

İLKÖĞRETİM OKULU ÖĞRENCİLERİNİN STRES DÜZEYLERİ İLE BAZI DEĞİŞKENLER ARASINDAKİ İLİŞKİ*

(The Relationship Between Stress Level and Some Variables of Primary School Students)

Öğr. Gör. Dr. Nergüz BOZKURT**

ÖZ

Bu araştırmanın amacı, ilköğretim okulu öğrencilerinin stres düzeyleri ile bazı sosyo-demografik değişkenler arasındaki ilişkiyi incelemektir. Araştırmanın örneklemini İzmir İl merkezinde bulunan üç farklı ilköğretim okulunda öğrenim gören 127 (%46.5) kız ve 146(%53.5) erkek olmak üzere toplam 273 öğrenci oluşturmaktadır. Bu öğrencilerin yaş ortalaması $X=11.92$, $SS=1.40$. Araştırmada öğrencilerin stres düzeyini ölçmek amacıyla "Stres Düzeyi Ölçeği I-II (1989)" ile araştırmacılar tarafından geliştirilen "Kişisel Bilgi Formu" uygulanmıştır. Verilerin çözümlenmesinde varyans analizi F, scheffe, t testi ve x^2 teknikleri kullanılmıştır. Sonuç olarak öğrencilerin stres düzeyleri ile okul türü, sınıf, ailenin ekonomik durumu, annenin öğrenim durumu, annenin mesleği, okul başarılarını değerlendirmelerine göre anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Elde edilen bulgular literatür ışığında tartışılarak bazı önerilerde bulunulmuştur.

Anahtar sözcükler: Stres düzeyi, ilköğretim öğrencileri.

ABSTRACT

The purpose of this research is to examine the relation between the stress level and socio-demographic variables of the primary school level students. Sampling of the research consists of 127 (46.5%) female and 146 (53.5%) male primary school students in the city center of Izmir. The average age is $x=11.92$, $ss=1.40$. Two scales of "Stress Level I and II" and "Personal Identification Form" were used. Variance analysis, F, scheffe, t test and x^2 tests were conducted in data analysis; as a result it is found that there exists significant differences between the stress level and the type of school, grade, family economic level, education level of the mother, the occupation of the mother and success in the school of the students.

Keywords: Stress level, primary school students.

GİRİŞ

Stres terimi, son yıllarda sık kullanılan ve üzerinde çok sayıda araştırma yapılan bir kavramdır. Stres konusundaki çalışmaların bazıları, strese neden olan olaylara yönelmiş bazıları da bu olayların fizyolojik ve psikolojik tepkileri üzerinde yoğunlaşmıştır (Aysan,1988; Baltaş, 1995; Şahin, 1992; Ertekin 1993; Folkman ve Lazarus 1985; Phelps ve Jarvis, 1994, Jones,1997; Saracaloğlu ve ark., 2000). Stres, organizmanın bedensel ve ruhsal sınırlarının tehdit edilmesi ve zorlanmasıyla ortaya çıkan ve yansımaları psikolojik ve sosyal düzeylerde gösteren bir durum olarak tanımlanabilir (Baltaş, 1984).

Stres belirli bir düzeyde olduğu sürece gelişme ve değişmeye yardımcı, aşırı olduğu durumlarda ise bireyin tüm biyolojik ve

psikolojik kaynaklarını tüketen bir durum olarak değerlendirilmektedir. Stresle birlikte, çevresel ve içsel baskılar oluşmaktadır. Dışsal baskılar bireyin tüm kontrolü dışında olan fiziksel koşullar, aile, işyeri, çevresel, sosyal ve ekonomik baskılardır. İçsel baskılar ise yaşama gerginliğinin fizyolojik ve psikolojik belirtilerinin bireyler tarafından algılanışına bağlıdır (Şahin ve Batgün, 1997).

Strese karşı verilen tepkiler, uzun bir dönemde kronik hastalıkların gelişmesine de zemin hazırlamaktadır. Bu hastalıklar baş ağrısı, yüksek tansiyon, kalp hastalıkları gibi bedensel hastalıklar olabildiği gibi psikolojik ve zihinsel hastalıklar da olabilir. Geri çekilme, kabullenme, karşı koyma, korkma, endişe, depresyon gibi duygusal sorunlar; dikkatin azalması, dikkat azlığı ve çeşitli konular arasında ilişki kurmada güçlük, aşırı unutkanlık, takıntılı düşünceler gibi zihinsel

* Bu araştırma, Ankara'da 15-17 Eylül 1999 tarihlerinde düzenlenen V. Ulusal Psikolojik ve Rehberlik Kongresi'nde bildiri olarak sunulmuştur.

** D.E.Ü. Buca Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Bölümü PDR Anabilim Dalı

problemler şeklinde ortaya çıkabilir (Baltaş ve Baltaş, 1993). Genel olarak istenmeyen yaşam olaylarının özellikle depresyon, şizofreni ve çeşitli psikosomatik hastalıkların ortaya çıkmasını kolaylaştırdığı kabul edilmektedir (Sorias, 1992). Her birey kendi potansiyelini geçmiş yaşantıları ile destekler, farklı sonuçlar çıkarır ve farklı uyumlar gösterir. Stresin yaşanmasında geçmiş yaşantıların rolünden söz ederken özellikle çocukluk dönemi yaşantıları kastedilmektedir. Gelişim basamaklarının sağlıklı ve başarılı bir şekilde yaşanmaması olumsuz stres verici etkileri doğurmaktadır. Çocukların gelişim dönemlerinde bazı takılmaların olması daha sonraki yaşlarda streslerden daha çok ve daha olumsuz etkilenmeye açık olmalarına yol açabilir. (Baltaş ve Baltaş, 1995). Yetişkinlik dönemindeki streslerle başa çıkmak için, çocukluk döneminde stres deneyiminin yaşanması ve organizmanın daha sonraki streslerle başa çıkmayı öğrenebilmesi gerekmektedir.

Çocuğun algılama durumuna göre ve kendini emniyette hissetmesine bağlı olarak iyi ve kötü olaylar stres kaynağı olabilmektedir. Ortaokul ve lise öğrencileri kendilerindeki strese neden olan kaynaklar olarak, akademik baskı, başarısızlık, arkadaş bulma, grup baskısı ve çocukların cinsel tacizi gibi faktörleri ifade etmişlerdir (Large, 1999).

İlköğretim dönemi 6-14 yaşları arasında yer almakla birlikte, ülkemizde altı buçuk yaş civarında okula başlanmakta ve 11 yaşlarında 5. sınıf bitirilmektedir. İlk devre ile ikinci devre arasında, çocukların ilgileri, ihtiyaçları, psikososyal ve zihinsel gelişmeleri farklılık göstermektedir. Kız çocukları 1. kademenin son yıllarında ergenlik öncesi gelişmeler göstermektedirler. Okula başlama kaygılı ve güvensiz çocuklarda büyük bir psikolojik baskı yaratabilir, tikler ve kekemelik başlayabilir. Bu çocukların yetişkinliklerinde anti-sosyal davranışlar gösterme eğilimi olabilir. İlkokula yeni başlayan çocuk ailesine bağımlıdır. Kendi kişisel güvenliklerini sağlamada, arkadaşlarını seçme gibi

kararları kendisi alabilecek yaşantılar ve ortamlar sağlanmalıdır (Kılıççı, 1992 Kuzgun, 1992).

İlköğretim okullarının ikinci kademesinde 6.,7.,ve 8. sınıflar, çocuk gelişim döneminin ergenlik öncesi ya da ön ergenlik dönemine denk gelmektedir. Bu dönemin ilk yıllarında öğrencilerde başarısızlığın arttığı görülmektedir. İlk yıllardaki mutlu çocukluk dönemi yerine, bu dönem bir yandan bağımsızlık savaşı veren, diğer yandan bundan korkan, bedenindeki değişimleri korku, suçluluk, merak duyguları içinde izleyen, karşı cinse özlem duyan ama ondan korkan bir yeni yetmelik dönemidir (Akman,1992). Bu dönemdeki çocuk hızlı bir bedensel ve cinsel gelişimi içerisinde bazı bedensel ve ruhsal sorunlara açık bulunmaktadır. İlgili literatür incelendiğinde, stresle ilgili çalışmaların çoğunlukla, yetişkin grubu, üniversite ve lise öğrencileri ile yapılmış olduğu görülmüştür (Aysan, 1988; Baltaş, 1995, Şahin, 1992). İlköğretim düzeyindeki öğrencilerin stres düzeylerini etkilediği düşünülen faktörleri ele alan çalışmaların ülkemizde oldukça az sayıda olduğu görülmüştür (Barut, 1989; Aybay, 1993). Yurt dışında çocuklarda stres konusunda yapılmış çalışmalar da bulunmaktadır (Mcloyd, 1989; Grey, 1993; Greene, 1997; Natvig, Albrektsen, Anderssen, Qvarnstrom 1997). İlköğretim okulu öğrencilerinin stres düzeylerini etkileyen faktörleri saptamaya yönelik çalışmaların, öğrencilere verilebilecek rehberlik ve psikolojik danışma çalışmaları için yönlendirici olacağı düşünülmektedir.

Bu çalışmanın amacı, gelişim dönemi içerisinde, çocuklukla ergenlik dönemi arasında bulunan ve ergenlik öncesi dönemi yaşayan ilköğretim öğrencilerinin bazı sosyo-demografik ve kişisel özellikleri ile stres düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemektir. Bu araştırma ilköğretim öğrencilerinin stres düzeylerini etkileyen faktörlerin belirlenebilmesi konusunda bir ön çalışma olarak planlanmıştır. Bu çalışmanın sonuçlarının ilköğretim okullarında görev yapan, sınıf ve rehber öğretmenlerin, öğrencileri tanınmasında,

onların sorunlarının tanımlanmasında ve öğretmenlerin stresle etkin bir biçimde başa çıkabilmelerine yardım etme konusunda önemli ipuçları vereceğine inanılmaktadır.

YÖNTEM

Örneklem

Araştırmanın örneklemini İzmir il merkezinde bulunan farklı sosyo-ekonomik düzeylere sahip olduğu düşünülen ilköğretim okulları belirlenmiştir. Okulların seçiminde sosyo-ekonomik düzeylerinin yanısıra, araştırmacı tarafından ulaşılabilir olanağı da etkili olmuştur. Bu okullar düşük sosyo-ekonomik düzey için Ali Fuat Cebesoy İlköğretim Okulu; orta sosyo-ekonomik düzey için Yahya Kemal Beyatlı İlköğretim Okulu; üst sosyo-ekonomik düzey için Özkanlar İlköğretim Okulu'dur. Her üç okulda 127 kız (%46.5) ve 146 erkek (%53.5) olmak üzere toplam 273 öğrenciyeye test ve kişisel bilgi formu verilmiştir.

VERİ TOPLAMA ARAÇLARI

Stres Düzeyi Ölçeği (SDÖ I, II)

Deneklerin stres düzeyini saptamak için, ABD'de Leighton (1989) tarafından yapılandırılan, okul yaşı evreni için düzenlenmiş olan Stres Düzeyi Ölçeği kullanılmıştır. Testin ülkemizde kullanılmasını sağlamak amacıyla "Stres Düzeyi Ölçeğinin" Türkçeleştirme, geçerlilik ve güvenilirlik çalışmaları ile norm çalışmaları Baltaş (1994) tarafından yapılmıştır. Koruyucu ruh sağlığı hizmetlerinde risk gruplarının saptanması için, geniş gruplar üzerinde çalışmalar durum değerlendirme ölçekleri ile yapılır. "Stres Düzeyi Ölçeği" (SDÖ), bu tür durum değerlendirmelerine yardımcı olmak amacıyla geliştirilmiş bir tarama tekniğidir. Bu ölçekte, 20 soru stres verici şartların kişiyi özellikle bedensel olarak nasıl etkilediği konusunda bir değerlendirme yapılmasına imkan verir. Stres verici durumlar karşısında bedensel, duygusal ve düşünsel düzeyde meydana gelen olumsuz tepkiler "üç"lü bir puanlama ile

değerlendirilmektedir. Ölçekten 20-29 puan alanlar stres düzeyi açısından "normal" olarak değerlendirilirken, 30-35 puan stres düzeyi açısından "sınır" değeri 36 ve daha yukarısı "uyum güçlüğü" gösteren olarak değerlendirilmelidir.

Kişisel Bilgi Formu

Öğrencilerin ailelerine ve bireysel niteliklerine ilişkin bilgiler, Kişisel Bilgi Formu adıyla geliştirilen 18 sorudan oluşan bir anket ile elde edilmiştir.

UYGULAMA VE ANALİZ

Örnekleme dahil edilen üç farklı okulun 3. ve 5. sınıf öğrencilerinden tesadüfi olarak seçilen denek gruplarına Stres Düzeyi Ölçeği I (SDÖ I); 6.ve7. sınıf öğrencilerine Stres Düzeyi Ölçeği II (SDÖ II) ve Kişisel Bilgi Formu, yönergeleri açıklanarak toplu halde uygulanmıştır. Verilerin analizinde, Varyans analizi F, Scheffe, t testi ve χ^2 (Khi kare) test teknikleri kullanılmıştır.

BULGULAR

Araştırmaya dahil edilen öğrencilerin sosyo-demografik özelliklerine ilişkin bulgular aşağıda özet halinde verilmiştir: Öğrencilerin sınıflara göre dağılımları şöyledir ; %28.6 'sı 7.sınıf, %31.9'u 6.sınıf, %25.6'sı 5. sınıf, %13.9'u 3. sınıfta okumaktadır. Doğum tarihlerine göre; %37.0'ı 1985-1986, %46.5'i 1987-1988 ve %16.2'si 1989-1990 doğumludur. Cinsiyetlerine göre; %46.5'i kız, %53.5'ini erkek öğrenciler oluşturmaktadır. Öğrencilerin öğrenim gördükleri okullara göre dağılımında; %31.9'unu Ali Fuat Cebesoy İlköğretim Okulu; %46.9'unu Yahya Kemal Beyatlı İlköğretim Okulu ve %21.2'sini Özkanlar İlköğretim Okulu oluşturmaktadır. Öğrencilerin ailelerinin ekonomik durumu; %53.1'i iyi, %40.3'ü orta, %5.1'i düşük ve %1.1'inin durumu çok düşük düzeydedir. Annenin öğrenim durumuna bakıldığında, okur yazar olmayanların oranı %6.6 iken, ilkokul mezunları %46.5, ortaokul mezunları %13.0, lise mezunları %23.8 ve üniversite

mezunları %9.7'dir. Öğrencilerin annelerinin %26.0'ı çalışırken, %65.9'u çalışmıyor ve %7.7'si emeklidir. Babalarının ise %82.1'i bir işte çalışırken, %5.1'i çalışmamakta, %26.0'ı emeklidir. Öğrencilerin annelerinin %68.1'i ev hanımıyken %13.6'sı memur %8.8'i işçi %6.6'sı serbest işte çalışmaktadır. Öğrencilerin %91.6'sı annelerini anlayışlı ve yardımcı olarak belirtirken, %2.2'si anlayışsız ve katı, %1.1'i ilgisiz olarak nitelemiş, %5.1'ide başka seçeneğini yanıtlamışlardır. Babanın öğrenim durumuna göre; %2.9'u okur-yazar değilken, %31.9'u ilkökul mezunu, %23.7'si ortaokul mezunu, %20.7'si lise mezunu, %20.4'ü de üniversite mezunudur. Babanın mesleğine göre; %23.1'i memur, %46.1'i işçi, %30.8'i serbest meslek sahibidir. Öğrencilerin %90.1'i babalarını anlayışlı ve yardımcı olarak belirtirken, %2.2'si anlayışsız ve katı, %3.3'ü ilgisiz, %3.3'ü de başka yanıtını vermişlerdir. Öğrencilerin %10.6'sı tek çocukken, %50.2'si iki kardeş, %22.3'ü üç kardeş, %11.0'ı dört kardeş, %5.1'i beş ve daha fazla kardeşe sahiptir. Öğrencilerin %69.6'sının kendisine ait bir odası varken, %30.4'ünün kendisine ait bir odası bulunmamaktadır. Öğrencilerin %22.7'si kendilerini çok başarılı görürken, %35.9'u başarılı, %34.1'i orta düzeyde başarılı, %7.3'ü ise başarısız görmektedir. Okullarından memnun olanlar %78.8'iken, %20.7'si ise memnun değildir. Rehberlik yardımı alma isteğine konularına göre; %26.0'ı okulla ilgili rehberlik yardımı isterken, %19.0'ı özel konularda, %16.8'i ders konularında, %7.3'ü okul ve özel konularda, %3.3'ü özel ve derslerle ilgili konularda, %9.5'i okul ve derslerle ilgili, %13.3'ü her konuda rehberlik yardımı istemektedirler. Öğrencilerin %44.6'sı rehberlik yardımı alırken, %54.6'sı almamaktadır. %46.9'u aldıkları rehberlik yardımının kendilerine yeterli olduğunu belirtirken, %46.2'si bu yardımın yetersiz olduğunu belirtmektedir. Öğrenciler okul dışında %57.5'i ailesinden yardım görürken, %15.5'i öğretmenlerinden, %23.0'ı da diğer

kişi ve kurumlardan rehberlik yardımı gördüklerini belirtmişlerdir.

6 ve 7. sınıf öğrencilerinin, çalışmada belirlenen bağımsız değişkenlerle stres düzeyi II. ölçeğinden elde edilen puan ortalamaları arasındaki karşılaştırmada elde edilen bulgular aşağıda verilmiştir:

Tablo 1
Öğrencilerin Okudukları Sınıflara Göre Stres Düzeyi Arasındaki İlişki

Sınıflar	n	X	SS	t
6. ve 7.	165	31.35	4.60	-6.89**
3. ve 5.	108	35.33	4.76	

**P<.001

Araştırma kapsamına alınan öğrencilerden, 6.ve 7. sınıfta okuyan öğrencilerin stres düzeyleri ile 3. ve 5. sınıfta okuyan öğrencilerin stres düzeyleri puan ortalamaları karşılaştırılmış ve aralarındaki fark anlamlı bulunmuştur (t= -6.89; P<.001). 3. ve 5. sınıf öğrencilerinin stres düzeyi (x=35.33), 6. ve 7. sınıf öğrencilerinin stres düzeyinden (x=31.35) daha yüksek düzeyde bulunmuştur.

Tablo 2
6.ve 7. Sınıf Öğrencilerinin Okudukları Sınıflar ile Stres Düzeyleri Arasındaki İlişki

Sınıf	N	X	SS	t
6	77	30.35	3.85	2.70*
7	87	32.23	5.04	

*P<.05

6. sınıfa devam eden öğrencilerin (x=32.23) stres düzeyi 7. sınıf öğrencilerine (x=30.35) göre daha yüksek bulunmuştur (t=2.70, P<.05).

Tablo 3
6. ve 7. Sınıf Öğrencilerin Okudukları Okullar Stres Düzeyi ile İlişkisi

Okullar	N	X	SS	F
A.Fuat Cebesoy	87	32.22	5.04	5.71**
Y.K. Beyatlı	50	29.58	3.78	
Özkanlar	27	31.77	3.61	

**P<.001

Öğrencilerin, devam ettikleri okullara göre, stres düzeyi puan ortalamaları arasında anlamlı farklılık bulunmuştur. (F=5.71, P<.01). Ali Fuat Cebesoy İlköğretim Okuluna devam eden öğrencilerin (x= 32.22) stres düzeyi, Yahya Kemal İlköğretim Okuluna devam eden öğrencilerden (x= 31.77) daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Tablo 4
6. ve 7. sınıf Öğrencilerin Cinsiyetleri ile Stres Düzeyleri Arasındaki İlişki

Cinsiyet	N	X	SS	t
Kız	70	30.70	4.53	0.66
Erkek	93	31.90	4.59	

p>.05

Erkek öğrencilerin stres düzeyi puan ortalamaları (x=31.90), kız öğrencilerin puan ortalamalarından (x=30.70) yüksektir. Ancak aralarındaki fark anlamlı bulunmamıştır.

Tablo 5
6. ve 7. Sınıf Öğrencilerinde Ailenin Ekonomik Durumu ile Stres Düzeyleri Arasındaki İlişki

Ailenin Ekonomik Durumu	N	X	SS	F
İyi	70	30.64	4.31	5.01**
Orta	78	31.10	4.25	
Düşük	12	35.33	5.35	
Çok Düşük	3	35.00	7.21	

**P<.01

Ekonomik durumlarına göre öğrencilerin stres düzeyleri arasında anlamlı farklılık bulunmuştur (F=5.01, P<.01). Buna göre, ekonomik durumu düşük olan öğrencilerin (x=35.33); stres düzeyi, ekonomik durumu iyi (x=30.64) ve ekonomik durumu orta (x=31.10) olan öğrencilerden daha yüksek olduğu görülmektedir.

Tablo 6
6. ve 7. Sınıf Öğrencilerinde Annenin Öğrenim Durumu ile Stres Düzeyi Arasındaki İlişki

Annenin Öğrenim Durumu	N	X	SS	F
Okur yazar değil	16	33.56	5.31	2.79*
İlkokul	91	31.73	4.51	
Ortaokul	20	31.35	4.93	
Lise	27	29.30	4.15	
Üniversite	9	29.77	2.58	

*P<.05

Annesinin öğrenim durumuna göre, öğrencilerin stres düzeyleri arasında anlamlı fark bulunmuştur (F=2.79, P<.05), Annesi okur yazar olmayan öğrencilerin (x=33.56) stres düzeyinin annesi üniversite mezunu (X=29.30) ve lise mezunu (x=29.77) olan

öğrencilerin stres düzeylerinden daha yüksek olduğu görülmektedir.

Tablo 7

6. ve 7. Sınıf Öğrencilerinde Annenin Mesleği ile Stres Düzeyleri Arasındaki İlişki

Annenin Mesleği	N	X	SS	F
Ev Hanımı	111	30.96	4.42	2.64*
Memur	18	30.16	2.81	
İşçi	18	32.72	6.32	
Serbest Meslek	13	34.00	5.06	

*P<.05

Annenin mesleğine göre, öğrencilerin stres düzeyleri arasında anlamlı farklılık bulunmuştur (F=2.64, P<.05). Annesinin mesleği, serbest meslek olan öğrencilerin (x=34.00) stres düzeyi annesi ev hanımı (x=30.96) ve memur (x=30.16) olan öğrencilere göre daha yüksektir.

3. ve 5. sınıf öğrencilerinin çalışmada belirlenen bağımsız değişkenlerle, stres düzeyi I. ölçeğinden elde ettikleri puan ortalamaları arasında karşılaştırmalardan elde edilen bulgular aşağıda verilmektedir.

Tablo 8

3. ve 5. Sınıf Öğrencilerinin Okulları ile Stres Düzeyleri Arasındaki İlişki

Okul	N	X	SS	t
Yahya K.B. İÖÖ	77	36.00	4.75	2.32 *
Özkanlar İÖÖ	31	33.67	4.46	

*p<.05

Öğrencilerin devam ettikleri okullara göre, stres düzeyi puan ortalamaları arasında anlamlı farklılık görülmektedir (t=2.40, P<.05), Ali Fuat Cebesoy İlköğretim Okulu öğrencilerinin (x=25.48) stres düzeyi, Özkanlar İlköğretim Okulu öğrencilerine

(x=32.83) göre daha yüksek düzeyde bulunmuştur.

Tablo 9

3. ve 5. Sınıf Öğrencilerinin Okul Başarıları ile Stres Düzeyleri Arasındaki İlişki

Başarı Durumu	N	X	SS	F
Çok Başarılı	39	33.66	4.48	3.72*
Başarılı	27	35.48	5.01	
Orta	28	37.46	4.27	
Başarısız	4	35.25	3.40	

*P<.05

Öğrencilerin okul başarılarını değerlendirmelerine göre, stres düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur (F= 3.73; P<.05). Okul başarısını orta düzeyde değerlendiren öğrenciler (x=37.46) çok başarılı olarak değerlendiren öğrencilerden (x=33.67) daha yüksek stres düzeyine sahiptirler.

Tablo 10

3. ve 5. Sınıf Öğrencilerinin Cinsiyetleri ile Stres Düzeyleri Arasındaki İlişki

Cinsiyet	n	X	SS	t
Kız	56	35.91	4.65	0.31
Erkek	51	34.84	4.81	

p>.05

Cinsiyete göre, kız öğrencilerin stres düzeyi puan ortalamaları (x=35.91); erkek öğrencilerin puan ortalamalarından (x=34.84) daha yüksek bulunmakla birlikte istatistiksel olarak anlamlı değildir.

3. ve 5. sınıf öğrencilerinin, çalışmada belirlenen diğer değişkenlerle, stres düzeyi I. ölçeğinden aldıkları puan ortalamaları arasında anlamlı farklılıklar bulunmamıştır. Öğrencilerin stres düzeyi ölçeklerinden aldıkları puan ortalamalarına göre "normal" sınır stres düzeyi ve uyum güçlüğü şeklinde gruplandırılmış, bağımsız değişkenlerle

ilişkinine χ^2 tekniği ile bakılmıştır. Bulgular aşağıda verilmektedir.

Tablo 11
3. ve 5. Sınıf Öğrencilerinin Öğrenim Gördükleri Okullara Göre Stres Düzeyleri Arasındaki İlişki

Okullar	Stress Düzeyi							
	Normal		Sınır		Uyum Güçlüğü		Toplam	
	n	%	n	%	n	%	n	%
A.Fuat C.	27	44,3	38	52,1	22	7,3	87	53
Y.K.B	23	44,3	19	26	4	13,3	50	30,5
Özkanlar	7	11,5	16	21,9	4	13,3	27	16,5
Toplam	61	100	73	100	30	100	164	100

$$\chi^2 = 12.8161 \quad Sd = 4 \quad p < 0.05$$

Öğrencilerin öğrenim gördükleri okullara göre, stres düzeyi gruplandırıldığında; anlamlı farklılık bulunmuştur. ($\chi^2 = 12.82$, $P < .05$) Buna göre Ali Fuat Cebesoy İlköğretim Okulundaki öğrenciler, Yahya Kemal Beyatlı İlköğretim Okulu ve Özkanlar İlköğretim Okulu'na göre daha yüksek oranda uyum güçlüğü göstermektedirler.

Tablo 12
Öğrencilerin Okudukları Sınıflara göre stress düzeyleri arasındaki ilişki

Sınıflar	Stress Düzeyi							
	Normal		Sınır		Uyum Güçlüğü		Toplam	
	n	%	n	%	n	%	n	%
6. ve 7.	61	37,2	73	44,5	30	18,3	164	100
3. ve 5.	14	13	41	38	53	49,1	108	100
Toplam	75	27,6	114	41,9	83	30,5	272	100

$$\chi^2 = 34.75296 \quad Sd = 2 \quad p = .0000$$

Öğrencilerin okudukları sınıflara göre stres düzeyi gruplandırıldığında "uyum güçlüğü" açısından anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($\chi^2 = 34.75$, $P < .001$). Buna göre 3. ve 5. sınıf öğrencileri 6. ve 7. sınıf öğrencilerine göre daha yüksek oranda uyum güçlüğü göstermektedirler.

TARTIŞMA VE YORUM

Bu çalışmada ilköğretim okulu öğrencilerinin stres düzeyleri, bazı değişkenler açısından incelenmiştir.

Öğrencilerin devam ettikleri okullara göre, alt sosyo-ekonomik düzeyde bulunan okula devam eden öğrencilerin stres düzeyi, orta ve yüksek sosyo-ekonomik düzeydeki okullarda öğrenim gören okullardaki öğrencilerden daha yüksektir ve daha fazla düzeyde uyum güçlüğü göstermektedirler. Bu bulgu bazı çalışma sonuçları ile de paralellik göstermektedir (Aysan, 1988).

İlköğretimin I. kademesinde bulunan 3. ve 5. sınıf öğrencileri, ilköğretimin 2. kademesinde öğrenim gören 6. ve 7. sınıf öğrencilerine göre ve 6. sınıf öğrencileri 7. sınıf öğrencilerine göre daha fazla düzeyde "uyum güçlüğü" çekmektedirler ve daha yüksek stres düzeyine sahiptirler. Bu bulgu, çocukluk dönemi kaygı, korku ve streslerinin azaltılması gereği ve öneminin vurgulanması açısından anlamlıdır (Akman 1992; Kılıççı, 1992; Kuzgun, 1992).

6. ve 7. sınıf öğrencilerinde, erkek öğrencilerin stres düzeyi kız öğrencilerden fazla; 3. ve 5. sınıflarda da kız öğrencilerin stres düzeyi erkeklerinkinden fazla bulunmuştur. Ancak fark anlamlı değildir.

Ailelerinin ekonomik düzeyleri düşük olan 6. ve 7. sınıf öğrencilerinin stres düzeyleri, ailesinin ekonomik durumu iyi ve orta düzeyde olan öğrencilere göre, annesi okur-yazar olmayan öğrencilerin, annesi lise ve üniversite mezunu olan öğrencilere göre daha yüksek bulunmuştur. Anne ve babaları ekonomik açıdan sıkıntı yaşayan ailelerin çocukları gelecekte hakkında daha fazla umutsuzluk ve karamsarlık yaşamaktadırlar (Galambos ve Silbereisen, 1987).

3. ve 5. sınıf öğrencileri arasında kendilerini orta düzeyde başarılı değerlendiren öğrenciler, kendilerini başarılı olarak değerlendiren öğrencilere göre daha fazla strese sahiptirler. Stres faktörlerinin okuldaki başarı ile yakından ilişkili olduğunu belirten benzer çalışmalar bulunmaktadır (Efendi, 1986). Yüksek ve

sürekli stres ortamı zihinsel etkinlikleri etkili ve verimli bir şekilde sürdürmeyi doğrudan etkilemektedir (Baltaş, 1993). Sınav notları yüksek olsa bile öğrencinin nedenini bilmediği bir gerilim yaşadığı ve bunun nedenlerinin araştırılması gerektiği belirtilmektedir (Lewis, 1995).

Öğrencilerin stres düzeyleri ile çalışmada belirlenen bazı değişkenler arasında anlamlı bir ilişkiye rastlanamamıştır. Öğrencinin cinsiyetine, yaşlarına, annenin öğrenciye karşı tutumuna, babanın öğrenim durumuna, annenin babanın bir işte çalışıp, çalışmamasına, babanın mesleğine, babanın tutumuna, çocuk sayısına, kendi başarılarını değerlendirmelerine göre, okuldan memnun olup olmamasına, rehberlik yardımı almak istediği konulara göre; rehberlik yardımı alıp-almaya, rehberlik yardımının yeterli olup olmamasına, okul rehberliği dışında yardım görülen yerlere göre öğrencilerin stres düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık görülmemiştir.

İlköğretim okullarındaki rehberlik hizmetlerinin düzeltici, acil ve anlık ihtiyaçlara dönük, önleyici işlevleri üzerinde yoğunluk kazanmalıdır. Çünkü bir çok sorunlar çocukluk yıllarında filizlenmeye başlamaktadır (Kılıççı, 1992). O nedenle çocukta görülen anti-sosyal davranışların düzeltilebilmesi, öğrencilerin olumsuz benlik algılarının, olumlu hale dönüştürülmesi için okul rehberlik hizmetlerine önemli görevler düşmektedir.

Çocukluk ve ön ergenlik döneminde bulunan ilköğretim öğrencilerinin bu gelişim basamaklarını başarılı bir şekilde

aşabilmeleri, kendine güvenme ve stresle başa çıkma becerilerini kazanmaları ile mümkün olabilir. Özellikle ilköğretim okullarında görev yapan okul rehber öğretmenlerinin öğrencilerle kurdukları ilişkinin niteliği önem kazanmaktadır. Öğrencilerin yaş dönemi ihtiyaçlarının ve karşılaşılabilecekleri stres kaynaklarının belirlenmesi, bu konuda aileler ile işbirliği içerisinde, anne ve babanın bilgilendirilmesi konusunda öğretmenlere ve okul rehber öğretmenlerine önemli görevler düşmektedir. Öğretmenin sınıf ortamında yaratacağı olumlu ortam, çocuğun kendine güvenini güçlendiren önemli bir etkidir. Anne ve babalara ve öğretmenlere yönelik etkili iletişim becerilerinin kazanılmasına yönelik eğitim seminerleri düzenlenerek, ana-baba-çocuk ve öğretmen çocuk iletişimde uygun ortamlar oluşturulmalı ve çocukla ilgili bütün kişiler çocuk gelişimi ve eğitimi konusunda aydınlatılmalıdır.

Çocuklarda görülen davranış bozukluklarını düzeltici tedbirler, ana-baba ile paylaşılarak destekleri alınmalıdır (Kuzgun,1992). Bu araştırma, ilköğretim öğrencilerinin, bazı sosyo-demografik ve kişisel değişkenlere göre stres düzeylerinin belirlenmesi konusunda bir ön çalışma olarak planlanmıştır. Bu araştırmanın, daha fazla sayıda ve farklı örneklem gruplarıyla yapılacak yeni çalışmalarla desteklenmesi ve İlköğretim düzeyindeki öğrencilerin stres oluşturucu ve stres düzeylerini artırıcı faktörlerin belirlenmesi ve stresleriyle başa çıkmada olumlu yöntemlerin saptanması ve uygulanmasına yönelik yeni çalışmaların yapılması önerilmektedir.

KAYNAKÇA

- Akman, Y. (1992). "İlköğretim Düzeyindeki Öğrencilerin Rehberlik Gereksinimleri". **Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi**. 1-3 Aralık
- Aybay, Y. (1993). "İlkokul 4. Sınıfa Devam Eden Alt ve Üst Sosyo-ekonomik Düzeylerdeki Çocuklarda Stres Yaratan Yaşam Olaylarının Etkilerinin İncelenmesi" Yüksek Lisans Tezi, Ankara: Hacettepe Üniversitesi
- Aysan, F. (1988). "Lise Öğrencilerinin Stres Yaşantılarında Kullandıkları Başa Çıkma Stratejilerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi". Yayınlanmamış Doktora Tezi, H.Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

- Baltaş, A.(1984). "Stresle Başa çıkma programları ve Tekniklerinin Uygulanma Değerleri". 13-15 Eylül, **III. Ulusal Psikoloji Kongresi Bilimsel Çalışmaları**. Psikologlar Derneği Yayınları, Boğaziçi Üniversitesi İstanbul.
- Baltaş, A.(1993). **Stres Altında Ezilmeden Öğrenmede ve Sınavlarda Üstün Başarı**. 9. Basım, İstanbul.
- Baltaş, A. ve Baltaş, Z.(1997). **Stres ve Başa çıkma Yolları**. Remzi Kitabevi, 16. Basım , İstanbul.
- Barut, Y. (1989). Ortaokul Öğrencilerinde Stres Faktörleri, Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi.
- Efendi, H. (1986). 9-14 Yaş Grubu Çocuklarda Stres Verici Yaşam Olaylarının Görülme Sıklığı, Yayınlanmamış Uzmanlık Tezi, Ege Ü. İzmir.
- Ertekin, Y. (1993). **Stres ve Yönetimi**. Türkiye ve Ortadoğu Amme İdaresi Enstitüsü, Ankara.
- Folkman, S. ve R.S. Lazarus, (1985). "If it Changes It Must Be a Process: A Study of Emotion and Coping During Three Stages of a College Examination", **Journal of Personality and Social Psychology**. 48, 150-170.
- Greene, JW. ve Walker, LS. (1997). "Psychosomatic problems and stress in adolescence". **Adolesc Med**. 44, 6: 1557-1572.
- Grey, M. (1993). "Stressors and Children's Health". **J. Pediatr Nurs**. 8, 2: 85-91.
- Hovanitz, C.A. (1986). "Life Events Stress and Coping Style Contributors to Psychopathology". **Journal of Clinical Psychology**. 42, 1: 34-41.
- Jones, L. (1988). "The Effect of Unemployment on Children and Adolescents". **Children and Youth Services Reviews**. 10, 3: 199-215.
- Kılıççı, Y. (1999). **İlköğretimde Rehberlik**. Ankara: Pegem Yayıncılık.
- Large, R (1999). "Easing the Strain of Students' Stress". **NEA Today**. 18, 1: 39, 3 / 4p.
- Lazarus, R.S. ve Folkman, S. (1984). **Stress, Appraisal and Coping**. New York: Springer.
- Lewis, D.(1995). **Bir Dakikada Stres Yönetimi**. İzmir.
- Mcloyd, V. (1989). "Socialization and Development in a Changing Economy", **American Psychologist**. 44, 293-302.
- Natvig, K., Albrektsen, G., Anderssen, N. ve Qvarnstrom, U. (1997). "School-Related Stress and Psychosomatic Symptoms Among School Adolescent". **Journal of School Health**. 69, 9:362-369.
- Phelps, S.B ve P. A. Jarvis (1994). "Coping in Adolescence: Empirical Evidence for a Theoretically Based Approach to Assessing Coping". **Journal of Youth and Adolescence**. 25, 3: 359-371.
- Saracaloğlu, A.S., Bozkurt, N., Serin O. ve U. Serin. (2000). "Eğitim Bilimleri ve Biyoloji Öğretmen Adaylarının Stresle Başa çıkma Tarzlarının Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi" 9. Ulusal Eğitim Bilimleri Kongresi. 27-30 Eylül Erzurum.
- Sorias, O. (1992). "Hasta ve sağlıklı öğrencilerde yaşam stresi , sosyal destek ve ruhsal hastalık ilişkisinin incelenmesi". **E.Ü. Edebiyat Fakültesi Seminer Dergisi**
- Şahin, N.H. ve Batıgün, A.D. (1997). "Bir özel hastanede Sağlık personelinde İş Doyumu ve Stress". **Türk Psikoloji Dergisi**. 12, 39: 57-71.
- Şahin, N.H., N. Rugancı, Y. Taş, S. Kuyucu ve N. Sezgin (1992). "Stress Related Factors and Effectiveness of Coping Among University Students". **International Journal of Psychology**. 27, 355-364.