Turkish Studies
Volume 14 Issue 1, 2019, p. 121-137
DOI: 10.7827/TurkishStudies.14782
ISSN: 1308-2140
Skopje/MACEDONIA-Ankara/TURKEY

INTERNATIONAL BALKAN UNIVERSITY
EXCELLENCE FOR THE FUTURE
IBU.EDU.MK

Research Article / Araştırma Makalesi

Article Info/Makale Bilgisi

Received/Geliş: *Aralık 2018* ***Accepted/Kabul:*** *Şubat 2019*

Referees/Hakemler: *Doç. Dr. Ercüment ERSANLI – Doç. Dr. Ali Haydar ŞAR*

This article was checked by iThenticate.

ORTAOKUL ÖĞRENCİLERİNDE STRES FAKTÖRLERİ*

*Yaşar BARUT***

ÖZET

İnsan ve hayvan ile ilgili durumları tanımlamak için kullanılan bir kelime olmadan önce, fizik ve mühendislik bilimlerinde stres terimleri kullanılmıştır. 14. Yüzyılda stres, yaşamdaki zorlukların, talihsizliklerin ve zorlukların anlamında kullanılır, ancak 17. Yüzyılda fizyolojik bilimlerde kabul edilmiştir. Bu alanda stres, insan ve zihinsel gücü veya bedenine yönelik baskı, kuvvet veya güç anlamına gelmiştir. Stres tanımlarında genellikle iki farklı görüş vardır. Birincisi, insan ve çevresi arasındaki ilişkiyi ortaya çıkaran tanımlar. İkincisi, organizmanın herhangi bir dış talebe veya etkiye yanıt olarak hareket eden tanımlarıdır (Beehr, Newmen, 1978'de verilmiştir). Sekiz temel stres modeli var. Bunlardan altısı, araştırmalarında modellerini bir rehber olarak kullanan araştırmacılar tarafından geliştirilmiştir. Bunlardan ikisi, ağır baskı altındaki kişilerin cevaplarının çok sayıda tıbbi ve psikiyatrik muayenesini içeren formlardan oluşmaktadır.

Stres etkenleri, kökeni ne olursa olsun organizmada stres reaksiyonlarının oluşmasına yol açan bütün etkenler olarak tanımlanmaktadır. Stres etkenleri fizyolojik, biolojik, psikolojik, sosyal olaylar ve yaşam olayları gibi değişik olabilir. Yaşam olayları stres etkenlerinin önemli bir bölümünü oluşturmaktadır. Yaşam olayları stres etkenlerinin önemli bir bölümünü oluşturmaktadır. Yurdumuzda Ankara, İzmir, İstanbul gibi büyük illerimizde böyle araştırmaların yapılmış olmasına karşın diğer illerimizde böyle araştırma henüz yapılmamış kanısındayız. Bu araştırmanın bulguları doğrultusunda onlara az da olsa bir katkıda bulunmayı, ayrıca doğu Anadoludaki diğer illere kıyasla daha gelişmiş bir şehir olan Vandaki durum bu araştırmayla belirlenmeye çalışılmıştır.

Anahtar Kelimeler: Stres, Van, Ortaokul Öğrencileri

* Bu çalışma yazar tarafından Gazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eğitimde Psikolojik Hizmetler Anabilim Dalında 1989 yılında tamamlanmış yüksek lisans tezinden üretilmiştir.

** Dr. Öğr. Üyesi, Ondokuz Mayıs Üniversitesi, E-posta: ybarut@omu.edu.tr

STRESS FACTORS IN SECONDARY SCHOOL STUDENTS

ABSTRACT

Before being a word used to defining the situations related to human and animal, the terms stress had been used in physics and engineering sciences. In 14. Century stress is used in the meaning of the difficulties faced in life, misfortune and challenges, but in 17. Century it is considered in physiological sciences. In this field, stress means a human and his mental power or the strenght, pressure or force towards his body. There are usually two different views in stress definitions. The first is the definitions that reveal the relationship between the person and his environment. The second is the definitions that act in terms of the response of the organism to any external request or influence (cited in Beehr, Newmen, 1978). There are eight fundamental stress models. Six of them were developed by researchers using their models as a guide in their studies. Two of them consisted of forms, including examination of many medical and psychiatric of the responses of the individuals under heavy pressure.

Stress factors are defined as all factors that cause stress reactions in the organism, regardless of origin. Stress factors can be varied, such as physiological, biological, psychological, social events and life events. Life events constitute an important part of stress factors. Life events constitute an important part of stress factors. Although such researches have been carried out in our big cities such as Ankara, Izmir and Istanbul, we believe that such research has not been carried out in other provinces. In line with the findings of this study, it was tried to make a contribution toliterature, but also to determine the situation in Van, which is a more developed city compared to other provinces in eastern Anatolia.

STRUCTURED ABSTRACT

Introduction

Looking at the stress, one of the biggest problems of our age, the interest in human health has recently been understood, but the arguments about stress are based on old. The first information about stress was compiled by Henkel. Stress is a term derived from Latin and used in the English language.

Before being a word used to defining the situations related to human and animal, the terms stress had been used in physics and engineering sciences. In 14. Century stress is used in the meaning of the difficulties faced in life, misfortune and challenges, but in 17. Century it is considered in physiological sciences. In this field, stress means a human and his mental power or the strenght, pressure or force towards his body.

By the 19. century, we see that stress is the root of the long-term diseases. Sir William Oslar (1910) proves that the businessmen which are exposed to long-term strain and tension are more likely to catch heart diseases (Aktara, Hinkel 1973). Despite all, a technical and

special meaning is gained to stress by Hans Selye (Selye, 1956). He has defined the stress as the defense mechanism of the body which is applied to unwanted stimulus whether physiological or psychological and come up with the theory which he named GAS (General Adaptation Syndrome). According to Becker(1974) stres is the price which has been paid for adaptation to environment of organism.

There are usually two different views in stress definitions. The first is the definitions that reveal the relationship between the person and his environment. The second is the definitions that act in terms of the response of the organism to any external request or influence (cited in Beehr, Newmen, 1978).

There are eight fundamental stress models. Six of them were developed by researchers using their models as a guide in their studies. Two of them consisted of forms, including examination of many medical and psychiatric of the responses of the individuals under heavy pressure.

a)Mechanic. Soc. Psy.has also developed a stress model for interpreting the problems associated with compliance. Mechanic stress has defined as the troubled responses of man in certain situations. Troubled answers, whether or not they are related to the past or the future, are due to four factors. These factors are the norms that define the capabilities and capacities of a human being, group exercises and generated by education, ie the learned limitations and skills, mechanisms acquired through the social environment and how an individual can benefit from these mechanisms. This stress model was developed in order to implement the social and social psychological level of the functioning of the organism in the most appropriate way with the stressful situation (Mechanic, 1962).

b) Bosowitz et al. have developed a stress model related to a stress environment. The central concepts in this model are anxiety, stress and stress conditions. Anxiety is defined as a feeling of emotion in a conscious and reportable manner with intense fear and a bad thing. Stress also depends on the number of anxiety and the number and nature of compliance (Bosowitz, 1955).

c) As a result of the work of Alexander (1950), Ghrinkler and Spiegel (1945), the Psycho-somatic model of stress was developed. The psycho-somatic model is based on tension and strains that occur in the body system, which often have pathological consequences for the organism.

d) The model developed by Wolff is closely related to the psycho-somatic model. The basic concept of this model is “the protective reaction pattern”. According to this model, there is a complex reaction to protect the body from these dangers when there is a situation about the physiological integrity of the body. This model is distinguished by the protective reaction pattern of the psycho-somatic model, the onset of the state of affect, and then the change of the physical response and, finally, not conceptualized as a reaction (Wolf, 1950).

e) Selye developed the biochemical model of stress. This model is precisely based on a reduction in the physiological levels of human functions of stress. Selye defined stress as a condition regulated by a special syndrome that includes all of the unspecified changes in a

biological system. Such changes are called as “General Compliance Syndrome”.

f) Although the studies under this category do not include a clear conceptual model, they are intended to explain the physiological changes that are generated jointly by stressing stimuli. These studies are divided into two major categories. The first includes the researches on the relationship between the onset and formation of special disorder syndromes and stress as cardiovascular functions (Stvenson and Duncan 1950, Wolff 1948) mucosal secretion (Wolff 1948) and digestive functions Morgolis (1950) Lindemann (1950) skin inflammations (Kepecs and Rubin 1950) and Glaucoma (1950) blackwater disease(eye pressure) in eye (pipley 1950).

g) Another stress model (Dohrenwend) has emerged to implement the social studies of Selye's physiological stress model. According to the Dohrenwend, five main factors play a role in stress reactions: (1) Stressors external to an organism in balance (2) Factors that alleviate the effect of the stressor (3) Many stress experiences resulting from the relationship between the stressors and the attenuating factors, (4) The adaptive syndrome, which includes the excretion attempt, (5) adapts to the organism or gives an incompatible response.

In Dohrenwend model, mitigating factors have a very important role. The mitigating factors identified two basic types, which determine the amount of external stressors related to stress and determine the amount of intrinsic intrusives related to stress. Intrinsic and extrinsic compulsors create internal and external control states, when external control is used in favor of activities supported by external events.

h) Janis has developed a stress model related to psychological responses to individuals' traumatic events. This model is based on Janisınas own work on people who have undergone difficult surgery and those who have been mazurka on air raids during the war.

In addition, Janis has included a number of researches on natural and human product disasters. The model has three basic elements. These are the catastrophic situation, the psychological responses of individuals to the disaster and the psychological and situational determinants of these psychological responses.

In the literature, we can see that the stress situation can be explained according to two models. These are: (1) Stress stimulus response model and (2) individual and environmental model of stress. Selye has built on the basis of the overload and resisting individual on the stimulus response model of stress. Caplan has also applied Selye's simple stimulus-response model to the learned coping mechanisms of the individual through homeostatic principles. In another study conducted by Coddington, Coddington conducted a list of life events for preschool, primary, secondary and high school groups and applied to 243 people working in child health and psychiatry unit. Sibling birth was given 500 points and they were asked to score points for other life events. In the end, life change score was calculated for each group and it was determined that there was a positive correlation between the scores given by different professions. Beatrars et al. (1972) investigated the relationship between stressful life events and learning in preschool

children. They found that as the stressful life events in the family increased, children's learning difficulties increased.

In our country, the life event scale was first used by Birsöz (1980) and determined the pre-disease life events and change scores in psychosis, neurosis, psychosomatic diseases and physical disease group. In this study, the original scores were used in the calculation of the recently revised life change score, except for minor changes. As a result, it was found that there was no correlation between life change score and symptoms in patients.

Stress factors are defined as all factors that cause stress reactions in the organism, regardless of origin. Stress factors can be varied, such as physiological, biological, psychological, social events and life events. Life events constitute an important part of stressors. Life events constitute an important part of stress factors.

The frequency of life events and the extent to which each life event is a source of stress is prepared by determining the lists of children and adults separately. In our country, in contrast to the limited number of studies conducted in relation to adults, such studies in children are very few.

Method

This research was conducted to determine the stress factors of secondary school students of Ministry of National Education Youth and Sports. In this section, the research model, the universe and the sample of the research, the information gathering tool used, the characteristics of the tool and the techniques used in the analysis of the findings are tried to be explained.

Research Model

This research is a kind of “School Survey” study which is one of the scientific research methods for determining the stress factors in secondary school students.

Population and Sample

The population of the study is all secondary school students of the Ministry of National Education, Youth and Sport in the province of Van. Sampling was carried out according to the appropriate / accidental sampling method, because at the time of construction, economy is considered in terms of transportation and time. The sample consists of 135 secondary school students (80 girls and 55 boys) who are considered to represent these schools.

Secondary school students who were volunteered were included in the study. In this section, there are tables showing the age, gender, class and other demographic characteristics of 135 students.

Data collection tool

The information collection tool used in the study (List of Life Events) consists of sixty-three items. This list is a list prepared by Efendi (1986) using Coddington's (1972) life events list and Sorias (1982) list of life events.

Data Collection

After giving enough information about the purpose and characteristics of the research, the questionnaire forms were distributed to the students. At the beginning, the students were asked to write their age, gender, class mother education, father's education, number of siblings, monthly income, and parent's profession. Then, a brief explanation was made about life events, in this statement, it was said that the purpose of the study was only an academic study.

Findings

This study was a study to determine the stress factors in secondary school students. What are the effects of stress factors on students' achievements, especially in school? These are tried to be determined.

In this section, the frequency of stressful life events and the relationships between some events will be compared with the results of Coddington (1972) and Efendi (1986).

1- Changing schools

Coddington's study received 100 (9.36%) positive responses for 1014 secondary school groups. In the group of 540, Efendi received 23 (4.25%) positive responses in the last year. In this study, 6 (4.44%) positive responses were obtained in the last group of 135 patients. According to our study findings, school change in our country was found lower than foreign countries.

2- Change in the Economic Status of Parents Coddington,

Coddington's study received 117 (11.33%) in the middle school group with 1014 students, Efendi received 19 (3.51%) pozitive responses in a group of 540 students in the last year. In this study, 1 (0.74%) was found in 135 students in secondary school group.

3- Grandmother's Death In Coddington's study,

Coddington's study received 147 (14.96%) in 1014-person secondary school group, Efendi also received 48 (8.08%) in a group of 540 in the last one year. In this research, 2 groups (1.48%) were found in the group of 135 people in the last one year.

4- Working Mother

In Coddington's study, 130 (12.88%) of the 1014-membered was recorded in secondary school group, Efendi found 20 (3.70%) of the group of 540 in the last year. In this study, the working mother is 0 (zero) in the last one year in the group of 135 people.

5- Death of a close friend

In the study, Coddington found 145 (14.29%) in the 1014-person group, Efendi found 30 (5.55%) in the group of 540 in the last year. In this study, 5 people (3.70%) were found in the group of 135 people in the last one year.

6- Sibling Birth

In the middle school group of 1014 students, Coddington found 42 (4.14%) and Efendi (17.4%) in the group of 540 people. In this study,

6 (4.44%) of 135 middle school students were found in the last one year.

7-Failing Class

Coddington recorded 87 people (5.95%), in the group of 1014, Efendi found 15 (2.77%) in the group of 540 in the last year. In this study, 13 (9.62%) were found in 135 students in the last year.

8- The divorce of parents

In the Coddington's study, 32 people (3.15%) was recorded in the group of 1014 Efendi found 3 people (0.55%) in the group of 540 in the last year. In this study, a positive response was not received in the last group of 135 people in the last year.

9- Hospitalization

In the Coddington's study, 26 people (2.56%) were estimated in the group of 1014 and Efendi found 20 (3.70%) in the group of 540 in the last year. In this study, 3 people (2.22%) were found in a group of 135 in the last year.

10- Death of the sibling

In the Coddington's study, 10 people (0.98%) was recorded in the 1014-person secondary school group, Efendi also found 9 people (1.66%) in the group of 540 in the last year. In this study, 1 person (0.74%) was found in 135 students in secondary school group.

11- Unemployed Parents

In the middle school group of 1014 people, Coddington found 53 (5.22%) and Efendi found 5 people (0.92%) in the group of 540 in the last year. In this study, only 1 person (0.74%) received a positive response in the middle school group of 135 people.

	EVENT	**NUMBER OF EVENTS**	**%**
1	Changing schools	6	4.44
2	Change in the economic situation of parents	1	0.74
3	The death of grandmother-grandfather	2	1.48
4	Mother's start to work	0	0
5	Death of a close friend	5	3.70
6	Sibling birth	6	4.44
7	Failing class	13	9.62
8	Divorce of parents	0	0
9	Hospitalization	3	2.22
10	Death of the brother	1	0.74
11	Unemployed parents	1	0.74

Results

According to the research findings, stress factors in the secondary school students have a negative impact on all living areas.

Another situation is that the family life of the student is very important in meeting his stresses and dealing with them. If the child's family is not regular and safe, the first traumas start here.

Quarrels and disagreements between parents leave more negative effects on children. Children perceive this situation as a security loss for them.

Frequent teacher changes adversely affect the achievements of secondary school students. Therefore, class failing is increasing.

Sibling deaths are more common in families with low levels of education and low economic status.

Suggestions

According to the research findings, the number of children is very high in families, which affects the students' school achievement negatively. In order to prevent this, appropriate and effective birth control should be performed in this region.

- The state should support families with many children with various assistance and should take measures to enable them to raise their children in better conditions.

- Guidance services should be established at every school as soon as possible, so that more problematic students should be taken care of.

- Teacher changes should be made at the end of the school year and sufficient and qualified teachers should be provided. - The level of education of parents should be increased. - In order to reduce infant deaths, maternal and child health services should be adequately scaled up.

Keywords: Stress, Van, Secondary School Students

Giriş

Çağımız insanının en büyük sorunlarından biri olan stresin ne olduğuna şöyle bir bakıldığında, insan sağlığı ile olan ilgisinin son zamanlarda anlaşılmasına karşın, stres hakkında ileri sürülen görüşler oldukça eskilere dayanmaktadır. Cofer ve Appley (1964) stresin anksiyete, çatışma, engelleme, duygusal rahatsızlık travma ve yalnızlık kavramlarının içine alan ve bunlarsız tanımlanamayacak bir durum olarak kabul etmektedir. Stresle ilgili ilk bilgiler Henkel tarafından derlenmiştir. Stres Latinceden türemiş ve İngiliz dilinde kullanılan bir terimdir. İnsan ve canlılarla ilgili durumu tanımlamada kullanılan bir kelime olmadan önce fizik ve mühendislik biliminde kullanılmıştır. Tarihsel gelişiminde sistematik ve bilimsel olarak iki anlamda kullanılmıştır. 14.yy da stres yaşamda karşılaşılan güçlükler, talihsizlikler ve zorluklar anlamında kullanılmıştır. Fakat 17.yy da fizyolojik bilimler içerisinde ele alınmıştır. Bu alanda stres temel olarak bir insan veya onun zihinsel güçlerine ya da bedenine yönelik güç baskı, zorlama veya kuvvetli etkileri içermektedir.

Stres faktörü eğitim bilimleri açısından önemlidir çünkü orta düzeyde ve sağlıklı stres başarıyı olumlu etkilerken yüksek kaygı düzeyinde veya düşük düzeyde ilgisizlik şeklindeki stres başarıyı, öğrenmeyi ve öğretmeyi olumsuz etkileyebilmektedir. Örneğin, öğretim açısından Gamsız, Yazıcı, Altun (2013) stres kaynakları ile iş doyumu arasındaki ilişkinin ise negatif yönlü olduğunu bulmuştur. Kaya, Değerliyurt, Aydoğmuş, Aksu, Türkmen (2014) coğrafya öğretmen adaylarının stres kaynakları; bireyin kendisi, üniversite ortamı ve yaşadığı çevre olarak ele alınabileceğini ve bu yönden öğretmenlerin eğitim sürecinde birçok stres faktörüyle karşılaştığını bulmuştur. Bu durumun sadece eğitimle sınırlı olmadığı da vurgulanmalıdır. Kalkın Erkan (2017) banka şubelerinde görev yapan kadın çalışanların cam tavan algılarının stres düzeylerini pozitif yönlü ve anlamlı bir şekilde etkilediği belirlemiştir. Görüldüğü gibi stres çalışma hayatını olumsuz etkileyebilecek önemli bir faktördür.

Ondokuzuncu yüzyıla gelindiğinde stresin uzun süreli hastalıkların temeline konulduğunu görmekteyiz. Sir William Oslar (1910) uzun süreli zorlanma ve gerilim yaşayan iş adamlarının CV(Cardiovacüler) kalp rahatsızlıklarına yakalanma şanslarının büyük ölçüde arttığını ortaya

konmuştur (Aktaran, Hinkel 1973). Bütün bunlara rağmen stresin teknik ve özel bir anlam kazanması Hans Selye ile olmuştur (Selye, 1956). Stresi vücudun ister fizyolojik ister psikolojik olsun istenmeyen uyaranlara kaşı verdiği bir savunma mekanizması olarak tanımlamış ve GAS (Genel Adaptasyon Sendromu) adını verdiği stes kuramını ortaya atmıştır. Becker'e göre (1974) stres organizmanın çevreye uyum için ödemek zorunda olduğu bedeldir. Stres tanımlarında genelde iki farklı görüş mevcuttur Bunlardan birincisi kişi ve çevresi arasındaki ilişkiyi ortaya çıkaran tanımları İkincisi ise dışarıdan gelen herhangi bir istek veya etkiye organizmanın verdiği tepki açısından hareket eden tanımlardır (akt. Beehr, Newmen, 1978)..

Sekiz temel stres modeli bulunmaktadır. Bunların altı tanesi modelini kendi stres çalışmalarında bir klavuz olarak kullanan araştırıcılartarafından geliştirilmiştir. İkisi ise yoğun baskı altında kalan bireylerin cevaplarının bir çok medikal ve psikiyatrik incelemesini içeren formlardan oluşmuştur.

a) Mechanic Sos. Psi. de uyumla ilgili olarak ortaya çıkan problemlerin yorumlanmasına ilişkin bir stres modeli geliştirmiştir. Mechanic stresi belirli durumlarda insanın sıkıntılı cevapları olarak tanımlamıştır. Gecmişe veya geleceğe ilişkin ümit edilen bir duruma bağlı olsun ya da olmasın sıkıntılı cevaplar dört faktöre bağlı olarak oluşmaktadır. Bu faktörler bir insanın yetenekler ve kapasiteleri, grup exersizleri ve eğitim yoluyla meydana getirilmiş yani öğrenilmiş sınırlamalar ve beceriler, sosyal çevre yoluyla edinilmiş mekanizmalar, bir bireyin bu mekanizmalardan nasıl istifade edebileceğini tanımlayan normlardır. Süreç içinde insanın çok kıymetli hissettiği duygularını idare edebilmesi tersine çevirme yeteneği (reversebility) olarak adlandırılmaktadır. Bu bakış açısından davranışlar durumsal savunmalarla ilişkili bir başa çıkma davranışı olarak adlandırılırlar. Bu stres modeli organizmanın işleyişinin sosyal ve sos. psk. düzeyini stresli durumla en uygun şekilde uygulayabilmek amacıyla geliştirilmiştir (Mechanic, 1962).

b) bosowitz ve arkadaşları bir gerilim ortamıyla ilgili stres modeli geliştirmişlerdir. Bu modeldeki merkez kavramlar anksiyete stres ve stres durumlarıdır. Anksiyete, yoğun korku ve kötü birşeyler olacağını biliçli ve rapor edilebilir şekilde hissetme yaşantısı olarak tanımlanmaktadır. Teoride herhangi bir uyaran organizmanın bütünlüğünü tehdit ettiğinde anksiyete yaşantısı oluşabilmektedir. Uygulamada her uyaranın anksiyete oluşturma ndüzeyleri farklıdır. Stres de daha çok anksiyetenin oluş ve uyum sayısına ve niteliğine bağlıdır (Bosowitz, 1955).

c) Alexander (1950), Ghrinkler ve Spiegel (1945) in çalışmaları sonucunda stresin Psiko-somatik modeli geliştirilmiştir. Psiko-somatik model organizma için sıklıkla patolojil sonuçları olan vücut sisteminde meydana gelen gerilim vw zorlamalara dayanmaktadır. Örneğin bir insanın hayatındaki ciddi çatışmalardan kaynaklanan anksiyete ve korku yalnızca psikolojik rahatlama yoluyla ifade edilmez, ayrıca temel fizyolojik değişmeler yoluyla da ifade edilebilirler, böyle temel fiziksel değişmeler daha çok bireylesınırlandığında ve uygunsuz bastırma altında kaldığında görülür.

d) Wolff tarafından geliştirilen model psiko-somatik modelle yakından ilişkilidir. Bu modelin temel kavramı "koruyucu reaksiyon örüntüsü" dür. Bu modele göre vücudun fizyolojik bütünlüğüne yönelik bir durum olduğunda vücutta bu tehlikelerden korunmaya yönelik karmaşık bir tepki meydana gelmektedir. Örneğin, hoş olmayan bir kokunun solunması durumunda bu uygun olmayan uyarıcının alınmasına verilen tepki gözün ve burnun sulanmasını hedefleyen ve böylece organizmanın hoş olmayan durumdan kurtulmasını sağlayan sümük ifrazatı salgılanması ve gözün sulanmasından ibarettir. Bu reaksiyonun aynısı fiziksel olduğu gibi sembolik olarak da harekete geçebilir. Bu model psiko-somatik modelin koruyucu reaksiyon örüntüsünü, duygulanma durumunun başlangıcı ve sonra vücutsal tepkinin değişmesi ve sonunda reaksiyon olarak kavramlaştırılmamış olmasıyla ayrılmaktadır (Wolf, 1950).

e) Selye stresin biyokimyasal modelini geliştirmiştir. Bu model tam olarak stresin insan fonksiyonlarının fizyolojik düzeylerde bir azalmaya dayandırmaktadır. Selye stresi "biyolojik bir sistemde özel olarak yönlendirilmemiş değişlikliklerin hepsini içeren özel bir sendrom tarafından

düzenlenmiş bir durum" olarak tanımlanmaktadır. Özel olarak yönlendirilmemiş bir değişiklik seçim yapmaksızın bir sistemin bütününü veya oldukça büyük bir kısmını etkileyen değişikliktir. Bu tür değişiklikler " Genel Uyum Sendromu" olarak adlandırılmaktadır. Bu stres yaratıcı bir uyaran ya da özel bir stresör tarafından meydana getirilen bir alarm tepkisi biçiminde görülür. Bu adımı doku savunmasını uyaran bir içsel cevaplara ilişkin direnç durumu izler. Bu cevaplara rağmen syresör organizmayı etkilemeye devam ederse yıkım durumu olan üçüncü adım ortaya çıkar.

f) Bu katagori altındaki öalışmalar açık bir kavramsal model içermemelerine rağmen stres yaratan uyaranlar tarafından ortak olarak meydana getirilen fizyolojik değişiklikleri açıklamaya yöneliktirler. Bu çalışmalar iki büyük kategoriye ayrılmaktadır. İlki kalp damar fonksiyonları (Stvenson ve Duncan 1950, Wolff 1948) mukoza salgısı (Wolff 1948) ve sindirim fonksiyonları Morgolis (1950) Lindemann (1950) deri iltihapları (Kepecs ve Rubin 1950) ve Glokome (1950) gözde karasu hastalığı (pipley 1950) gibi özel düzensizlik sendromlarının başlangıcı ve oluşumu ile stres arasındaki ilişkilere dair araştırmaları içine almaktadır.

g) Bir başka stres modeli (Dohrenwend) Selye'nin fizyolojik stres modelinin sosyalş çevredeki çalışmaları uygulamak üzere ortaya çıkmıştır. Dohrenwend' e göre stres tepkilerinde beş temel faktör rol oynamaktadır: (1) Dengedeki bir organizmaya dışardan gelen ströserler (2) Stresörin etkisini hafifleten faktörler (3) Stresör ve hafifletici faktörler arasındaki ilişkinin sonucu olan birçok stres yaşantısı, (4) Organizmanın ströserlerle başa çıkma girişimini içeren uyum sağlayıcı sendromu (5) Organizma ya uyum sağlar ya da uyumsuz cevap verir.

Dohrenwend modelinde hafifletici faktörlerin çok önemli bir rolü vardır. Hafifletici faktörler stres ile ilgili dışsal zorlayıcıların miktsarını belirleyen ve yine stresle ilgili içsel zorlayıcılarının miktarını belirleyenler olmak üzere iki temel tipi tanımlamıştır. İçsel ve dışsal zorlayıcılar, içsel ve dışsal kontrol durumlarını meydana getirirler, dışsal kontrol dıştaki olaylar tarafından desteklenen etkinlikler lehine kullanıldığı zaman yaşanmaktadır. Stres bu modelde geçmiş zorlayıcılar ve bunun sonucunda zorlayıcıları azaltmak için harcanan güçler arasında kalmış bir durum olarak tanımlanmaktadır. Dohrenwend stresi davranışsal uyum sağlayıcı veya uyumsuz olup olmadığına bakmaksızın baskıya karşı verilen herhangi bir cevap davranış olarak kabul edilmektedir.

h) Janis bireylerin travmatik olaylara verdikleri psikolojik cevaplarla ilişkili bir stres modeli geliştirmiştir. Bu model Janis'in zor ameliyat geçiren hastalar ve savaş sırasında hava hücumuna mazurkalmış kimseler üzerinde kendi çalışmalarına dayanır.

Ayrıca Janis doğal ve insan ürünü olan felaketlerle ilgili çok sayıda araştırmaya yer vermiştir. Modelinin üç temel ögesi vardir. Bunlar, felaket durumu, bireylerin felaket karşısındaki psikolojik cevapları ve bu psikolojik cevapların ruhsal ve durumsal belirleyicileridir. Janis'e göre bütün geniş boyutlu felaketlerdeki tehlikeögesinin esas üç fazı vardır. Tehlikenin ilk safhası tehdit fazı adını alır. Tehdir fazı insanda olması beklenen birtehlikenin nesnelk belirtilerini algıladıklarında ya da herhangi bir tehlikenin yaklaşmakta olduğuna dair kesin bir ikaz aldıklarında ancak ayna zamanda yakın çevreleri hala tehlikenin fiziksel etkisinden uzak olduğunda meydana gelir.

İkinci faz olan tehlikenin etkisi safhası insanların kendi yakın çevrelerinde fiziksel tehlikenin etkikerine maruz kaldıkları ve gerçekten rahatsız oldukları safhadır. Bu safhada insanların ölümden veya hasar görmekten kaçma şansları geliştirdikleri safhadır.

Üçüncü safha kurban olma tehlikesi fazı alır ve tehlikenin gerçek etkisi hafifledikten sonra veya sona erdikten sonra meydana gelir. Bu safhada insanlar kayıplarının türünü ve büyüklüğünü algılarlar.

Literatürde stres durumunn iki modele göre açıklanabileceğini görmekteyiz. Bunlar (1) Stresin (stimulus-response) uyaran tepki modeli ve (2) Stresin birey ve çevre modelidir. Selye, stresin uyaran tepki modelini aşırı yüklenme ve direnen birey temeli üzerine kurmuştur. "Caplan" da Selye'nin basit

uyaran-tepki modelini bireyin homeostatik ilkeler yoluyla işleyen öğrenilmiş başa çıkma mekanizmalarını uygulamıştır. Organizma fizyolojik, psikolojik veya psiko-sosyal etkilerle karşılamakta ve başa çıkmakta başarısız olduğunda problemler büyümektedir. Stresi bu şekilde kabul eden yani aşırı yüklenen ve bu duruma direnen birey yaklaşımını benimseyen çok sayıda görüş bulunmaktadır. (Wolf 1953, Lazarus ve Folkmen 1967).

Literatür incelendiğinde Coddington'un yaptığı bir başka çalışmada okul öncesi, ilkokul, ortaokul, lise grupları için ayrı ayrı yaşam olayları listesi hazırlayarak çocuk sağlığı ve psikiyatri biriminde çalışan 243 kişiye uygulanmıştır. Kardeş doğumu 500 puan kabul edilerek diğer yaşam olaylarına puan vermeleri istenmiş, sonuçta her grup için ayrı ayrı yaşam değişim puanı hesaplanmış sonuçta değişik, meslekten kişilerin verdiği puanlar arasında olumlu bir korelasyonun bulunduğunu belirlemiştir.[26]

Yetişkinlerde ve yetişkin hasta gruplarında yapılan çok sayıdaki araştırmaya karşılık, çocuklarda bu alanda yapılan araştırmalar çok az sayıdadır.

Heizel (1972) Romatoid Artritli çocuğu okul öncesi ilkokul-ortaokul gruplarını ayırarak yaşam olaylarını görülme sıklığını ve değişim puanlarını hesaplamıştır. Sonuçta yaşam olayları sıklığının ve yaşam değişim puyanlarının kontrol grubuna oranla deney grubunda daha fazla olduğunu, stres verici yaşam olaylarını belkide immün sistemi etkileyerek Romotoit Artrit oluşumunda önemli olduğunu öne sürmüştür.

Jacops ve Charles (1980) kanserli çocuklarda yaptıkları çalışmanın olay sayısı ile yaşam değişim skorlarının kontrol grubuna göre iki misli daha yüksek olduğunu, özellikle seferasyon olayının kontrol grubundan farklı olarak son iki yola yığıldığını belirlemişlerdir.

Beatrars ve diğerleri (1972) yaptıkları çalışmalarda okul öncesi çocuklarda stres verici yaşam olayları ile öğrenme iklişkisini araştırmışlardır. Ailede stres verici yaşam olayları arttıkça çocuklarda öğrenme güçlüğünün arttığını bulmuşlardır.

Yurdumuzda yaşam olayı ölçeği ilk kez Birsöz (1980) tarafından kullanılmış, psikoz, nevroz, psikosomatik hastalıklar ve fizik hastalık grupta hastalık öncesi yaşam olayları ve değişim puanlarını belirlemiştir. Bu çalışmada çok küçük değişiklikler dışında yakın zamandaki değişiklikler listesi aynen korunmuş yaşam değişim puanının hesaplanmasında da orjinal puanlar kullanılmıştır. Sonuçta hasta gruplarda yaşam değişim puanı ile semptamlar arasında ilişki olmadığı yaşam değişim puanının demografik özelliklere göre değişmediğini bulmuştur. Baltaş, ilkokul öğrencilerinde yaptığüı stres ölçmeleri sonucunda, stres düzeyi yükseldikçe öğrencilerin zeka testi puanlarında düşmeler gözlemiştir.[31] Sorias, Kültürel sosyal olayların değer yargılarının standart ağırlık puanlarını etkileyeceğini yabancı ülkelerde değişik kültürel özellikler için hazırlanan listelerin uygulanmasının doğru olmadığını ileri sürerek önceki listelere yeni maddeler eklemiş ve 116 maddelik yeni bir yaşam olayları listesi elde etmiştir. Genel populasyondan örnekleme yöntemi ile seçilen 409 kişiye bu liste uygulanarak diğer listelerden farklı Türk Toplumunun Kültürel ve Sosyal yapısına uygun bir liste ve standartlar elde etmiştir, daha sonra bu yaşam olayları listesi şizofrenik bozukluk, distimik bozukluk, myokard in faktüsü ve sağlıklı gruba uygulamış tüm hasta gruplarında yaşam olayları ile hastalıklar arasında ilişkinin olduğunu bulmuştur (Sorias, 1982). Taştaban (1983) viral hepatitli hasta grubu ile normal grubu karşılaştırmış sonuçta viral hepatitli grupta stres olaylarının görülüşünü, normal gruba göre yüksek bulmuştur. Efendi (1986), 9-14 yaş grubu 540 öğrenciye 63 maddeden oluşan bir listeyi doldurtmuştur. Sonuçta stres faktörlerinin okuldaki başarı ile çok yakından ilgili olduğunu bulmuştur.

Stres etkenleri, kökeni ne olursa olsun organizmada stres reaksiyonlarının oluşmasına yol açan bütün etkenler olarak tanımlanmaktadır. Stres etkenleri fizyolojik, biolojik, psikolojik, sosyal olaylar ve yaşam olayları gibi değişik olabilir. Yaşam olayları stres etkenlerinin önemli bir bölümünü oluşturmaktadır. Yaşam olayları stres etkenlerinin önemli bir bölümünü oluşturmaktadır.

Yaşam olayları stres etkenlerinin önemli bir bölümünü oluşturmaktadır. Yaşam olayı kişinin süre giden hayatında değişiklik oluşturan herhangi olaylar dizisidir. Bu değişikliğe karşı organizma uyum yapmaya çalışacak ve zorlanacaktır. Uyum, bir yaşam olayının oluşturduğu değişikliğe alışma düzenidir. Bu nedenle yaşam olaylarının verdiği stresin şiddeti bireyin uyum yapma güçlüğü ile doğru orantılı olmaktadır,

Yaşam olayları dışında düşük ya da tutarsız sosyal konumda stres kaynağı olabilmektedir. Yaşam olayları tanımı süre giden olağan hayatta değişiklik oluşturan bütün olayları içermektedir. Anne babanın ölümü, boşanma, ağır hastalanma, kaza, çocuğun ölümü, yeni bir işe ve okula başlama vb. olayların stres verici olduğu konusunda görüş birliği vardır. Bunun dışında tatile çıkma, evlenme, işe başlama, olağan-üstü kişisel başarılar kazanma gibi olaylar da yaşam olayı olarak stres kaynağı olabilmektedirler.

Stres verici yaşam olayları ile hastalıklar arasında bilimsel olarak kanıtlanmadan çok önceleri bile bir ilişkinin olduğuna inanılmıştır. Son yıllarda yapılan birçok çalışma ile daha önce değinilen çeşitli hastalıklar ile stres faktörleri ve yaşam olayları arasında anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Yetişkinlerde ve çocuklarda ayrı ayrı listeler hazırlanarak yaşam olaylarının sıklığı ve her yaşam olayının ne derecede stres kaynağı olduğu belirlenmeye çalışılmıştır. Yurdumuzda yetişkinlerle ilgili olarak sınırlı sayıda yapılmış çalışmaya karşılık, çocuklarda ilgili böyle çalışmalar çok azdır. Stres faktörlerinin ve yaşam olaylarının kültürel, sosyal olaylara ve değer yargılarında göre değişebileceği görülmüştür. Toplumumuzda stres faktörlerinin çocuklarda hangi sıklıkla görüldüğünü belirlemek ve bu faktörlerin onların okuldaki durumları üzerinde ne gibi etkiler yaptığını ortaya çıkarmak için bu araştırmaya başlanıldı.

Stres çağı olarak adlandırılan yüzyılımızda yaşam olaylarının stres kaynağı olarak rolü hangi yaşam olaylarının ne kadar stres verdiği buna karşı uyum yapmanın ne kadar güç olduğu, stres faktörlerinin öğrencilerde ne gibi değişiklikler yaptığı, onları hangi yönlerden etkilediği araştırılmıştır.

Yöntem

Bu araştırma Milli Eğitim Gençlik ve Spor Bakanlığına bağlı ortaokul öğrencilerinin stres faktörlerini belirlemek amacıyla yapılmıştır. Bu bölümde araştırma modeli, araştırmanın evren ve örneklemi kullanılan bilgi toplama aracı, aracın özellikjleri ve bulguların analizinde kullanılan teknikler açıklanmaya çalışılmıştır.

Araştırma Modeli

Bu araştırma ortaokul öğrencilerindeki stres faktörlerini belirlemeye yönelik bilimsel araştırma yöntemlerinden "Okul Survey" türü bir araştırmadır.

Evren ve Örneklem

Araştırmanın evreni Van ilinde bulunan Milli Eğitim Gençlik ve Spor Bakanlığına bağlı resmi tüm ortaokul öğrencileridir. Örnekleme işlemi, Uygun / Kazara Örnekleme yöntemine göre yapılmıştır çünkü yapıldığı zaman itibariyle ulaşım ve zaman açısından ekonomiklik göz önüne alınmıştır. Örneklem ise bu okulları temsil ettiği düşünülen ortaokullardaki 80 kız, 55 erkek olmak üzere toplam 135 ortaokul öğrencisinden oluşmaktadır.

Örnekleme seçilen öğrencilere yaşam olayları listesi üniversiteden, Van Valiliği ve MEG ve Spor Müdürlüğünden resmi izin alınarak uygulanmıştır. Ortaokul öğrencilerinin seçiminde yaş sınırlaması getirilmemiş, yalnızca görülür bir fiziksel bozukluğunun olmaması istenmiştir.

Araştırmaya gönüllü olan ortaokul öğrencileri alınmıştır. Bu bölümde örnekleme giren 135 öğrecinin yaş, cinsiyet, sınıf ve diğer demografik özelliklerini gösteren tablolar mevcuttur.

Veri Toplama Aracı

Araştırmada kullanılan bilgi toplama aracı (Yaşam Olayları Listesi) altmış üç maddeden oluşmuştur. Bu liste Efendi (1986) nin yaptığı araştırmada kullandığı ve Coddington'un (1972) yaşam olayları listesinden ve Sorias'ın (1982) yaşam olayları listesinden yararlanarak hazırlamış olduğu bir listedir. Efendi bu listeyi hazırlarken öğretmen, psikiyatris, psikolog ve öğrenci velileri ile görüşerek diğer listelerde yer almayan ancak bizim toplumumuzda çocuklar için stres kaynağı oluşturabilecek yaşam olaylarını da listesine eklemiştir. Bu araştırmada Efendi'nin (1986) geliştirdiği yaşam olayları listesi aynen kullanılmıştır. Qayrıca öğrencilerle ilgili ayrıntılı ve demografik bilgiler elde etmek amacıyla listenin üst bölümüne bir anket eklenmiş, çocuklara ait bilgiler bu anketten sağlanmıştır.

Uygulamada okullarda toplu olarak Rehberlik saatlerinde sınıf öğretmenlerinin de yardımlarıyla yapılmıştır. Öğrencilere yaşam olayları listesini nasıl durduracakları uzunca açıklanmış ve örneklenmiştir. Ayrıca yaşam olayları listesinde gerekli açıklamalar yapılmıştır.

Verilerin Toplanması

Araştırmanın amacı ve özellikleri konusunda yeterince bilgi verildikten sonra anket formları öğrencilere dağıtılmıştır. Giriş kısımda öğrencilerden yaş, cinsiyet, sınıf anne öğrenimi, baba öğrenimi, kardeş sayısı, aylık gelir, anne-baba mesleğini yazmaları istenmiştir. Daha sonra yaşam olayları konusunda kısa bir açıklama yapıldı, bu açıklamada, araştırmanın amacının sadece akademik bir çalışma olduğu, sonuçların hiçbir şekilde, sınıf geçme, not verme ve disiplin cezası ile ilgisi olmadığı, isterlerse isimlerini yazmayabilecekleri, yalnızca cinsiyet bölümünü işaretlemelerinin yeterli olacağı söylendi.

Bulgular

Bu araştırmada ortaokul öğrencilerindeki stres faktörlerini belirlemeye yönelik bir çalışmaydı. Aynı zamanda stres faktörlerinin öğrencilerin özellikle okuldaki başarıları üzerindeki etkileri nelerdir? Bunlar belirlenmeye çalışılmıştır.

Bu bölümde stres verici yaşam olaylarının görülme sıklığı ve bazı olaylar arasındaki ilişkiler Coddington'un (1972) ve Efendi'nin (1986) sonuçları ile karşılaştırılarak verilecektir.

1- Okul değiştirme

Coddington'un çalışmasında 1014 kişilik ortaokul grubunda 100 (% 9.36) pozitif cevap almıştır. Efendi 540 kişilik grupta son 1 yıl içinde 23 (% 4.25) pozitif cevap almıştır. Bu çalışmada 135 kişilik grupta son 1 yıl içinde 6 (% 4.44) pozitif cevap alındı. Çalışma bulgularımıza göre ülkemizde okul değiştirme dış ülkelere göre düşük bulunmuştur. Bir diğer konu Ege Bölgesi'nde (İzmir) Efendi'nin yaptığı çalışmayla hemen aynı sonuçlar elde edildi. Bu da yurdumuzda okul değiştirme açısından bölgeler arasında önemli bir farkın olmadığının göstergesidir.

2- Anne-Babanın Ekonomik Durumunda Değişiklik

Coddington, 1014 kişilik ortaokul grubunda 117 (11.33) Efendi, son 1 yıl içinde 540 kişilik grupta 19 tane (3.51) pzoitif cevap almışlardır. Bu çalışmada ise 135 kişilik ortaokul grubunda son 1 yıl içinde 1 tane (0.74) bulunmuştur. Bu bulgu Türk ailesinin ekonomik durumunun sabitliğini göstermektedir. Bu durum da çocukların ruh sağlığı açısından önemlidir.

3- Büyükanne-Büyükbabanın Ölümü

Coddington'un çalışmasında 1014 kişilik ortaokul grubunda 147 (%14.96) Efendi, 540 kişilik grupta son 1 yıl içinde 48 (%8.08). Bu areaştırmada, 135 kişilik grupta son 1 yıl içinde 2 (% 1.48) bulunmuştur.

4- Annenin Çalışmaya Başlaması

Coddington'un çalışmasında 1014 kişilik ortaokul grubunda 130 (%12.88) Efendi, 540 kişilik grupta son bir yıl içinde 20 tane (% 3.70) bulmuştur. Bu çalışmada 135 kişilik grupta son 1 yıl içinde annenin çalışması 0 (sıfır) dır, yoktur. Bu bulgu da Doğu Anadolu Bölgesi'nin Ege Bölgesi'yle olan farkını bize açıkça göstermektedir. Doğu Anadolu'da annenin dışarıda çalışması diye bir şey pek mümkün değildir. Her ailenin en az ortalama 5 çocuğu vardır. Her şeyden önce kadının dışarıda çalışabileceği bir iş yoktur. Kadının öğrenim düzeyi çok düşüktür. Kadın bir de bu yüzden çalışamamaktadır.

5- Yakın bir arkadaşın ölümü

Coddington çalışmasında 1014 kişilik grupta 145 (% 14.29) Efendi, 540 kişilik grupta son 1 yıl içinde 30 (% 5.55) bulmuşlardır. Bu çalışmada ise 135 kişilik grupta son 1 yıl içinde 5 kişi (% 3.70) bulunmuştur. Buradaki düşük sayı ölümlerin çok daha küçük yaşlarda olduğu ihtimalini akla getirmektedir.

6- Kardeş Doğumu

Coddington 1014 kişilik ortaokul grubunda 42 (% 4.14) Efendi ise 540 kişilik grupta son 1 yıl içinde 17 kişi (% 3.14) bulmuşlardır. Bu çalışmada ise 135 kişilik ortaokul grubunda son 1 yıl içinde 6 tane (% 4.44) bulunmuştur. Bu sonuçta Doğu Anadolu Bölgesi için beklenilen bir durumdur. Öğrencilerin kardeş sayıları incelendiğinde görüleceği gibi her öğrencinin ortalama 5 kardeşi bulunmaktadır. 11 kardeşi olanlar az değildir.

7- Sınıfta Kalma

Coddington 1014 kişilik grupta 87 kişi (% 5.95) Efendi 540 kişilik grupta son bir yıl içinde 15 tane (% 2.77) bulmuşlardır. Bu çalışmada 135 kişilik ortaokul grubunda son bir yıl içinde 13 tane (% 9.62) bulunmuştur. Bu sonuç bir gerçeği net bir şekilde ortaya koymaktadır. Van ilinde ve diğer Doğu Anadolu illerinde sınıfta kalma ve okul başarısızlığında en önemli eğitim problemlerinin başında gelmektedir.

Sınıfta kalmanın bu kadar yüksek oranda oluşunun bütün suçu öğrencilerin olamaz herhalde. Bu durumda hem öğrenciler hem de aileler hayal kırıklığına düşmekte, bir kısır döngü böylece devam edip gitmektedir.

8- Anne babanın boşanması

Coddington çalışmasında 1014 kişilik grupta 32 kişi (% 3.15) Efendi 540 kişilik grupta son bir yıl içinde 3 kişi (% 0.55) bulmuşlardır. Bu çalışmada ise 135 kişilik grupta son bir yıl içinde pozitif bir cevap alınamamıştır. Bu sonuç ilk bakışta öğrenciler açısından çok olumlu bir durum gibi görülmektedir. Fakat bu bölgede boşanmanın ne kadar zor olduğu düşünülecek olursa, aileler boşanmamakta ve böylece bunun acısını da çocuklar daha fazla çekmektedir.

9- Hastaneye yatma

Coddington çalışmasında 1014 kişilik grupta 26 kişi (% 2.56) Efendi ise 540 kişilik grupta son bir yıl içinde 20 kişi (% 3.70) bulmuşlardır. Bu çalışmada 135 kişilik grupta son bir yıl içinde 3 kişi (% 2.22) bulunmuştur.

10- Kardeşin ölümü

Coddington çalışmasında 1014 kişilik ortaokul grubunda 10 kişi (% 0.98) Efendi, 540 kişilik grupta son bir yıl içinde 9 kişi (% 1.66) bulmuşlardır. Bu çalışmada 135 kişilik ortaokul grubunda son bir yıl içinde 1 kişi (% 0.74) bulundu.

11- Anne Babanın İşsiz Kalması

Coddington 1014 kişilik ortaokul grubunda 53 kişi (% 5.22) Efendi 540 kişilik grupta son bir yıl içinde 5 kişi (% 0.92) bulmuşlardır. Bu çalışmada 135 kişilik ortaokul grubunda son bir yıl içinde sadece 1 kişi (% 0.74) pozitif cevap alınmıştır. Bu sonuç Efendi'nin sonuçları ile büyük ölçüde benzerlik göstermektedir.

Tablo 1. Son Bir Yıl İçinde Bazı Yaşam Olaylarının Görülme Sıklığı

Olay		**Olay Sayısı**	**%**
1	Okul değiştirme	6	4.44
2	Anne-babanın ekonomik durumunda değişiklik	1	0.74
3	Büyükanne-büyükbabanın ölümü	2	1.48
4	Annenin çalışmaya başlaması	0	0
5	Yakın bir arkadaşın ölümü	5	3.70
6	Kardeş doğumu	6	4.44
7	Sınıfta kalma	13	9.62
8	Anne-babanın boşanması	0	0
9	Hastaneye yatma	3	2.22
10	Kardeşin ölümü	1	0.74
11	Anne-babanın işsiz kalması	1	0.74

Sonuç

Toplumun refah ve mutluluğunu garantilemek için milletin devamını sürdürecek olan çocukların sahip oldukları bütün yeteneklerinin uygun eğitimle en üst düzeye çıkarılması gerekmektedir. Bu durum da eğitime verilen önemi gün geçtikçe daha belirgin bir hale getirmektedir.

Araştırma bulgularına göre ortaokul öğrencilerindeki stres faktörleri onların tüm yaşam alanlarını olumsuz yönde etkilemektedir. Özellikle bu çağın beraberinde getirdiği diğer sorunlarda dikkate alınacak olduğunda ortaokul öğrencileri kendilerini bekleyen pek çok güçlüğün altından kalkmak durumundadırlar.

Bir başka durum öğrencinin aile hayatının onun stresleri karşılama ve onlarla başa çıkma konusunda son derece önemli olduğudur. Çocuğun ailesi düzenli ve güvenli değil ise ilk örselenmeler buradan başlamaktadır. Özellikle çok çocuklu ve geniş ailelerde çocuk adeta unutulmakta, bireyselliğini kaybetmektedir.

Ailedeki anne-baba arasındaki tartışmalar ve anlaşmazlıklaronlardan daha çok çocuklar üzerinde olumsuz etkiler bırakmaktadır. Çocuklar bu durumu daha çok kendilerine yönelik bir güvenlik kaybı olarak algılamaktadırlar.

Sık sık yapılan öğretmen değişiklikleri ortaokul öğrencilerinin başarılarını olumsuz yönde etkilemektedir. Bu nedenle sınıfta kalmalar artmaktadır. Yeni bir öğretmene uyum sağlama, onun yeni isteklerini karşılama öğrencilerde bir belirsizlik durumu ortaya çıkarmaktadır.

Kardeş ölümleri daha çok çocuk sayısı yüksek ekonomik durumu iyi olmayan, eğitim üdzeyleri düşük ailelerde sık olarak görülmektedir. Yani çocuk sayısının fazlalığı eğitimsizliği, eğitimsizlik kötü bakım ve bilgisizliği getirmekte bu kısır döngü böylece devam edip gitmektedir.

Öneriler

Eğitimden beklenilen maksimum faydanın elde edilebilmesi için öğrencilerin tüm özelliklerinin iyi bilinip, plan ve programların buna göre yapılması gerekmektedir. Bunlar görmezlikten gelinerek yapılacak tüm girişimler başarısızlıkla sonuçlanabilir. Öğrencilerin özellikleri söz konusu olduğunda onların zihinsel ve zihinsel olmayan özellikleri söz konusudur.

Ortaokul öğrencilerini çok yönlü ve olumsuz yönde etkileyen yaşam olayları ve onların vermiş olduğu stresler iyi ve doğru yöne yönlendirilmelidir. Araştırma bulgularına göre çocuk sayısı ailelerde

çok fazladır, bu durum öğrencilerin okul başarılarını olumsuz yönde etkilemektedir. Bunun önüne geçilmesi için bu bölgede uygun ve etkin bir doğum kontrolünün yapılması gerekmektedir.

- Devlet çok çocuklu aileleri çeşitli yardımlarla desteklemeli, onların çocuklarını daha iyi şartlarda yetiştirebilmeleribi sağlayacak tedbirleri almalıdır.

- Bir an önce her okulda rehberlik servisleri kurulmalı böylece problemli öğrencilerle daha yakından ilgilenilmelidir.

- Öğretmen değişiklikleri ders yılı sonunda yapılmalı, yeterli ve kaliteli öğretmenler sağlanmalıdır.

- Öğrencilerin anne ve babalarının eğitim düzeyleri yükseltilmeli bunun için etkin ve yeterli sayıda okuma-yazma kursları açılmalıdır. Yine aynı cümleden olarak kadınlar için çocuklarını daha iyi besleyip yetiştirebilmelerini sağlamaları için çocuk bakımı ve beceri kursları açılmalıdır.

- Bebek ölümlerinin daha aza indirilmesi için ana-çocuk sağlığı hizmetlerinin yeterli ölçüye çıkarılması gereklidir.

KAYNAKÇA

Alexander, F. Psyuchosomatic Medicine, New York, Norton, 1950

Beatrars, S. vd, Family Life Events and Behoviord Problems in Preschool Aged Children. Journal of psychosm. Res 32.16.1972.

Beehr, T. A. Newmen, J. E. (1978).Job stressemployee health and organizational effectiviness a facet analysis, 31 (4), 1978, s.665-669.

Birsöz, S. "Hastalık Öncesi Yaşam Değişimleri ve Ruhsal Sonuçları Üzerinde İnceleme." Yayınlanmamış Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara, 1980.

Bosowitz, H. ve diğerleri., Anxiety and Stress Mc. Hill, New York 1955.

Coddingtan, D.R. The Sıgngficance of life events as etnelogic factorsin the Diseoges of Children. 2 Res. Vol.16, s.205-213: 1972

Cofer, C.N. and Apple, M.H. Motivation: Theory and Research. Wily, Newyork: 1964.

Efendi, H. 9-14 yaş grubu çocuklarda stres verici yaşam olaylarının görülme sıklığı. (Yayınlanmamış Uzmanlık tezi) Ege Ün. Tıp Fak. Psikiyatri Bölümü, İzmir, 1986.

Gamsız, Ş. Yazıcı, H. Altun, F. (2013). Öğretmenlerde A Tipi Kişilik, Stres Kaynakları, Öz Yeterlik Ve İş Doyumu, - International Periodical For The Languages, Literature and History of Turkish or Turkic, 8/8, p. 1475-1488

Grinkler, R. R., & Spiegel, J. P. Men Under Stress. Philadelphia: Blakiston; New York: McGraw-Hill, 1945.

Heizel, S.J. Life Changes an Etiologic Factors in Juvenile Romotoid Artritis. Journal of psychosan. Reseaich. Vol.16, s.411-420:1972.

Hinkel, L.F. "The Concept of Stress in the Biological Sciences" Science Medicine and Men, 1.1.1973, s.31-48

Jacobsond, T. J. Charles, E. Life Events and the occurence of Cancer in Children Psychosm. med.42, 11.1980.

Kalkın Erkan, G. (2017). Kamu Ve Özel Bankalarda Çalışan Kadınların Cam Tavan Algılarının Stres Düzeylerine Etkisi, International Periodical for the Languages, Literature and History of Turkish or Turkic, 12/3,341-354

Kaya, M. F. Değerliyurt, M. Aydoğmuş, M. Y. Aksu, R. Türkmen, E. (2014). Coğrafya Öğretmen Adaylarının Stres Kaynakları, Turkish Studies - International Periodical For The Languages, Literature and History of Turkish or Turkic, 9/1, 235-257.

Lazarus, R.S. and Folkmen, S. Stres Appre isel and Coping Process. Newyork: Springer Publishing Company., 219, 1967.

Mechanic, D. Students Under Stress, Free Press Glencoe 1962.

Selye, H. The Stres of Life. Newyork: M.Grew-Hill., 1956.

Sorias, S.Hastane normlarında yaşam olaylarının stres verici etkilerinin araştırılması (Yay.Doç.tezi) Ege Ün. Tıp Fak. Psik. bölümü, İzmir, 1982.

Taştaban, A.L.Stres verici yaşam olaylarının Viral Hepatit üzerine Etkisi. (Yayınlanmamış Uzmanlık tezi) Ege Üni Tıp Frak. Psikiyatri Bölümü, İzmir, 1983.

Wolf, H.C.Life. Stress and Bodly Diseasy Williamson and Wilkins, Baltimore 1950.

Wolff, H.C. Stres and Disease springfreld: 1953.

Wolff, vd. Hypertension as a reaction pattern to stress: Summary of experimental data on variations in blood pressure and real blood flow, Annals of Internal Medicine,29, 1056.