasla daha çok üşütür ve hastalanır mısın? sorusuna verdikleri cevaplar şu şekildedir: Deneklerin % 16.00'si Tamamen, % 6.00'si Oldukça, % 22.00'si Kısmen ve % 56.00'si da Hiç cevabını vermiştir. Öğrencilerimizin yaklaşık % 44'ünün diğer çocuklara oranla daha çok üşütüp hastalandığı gözlenmiştir.

Tablo 16: Uyumakta Güçlük Çeker misin?

	f	%
Tamamen	5	10
Oldukça	-	-
Kısmen	10	20
Hiç	35	70
TOPLAM	50	100,00

Ankete cevap veren öğrencilerin % 30 'unun uyumakta zorluk çektiği, % 70'inde ise böyle bir sorun yaşanmadığı gözlenmiştir. Tamamen ve kısmen uyku sorunu yaşayan öğrencilerin toplamı % 30 gibi anlamlı bir sonuçtur. Uyku sorunun dikkat ve stres üzerindeki etkisi düşünülecek olursa öğrenci başarısı açısından önemli bir sonuç olduğu söylenebilir.

Tablo 17: Yatağını ıslatır mısın?

	f	%
Tamamen	1	2
Oldukça	1	2
Kısmen	1	2
Hiç	47	94
TOPLAM	50	100,00

Anket sorusunu cevaplayan deneklerin Yatağını ıslatır mısın? sorusuna verdikleri cevaplar şu şekildedir: Deneklerin % 2,00'si Tamamen, % 2,00'si Oldukça, % 2,00'si Kısmen ve % 94,00'ü de Hiç cevabını vermiştir. Bu soru öğrencilerin özel alanlarıyla ilgili olduğu için öğrencilerin paylaşmak istememe ihtimali kuvvetlidir. Buna rağmen altını ıslatma sorununun az da olsa varlığından bahsedilebilir. Bu sorun da gerek ebeveynlerin gerekse anne-babaların hassas yaklaşması gereken bir sorundur.

Tablo 18: Midede Rahatsızlık Hisseder misin?

	f	%
Tamamen	2	4
Oldukça	3	6
Kısmen	11	22
Hiç	35	70
TOPLAM	50	100,00

Anket sorusunu cevaplayan deneklerin Midede rahatsızlık hisseder misin? Sorusuna verdikleri cevaplar şu şekildedir: Deneklerin % 4,00'ü Tamamen, % 6,00'si Oldukça, % 20,00'si Kısmen ve % 70,00'i de Hiç cevabını vermiştir. Stresin sebep olduğu durumlardan biri olan mide rahatsızlıkları oranı bu yaş grubu için anlamlı bir şekilde yüksek çıkmıştır.

Tablo 19: Yemek Yemeyi İstemediğin Olur mu?

	f	%
Tamamen	8	16
Oldukça	3	6
Kısmen	20	40
Hiç	19	38
TOPLAM	50	100,00

Anket sorusunu cevaplayan deneklerin Yemek yemeği istemediğini olur mu? sorusuna verdikleri cevaplar şu şekildedir: Deneklerin % 16.00'si Tamamen, % 6.00'si Oldukça, % 40.00'i Kısmen ve % 38.00'i de Hiç cevabını vermiştir. Çocukların gelişimleri, motivasyonları ve başarıları açısından önem arz eden bu problem öğrencilerin önemli bir kısmında tespit edilmiştir.

Tablo 20: Kolayca Ağlar mısın?

	f	%
Tamamen	6	12
Oldukça	4	8
Kısmen	14	28
Hiç	26	52
TOPLAM	50	100,00

Anket sorusunu cevaplayan deneklerin Kolayca Ağlar mısın? sorusuna verdikleri cevaplar şu şekildedir: Deneklerin % 12.00'si Tamamen, % 8.00'i Oldukça, % 28.00'i Kısmen ve % 52.00'si de hiç cevabını vermiştir. Bu yaş grubundaki öğrencilerin ağlama oranının % 48 çıkması temelinde psikolojik bazı değişkenlerin olabileceği ihtimalini kuvvetlendirmektedir. Bu durum da zaman zaman strese sebep olabilir ya da stresten kaynaklanabilir.

Tablo 21: Hastalanırsan Diye Endişelenir misin?

	f	%
Tamamen	5	10
Oldukça	4	8
Kısmen	17	34
Hiç	24	48
TOPLAM	50	100,00

Anket sorusunu cevaplayan deneklerin Hastalanırsan diye endişelenir misin? sorusuna verdikleri cevaplar şu şekildedir: Deneklerin % 10.00'ü Tamamen, % 8.00'i Oldukça, % 34.00'i Kısmen ve % 48.00'i de Hiç cevabını vermiştir. Katılan öğrencilerin % 52 'si hastalıkla ilgi kaygı yaşamaktadır. Yaşanan kaygı durumunun eğitim sürecinin aksamasıyla ilgili olma ihtimali de söz konusudur. Dolayısıyla öğrencilerimizin eğitim süreçleriyle ilgili yaşadıkları baskı v.b değişkenler dikkat edilmesi gereken bir husustur.

Tablo 22: Olmayı İstedğin Kadar Kuvvetli ve Sağlıklı mısın?

	f	%
Tamamen	23	46
Oldukça	12	24
Kısmen	10	20
Hiç	5	10
TOPLAM	50	100,00

Anket sorusunu cevaplayan deneklerin Olmayı istediğin kadar kuvvetli ve sağlıklı mısın? sorusuna verdikleri cevaplar şu şekildedir: Deneklerin % 46.00'si Tamamen, % 24.00'ü Oldukça, % 20.00'si Kısmen ve % 10.00'ü de hiç cevabını vermiştir. Öğrencilerimizin %54 'ü güç ve kuvvetleri konusunda az veya çok kaygılı olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 23: Kendini Beceriksiz ve Hantal Hisseder misin?

	f	%
Tamamen	-	-
Oldukça	3	6
Kısmen	7	14
Hiç	40	80
TOPLAM	50	100,00

Anket sorusunu cevaplayan deneklerin Kendini beceriksiz ve hantal hisseder misin? sorusuna verdikleri cevaplar şu şekildedir: Deneklerin % 0.00'i Tamamen, % 6.00'si Oldukça, % 14.00'ü Kısmen ve % 80.00'ni de Hiç cevabını vermiştir. Yine benlik algısını yansıtan bu soru öğrencilerimizin duygularını itiraf etmekten kaçınabilecekleri bir sorudur. Buna rağmen % 20'si kendileriyle ilgili olumsuz benlik algısı oluşturmuştur. Benlik algısının olumsuz olması da başarı ve performanslara doğrudan etki eden önemli bir değişkendir.

Tablo 24: Çevrendeki Olaylar Seni Endişelendirir mi?

	f	%
Tamamen	7	14
Oldukça	10	20
Kısmen	17	34
Hiç	16	32
TOPLAM	50	100,00

Anket sorusunu cevaplayan deneklerin Çevrendeki olaylar seni endişelendirir mi? sorusuna verdikleri cevaplar şu şekildedir: Deneklerin % 14.00'ü Tamamen, % 20.00'si Oldukça, % 34.00'ü Kısmen ve % 32.00'ni da Hiç cevabını vermiştir. Katılan öğrencilerimizin % 68'i çevreye duyarlı olduklarını ifade etmiştir. Bu durum da öğrencilere güvenli aile ve eğitim ortamları yaratmanın önemini ortaya koymaktadır.

Tablo 25: Kendini İstediklerini Yapabilecek Kadar Güçlü Hisseder misin?

	f	%
Tamamen	26	52
Oldukça	14	28
Kısmen	8	16
Hiç	2	4
TOPLAM	50	100,00

Anket sorusunu cevaplayan deneklerin Kendini istediklerini yapabilecek kadar güçlü hisseder misin? sorusuna verdikleri cevaplar şu şekildedir: Deneklerin % 52.00'si Tamamen, % 28.00'i Oldukça, % 16.00'si Kısmen ve % 4.00'ü de Hiç cevabını vermiştir.

Tablo 26: Çoğunlukla Sınavlarda İstedüğün Notu Alır mısın?

	f	%
Tamamen	18	36
Oldukça	14	28
Kısmen	16	32
Hiç	2	4
TOPLAM	50	100,00

Anket sorusunu cevaplayan deneklerin Kendini istediklerini yapabilecek kadar güçlü hisseder misin? sorusuna verdikleri cevaplar şu şekildedir: Deneklerin % 36.00'si Tamamen, % 28.00'i Oldukça, % 32.00'si Kısmen ve % 4.00'ü de Hiç cevabını vermiştir. Sınav başarısı ile ilgili öğrencilerin özsayılarını etkileyecek bir değişkendir. Özsayı geliştirici bir durum olan başarı beklentisinin büyük bir çoğunlukta eksik olduğu gözlenmiştir.

Tablo 27: Sınıf Arkadaşlarından Daha Mutlu Olduğunu Düşünür müsün?

	f	%
Tamamen	27	24
Oldukça	11	22
Kısmen	7	14
Hiç	5	10
TOPLAM	50	100,00

Anket sorusunu cevaplayan deneklerin Sınıf arkadaşlarından daha mutlu olduğunu düşünür müsün? sorusuna verdikleri cevaplar şu şekildedir: Deneklerin % 54.00'ü Tamamen, % 22.00'si Oldukça, % 14.00'ü Kısmen ve % 10.00'ü da Hiç cevabını vermiştir.

Tablo 28: Anne ve babayla birlikte mi yaşıyorsun?

	f	%
Evet	50	100
Hayır	-	-
TOPLAM	50	100,00

Anketi cevaplayan deneklere ilişkin Anne ve babayla birlikte yaşama durumu şu şekildedir: Deneklerin % 100,00'ü Evet, % 0,00 hayır cevabını vermiştir.

Tablo 29: Yer Aldığın Sosyal Uğraşların Kaç Tanedir?(Müzik, Folklor, Spor, vb.)

	f	%
Müzik	4	8
Folklor	7	14
Spor	33	66
Tiyatro	6	12
TOPLAM	50	100,00

Anketi cevaplayan deneklere ilişkin Katıldığı sosyal faaliyetler durumu şu şekildedir: Deneklerin % 8,00'i Müzik, % 14,00'nü Folklor, % 66,00'si Spor ve % 12,00'ü de Tiyatro cevabından oluşturmaktadır.

Tablo 30: Sen Dâhil Ailede Kaç çocuksunuz?

	f	%
1 çocuk	1	2
2 çocuk	19	38
3 çocuk	24	48
4 çocuk	6	12
TOPLAM	50	100,00

Anketi cevaplayan deneklere ilişkin Ailedeki çocuk sayısı durumu şu şekildedir: Deneklerin % 2,00'si bir çocuk, % 38,00'i iki çocuk, % 48,00'i üç çocuk ve % 12,00'si de 4 çocuk cevabını vermiştir.

BÖLÜM IV

Sonuç ve Öneriler

İlköğretim öğrencilerinde stresle başarı arasındaki ilişkiyi gözlemlemeyi amaçlayan bu çalışmada, stresi etkileyen fiziksel görüntü, sağlık koşulları, aile ortamı, fiziksel rahatsızlıklar, uyku ve beslenme düzensizlikleri, ebeveyn desteği, ders başarısı ve benlik algısını yansıtan çeşitli değişkenlerle ilgili bulgular elde edilmiştir. Elde edilen bulgular sonucunda stresin öğrencilerin ders başarısı üzerinde anlamlı bir etkiye sahip olduğu sonucuna varılmıştır. Öğrencilerin önemli bir kısmında görülen olumsuz koşullar (uyku bozukluğu, kaygı, hastalanma, baş ağrısı vb.) stres değişkenin öğrenciler arasında azımsanamayacak kadar yaygın olduğunu ve bu durumun da öğrenme süreçlerine olumsuz yansıdığını göstermiştir.

Öğrencilerin ders notları da incelenerek yapılan değerlendirme sonucunda, strese sebep olan değişkenlere maruz kalan öğrencilerin başarı notlarında düşüklük görülmüştür.

Öğrenci başarısında, aile ve okul ortamlarında sağlanan koşullar oldukça önemlidir. yaptığımız incelemede anne-babaların iş ve yaşam koşullarından ötürü öğrencilerin önemli bir kısmı kendini güvende hissetme ve veli desteğinden mahrum kalma gibi sorunlar yaşamaktadır. Bu durum göstermektedir ki velilerin, öğrenci eğitimiyle ilgili çeşitli yöntemlerle bilgilendirilip onlarda çok yönlü bir farkındalık yaratılması gerekmektedir. Çoğunlukla babaların yoğun iş temposundan ötürü çocuğun eğitimiyle ilgilenmemesi, annenin ise çeşitli nedenlerden ötürü yetersiz kalması öğrencileri eğitim sürecinde yalnız bırakmakta, yalnız kalan öğrencinin de bunu telafi etmede yetersiz kaldığı gözlenmiştir.

Öğrencilere yöneltilen sınıf içi memnuniyet sorusuna verilen cevaplar göstermiştir ki Öğrencilerin önemli bir kısmı (% 48) sınıf içi durumlarıyla ilgili memnuniyetsizlik yaşamaktadır. Bu sorunun toplumsal beğenilme güdüsüyle yanıltıcı cevaplanabileceği durumunu da göz önüne almak gerekirse öğrencilerimizin önemli bir kısmında sınıf içi memnuniyetsizlik problemi olduğu sonucuna varılabilir. Bu aşamada cevabı verilmesi

gereken en önemli problemlerden bir şudur: Öğrencilerin sınıf içi problemlerine sebep olabilecek değişkenler nelerdir?

Bu problemin cevabı için anketimiz devam eden soruları bize yordayıcı bilgiler vermiştir.

Ankete katılan öğrencilerin % 68'i hastalıklarından dolayı okullarını ve derslerini aksattığını, % 42'si önemli ve ağır hastalıklar geçirdiğini, % 60'ı zaman zaman baş ağrısına maruz kaldığını, % 30'u gözlerinin bozuk olduğunu, % 54 'ü ise sabahları kendilerini yorgun hissettiğini ifade etmiştir. Fiziksel durumlar ilgili elde edilen bu bulgular, öğrencilerin sınıf içi problemlerini ve huzursuzluklarını açıklamak için göz önüne alınması gereken ve üzerinde düşünülmesi gereken önemli verilerdir. Bu problemler öğrencilerin söz konusu rahatsızlıkları yaşamalarına sebep olan değişkenler olabileceği gibi eğitim ve yaşam koşullarının yetersizliği ile ilgili sonuçlar da olabilir.

Devam eden sorularda öğrencilerin % 60'ı zaman zaman sinirli olduklarını, % 34 'ü görüntüleriyle ilgili rahatsızlıklarının olduğunu, % 30'u uyku problemi yaşadığını, % 6'sı yatağını ıslattığını, %30'u midesinden rahatsızlık yaşadığını, % 62'si iştah problemi yaşadığını ve % 48'i kolayca ağladığını ifade etmiştir. Bu bulgular zaman zaman öğrencilerde psikolojik ve psikosomatik sorunlar yaşandığını göstermektedir. İncelenen anketlerde duygusal sorun yaşayan öğrencilerin ders başarısının da buna paralel olarak düşük olduğunu göstermiştir. Anne-baba desteği alamayan, çeşitli rahatsızlıklar yaşayan, kendini baskı altında hisseden öğrencilerin hem benlik algısının olumsuz, hem de ders başarısının yetersiz olduğu tespit edilmiştir.

Öğrenciler zaman zaman yaşadıkları sağlık problemlerinden ötürü eğitimlerini aksatmaktadırlar. Bu durum çeşitli fiziksel koşullardan kaynaklanabileceği gibi psikosomatik temelli de olabileceği ve episodik kronik strese yol açabileceği unutulmamalıdır. Bu nedenle öğrencilerin eğitim ve aile ortamlarının bu bağlamda değerlendirilmesi gerekmektedir. Öğrenciler gerek öğretmen ve veli gerekse eğitim sisteminin sebep olduğu baskı ortamlarından ötürü çeşitli rahatsızlıklar yaşayabilmektedirler. Bu baskı ortamı ve olumsuz koşullar, çeşitli önemli fiziksel rahatsızlıklara sebep olabileceği gibi baş ağrısı, uyku bozuklukları ve güne yorgun başlama gibi durumlara da yol açabilmektedir. Anket sonuçları da bu durumu büyük oranda desteklemiştir. Söz konusu değişkenler düzenlenmez ve öğrencilere uygun çevre koşulları sağlanamazsa benlik algılarının bozulması, özsayıgı zedeleyici durumların ortaya çıkması ve güvensiz kişiliklerin oluşması gibi öğrenciler adına kaygı verici sonuçlar ortaya çıkabilir.

Öğrencilerinin benlik algılarının gelişmesi eğitim hayatlarındaki başarılarına doğru dan etki eden bir değişkendir. Bu nedenle öğrencilerin potansiyellerini ortaya koyabilmeleri ve kendileri geliştirebilmeleri için veli-öğretmen işbirliği sağlanmalı, baskı, kaygı, korku ve nihayetinde stres durumları olabildiğince kontrol altına alınmalıdır.

Öğrencilerimizin genel olarak odaklandıkları kavram “öğrenme” olmalıdır. Ancak eğitimde hedef belirleme konusunda yapılan çeşitli ihmaller öğrencilerin sonuca odaklı başarıya yönelmesine sebep olmaktadır. Öğrenciler çoğu zaman yanlış hedefler belirle-

yerek ve kendilerini bu hedeflere ulaşmada baskı altında hissederek başarısız olabilmektedir. Bu gibi durumlar da öğrencilerin öğrenilmiş çaresizlik sürecine girmelerine sebep olmaktadır. İşte bu sürecin sonunda kendini tanımayan, sürekli başarısızlık duygusu yaşayan, özsaygısı gelişmemiş ve kendine güveni olmayan bireyler yetişmektedir. Bu nedenle öğrenme sürecinde öğrencilere belirlenen hedefler, sağlanan eğitim ve çalışma koşulları, çevresel koşullar vb. durumlar titizlikle öğrenci başarısına yönelik düzenlenmelidir.

Öğretmen ve veliler, öğrencinin stres vb. durumların kontrol altına alınması ve buna paralel olarak öğrenme süreçlerinin desteklenmesi için öğrencilerin gelişim özelliklerini, potansiyellerini, hedeflerini, beklentilerini dikkate almalı, onları kendileriyle ilgili karar alma süreçlerine dâhil etmeli, düşüncelerine değer vermeli, korkularından kurtulmalarında yardımcı olmalı, üzerlerindeki baskıyı olabildiğince azaltmalı, eğitim sürecini korkularla değil kendine uygun olumlu beklentilerle geçirmelerini sağlamak için tedbirler almalıdır. Yani kısaca öğrencilerin hayatından olabildiğinde strese sebep olan değişkenleri çıkarmalıdır. Şüphesiz ki stres ve kaygısını kontrol edebilen öğrencide öğrenme süreci daha verimli yaşanacaktır.

Kaynakça

- Arslan, M.(1995). *Öğretmenlerin örgütsel stres kaynakları*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, İnönü Üniversitesi, Malatya.
- Atkinson, J., M. (1994). *Coping with stress at work*, London; Harper Collins.
- Atkinson, R.L., Atkinson, R.C., Smith, E.E. & Hilgard, E.R. (1987). *Introduction to psychology*. (9th ed.). NY: Hartcourt Brace Javanovich.
- A.J. Marrow (ed.). (1991). The failure of success. NY: AMACOM. Friedman, I.A. High- and low-burnout schools: School culture aspects of teacher burnout. *Journal of Educational Research*. 84 (6), 325-333.
- Beck, C.L. & Gargiulo, R.M. (1983). Burnout in teachers of retarded and nonretarded children. *Journal of Educational Research*. 76 (3), 169-173.
- Çankaya, F.Y. (1992). *Öğretmenlerin sıkıntıları*. Çağdaş Eğitim. 17 (174), 9-12.
- Durna, U. (2005). A tipi ve B tipi kişilik yapıları ve bu kişilik yapılarını etkileyen faktörlerle ilgili bir araştırma. *Atatürk Üniversitesi, İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi*, 19(1), 277.
- Eckles, R.W. (1987). Stress-making friends with the enemy. *Business Horizons*. 30 (2), 74-78.
- Farber, B.A. (1984). Stress and burnout in suburban teachers. *Journal of Educational Research*. 77 (6), 325-331.
- İlgöz, M. (2000). Stres kaynakları, sonuçları ve stresle mücadele. *Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü*, s.6.

- Morgan, C. T. (2005). *Psikolojiye giriş*. Ankara: Hacettepe Üniversitesi Psikoloji Bölümü Yay.
- Türküm, S. (1999). Stresle başa çıkma biçimi, iyimserlik, bilişsel çarpıtma düzeyleri ve psikolojik yardım almaya ilişkin tutumlar arasındaki ilişkiler: Üniversite öğrencileri üzerinde bir araştırma. *Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimsel Dergisi*, s. 1-11.