

STRES VE ÖĞRENME ARASINDAKİ İLİŞKİ

Doç. Dr. Ali Osman Engin
Kafkas Üniversitesi Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Bölümü
aosmanengin@gmail.com

Yrd. Doç Dr. Nevzat Demirci
Kafkas Üniversitesi Eğitim Fakültesi Özel Eğitim Bölümü
nevzatdemirci44@hotmail.com

Ekrem Yeni
Milli Eğitim Bakanlığı
ekremyeni@hotmail.com

Özet

Stres, kendisini meydana getiren ana parçaların toplamından çok daha fazla bir değere sahip olan bedenimizin fiziksel ve ruhsal sınırlarının tehdit edilmesi ve zorlanması ile ortaya çıkan bir durumdur. Bu çalışmada; öğrenme başarısı ve stres arasında herhangi bir ilişkinin olup olmadığını araştırmak amaçlanmıştır. Uygulanan stres anketi ile verilere ulaşılmış, elde edilen verilerin frekans, yüzde (%) dağılımı kullanılarak genel durum ortaya konmaya çalışılmıştır. Veri toplama aracının geçerlik ve güvenilirlik analizleri yapılmıştır. Elde edilen bulgular ışığında; öğrencilerin stres düzeyleri ile okul öğrenme başarıları arasında önemli bir ilişkinin olduğu söylenebilir. Öğrencilerin stres düzeyleri yükseldikçe okul öğrenme başarılarının düştüğü ve stres düzeyleri azaldıkça okul öğrenme başarılarının yükseldiği gözlenmiştir. Sonuç olarak; stres etkenlerinden mümkün olduğunca öğrencileri uzak tutmak için, sevgi ve destek algısının kesintisiz verilmesi, öğretmenlerle işbirliği yapılması öğrencilerin bu dönemlerde olabildiğince diğer sosyal, sportif ve kültürel faaliyetlerle desteklenmesi sağlanmalıdır.

Anahtar Kelimeler: Stres, Stres ve Öğrenme Başarısı, Stres Yönetimi, Öğrenme

THE RELATION SHIP BETWEEN STRESS AND LEARNING

Abstract

Stress is a kind of position derived from being threatened and enforced the physical and psychological boundaries of our body to have very more value than the collection of the main parts bringing out our body. In this study it was tried to be aimed and found out if there was any relation between stress and learning success. The data were collected by using applied questionnaire, the general situation/position was tried to find out by using percentage rate, frequency of hand ded data. The reliability and credibility studies of the data collecting instrument was done.. As a result of the study and the data handed it may be said that there is an important relation between learning success and stress. It is understood that if the students' stress levels grow up their learning success will decrease and if their stress levels decrease their learning success will grow up. As a result, it was understood that the students must be given the love and support perception continuously, making coordination with their teachers, they must mostly be supported by other social, sportive and cultural activities.

Key Words: Stress, Stress and Learning Success, Stress Management, Learning

GİRİŞ

Stres son yıllarda çok kullanılan bir kavram olmaya başlamıştır, fakat bu sözcüğe verilen anlamlar kişiden kişiye değişmektedir. Stres, duygusal bir durumu ifade ettiği için anlamının açıklanması güçtür. Bununla birlikte, bazı insanlar stresi yarattığı migren, yüksek tansiyon, ülser, vb. hastalıklardan yola çıkarak tanımlamaktadırlar.

Bazıları ise insanlar arasındaki iletişimsizlik, fazla iş, görev değişiklikleri ve hızlı değişim gibi stresi artıran değişkenler üzerinde durmaktadırlar (Balaban, 2000). Stresin farklı alanlara göre çok çeşitli tanımları yapılmakla birlikte, genel olarak "organizmanın tehlike olarak algıladığı çeşitli içsel ve dışsal uyarılara verdiği otomatik tepki" olarak ifade edilebilir (Akpınar, 2008). Konu iş stresi bağlamında ele alındığında stres, "kişide fizyolojik ve psikolojik dengesizlik yaratan zihinsel veya fiziksel yorgunluk durumu" (Kaldırımçı 1983'ten aktaran Işıkkhan, 2004: 35) şeklinde tanımlanabilir. Burada dikkat edilmesi gereken nokta, öğretimin doğasında daima stres olduğu bundan bütünüyle kaçınmanın mümkün ve doğru olmadığıdır. Graham (1999), bu durumu "sağlıksız bir durum" olarak nitelendirmektedir. Nitekim, düşük düzeydeki stresin, öğretmenleri yeni çözüm yolları aramada motive edebileceği, dolayısıyla zararlı değil, yararlı olduğu ifade edilmektedir. Zararlı olan, yüksek düzeydeki olumsuz strestir (Ataklı, 1996; Nagel ve Brown, 2003).

Selye (1974), "Genel Adaptasyon Sendromu" şeklinde tanımladığı strese karşı reaksiyon verme sürecinin "Alarm" durumu ile başladığını belirtmektedir. Bu başlangıç aşamasında herhangi bir olayın meydana gelmesiyle homeostatik düzen bozulur. Birey bu düzensizliğe henüz hazır olunmadığından, organizma bir anlık alarm durumuna geçer ve tekrar denge durumuna gelebilmek için işlemler başlatır. İkinci aşama "Direnc" olarak adlandırılmıştır. Harekete geçen savunma mekanizmaları tehditkâr olaya karşı koyabilmek için enerji ve güç sağlarlar. Bu destek sayesinde en basit anlamda varlığın korunması için gerekli "savaş ya da kaç" tepkisi için uygun ortam hazırlanmış olur. Üretilen herhangi bir başa çıkma davranışı sonrası durum halâ dengeyi tehdit edici ise, gösterilen davranış tekrarlanır veya değiştirilir. Eğer tüm bu çabalar sonucu tehdit ortadan kalkmıyorsa bünye bir sonraki aşama olan "Tükenme" durumuna geçebilir, çünkü yeni bir davranış için gerekli enerji rezervleri sonsuz değildir.

Lazarus (1991) ise, reaksiyonun verilir verilmeyeceğini, verilecekse ne çeşit olacağını belirlediği iki aşamalı bir psikolojik süreci vurgulamaktadır. Birinci aşamada olayla karşılaşan kişi bunun amaçları ile ne kadar ilgili olduğunu değerlendirir. Olayla amaçlar arasında bir ilgi bulunmuyorsa bir reaksiyon verme gereği ortadan kalkar. Ancak olay amaçlarla ilgili ise olumlu mu yoksa olumsuz mu olduğu değerlendirilir. Kobasa (1979) tanımladığı mücadeleci kişilik yapısındaki stresle başa çıkmada etkili olabilen üç olumlu özellikten bahsetmektedir. Bu özelliklerden ilki olayları bir tehdit olarak değil kendini geliştirebilme fırsatı olarak görebilmektir. İnsanın sahip olduğu değerleri hayat boyu geliştirebilme potansiyeli vardır. Bu potansiyelin varlığına inanan insanlar yeni ve tehditkar durumları kaçma veya hostile davranışlar göstererek atlama yerine bu olayları mücadele gücü nispetinde yaşamayı ve bir daha aynı olayla karşılaşıldığında daha tecrübeli olmayı yeğleyebilirler. İkinci özellik meşgul olunan işin bir anlam ifade etmesidir. İşin bir anlam ifade edebilmesi için daha önceden yapılmış olan planlar içinde yer alması gerekir. Dolayısıyla bu özelliğe sahip olan insan planları dahilinde ilerlemekte ve anlamlı bir iş üzerinde çaba sarf eden ve bu onlarda olumlu hisler uyandırır. Üçüncü özellik ise içinde bulunulan şartların kontrol edilebileceğine ait inançtır.

Stresin çocuklarda görülen belirtileri ise genel olarak şöyle sıralanabilir; okul başarısında düşme, arkadaş ilişkilerinde sorunlar, sosyal aktivitelere karşı ilgisizlik, kendi özgüveninde azalma, tahammülsüzlük, çabuk sinirlenme, çok fazla uyuma veya uykusuzluk, iştahta artma veya azalma, olayları olumsuz değerlendirme, yalnızlığa eğilim, alınganlıkta artış, karşı gelme, riskli davranışlar, madde kullanımına eğilim, her şeyden çabuk sıkılma, sevdiklerinin başına bir şey gelecek korkusu, içe çekilme ve sessiz sakin olmayı tercih etme, okula gitmek istememe, konuşmaya ve etkileşime isteksizlik, sese ve olaylara karşı aşırı uyarılma, öfke patlamaları, aşırı hareketlilik görülebilir. Çocuklar açısından psikiyatrik durumları da; depresyon, travma sonrası stres bozukluğu, altını ıslatma (tuvalet kontrolünü sağlayan çocukta tekrar kontrol kaybı olabilir veya yaşına uygun tuvalet kontrolünü sağlayamama) ve kirlenme (büyük tuvaletini gece veya gündüz kaçırmaya), tik bozuklukları, kekeleme, konuşma bozuklukları, davranış değişiklikleri (parmak emmeye başlama, çocuksu davranışlar vb.), reaktif bağlanma bozukluğu, dissosiyatif bozukluklar, kaygı bozuklukları, uyku bozukluklarıdır (Motavallı, 1997). Bütün bunlar, etkili bir eğitim için öğrenci stresinin dikkate alınması gereken önemli bir faktör olduğunu göstermektedir. Öğrencilerin kendisini eğitim ve öğretimine vermesine mani çeşitli kaygılar taşıdığı bir eğitim sisteminde kusursuz altyapı ve mükemmel programlar sağlansa bile, o sistemin başarılı olması beklenmemelidir. Bu araştırmada amaç; öğrenme başarısı ve stres düzeyleri arasındaki ilişkiyi ortaya koyarak özellikle eğitim ve öğretim açısından program geliştirme ve değerlendirme çalışmalarında daha objektif ve daha öğrenen merkezli yaklaşımların denenmesi ve geliştirilmesine katkı sağlamaktır. Bu nedenle, Bu çalışma öğrenme başarısı ve stres arasında herhangi bir ilişkinin olup olmadığını araştırmak için yapılmıştır.

Araştırmanın Sınırlılıkları

- 1- Araştırma 2009-2010 yılı,
- 2- ilköğretim okulunun 5. sınıfında 70 öğrenci,
- 3-Bulgular ve sonuçlar uygulanan başarı testi ile,
- 4-Verilen cevapların tarafsız ve objektif değerlendirmeler olduğu genel kabulleri ile sınırlandırılmıştır.

Araştırmanın Varsayımları

- 1-Öğrenci zeka ve ortam psikolojilerinin normal olduğu,
- 2-Öğrencilerin cevaplarında samimi ve özgür olduklarını
- 3-Belirlenen örneklemin evreni temsil ettiği varsayılmaktadır.

YÖNTEM

Bu araştırmada, ilköğretim okullarında öğrenim gören öğrencilerin stres ve öğrenme arasındaki ilişkinin belirlenmesi amacı ile öğrenci görüşlerine başvurulmuştur. Bu bölümde, araştırmanın evreni, veri toplama aracının geliştirilmesi, verilerin çözümlenmesi ve yorumlanması yer almaktadır

Araştırmanın Evreni ve Örneklemi

Araştırmanın evreni, 2009-2010 eğitim ve öğretim döneminde Kars ilindeki ilköğretim okullarının 5. Sınıflarında eğitim gören öğrencilerdir. Örneklem veya uygulama grubu ise, seçilen bir ilköğretim okulunun, “70 öğrenciden oluşan” 5. sınıf öğrencilerinden oluşmaktadır.

Veri Toplama Aracı

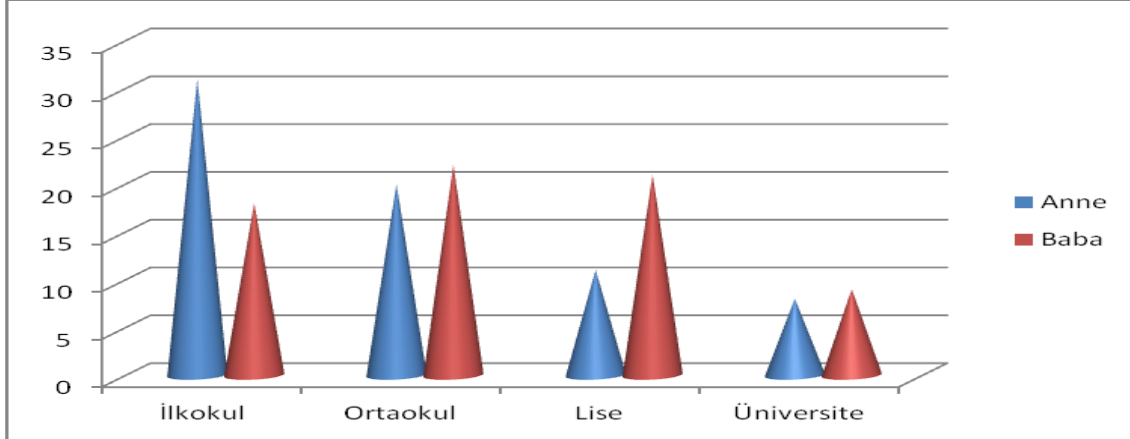
Bu araştırmada betimsel bir araştırma yöntemi kullanılmıştır. Uygulanan anketle verilere ulaşılmış ve değerlendirmeler yapılmıştır. Veri değerlendirmeleri yüzdeler oranlar şeklinde yapılmıştır. Araştırmada seçilen ilköğretim okulunun 5. sınıflarındaki öğrenciler katılımcı öğrenciler olarak belirlenmiş ve hazırlanan stres anketi uygulanmıştır. Uygulanan anket daha önce yapılan bazı çalışmalarda kullanılmış olmakla beraber, bu çalışma için kullanılmadan önce yeniden uzman görüşleri doğrultusunda veri toplama aracı olarak kullanılması kararlaştırılmıştır. Öğretmenlerinin görüşlerine başvurularak yapılan son düzenleme sonucunda öğrencilere uygulanmıştır. Yapılan anket uygulaması sonunda elde edilen veriler üzerinde uygun istatistiksel çözümlenmeler yapılarak değerlendirmeler yapılmış ve araştırmanın problem sorusuna cevaplar verilmeye çalışılmıştır.

Verilerin Çözümlenmesi ve Yorumlanması

Ankete verilen cevapların dökümü araştırmacı tarafından frekans dağılımları çıkarılmış ve yüzdeleri hesaplanmıştır. Dereceleme maddeleri, “ Sık sık” “Bazen” “Hiçbir zaman” ve “Evet”, “Hayır” şeklinde seçeneklerinden oluşturulmuştur. Veri toplama aracının geçerlik ve güvenilirlik analizleri yapılmış; iç tutarlılık katsayısı (Cronbach Alpha Katsayısı) $\alpha = 0,87$ olarak hesaplanmıştır. Elde edilen verilerin istatistiksel olarak frekans (f) ve yüzde (%) dağılımı hesaplanmıştır

BULGULAR ve YORUM

Araştırmada, eğitim-öğretim gören öğrencilerin stres ve öğrenme arasındaki ilişkisi ile ilgili yüzde ve frekans hesaplamaları verilerle tablolar ve şekiller ile gösterilmiştir. Anne ve babanın eğitimi durumları şekil 1’de verilmiştir.



Şekil 1: Öğrencilerin Anne Ve Babasının Eğitim Durumları

Ebeveynlerin eğitim durumları konusunda öğrencilerin vermiş oldukları bilgilere göre;annenin %44.3'ü, babanın %25.7'si ilkökul, annenin %28.6'sı, babanın %31.4 ortaokul, annenin %15.7'si, babanın %30.0 lise ve sadece annenin %11.4'ü babanın %12.9 da üniversite mezunu durumundadırlar. Ebeveynlerin çoğunun eğitim durumlarının üniversite düzeyinin altında olması, çok arzu edilen bir durum olmaması gerekir. Çünkü anne ve babanın eğitim durumları ve seviyeleri yükseldikçe çocukların yetiştirilmeleri konusunda vurgulanan sorunların azaldığı bilinmektedir. Hatta yapılan araştırmalar anne ve babası öğretmen olan çocukların başarı düzeylerinin genelde oldukça yüksek olduğu anlaşılmıştır. Özellikle ileride anne adayı olacak kız öğrencilerin yüksek düzeyde eğitim almalarının önüne konulan engellerin sonuçta o toplumun geleceği olan çocuklara kadar ulaşan önemli sorunlara kaynaklık etmiş olduğu düşünülmelidir. Tablo 1'de öğrencilerin kişisel bilgileri verilmiştir.

Tablo 1: Öğrencilerin Kişisel Bilgileri

Anket maddeleri	Evet		Hayır		Toplam	
	f	%	F	%	f	%
1. Anneniz herhangi bir işte çalışıyor mu?	11	15.7	57	81.3	70	100
2. Anne ve babanızla birlikte mi yaşıyorsunuz?	63	90.0	7	10.0	70	100
3. Gözlerinde bozukluk var mı?	20	28.6	49	70.0	70	100

Katılımcı öğrencilerin, %81.4'nün annesi herhangi bir işte çalışmamakta, %15.7'nin ise çalıştıkları anlaşılmaktadır. Burada annelerin büyük bir çoğunluğunun çalışmakta olduğu gerçekliğinden hareketle, çocukların çok yüksek düzeylerde stres durumları ve kaynakları açısından çok savunmasız ve olumsuz durumda oldukları düşünülebilir. Öyle anlaşılıyor ki, çalışan anne ve baba çocuklarına vermeleri gereken sosyal ve psikolojik destek noktasında kendilerini yeniden gözden geçirerek oluşan açıkları kapatmak gibi bir zorunlulukla karşı karşıyadırlar. Anne ve babanızla birlikte mi yaşıyorsunuz? sorusuna öğrencilerin %90'ı evet cevabını vermişlerdir. Bu oldukça olumlu bir göstergedir. %10'luk bir dilimin ayrı yaşadıkları' da bir vakadır. Gözlerinizde bozukluk var mı sorusuna araştırmaya örneklem olarak katılan öğrencilerin, %28.6'sı gözlerinin bozuk olduğunu belirtmişlerdir. %70'i ise gözlerinde bozukluk olmadığını ifade etmişlerdir. Katılımcı öğrencilerin %28.6'nın göz problemlerine sahip olmaları, üzerinde titizlikle durulması gereken bir sorun olabileceği söylenebilir. Öğrenme-öğretme sürecinin öğrencilerde stres ve öğrenme ilişkisinden kaynaklanan sorunların başında geldiğini göstermektedir. Buna yönelik öğrenci görüşleri tablo 2'de görülmektedir.

Tablo 2: Öğrencilerin Stres Ve Öğrenme Arasındaki İlişkilere Yönelik Öğrenci Görüşleri

Anket maddeleri	Sık sık		Bazen		Hiçbir Zaman		Toplam	
	f	%	f	%	f	%	f	%
1. Sınıftaki durumla ilgili olarak (örneğin derslerinde başarılı olmak, sınıfını geçmek gibi.) endişeli ve huzursuz musunuz?	15	21.4	33	47.2	22	31.4	70	100
2. Hasta olduğun için okula gitmediğin oldu mu?	4	5.7	50	71.4	16	22.9	70	100
3. Bugüne kadar çok ağır bir hastalık geçirdiniz mi?	29	27.2	25	35.7	26	37.1	70	100
4. Hiç başınız ağrır mı?	12	17.1	52	74.3	6	8.6	70	100
5. Sabahları kendini yorgun hisseder misin?	22	31.4	27	38.6	21	30.0	70	100
6. Sinirli bir kişi misiniz?	-	-	37	52.9	33	47.1	70	100
7. Görünüşün seni rahatsız ediyor mu? (Şişmanlığın veya zayıflığın, boyunun uzunluğu veya kısalığı)	7	10.0	16	22.9	47	67.1	70	100
8. Enerjik ve hareketli olmayı istiyor musunuz?	46	65.7	19	27.2	5	7.1	70	100
9. Diğer çocuklara kıyasla daha kolay üşütür ve hastalanır mısın?	10	14.3	29	41.4	31	44.3	70	100
10. Uyurken güçlük çeker misin?	9	12.9	22	31.4	39	55.7	70	100
11. Yatağını ıslatır mısın?			4	5.7	66	94.3	70	100
12. Midende rahatsızlık hisseder misin?	7	10.0	30	42.9	33	47.1	70	100
13. Yemek yemeyi istemediğin olur mu?	10	14.3	36	51.4	24	34.3	70	100
14. Kolayca ağlar mısın?	7	10.0	26	37.1	37	52.9	70	100
15. Hastalanırsam diye endişelenir misin?	22	31.4	24	34.3	24	34.3	70	100
16. Olmayı istediğin kadar kuvvetli ve sağlıklı mısın?	36	51.4	20	28.6	14	20.0	70	100
17. Kendini beceriksiz ve işe yaramaz hisseder misin?	3	4.3	25	35.7	42	60.0	70	100
18. Çevrendeki olaylar seni endişelendirir mi?	27	38.6	34	48.5	9	12.9	70	100
19. Kendi isteklerini yapabilecek kadar güçlü hisseder misin?	32	45.7	27	38.6	9	12.9	70	100
20. Arkadaşlarından daha mutlu olduğunu düşünüyor musun?	27	38.6	30	42.9	13	18.5	70	100

Sınıftaki durumla ilgili olarak (örneğin derslerinde başarılı olmak, sınıfını geçmek gibi.) endişeli ve huzursuz musunuz? sorusu ile ilgili olarak yukarıda verilen tablo değerlerine bakıldığında; katılımcı öğrencilerin %47.1 “bazen” ve %21.4’ü ise “sık sık” seçeneklerini tercih ettikleri gözlenmektedir. Bu iki seçeneğin de endişeli ve huzursuz oluşu ifade ettiği ve toplamda, %68.5 çoğunluğun bu alanda toplandığı anlaşılmaktadır. Bu oranda çoğunluğun olumsuz kaygı kaynaklı stres içerisinde olduğu söylenebilir. Hasta olduğun için okula gitmediğin oldu mu? sorusunda tablo değerlerinden araştırmaya katılan öğrencilerin, %71.4’ü “bazen” hastalandıklarında okula gitmediklerini ve %5.7’sinin de hasta olduklarında okula hiç gitmedikleri anlaşılmaktadır. Toplamda %77.1 oranında okula gitmeme durumundan bahsedilebilir. Esasında hasta öğrencinin okula gönderilmesi çok anlamlı bir tavır değildir. Ancak ders kayıplarının telâfisi ayrıca düşünülmelidir. Bugüne kadar çok ağır bir hastalık geçirdiniz mi? sorusuna öğrencilerin %27.1 gibi düşündürücü bir oranda “sık sık” ağır hastalık geçirdikleri gözlenmektedir. %35.7 düzeyinde ise “bazen” ağır hastalık geçirildiği anlaşılıyor. Bu oranlar oldukça anlamlı ve önemlidir.

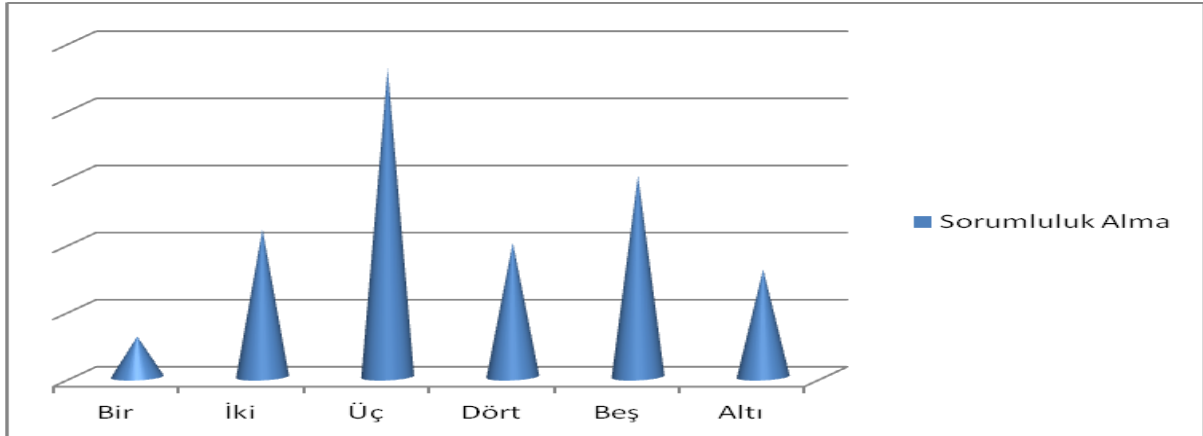
Hiç başınız ağrır mı? sorusuna öğrencilerin %74.3’nün başlarının “bazen” ağrıdığı ve %17.1’inin ise “sık sık” böyle bir sorun yaşadıkları söylenebilir. Burada da en azından ihmal edilemeyecek bir oranda muhtemelen strese dayalı bir baş ağrısı sorunu olduğu düşünülebilir. Öğrencilerin seçenekleri üzerinden değerlendirme yapıldığında, katılımcıların %38.62’si kendilerini sabahları “bazen” yorgun hissettikleri, %31.4 oranında ise sürekli yorgunluk hissettikleri ifade edilebilir. Seçeneklerin her ikisinde %70’lik bir yığılma olması oldukça anlamlıdır. Sinirli bir kişi misiniz? sorusuna katılımcıların, %52.9’unun “bazen” sinirli oldukları ve %47.1’i ise “hiçbir zaman” sinirli olmadıklarını iddia etmişlerdir. Çoğunluğu sinirli olduklarının ifade edilmiş olması anlamlı ve düşündürücüdür. Görünüşün seni rahatsız ediyor mu? (şişmanlığın veya zayıflığın, boyunun uzunluğu veya kısalığı) sorusuna öğrencilerin, %67.1’nin görünüşlerinden hiç rahatsız olmadıkları, %22.9’u ise görünüşlerinden “bazen” rahatsız olduklarını ve %10’luk bir oranın da sürekli görünüşlerinden rahatsız oldukları anlaşılmaktadır. Ergenlik dönemi sorunlarından olan bu durum üzerinde durulması gereken bir durum olduğu düşünülmelidir. Enerjik ve hareketli olmayı istiyor musunuz? sorusuna araştırmaya katılımcı olan ilköğretim öğrencilerinin %65.7’si sürekli enerjik ve hareketli olmayı istediklerini belirtirken, %27.1’i “bazen” enerjik olmak istediklerini ve %7.1’i ise “hiçbir zaman” enerjik olmak istemediklerini belirtmişlerdir. Diğer çocuklara kıyasla daha kolay üşütür ve hastalanır mısın? sorusunda buradaki verilere dikkat edildiğinde, %44.3 düzeyinde bir katılımcının “hiçbir zaman” üşütüp hasta olmadıklarını, %41.4’ünün “bazen” üşütüp hasta olduklarını ve %14.3’nün ise “sık sık” üşütüp hasta olduklarını ortaya koymuşlardır. Durum normal gibi gözükse de, çocukların korunmaları konusunda yapılması gerekenler olabileceği düşünülebilir.

Uyurken güçlük çeker misin? elde edilen verilere göre araştırmaya katılan öğrencilerin %55.7’ si uyurken herhangi bir güçlük çekmediklerini belirtmişlerdir. %31.4’ü “bazen” uyurken güçlük yaşadıklarını ve %12.9’nun ise uyurken çoğu zaman güçlük yaşadıklarını vurgulamışlardır. “Bazen” ve “sık sık” seçeneklerini tercih edenlerin toplamı, %44.3 göz önüne alındığında bu anket maddesi itibarıyla önemli bir sorunla karşı karşıya bulunduğu söylenebilir. Yatağını ıslatır mısın? sorusuna öğrencilerin verdikleri yanıtlar incelendiği zaman %94 oranında böyle bir sorun yaşanmadığı anlaşılıyor. Ancak bu durumun öğrencilerin başkaları tarafından bilinmesini istememiş olabilmeleri varsayılırsa daha farklı bir tablonun ortaya çıkabileceği düşünülebilir. Çok azda olsa %4 düzeyinde bir sorun olduğu söylenebilir. Midende rahatsızlık hisseder misin? sorusuna öğrencilerin %30’u “bazen” midelerinde rahatsızlık hissettiklerini, %7 oranında “sık sık” rahatsızlık yaşadıklarını ve %33 düzeyinde de “hiçbir zaman” bu tür rahatsızlık yaşamadıklarını belirtmişlerdir. Yemek yemeyi istemediğin olur mu? sorusuna öğrencilerin anket maddelerinden elde edilen yanıtlara bakıldığı zaman, %36’lık bir kitlenin “bazen” yemek yemek istemedikleri anlaşılıyor. %10’un genellikle yemek yemek istemedikleri ve %24’ün ise yemek yeme ile ilgili herhangi bir sorunlarının olmadığı anlaşılıyor.

Kolayca ağlar mısın? sorusuna verilen cevaplara göre, öğrencilerin %26’sı “bazen”, %7’si “sık sık” ve %52.9’u da “hiçbir zaman” seçeneklerini tercih ettikleri görülmektedir. Buna göre denilebilir ki, öğrencilerin hemen hemen yarıya yakınının duygusal düzeyde bir soru yaşamış olabilecekleri düşünülebilir. Şüphesiz zaman zaman strese kaynaklık edebilecek böyle bir sorunun daha derinlemesine incelenmesi gereği varsayılabilir. Hastalanırsam diye endişelenir misin? bu soruya araştırmada yer alan öğrencilerin %34.3’ü “bazen”, %31.4’ü “sık sık” ve %34.3’ü de “hiçbir zaman” seçeneklerini tercih ederek yanıt vermişlerdir. Ortaya çıkan sonuca göre, öğrencilerin kayda değer bir oranda böyle bir kaygı içerisinde oldukları anlaşılıyor. Bu kaygının giderilmesi için acil önlemlerin

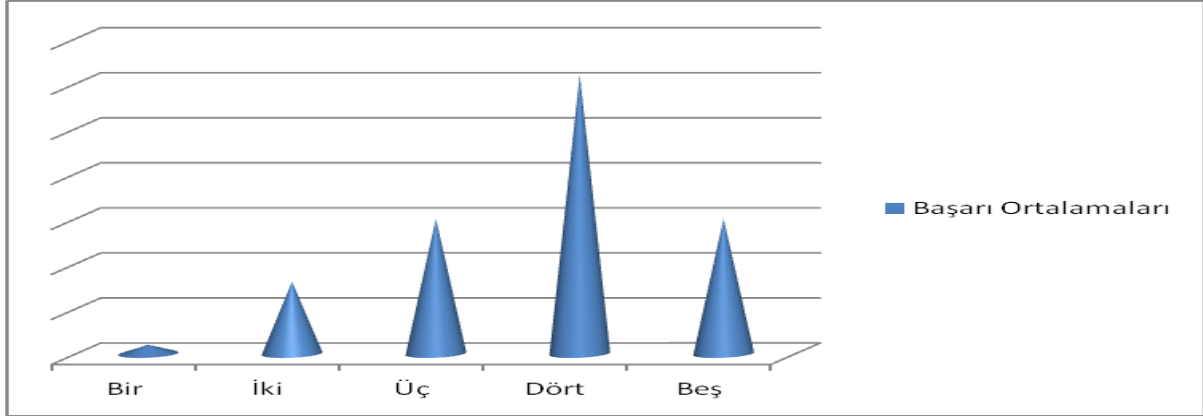
alınması ve en azından sağlıklı yaşam bilincinin geliştirilmesi ve hastalıklarla ilgili kaygıyı giderici eğitimlerin verilmesi gereği olduğu söylenebilir. Olmayı istediğin kadar kuvvetli ve sağlıklı mısın? yukarıda ki tablo verilerinde belirtildiği gibi soruya verilen cevapların dağılımı; %51.4 “sık sık”, %28.6 “bazen” ve %20 ise “hiçbir zaman” şeklindedir. Beden performansı olarak yaklaşık %80’e yakın düzeyde olumlu bir görüşün hakim olduğu söylenebilir. Olmayı istediği kadar güçlü olmadıklarını düşünenlerin oranının %20 düzeyinde olması önemli bir durumdur.

Kendini beceriksiz ve işe yaramaz hisseder misin? sorusuna araştırmaya katılan öğrencilerin %60’ı hiçbir zaman böyle bir algıya sahip olmadıklarını, %35.7’si “bazen” böyle bir algı oluşturduklarını ve %4.3’ ü de “sık sık” böyle tükenmişlik algısı oluştuğunu beyan etmişlerdir. Çevrendeki olaylar seni endişelendirir mi? sorusuna öğrencilerin çevreye olan duyarlılıkları ile ilgili soruya verdikleri cevaplara göre, %38.6’nın çevreye duyarlı olduklarını ve çevrede olan olayların kendilerini rahatsız ettiğini iddia etmişlerdir. %48.6’sı da zaman zaman bu duyarlılığa sahip olduklarını belirtmişlerdir. %12.9’u ise çevrede olup bitenler karşısında endişelenmediklerini belirtmişlerdir. Kendi isteklerini yapabilecek kadar güçlü hisseder misin? sorusuna ankete katılan öğrencilerden %45.7’si “sık sık” kendilerin kendi isteklerini yerine getirebilecek kadar güçlü hissettiklerini, %38.6’sı “bazen” kendi isteklerini yerine getirebilecek kadar güçlü hissettiklerini ve %12.9’u da “hiçbir zaman” kendilerini o güçte hissetmediklerini belirtmişlerdir. Arkadaşlarından daha mutlu olduğunuzu düşünüyor musun? sorusuna çalışma evreni olarak belirlenen öğrenci grubunun %42.9’u kendilerini bazen arkadaşlarından daha mutlu olduklarını, %38.6’sı kendilerini sürekli arkadaşlarından daha mutlu hissettiklerini ve %18.5’i ise kendilerini “hiçbir zaman” arkadaşlarından daha mutlu hissetmediklerini belirtmişlerdir. Burada öğrencilerin kendilerini mutlu hissetmeleri noktasında abartılı bir sorunun olmadığı söylenebilir. Stres ve öğrenme arasındaki ilişki ile ilgili olarak öğrencilerin sorumluluk alma ile ilgili bulgular şekil 2’de verilmiştir.



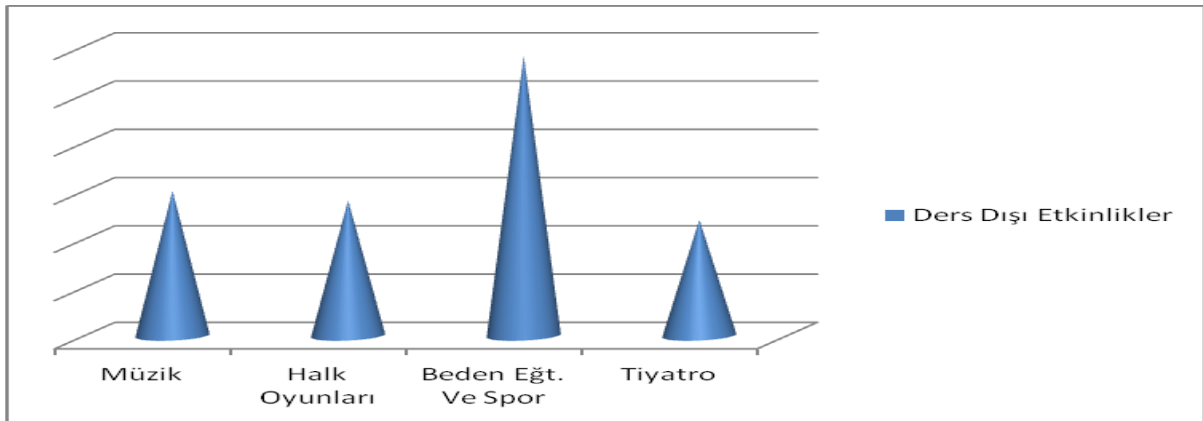
Şekil 2: Stres Ve Öğrenme İle İlişkili Olarak Öğrencilerin Sorumluluk Alma Durumu

Kendinize çok fazla sorumluluk yüklediğiniz oluyor mu? sorusuna öğrencilerden alınan cevaplara göre; %4.3 düzeyinde katılımcının üstlenebileceği bir sorumluluğu, %15.7 oranında katılımcı öğrencinin 2, %32.9 oranında 3, %14.3 düzeyinde 4, %21.4 oranında 5 ve %11.4’ lük bir düzeyde de 6 ve daha fazla sorumluluk üstlendiklerinin olduğu söylenebilir. Ancak öğrenciler arasında sorumluluk bilinci açısından farklılıklar olduğu düşünülebilir. Yinede “sorumluluk üslenme” ifadesinin karşılığının olduğu söylenebilir. Stres ve öğrenme arasındaki ilişki ile ilgili olarak öğrencilerin başarı ortalamaları ile ilgili bulgular şekil 3’de verilmiştir.



Şekil 3: Stres Ve Öğrenme İle İlişkili Olarak Öğrencilerin Başarı Ortalamaları

Öğrencilerin kendi okul öğrenme başarıları ile ilgili sorulan soruya verdikleri cevaplara bakıldığında; %44.3'nün başarı puanının "4", %21.4'ünün "5", %21.4'nün "3", %11.4'nün "2" ve %1.4'nün de "1" olduğu anlaşılmaktadır. Anket formları tek tek incelendiğinde başarı puanları yüksek öğrencilerin diğerlerine göre daha az stres baskısı altında oldukları gözlenmiştir. Araştırmaya katılan öğrencilerin hemen hemen yarıya yakınının stres düzeylerinin yüksek olduğu ve o orana yakın öğrenci kitlesinin de başarı puanlarının 3 ve daha aşağı seviyelerde olduğu ortaya konulmuştur. Görüldüğü gibi tam başarı puanını alabilen öğrencilerin oranı %21.4 düzeyindedir. Diğer uçta kalanların toplamı bu oranın üzerindedir. Stres ve öğrenme ile ilişkili olarak öğrencilerin katıldığı ders dışı sportif ve kültürel etkinlikler şekil 3'te verilmiştir.



Şekil 4: Stres Ve Öğrenme İle İlişkili Olarak Öğrencilerin Katıldığı Ders Dışı Sportif Ve Kültürel Etkinlikler

Tablodaki seçeneklerden anlaşıldığına göre; Öğrencilerin %21.4'ü müzikle, %20'si Halk oyunları ile, %41.4'ü beden eğitimi ve spor ile ve %17.1'i tiyatroyla uğraştıkları anlaşılıyor. Buradaki dağılım oldukça olumlu ve başarı ve stres kaynaklarından daha az etkilenme adına çok anlamlıdır.

SONUÇ VE ÖNERİLER

Araştırma sonucunda elde edilen veriler ışığında, öğrencilerin stres düzeyleri ile okul öğrenme başarıları arasında önemli bir ilişkinin olduğu söylenmelidir. Öğrencilerin stres düzeyleri yükseldikçe okul öğrenme başarılarının düştüğü ve stres düzeyleri azaldıkça okul öğrenme başarılarının yükseldiği gözlenmiştir. Öğrencilerin stres düzeylerinin aşırı artmasında: anne ve babadan alınması gereken sosyal ve psikolojik desteğin yeterli olmaması, anne ve babanın her ikisinin de gün boyu çalışıyor olmasına bağlı olarak kendilerini güvende hissetmemeleri sonucu oluşan kaygı ve güvensizlik algısı, azda olsa anne ve babanın ayrı yaşaması, öğrencilerin geçirmiş oldukları ağır hastalıklar, kendisinin gerektiği gibi zaman ayrılarak ve önemsendiği algısını verecek tüm sorunlarının giderilmeye çalışıldığı ve kafasındaki problem sorularına onun kavrayabileceği düzeyde cevaplar

verilerek cevabını bulamayacağı sorulardan kaynaklanan stres yaşamamasına dönük tutum ve davranışları görememesi, bütün bu olumsuzluklara dayalı olarak başkalarıyla sağlıklı iletişim kuramadan kaynaklanan daha zor sorunlarla baş başa kalınacağı unutulmamalıdır. Eğer öğrencilerin strese kaynaklık eden sorunları çözülemez ise, daha ağır sorunların yaşanacağı kaçınılmaz olacaktır. Öğrencileri araştırma çerçevesinde ortaya çıkan stres durumlarından kurtarmak için: stres etkenlerinden mümkün olduğunca çocukları uzak tutmak, anne ve babanın olası stres kaynaklarından olumsuz etkilendiklerinde, bu durumun çocuklara etki etmemesi için acilen psikolojik destek almaları, çocuğa dönük sevgi ve destek algısının kesintisiz verilmesi, okul ve derse giren öğretmenlerle işbirliği yapılması ve onların çocuğa yönelik ilgi ve desteklerinin artması, böylesi durumlarda ortaya çıkabilecek olan madde bağımlılığı ve diğer risk yaratacak davranışlar açısından çocuklar daha başka sorunlara meydan vermeyecek bir hassaslıkta kontrol altına alınması, anne ve babalar çocuklarına daha fazla zaman ayırarak onun kendisini daha rahat ifade etmesine daha uygun çevre hazırlamaları, özellikle vurgulanan stres kaynaklı sorunların tespit edilmesi ve üstesinden gelinemediği durumlarda derhal psikiyatrik yardım alınması, çocukların bu dönemlerde olduğunca diğer sosyal, sportif ve kültürel faaliyetlerle desteklenmesi, ailelerin bir bütünlük içerisinde dinlenme ve stresli ortamlardan uzaklaşmak için ilave rahatlatıcı etkinliklerin çoğaltılması, çocuklara rol model oluşturabilecek kişilerle görüşmelere ağırlık verilerek onların kendilerine iyi ve olumlu örnek olmalarının sağlanması ve böylece motivasyonlarının artırılması, geleceğe dönük olarak olası yeni stres kaynaklarının farkında olmak ve bir ölçüde önlemsel yönetim anlayışına uygun tedbirlerin alınması, çocuğa gösterilen hoşgörünün artırılması, çocuğun olay ve olgular karşısındaki duygusal tepkilerine değer vermek ve olası genel kabuller çerçevesinde rahatlatmaya çalışılması sağlanmalıdır.

Sonuç olarak; Eğitim kurumlarında, stresin oluşmaması ya da var olan stresin azaltılması için gerekli önlemlerin zamanında alınması, eğitim öğretimin verimliliği açısından son derece önemlidir. Öğrenciler kendilerinden, sosyal çevrelerinden ya da ailelerinden kaynaklanan farklı birçok stres durumuyla karşılaşmakta ve bu durum eğitim-öğretim hayatlarını etkilemektedir. Bu etkilenme sonucunda, içinde buldukları koşullara özgü davranışlar sergilemekte ve farklı stresle başa çıkma davranışları göstermektedirler. Öğrencilerin stresle başa çıkma davranışlarında aile önemli olduğundan, ailelerin öğrencilere karşı olumlu davranışlar sergilemeleri ve özellikleri öğrencilerin stres düzeylerini etkileyecek ve eğitim- öğretim hayatlarında başarı düzeylerini arttırabilecektir.

Not: Bu çalışma 25-27 Nisan 2013 tarihlerinde Antalya’da 28 Ülkenin katılımıyla düzenlenen “International Conference on New Trends in Education - ICONTE-2013”da sözlü bildiri olarak sunulmuştur.

KAYNAKÇA

Balaban, J. (2000). Temel Eğitimde Öğretmenlerin Stres Kaynakları Ve Başa Çıkma Teknikleri. Pamukkale Ün. Eğitim Fakültesi Dergisi, Sayı:7, Özel Sayı.

Akpınar, B. (2008). Eğitim Sürecinde Öğretmenlerde Strese Yol Açan Nedenlere Yönelik Öğretmen Görüşleri. Cilt:16 No:2 Kastamonu Eğitim Dergisi 359-366.

Ataklı, A. (1996). “Öğretmenler’ de Stres Ve İş Memnuniyeti.” Çağdaş Eğitim Dergisi, (256): 7-13.

Nagel, L. And Brown, S. (2003). “The Abcs Of Managing Teacher Stres.” Educational Research, Controversy And Practices. <http://educatingnm.coe.unm.edu/2003fall> Erişim Tarihi: 22.07.2012.

Graham, H. (1999). Stresi Kendi Yararınıza Kullanın (Çev: M. Sağlam Ve T. Tezcan). İstanbul: Alfa Basım Yayım.

Işıkhan, V. (2004). Çalışma Hayatında Stres Ve Başa Çıkma Yolları. Ankara: Sandal Yayınları.

Selye, H., ” Stress Without Distress” New York: Lippencott, 1974.

Lazarus, R.S., (1991). Emotion And Adaptation. New York: Oxford University Press. In Pervin, L. A. (Ed.). Handbook Of Personality: Theory And Research, Pp609-637, New York: Guilford.

Kobasa, S. C. (1979). Stressful Life Events, Personality, And Health: An Inquiry Into Hardiness. Journal Of Personality And Social Psychology, 37, 1-11.

Motavallı, N. (1997). Çocukluk Çağında Görülen “Travma Sonrası Stres Bozukluđunun” Klinik Özellikleri ve Seyri. Yeni Sempozyum, 35(2-3):92-95.