

**TAKSONOMİK YAKLAŞIM BOYUTUYLA KİŞİLİK
GELİŞİMİ BİLİNÇALTI STRES VE STRESİ ORTAYA
ÇIKARAN DURUMLARIN ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN
GÖRÜŞLERİNE GÖRE İNCELENMESİ
(ERZURUM İLİ ÖRNEĞİ)**

Dr. Mustafa Çağrı ENGİN
Prof. Dr. Ali Osman ENGİN

yaz
yayınları

**TAKSONOMİK YAKLAŞIM BOYUTUYLA KİŞİLİK
GELİŞİMİ BİLİNÇALTI STRES VE STRESİ
ORTAYA ÇIKARAN DURUMLARIN ÜNİVERSİTE
ÖĞRENCİLERİNİN GÖRÜŞLERİNE GÖRE
İNCELENMESİ (ERZURUM İLİ ÖRNEĞİ)**

Psikolojik Danışman Dr. Mustafa Çağrı ENGİN

Prof. Dr. Ali Osman ENGİN

yaz
yayınları
2026

**Taksonomik Yaklaşım Boyutuyla Kişilik
Gelişimi Bilinçaltı Stres ve Stresi Ortaya
Çıkaran Durumların Üniversite
Öğrencilerinin Görüşlerine Göre
İncelenmesi (Erzurum İli Örneği)**

Yazar: Psikolojik Danışman Dr. Mustafa Çağrı ENGİN

ORCID: 0000-0002-4825-2675

Yazar: Prof. Dr. Ali Osman ENGİN

ORCID: 0000-0002-3705-6548

© YAZ Yayınları

Bu kitabın her türlü yayın hakkı Yaz Yayınları'na aittir, tüm hakları saklıdır. Kitabın tamamı ya da bir kısmı 5846 sayılı Kanun'un hükümlerine göre, kitabı yayınlayan firmanın önceden izni alınmaksızın elektronik, mekanik, fotokopi ya da herhangi bir kayıt sistemiyle çoğaltılamaz, yayınlanamaz, depolanamaz.

E_ISBN 978-625-8574-45-6

Şubat 2026 – Afyonkarahisar

Dizgi/Mizanpaj: YAZ Yayınları

Kapak Tasarım: YAZ Yayınları

YAZ Yayınları. Yayıncı Sertifika No: 73086

M.İhtisas OSB Mah. 4A Cad. No:3/3

İscehisar/ AFYONKARAHİSAR

www.yazyayinlari.com

yazyayinlari@gmail.com

ÖNSÖZ

İnsan canlısı, psikolojik, sosyal, biyolojik ve kültürel bir varlıktır. Bu boyutlar arasında mükemmel dengeler söz konusudur. Özellikle çocuk gelişiminde esas olan bu dengelerin korunması ve bu çerçevede sağlıklı gelişimin gerçekleşmesidir. Eğer bu boyutlar arasındaki denge bozulur ise, sağlıklı gelişimden bahsedilemez. Bu durumda istemli veya istem dışı tutum ve davranışlar söz konusu olacaktır. Toplumsal düzeyde yaşanan sorunlar incelendiği zaman, o bozulan dengelerin tetikleyici faktörler olduğu anlaşılmalıdır. Bilinçaltı, id, ego, süper ego kavramları arasındaki döngüsel süreçleri de aslında bu bakış açısıyla değerlendirmek gerekir. Gerçekten insanla ilgili her nerede her ne varsa, hepsi birbirlerinin alt veya üst sistemleridir. Birisinin varlığı, diğerlerinin varlığına veya yokluğuna bağlıdır. Bilinçaltı her boyutu ve derinliğiyle mükemmel beden teknolojisinin gizli kamera kayıtlarının tutulduğu yedir. Bu kamera kayıtları, ilerleyen yaşam süreçlerinde olası tutum ve davranışları şekillendiren, gözlemlenebilir ve ölçümlenebilir detaylar olarak dışa yansımalarını oluşturur. O halde bir defa var olan her şey için mutlak yokluktan bahsedilemez.

İnsan canlısının üç temel boyuttan bilgi edindiği varsayılmaktadır. İşte bu öğrenme alanları; bilişsel, duyuşsal ve motor beceriler öğrenme alanlarıdır. Bu alanlar birçok açıdan

birbirleriyle irtibatlıdır ve birisinin varlığı diğerlerinin varlık gerekçeleridir. Bilişsel alandan; ilkeler, genellemeler ve kavramlar bilgisi edinilir. Bu bilgiler o an itibariyle çoğunluğun üzerinde ittifak ettiği ve mutlak doğruya daha yakın değerlerde bilgilerdir. İnsan hayatına yakındır, insan hayatını kolaylaştırır ve bilimsel yöntem ve tekniklerin kullanımı ile üretilmiş bilgilerdir. Bu bilgi de esasında bilenden bağımsız olarak vardır. Bilenin bilmesi sadece kendi farkındalığı ile ilgilidir. Kişi bilmediği zaman o bilgi yok olmaz, bildiğinde ise yoktan var edilmiş sayılamaz. Duyuşsal alan; değerler sisteminin temellendiği alandır. Bu alandan edinilen bilgi, beceri ve tutumlar diğer öğrenme alanlarından edinilen öğrenmelerin ürüne ve teknolojiye dönüştürülmesinde durumu kontrol eden ve yöneten anahtar sistemlerden oluşur. Diğer öğrenme alanı da psikomotor beceriler öğrenme alanıdır. Bu alandan da beden teknolojisi ile ilgili ve beden organlarının onlardan en üst düzeyde istifade edilmesini sağlayan bilgiler edinilir.

İnsan canlısı varlığı özünden önce gelen bir varlıktır ve önce var olur ve sonra insan olma özüne ulaşma çabası içerisine girer. Bunu aklını kullanarak, bilimsel yöntem ve teknikleri kullanmadan zihinsel süreçlerle yapar. Yani varlığı, değerleri ve bilgiyi felsefi usukllerle temellendirmeye çalışır ve böylece elde ettiği başarı nispetinde de kendini gerçekleştirir, insan olma özüne ulaşmaya çalışır. Buradaki süreçler birbirleriyle ilişkili döngüsel süreçler olarak oldukça karmaşık durumlar arz ederler.

Bu karışıklıklar arasında stresinde çok önemli bir yeri vardır. Bu kitap işte bu bakış açılarından yaklaşarak insana dönük değerlendirmeler yapmaktadır.

Prof. Dr. Ali Osman ENGİN

ÖZET

Bu çalışma; bilinç altının ortaya çıkan somut göstergeleri olarak, bilişsel, duyuşsal ve psikomotor tutum ve davranışlar arasındaki düzenli veya rastgele düzensiz ilişkilerin gerçekleşen yaşantı, tecrübe ve deneyimler çerçevesinde incelenmesi ve buna bağlı olarak stres durumunun değerlendirilmesidir. Bu çerçevede elde edilen verilere uzun bir süre (40 yıl) boyunca gerçekleştirilen doğal ve yapılandırılmış gözlemler sonucunda ulaşılmıştır. Ulaşılan veriler ve ortaya çıkan özellikle cinsellik ve haz anında baskılayan duvarları aşarak ortaya bilinçli veya bilinçsiz olarak çıkan davranışlar bilinç altına gizlenenlerin bilinç dışına yansımaları temelinde değerlendirilebilir. Çünkü yaşanan haz anında ortaya çıkan bu sızmaların arka planda kayda alınmış, etrafı bariyer duvarlarıyla çevrelenmiş bir kaynağının olması kaçınılmazdır. İnsanın doğası ve doğumla getirilen teknolojiler incelendiği zaman, özellikle psikolojik açıdan arka plânında bir yaşantı veya öğrenilmişlik olmadan herhangi bir davranışın ortaya konulması mümkün değildir. Davranışçı psikolojiye bakıldığı zaman da aynı durum söz konusudur. Dışarıdan gelen bir uyarıcıya daha önce ve en son verilen tepkilerin benzer veya aynı uyarıcıyla karşılaşıldığı zaman da verilmesi insan fıtratının gereğidir. İster örtülü ve ister açık olsun bu kaçınılmaz bir döngüsel süreçtir. Bu yaşamsal ve döngüsel süreçlerin temel göstergelerinden birisi de yaşanacak olan stres durumlarıdır. Bir

insanın isteyerek veya istemeyerek veya istismar boyutuyla ve özellikle cinsellik temelli yaşantı ve deneyimler sonucunda, Elisabeth Noella Neuman'ın "Suskunluk Sarmalı" yaklaşımı temelinde gizlenerek, gizleyerek, susarak veya çok daha inandırıcı yalanlarla durumu idare etmeye ve kurtarmaya çalışır. Bunu başaramayacağını düşünüp hissettiğinde, bilinç altının da baskılamasıyla stres yoğun kaygı, endişe ve elde ettiklerini kaybetme korkusu ön plana çıkmaya başlar. Biyolojik, sosyal, kültürel ve psikolojik bir varlık olan insan canlısı bu boyutların gereklerini yerine getirmek, fıtrat gereği ortaya çıkan ihtiyaçları karşılamak ve kendisini gerçekleştirerek insanı kâmil bir mertebeye ulaşmak durumundadır. Bunun için düşünmek, akıl etmek, aklını kullanmak, aklın bilimi olan mantığı devreye sokmak yoluyla varlığı, değerleri ve bilgiyi yaşanan tecrübe ve deneyimler temelinde değerlendirmek, çıkarımlarda bulunmak ve vereceği kararlarla da mülkiyeti kendisine ait olan bedenini her boyutuyla korumak zorundadır. Bütün bunları gerçekleştirebildiği, susturulmadan konuşup anlatabildiği, durum değerlendirmesi yapıp belki de telâfisi mümkün olmayan kayıp ve kazanç hesapları yapabildiği ve bu çerçevede sorumluluk üstlenebildiği ölçüde birey ancak var olduğunun farkına varabilir. Aksi halde görüntüler olsa da ortaya çıkan gerçeklik yokluktur.

Bu durum Freud'un Psikanalitik - psikoseksüel kuramsal anlayışını desteklemekle beraber, Freud'un kuramı da bu

çalışmada elde edilen verileri desteklemektedir. Freud'un iddia ettiği gibi; bilinç altına atılan ve bastırılmış cinsellik duygu ve yaşantıların tutum ve davranışları örtülü veya açık olarak yönlendirebildiği ve o temelde bir kişilik gelişimini yapılandırdığı iddia edilebilir.

Ayrıca stres ve stresi oluşturan durumların ortaya çıkarılması için lisans eğitimi alan üniversite öğrencilerinin düşünce ve değerlendirmeleri incelenmeye çalışılmıştır. Bunun için aşağıda sorulan sorulara cevap aranmıştır:

1. Öğrencilerde stresin fiziksel belirtileri
2. Zihinsel belirtileri
3. Duygusal belirtileri ile ilgili durum değerlendirmesi yapılmıştır.

Stres, günlük yaşamda karşılaşılan olayların, insan ilişkilerindeki baskının sonucu hissedilen sıkıntı ya da zorlanma durumu olarak tarif edilebilir. Stres hem bedenen hem de ruhen kişiye birçok zarar vermekle birlikte, belirli bir düzeydeki stres durumunun faydalı olduğu durumlar da vardır. Stres kişide bağışıklık sistemini zayıflatmakta, yorgunluk ve halsizlik meydana getirmekte, neden olduğu sıkıntı sonucu sinirlilik yaşanabilmektedir. Yoğun stres başta mide ve sindirim sistemi rahatsızlıkları olmak üzere birçok hastalığa zemin hazırlamaktadır. Ayrıca birçok hastalığın da etkisini

artırmaktadır. Bu nedenle stresten ve stresin neden olduğu olumsuz durumlardan korunmak için stresle baş etmeyi öğrenmek gerekir.

Günümüzde değışen yaşam alışkanlıklarıyla birlikte stres de birçok insan için tanıdık bir yaşantı oldu. Stresi tamamen yok etmek belki mümkün olmayabilir. Zaten bu istenen bir durum da değildir. Çünkü belli orandaki stresin yararları vardır. Belli bir düzeydeki stres yararlıdır. Olumlu stres düzeyi diyebileceğimiz bu düzeydeki stres kişiye enerji verir. Denetlenebilen ve yönetilebilen stres kişinin içindeki potansiyelin açığa çıkmasına yardımcı olur. Kişinin dikkatini ve performansını artırır.

Bu çalışmada literatür taraması ve stres düzeyi anketi kullanılarak operasyonel kavramlar ve verilere ulaşılmıştır. Elde edilen veriler belirlenen değışkenler boyutuyla yüzdelik oranlar şeklinde değerlendirilmiştir.

Anahtar Kelimeler: *Stres, Stresle baş etme, Öğrenme ve stres arasındaki ilişki*

**PERSONALITY DEVELOPMENT WITH TAXONOMICAL
APPROACH DIMENSION AND EXAMINATION OF
STRESS AND SITUATIONS CAUSING STRESS
ACCORDING TO THE OPINIONS OF UNIVERSITY
STUDENTS (ERZURUM PROVINCE EXAMPLE)**

ABSTRACT

This study examines the regular or randomly irregular relationships among cognitive, affective, and psychomotor attitudes and behaviors, as concrete indicators of the subconscious mind, within the framework of actual experiences and experiences, and examines the resulting stress state. The data obtained within this framework were obtained through naturalistic and structured observations conducted over a long period (40 years). The data obtained and the resulting behaviors, particularly those that transcend repressive barriers during sexuality and pleasure, can be evaluated as reflections of what is hidden in the subconscious, beyond the unconscious. This is because these leaks, which emerge during moments of pleasure, inevitably have a source, recorded in the background and surrounded by barriers. When we examine human nature and the technologies introduced at birth, it is impossible to manifest any behavior without a psychological background of experience or learned knowledge.

The same applies to behavioral psychology. It is human nature to respond to an external stimulus in the same way as it did before and after encountering similar or identical stimuli. Whether covert or overt, this is an inevitable cyclical process. One of the fundamental indicators of these vital and cyclical processes is the stress experienced. Whether intentionally or unintentionally, or as a result of abusive experiences and experiences, particularly those involving sexuality, a person attempts to manage and save the situation by hiding, concealing, remaining silent, or engaging in even more convincing lies, based on Elisabeth Noella Neuman's "Spiral of Silence" approach. When they believe and feel they cannot succeed, and with the suppression of their subconscious, stress, intense anxiety, worry, and fear of losing what they have achieved begin to dominate. As biological, social, cultural, and psychological beings, humans must fulfill the requirements of these dimensions, meet the needs inherent in their nature, and achieve self-actualization, achieving a state of perfection. To achieve this, they must think, reason, use their minds, utilize logic, the science of reason, evaluate existence, values, and knowledge based on lived experience, draw conclusions, and protect their own body in every aspect through their decisions. An individual can only realize his or her existence to the extent that they can realize all of this, speak and explain without being silenced, assess the situation, calculate losses and gains that may be irreparable, and assume responsibility within

this framework. Otherwise, even if there are images, the reality that emerges is nothingness.

This supports Freud's psychoanalytic-psychosexual theoretical understanding, and Freud's theory also supports the data obtained in this study. It can be argued that, as Freud argued, subconscious and repressed sexual feelings and experiences can implicitly or explicitly guide attitudes and behaviors, and thus structure personality development.

Furthermore, the thoughts and evaluations of undergraduate university students were examined to uncover stress and the situations that create it. To this end, an assessment was made of the following questions:

1. Physical symptoms of stress in students
2. Mental symptoms
3. Emotional symptoms.

Stress can be defined as the distress or strain felt as a result of the pressures encountered in daily life and in interpersonal relationships. While stress can cause numerous physical and mental harms, there are also situations in which a certain level of stress can be beneficial. Stress weakens the immune system, causes fatigue and weakness, and can lead to irritability as a result of the distress it causes. Intense stress predisposes to many illnesses, particularly stomach and digestive system disorders. It

also exacerbates the effects of many other illnesses. Therefore, to protect yourself from stress and the negative consequences it causes, it's essential to learn how to cope with it.

With today's changing lifestyles, stress has become a familiar experience for many people. Eliminating stress completely may be impossible. This isn't a desirable situation, after all. A certain amount of stress has its benefits. A certain level of stress is beneficial. This level of stress, which we might call positive stress, energizes a person. Stress that can be controlled and managed helps unlock a person's inner potential and improves their attention and performance.

This study used a literature review and a stress level questionnaire to obtain operational concepts and data. The data obtained were evaluated as percentages based on the dimensions of the specified variables.

Key words: *Stress, Coping with Stress, The Relationship Between Learning and Stress.*

İÇİNDEKİLER

Giriş	1
Stres Nedir?.....	7
Stres Zararlı mıdır?	18
Dr. Robert J. Van Amberg'in Stres Aşamalarındaki Belirtiler Listesi.....	18
Stresin Yol Açtığı Sorunlar Nelerdir?	20
Stres Yaratan Farklı Kaynaklar	21
Strese Verilen Tepkiler.....	22
Stresle Mücadele	23
Stresle Başa Çıkılmasında Yapılan Yanlışlar	28
Stresle Başa Çıkılmasında Etkili Yollar	31
Stresle Baş Etmek İçin Etkili Yöntemler	36
Stres Sarmalında Fiziksel ve Bilişsel Gelişim.....	37
R. J. Havighurst'a Göre Okul Dönemi Gelişim Ödevleri	38
Psikanalitik Kuram	44
Psikoseksüel Gelişim Kuramı ve Gelişim Dönemleri	55
Erikson'un Psikososyal Kuramı (1902-1984).....	56
Bilişsel Gelişim Kuramı	57
Piaget'in Bilişsel Gelişim Kuramı (1896-1980)	58
Okul (Çocukluk) Dönemi (7-12)	58
Taksonomik Yaklaşımla Öğrenme Alanları.....	59

Davranışların Taksonomisi.....	61
Farklı Taksonomi Örnekleri	63
A. Bloom Taksonomisi ve Bilişsel Alan.....	64
Bilgi (Belirgenler Bilgisi).....	66
Kavramlar Bilgisi (Terimler Bilgisi).....	66
Olgular Bilgisi	66
Araç ve Gereçler Bilgisi	67
Belirgenlerle Uğraşma Araçları ve Yolları Bilgisi.....	67
Alışılar Bilgisi.....	67
Yönelimler ve Aşamalı Diziler Bilgisi	67
Sınıflandırmalar ve Kategoriler Bilgisi	68
Ölçütler Bilgisi	68
Yöntem Bilgisi	68
Bir Alandaki Evrenseller ve Soyutlamalar Bilgisi	69
İlke ve Genellemeler Bilgisi	69
Kuram ve Yapılar Bilgisi	69
Revize Edilmiş Bloom Taksonomisindeki Bilgi Boyutu ve Alt Kategorileri (Kartwohl, 2002, 2015).....	70
Revize Edilmiş Bloom Taksonomisi’nin Bilişsel Boyutu ve Alt Kategoriler (Kratwohl, 2002, 2015).....	71
Revize Edilmiş Bloom Taksonomi Matrisi.....	72
Kavrama	72
Çevirme	73

Yorumlama.....	73
Öteleme	74
Uygulama.....	74
Analiz	75
Sentez	75
Değerlendirme.....	76
Bilişsel Öğrenme Basamaklarıyla İlgili Uygulama	
Örnekleri.....	77
Genel Hedefler Boyutuyla Türk Milli Eğitim Sisteminin	
Bilişsel Yeterlikleri	78
Duyuşsal Alan	79
Duyuşsal Alan Sınıflandırması	81
Alma Basamağı.....	82
Tepkide Bulunma.....	83
Değer Verme.....	85
Örgütlenme	86
Kişilik Haline Getirme	87
Psikomotor Alan.....	88
Uyarılma.....	88
Klavuzlama/Klavuz denetiminde Yapma.....	89
Mekanikleşme	89
Beceri Haline Getirme	90
Duruma Uydurma	90

Yaratma/Oluşturma/Ortaya ıkarma	91
Bilişsel Gelişim	91
Piaget'nin Bilişsel Gelişim Kuramı.....	91
Somut İşlemler Dönemi (7-11)	92
Bruner'in Bilişsel Gelişim Kuramı.....	94
Sembolik Dönem (7 ve zeri)	94
Ahlak Gelişimi	95
Piaget'ye Göre Ahlak Gelişimi	96
Dışa Bağlı Dönem (6-12)	97
Kohlberg'e Göre Ahlak Gelişimi	97
Gelenek ncesi Düzey (0-9 Yaş).....	98
1. Evre. İtaat ve Ceza Yönelimi.....	98
2. Evre Saf ıkarcı Eğilim.....	98
Geleneksel Düzey (9-15 yaş)	99
Kişilik Gelişimi.....	99
Freud'un Psiko-seksüel Gelişim Kuramı.....	100
Erikson'un Psiko-sosyal Gelişim Kuramı	100
Başarıya Karşı Aşağılıık Duygusu (6-12)	101
Sayıltılar ve Sınırlılıklar.....	103
Denenceler	103
YÖNTEM	104
Evren ve rneklem	104
Veri Toplama Aracı.....	104

Verilerin Toplanması Çözümlemesi ve Yorumlanması.....	105
Bulgular Yorum ve Değerlendirme	106
BULGULAR.....	106
Sonuç ve Öneriler.....	120
KAYNAKÇA.....	143

"Bu kitapta yer alan bölümlerde kullanılan kaynakların, görüşlerin, bulguların, sonuçların, tablo, şekil, resim ve her türlü içeriğin sorumluluğu yazar veya yazarlarına ait olup ulusal ve uluslararası telif haklarına konu olabilecek mali ve hukuki sorumluluk da yazarlara aittir."

Giriş

Eğitimde yaşanan gelişmelerin sonucu olarak bireye verilen önem artmış ve yapılan çalışmalarda öğrenci ve onun bireysel ve toplumsal gelişimi merkeze alınmıştır. Bu durum öğrencilerin gelişimsel özelliklerinin, öğrenme desen ve stillerinin ve bireysel farklılıklarının bilinmesini gerektirmektedir. Çünkü her insanın öğrenmesi onun parmak izi gibi kendisine özeldir. İşte bu özelden edinilen öğrenmelerin de mutlaka şahsa görelilikler taşıması, zaman, mekân ve gerekçe bağımlı olması kaçınılmazdır. Öğrenme kuram ve yaklaşımları temelinde bu sürece bakıldığında zaman; varlığı özünden önce gelen insan canlısının ilkeler, genellemeler ve kavramları bilgisini bilişsel öğrenme alanından, psikolojik ve soyut tabanlı değerler ile ilgili bilgiyi duyuşsal öğrenme alanından ve beden teknolojisini kullanma bilgisini de psikomotor beceriler öğrenme alanından edindiği söylenebilir. Bu öğrenme alanlarıyla beraber insan her durumda öğrenmeye açık bir varlık olarak dünyaya gelir. Ancak o anda beş başı mamur bir durumda değildir. Bakıma ve ilgi gösterilmeye muhtaçtır. Kendisine verilen refleks ve güdülerle çevreye uyum sürecini başlatır ve düşünerek, akıl ederek varlığı, değerleri ve bilgiyi temellendirmeye girişir. Böylece insan olma özüne ulaşmaya çalışır. Bunu başarabildiği ölçüde de

insanı kâmil, erdemli ve ideal olmaya çalışır. Öyleyse insan canlısının öğrenme temayülüyle dünyaya geldiği ve edindiği her öğrenmenin de bedenine haz verdiği söylenebilir. Bu yaşamsal süreçlerin daha istendik ve daha beklendik olması için eğitimin temel misyonlarından olan kasıtlı kültürlemenin devrede olması gerekir.

Öğrenme alanlarına taksonomik yaklaşımla bakıldığı zaman; gerek bilişsel, gerek duyuşsa ve gerekse psikomotor öğrenme alanlarını doğrudan ve dolaylı olarak etkileyebilecek kalıtsal miras değerlerinin ve bu temelde çevresel uyarıcılara karşılık verme eğilimlerinin belirlenmesi büyük bir önem taşımaktadır. İfade edilmeye çalışıldığı gibi varlığı özünden önce gelen insanın daha sonraki gelişim evrelerinde insan olma özüne ulaşma, ideal insan olma, erdemli olma ve insanı kâmil olma mertebelerine ulaşmak için; varlığı, bilgiyi ve değerleri temellendirmeye çabalaması esasında fıtrat gereğidir. Bu süreç bilimsel yöntem ve tekniklerin kullanıldığı bilimsel bir süreç olarak değil, felsefi bir süreç olarak düşünsel temellidir. Ancak bu noktada bilim ve bilimsel çıkarımlardan tamamen ayrı ve birbirleriyle anlamlı bir ilişkiye sahip olmadığı söylenemez. Çünkü bilim ve felsefe benzer ve farklı yönleriyle birbirini var eden bir yapı oluşturarak aralarında döngüsel bir sürecin olması gereği

unutulmamalıdır. Bilindiği gibi felsefe problem alanları olan; varlık (ontoloji), bilgi (epistemoloji) ve değerler (aksiyoloji) ile ilgili olarak bu süreci ucu açık sorularla yönetir, ancak aynı çerçeveden verilecek cevapları önemsemez. Çünkü verilecek düşünsel cevaplar öznel ve nesnel karşılayamaz. Bilim işte bu ucu açık sorulardan birisini alır, bilimsel yöntem ve teknikleri kullanarak birtakım bilimsel verilere ulaşır. Felsefe döner bu verileri dikkate alarak bir önceki düşünsel ana önermesini daha ileri düzeyde yeniden yapılandırır. O halde denilebilir ki; bilimsiz felsefe kördür, felsefesiz bilim de topaldır (Senemoğlu, 2021).

İnsan canlısı biyo-psişik ve sosyo-kültürel bir canlıdır. Biyolojik bir canlıdır, çünkü doğumla getirdiği bir beden teknolojisine sahiptir. Bu beden teknolojisi kapsamında, sosyal, psikolojik, biyolojik ve doğum sonrası edinilen öğrenmeler olarak kültürel boyutları içeriyor. Her bir boyutun yaşam süreci çerçevesinde gelişim görev ve sorumlulukları, ürettiği veya beklenip ama üretmediği değerler ya da, daha açık bir ifadeyle istendik ve beklendik olmayan negatif değerler de ortaya çıkabilir. Bahse konu sorunların psikolojik tabanlı olanlarından birisi de şüphesiz strestir. İnsan bir dengeler bütünüdür. Ona mutlaka bütüncül yaklaşılmalı ve kendisini meydana

getiren temel boyutları olan; psikolojik yapı, sosyal yapı, biyolojik yapı ve kültürel değerler arasında var olan dengenin bozulmaması ve onun bir bütün olarak gelişmesine katkı sağlanmalıdır. Ancak o zaman mükemmelliğe doğru yol alan insan mükemmel bütünü kendisini meydana getiren parçaların toplamının çok üzerinde bir değer ifade etmeye başlayacaktır. Edinilen her yeni bir değer sonsuzluğa açılan yeni bir pencere demektir.

Nasıl ki her insanın öğrenmesi kendi parmak izi kadar kendisine özelse, muhtemeldir ki benzer şekilde her insan açısından streste biraz öyledir. Birisini strese sokan bir durum bir başkası için stres kaynağı olmayabilir. Bunun gerekçeleri de, kültür ve değerler temelinde incelenebilir. Taksonomik bakış açısıyla bakıldığında, her bir bireyin bilişsel, duyuşsal ve psiko-motor beceriler olarak üç temel öğrenme alanı varlığına vurgu yapıldı. Bu bakış açısıyla üniversite öğrencilerinin stres düzeyleri ve stresin çeşitli değişkenler açısından herhangi bir farklılık gösterip göstermediğine bakılmıştır. Çünkü öğrenmeyle stres arasında çok anlamlı bir ilişkinin varlığını ilgili alan yazından da anlamak mümkündür.

Yapılan çalışmada problem durumu, önemi, amacı, sayıltıları, sınırlılıkları ve alanyazında konuyla ilgili olarak

kullanılan ilke ve genellemelerin tanımları üzerinde durulmuştur ve değerlendirmeler yapılmıştır. Bu maksatla literatür taraması çerçevesinde yapılan çalışmalar incelenmiş ve elde edilen bulgulara dayalı detaylara ulaşılmıştır. Bu araştırma bilimsel bir çalışma olarak değerlendirilebileceğinden, bilimsel araştırma yöntem ve tekniklerine uyularak süreç planlanıp gerçekleştirilmiştir.

Stres, kişinin baş etme yeteneğini aşan ya da zorlayan bir durum algılandığında ortaya çıkan ve bireysel farklılıkların da önem arz ettiği otomatik bir tepkidir. Stres bir süreç olarak ele alındığında, olayları değerlendirme şeklinden düşüncelerin, duyguların davranışlara kadar pek çok boyuttan oluşur. Pek çok insan stresin, kişinin dışında gelişen çevresel nedenlerle oluştuğunu düşünür. Aslında stresi oluşturan, bu çevresel etkileri bireyin nasıl algıladığıdır. Kişi karşılaştığı olayları pek çok faktör ışığında değerlendirir ve yaşadığı olaylara bir anlam yükler, yaptığı bu değerlendirmeler sonucunda çevresindekiler sebebiyle stres yaşar ya da yaşamaz. Şüphesiz burada toplumsal değer ve normlar önemli bir rol oynamaktadır.

Toplumsal, ekonomik ve sosyal yönden hızlı değişikliklerin yaşandığı günümüzde stres, günlük hayata

daha çok girmekte ve gerek ruhsal gerekse de fizyolojik sağlık yönünden bireyleri etkilemektedir. Stresin bu tür etkilerinin yaygın olması da bireyleri; stresin ne olduğu, hangi koşullarda ortaya çıktığı ve ne tür sonuçlara neden olduğu gibi konularda araştırmalara yöneltmiştir. Stres kavramının psikoloji alanında kullanılmasına ve araştırmalar yapılmasına 1950'li yıllarda başlanmıştır. Bazı araştırmacılar stresi dışsal uyarıcı olarak ele alırken, bazıları da rahatsız edici tepkiler olarak tanımlamışlardır (Weitz 1970). Son zamanlarda en çok kabul edilen, Lazarus ve Folkman'ın ileri sürdüğü etkileşim teorisi ile stresi; talepler ve kaynaklar arasındaki dengesizliğin sonucu ortaya çıkan durum olarak tanımlamaktadır. Stres çoğunlukla olumsuz ve zararlı anlamda ele alınmaktadır, oysa ki bir parça stresin insanları yenileri aramak, çalışmak ve yaratmak konusunda harekete geçirdiği bilinmektedir. Hatta vücudun antikor üretebilmesi için bile belirli bir miktar strese ihtiyaç vardır (Lazarus, 1966).

Stres aslında her birimizin - küçük, büyük ayırt etmeden- yaşadığı belli bir olay ya da durum karşısında duygusal ve fiziksel dünyamızın gösterdiği “zorlanıyorum” reaksiyonudur. Stresin arındırılmış bir yaşam söz konusu olamaz. Hatta stres belli bir ölçüde “yaşamın zorlayıcısı” olarak gereklidir de. Ama duygusal

ve fiziksel dünyamız zaman zaman karşılaştığı zor durumun kalıcı olmaya başlaması halinde ciddi bir yıkım sürecine girer. Bu yıkım içsel yıkım şeklinde olabileceği gibi, dışsal yıkım da yani çevremizdekilere (canlı, cansız) zarar verme şeklinde de olabilir. Stresin etkisini bir yıkım şeklinde göstermesi durumuna “stres fırtınası” diyebiliriz. Stres fırtınası önlem alınmadığı takdirde kolaylıkla kalıcı ruhsal ya da fiziksel hastalıklara bizi götürebilir. (Panik-atak, anksiyete, tansiyon ilk akla gelen bu türden rahatsızlıklar arasında kolaylıkla sayılabilir).

Stres Nedir?

Organizmanın ruhsal ve bedensel olarak zorlanması sonucu ortaya çıkan bedensel, zihinsel, psikolojik ve davranışsal rahatsızlıklar şeklinde ortaya çıkan durum stres olarak adlandırılır. Stres, kaçınılmaz etkenlerin bireyin psişik dengesini bozması ile ortaya çıkan gerilim ve zorlanma halidir. Stres ifadesi çok genel olarak birey ve çevre etkileşimi sürecinde kişide uyum problemi yaratan, onun tahammül sınırlarını zorlayan talep ve beklentiler olarak adlandırılır. Stres, hayatın şartlarının ağırlaştığı zamanlardır. Kendinizi kaygılı ve gergin hissedersiniz ve kalbinizin daha hızlı attığını fark edersiniz. Stres günlük

yaşamın kaçınılmaz bir gerçeğidir. Stres uyum sağlamamızı gerektiren herhangi bir değişikliktir. Bu değişiklik fiziksel bir yaralanma gibi olumsuz bir durum da olabilir; sanki bir bağımlılık gibi aşık olmak ya da çok istenilen bir başarıya yakalamak gibi son derece olumlu bir durum da olabilir. Esasında bu çerçeveden bakıldığında zaman, bu ve benzeri bir olayı değerlendirip yorumlamak, o olayın yorumlayıcı üzerindeki etkisini de belirler.

İnsan hayatında biraz stres olması kaçınılmazdır ve hatta bazıları için iyi olabilir. Örneğin, bazı insanlar işin teslim tarihinin belli olması halinde daha başarılı olduklarına inanırlar. Ancak, çok fazla stres zararlıdır. Stresli durumlarda bedeniniz, tansiyonunuzun yükselmesi ve kalbinizin daha fazla çalışması şeklinde tepki verir. Eğer kalp damar hastalığınız varsa veya yüksek tansiyona sahipseniz, bu durum oldukça tehlikelidir. Stres, daha çok sorunu çözmek için kendinizi çaresiz hissettiğiniz zamanlarda zararlı olur.

Bedeniniz strese karşı başka tepkiler de verebilir. Sırt ağrıları, uyku problemleri, baş ağrısı, kas ağrıları, mide yanması, nefes daralması, yüksek tansiyon ve kilo almak veya vermek gibi semptomlar stresin birer parçası olabilir.

Sağlık uzmanlarına gelen kişilerin çoğu strese bağlı rahatsızlıktan şikâyetçilerdir.

Bazı insanlar stresi tanımlarken ona bağlı olarak ortaya çıkan çeşitli sendromlara dayalı olarak tanımlamaya çalışır. Örneğin; migren, yüksek tansiyon, sinir, ülser vb. hastalıklar bu tanımlamanın değişkenleridir. Benzer şekilde stres; insanlar arasındaki iletişimsizlik, fazla iş yükü, hak edilmeyen görev değişiklikleri, hızlı değişim gibi parametrelere göre de anlamlandırılabilir. Her şahsiyet stresi sezgileriyle ve kendi durumuna göre az çok algılayabilir. Fakat çoğu insanın stres tanımlaması sanıldığı kadar kolay değildir ve daha çok öznedir. Bu değerlendirmeler ışığında stres, her insanın adaptasyon ve tolerans yeteneğine göre verdiği ve kendisini zorlayan istem dışı tepkiler şeklinde de ortaya çıkabilir. Stres durumları ifade edilebilecek uyarıcılar, bireysel farklılıklara bağlı olarak pozitif tesirler ve davranış biçimleri de ortaya çıkarabilir. Enerji, uyarılmış davranış, olumlu kaygı ve hatta migren gibi sonuçlar ortaya çıkarır. 21. yüzyılın küreselleşen dünyasında çok boyutlu etkileşimin had safhada olduğu bir dünyada, stresten arınık yaşama şansı yoktur. Olumlu kaygı düzeyinde olumlu stres, insana çevredeki uyaranlar karşısında daha dikkatli ve iyi davranma fırsatını verir.

Kaygı düzeyi iyi ayarlanabilirse, insanın performansını artırır ve başarıyı getirir. Bu bağlamda sıfır stres varlık içerisinde bir yokluktur. Çünkü, böyle bir durumda birey çevreden gelen uyarıcı ve etkilere tepki vermeye yetecek enerjiden yoksun demektir. Aynı bakış açısıyla, aşırı stres de ölümcül olabilir. Bu durumda aynı şekilde olumsuz kaygı gibidir ve tükenmişlik sendromu yaşatır. Bu duruma öğrenilmiş/kabul edilmiş çaresizlik te denilebilir. Hakikaten böyle bir durumda olan birey aşırı bir oranda enerji harcamakta ve dayanma takatini kaybetmektedir. Çözüm, her bireyin doğumla getirdiği yeterlikler ölçüsünde ve doğum sonrası edinile öğrenmelere dayalı olarak, kaldırabileceği ölçüde (optimum) stres ile doyumlu, olumlu ve uyumlu bir hayat sürdürebilmesidir (www.realage.com.tr).

İki tür stresten bahsedilebilir. Bunlardan "Olumlu Stres" (iyi stres) olumlu sonuçlar ve etkiler bağlamında bireyin yaşam kalite ve beklentilerini olumlu etkileyebilir. Olumsuz kaygı yerine, olumlu kaygı olarak zor bir amaca ulaşırken bireyi yaratıcılığını kullanmaya sevk eder ve bu nun için motivasyon ve odaklanmadan söz edilebilir. Esasında bu düzeyde bir stres durumu kişiye doyum ve yaşama sevinci veren strestir. "Olumsuz Stres" (kötü stres) ise; bireyin kendine güvenini kaybetmesine neden olan,

yetersizlik duygularına sevk eden, çaresizlik, umutsuzluk ve hayal kırıklığına neden olan strestir. Olumsuz stresin arzulanan bireysel yararları zarara dönüştürme gücü her zaman vardır. Yani öldürücü ve tüketici bir etkisi vardır. Her insan, iş ortamında anlayış, paylaşım, uzlaşma ve uyum arar. Kısacası örgütsel kurum kültürünün gelişmiş ve etkin olmasını arzu eder. Bu manada uyumun olmaması bir stres kaynağıdır. İnsanı işini yapmaktan alıkoyacak bir engelleme çıkartır. Birçok kurumsal yapı bu durumun farkında olduğundan, uyum sağlamaya, kurum amaçlarının gerçekleştirilmesi için çeşitli çalışmalar yaparlar.

Bu çalışmaların hepsinin başarılı olduğu söylenemez. Uyumlaştırma ve performans artışı üç durumun varlığına bağlıdır. 1. Bireylerarası ilişkiler: Kurumsal olarak sistematik yapı içerisinde olan bireyin diğerleri tarafından tanınması ve kabul edilmesi halinde olumlu ilişkiler, olumlu örgütsel ortamlar oluşturarak iş görenlerin daha sağlıklı olmalarında önemli bir rol oynar. Strese açık bir durumda olan böylesi ortamlarda genel olarak işsizliğin yoğun olduğu ekonomik kriz dönemleri oldukça tedirgin edicidir. Bireylerarası ilişkilerde belirleyici olan en önemli öge liderlik stilidir. Çünkü tüm diğer parametreler buna göre şekillenir. 2. Bireylerarası

rekabet: Her örgütsel yapının/kurumun, para, terfi ve başka konularda özel şartları ve sınırları vardır. Kurumdaki bu sınırlı olanaklara ulaşabilmek için çalışanlar birbirleriyle rekabet ederler. Bu rekabet eğer kazan kazan ilkesi temelinde yönetilemezse önemli bir stres kaynağı olabilir. Böylesi yadsınamaz bir olumsuzluğa rağmen, bazı işletmeler iş görenin çalışma ve uyum kapasitesini maksimum düzeyde harekete geçirmek için iyi yönetilen bir rekabeti teşvik ederler. Bir yarışmada her zaman bir kazananın bir de kaybedenin olması normaldir. Buradaki kayıp ve kazanım, taraflardan birisinin yok olmasını ifade etmemelidir. Kazanan kazanmış olsa da, kaybedenin de daha fazla bir performans kapsamında kazanabileceği imkân ve fırsatların olması ve buna inanılması performans artışını getirir. Bu durum çok önemli bir motivasyon teorisidir. Zaferin bedeli çoğu zaman bireye oldukça pahalıya mal olabilir. Rekabet, tarafları gelişmeye yöneltir. Fakat aşırı rekabet örgütü yaşanmaz hale getirebilir. 3. İş yerinin fiziksel özellikleri: İşyeri doktorları ve diğer araştırmacıların yapmış oldukları çalışmalar, ısı, gürültü, ışık, titreşim, kirlilik vb. fiziksel koşullar, birey açısından kabul edilemez düzeydeyse, stres kaynağıdır ve her zaman performans düşüşüne neden olur. Gürültünün insanda sadece fiziksel değil, psikolojik rahatsızlıklara neden

olduğu da bilinmektedir. İş görenin sinirsel ve fiziksel sistemini alt üst etmesi yanında gürültü, işletme de enerji savurganlığı ve gereksiz harcamalara da neden olabilir.

İnsanların içerisinde bulunduğu durumdan kaynaklanan stres kaynağı olan beş temel değişken vardır: 1. Bireyin kişiliği: insanların kişilik özellikleri (bağımsızlık, esneklik, kaygı, katılık, heyecan vb. durumlarla) tutum ve davranışlarını doğrudan ve dolaylı olarak etkiler. Friedman ve Rosenman isimli iki kardiyologun yapmış oldukları araştırmalarla iki kişilik tipi saptamışlardır. Bunlar A tipi kişilik ve B tipi kişiliklerdir. A tipi kişiliğe sahip olanlar, B tipine göre strese daha yatkındırlar ve bunların kalp-damar hastalıklarına yakalanma riskleri daha olasıdır. Bireyin kişilik özellikleri stres durumu açısından çok önemli bir faktördür. Böyle olmakla birlikte stresin oluşturacağı etkinin derecesi, kişilik ile üstlenilen görevin gerekleri arasındaki ilişkiden daha çok etkilenmektedir. 2. Bireyin fiziksel durumu: Bireyin fiziksel açıdan iyi durumda olması strese direnç göstermesini kolaylaştıracaktır. Burada fiziksel iyi oluş denildiği zaman; kişinin kendini tanıması, zayıf ve güçlü yönlerinin farkında olması, kendisiyle barışık olması ve kendini beğenmesi stresin kontrol edilmesinde yararlı olacaktır. Montreal'de Concordia Üniversitesi'nden David Sinoyor yönetiminde

yapılan bir araştırmaya göre; fiziki olarak iyi durumda olan bireylerin günlük hayattan kaynaklanan sayısız strese daha kolay karşı koyduğu ve onu daha iyi yönetebildiği belirlenmiştir.

İnsanların stres düzeyi, günümüzde tabiri caiz ise; her üç kişiden muhtemelen iki buçuğunun problemlili olduğu düşünülebilir. Gerçekten hızla değişen ve dönüşen dünyada yaşayan insanların daha fazla yakınmalarına neden olacak kadar stres yoğun yaşanmaktadır. Kaygı düzeyi yüksek ve yıkıcı stres oluşturan durumlar, bireyin kontrolünü kaybetmesine neden olur. Örneğin; terfi etmeyi bekleyen bir çalışana, ekonomik kriz nedeniyle işine son verildiğinin bildirilmesi böyle bir yıkıcı stres durumuna örnek gösterilebilir. Böyle bir olay karşısında iş görenin tepkisini kestirmek kolay değildir. Kalp krizi geçirebilir, yöneticiye bağırıp çağırabilir, bir şeyler kırıp dökebilir ve hatta geri dönülmesi mümkün olmayacak tepkiler verebilir. Çünkü böyle bir durumda kontrol tamamen kaybolmuştur. Öfke kontrolü mümkün olamayacaktır.

Kurumda çalışan her birey için planlanmış olan kariyer politikası her ne düzeyde olursa olsun bireyde stres oluşturma ihtimali olan bir diğer etkidir. Terfi, emeklilik, transfer kararını verirken yönetimin elinde herkese

rasyonel davranılacağını gösteren kriterler yoksa iş gören yönetiminin kariyer konusunda adil davranmadığını düşünüyorsa, bu durumda stres düzeyi yükselecektir. Hak ve adalet anlayışı zarar görecektir ve gerçek sermaye olan çalışanlar arasındaki güven ve itimat duygusu çürüyecektir. Örgütsel yapı içerisindeki stresörler yani durmadan stres üreten yapıların bu işlevleri üç farklı nedene dayandırılabilir. Bunları şöyle açıklamak mümkündür: Hiyerarşik yapı olarak ifade edilebilecek olan bu durumda başarılı olabilecek bir örgütsel yapının reçetesini vermek nasıl mümkün değilse, aynı şekilde stresin yıkıcı etkisini minimize edecek evrensel bir yapı da yoktur. Sadece bazı örgütsel yapıların diğerlerine nazaran strese daha yatkın olup olmadığından söz edilebilir. Örneğin; merkezi yapılar karar almayı ve girişimciliği yavaşlatır. Bu yapılar güç çatışmaları nedeniyle rasyonel kararlardan çok politik kararların alınmasına daha uygundur. Örgütlerdeki değişim ve yeniliklerin ortaya çıkarabileceği belirsizlikte bireyi çaresizliğe itebilir ve bu durumda iş görenler yeniliğe direnç göstererek kendilerini savunmak isterler. Kanada'da gerçekleştirilen araştırmalar belirsizlik kavramını şöyle somutlaştırmıştır:

Belirsizlik birçok duruma bağlı olarak ortaya çıkabilir. Bunlar şöyle sıralanabilir: *İş gören terfi etme ve

ilerleme imkanları hakkında yeterli bilgiye sahip olmayabilir. *İş gören görev tanımlarının bulunmadığı bir iş yerinde çalışıyor olabilir.

Başka birtakım araştırmalar ise iş görenin işini kaybetme korkusunun neden olduğu belirsizlikten söz eder. Stres insan veya canlı yaşam süreci içerisinde organizmanın dışarıdan gelen veya iç kaynaklı istenmeyen uyarıcılara karşı verilen tepkiler olarak ifade edilebilir. Burada temel gerekçe bireyin veya organizmanın kendini hissedilen veya olası görülen olumsuzluklara ve tehlikelere karşı adeta bir teyakkuz halidir. Her organizma, stres durumuyla yüzleşmek ve doğabilecek olumsuz etkilerden korunmak için birtakım tutum ve davranışlar gösterme potansiyeline sahiptir. Bu tepkiler bedensel, zihinsel ve duygusal olabilir. Esasında stres tepkileri organizmanın yeni durumlara uyum sağlaması çabası olarak ta anlaşılabilir. Kısacası bu hal aslında birazda olumlu kaygıyı andırıyor.

Bir stres durumu yaşandığı zaman, organizma bu duruma karşı beden teknolojisinin sahip olduğu teknolojilere dayalı tepkiler verir. Yani fiziksel, zihinsel ve duygusal tepkiler söz konusu olabilir. Verilen tepkilerin her organizma için bireysel farklılıklarının olacağı da

unutulmamalıdır. Bu sürece insani açıdan bakıldığı zaman, bazı stres durumlarının bazılarını çok olumsuz yönde etkilediği gibi, başkaları için bir stres kaynağı olarak algılanmayabilir. Strese maruz kalma durumu eğer devamlık arz ederse, organizmanın çok boyutlu ve ağır sorunların yaşanması şeklinde yıpranması kaçınılmazdır. Stres insan psikolojisini çok etkili bir şekilde deforme ettiği için, bu durumu yaşayan birisinin etrafında ve iletişim içerisinde olduğu çevresini de etkiler ve strese sokar. Denilebilir ki, stres çok bulaşıcıdır ve başkalarına bulaştırıldığı gibi yaşamın bir evresinden bir başka evresine de bulaştırılır. Kronik hal alan stres, bireyin kendisiyle ve çevresiyle olan ilişkilerini etkileyerek hem fiziksel ve hem de zihinsel olarak travmalar yaşatabilir. Küresel dünyada toplumları ve aynı toplum içerisinde yaşayan topluluklar ve bireyler arasındaki yasal mevzuatlar ölçeğinde koruma duvarlarının aşıldığı ve artık birtakım teknolojik imkân ve fırsatların kullanımıyla en mahrem alanlara bile müdahale edilebildiği bir dünyada stresten arınık yaşama şansının olmadığı söylenebilir. Gerçekten yaşam alanları bu manada stres kaynaklarıyla doludur. O halde maharet stresin olumsuz zararlarından daha az veya hiç etkilenmemek için stresi yönetme erkine

sahip olunması gerekir.
(<https://www.medicalpark.com.tr/stres-nedir/hg-2876>).

Stres Zararlı mıdır?

Stresin, zihinsel, fiziksel ve duygusal kaynaklarımızı tüketen olumsuz bir yanı olmakla birlikte, kişinin kendisini keşfetmesinde, potansiyelini kullanmasında ve tekamül anlamında gelişmesinde ve fikir üretmede olumlu yanları da olabilir. Duygu açısından hafif bir genel uyarılmışlık düzeyinin olmasının yapılacak işe ilgi uyandırma etkisi vardır. Dolayısıyla bir miktar stres normal işlevlerimiz için de gerekli olabilir. Ancak yoğun ve uzayan stresin fizyolojik ve psikolojik açıdan olumsuz etkileri görülmektedir (www.sagmer.hacettepe.edu.tr).

Dr. Robert J. Van Amberg'in Stres Aşamalarındaki Belirtiler Listesi

1. Aşama: *Büyük haz duygusu. *Alışılmamış duyarlılıkta algılama. *Aşırı bir şekilde sinirlenme. *Alışılmışın üzerinde iş yapabilme yeteneği ve aşırı sinirsel enerji.

2. Aşama: *Yataktan kalktığında yorgunluk hissi. Öğle yemeğinden sonra veya akşamüstü erkenden

gevşeyen enerji. *Mide ve barsak fonksiyonlarının zaman zaman bozulması (diyare veya kabızlık), kalp çarpıntıları. *Sırtta ve kafatası civarındaki kaslarda büzülme (yaygın ağrılar). *Dinlenememe duygusu.

3. Aşama: *Barsak fonksiyonlarında daha büyük bozukluklar. *Mide sorunları. *Kas büzölmeleri, ağrılar. *Artan gerginlik duyguları. *Uyku bozuklukları. *Baygınlık hissi (bayılmaksızın).

4. Aşama: *Günü geçirmede büyük zorluk. *Daha önce zevk veren faaliyetlerin artık fazla zevk vermemesi. *Sosyal olaylara tepki gösterme yeteneğinin kaybolması. Arkadaş toplantılarının artık sıkıcı olmaya başlaması. *Daha büyük uyku bozuklukları, sabah 3 ve 5 arasındaki Kabus şeklindeki rüyalarla uyanma. *Olumsuzluk duygusu. *Konsantre olamama. *Belirsiz korkular.

5. Aşama: *Aşırı yorgunluk. *Çok basit işleri yönetmede zorluk. *Barsak ve mide fonksiyonlarında aşın bozukluklar. *Yaygın korku duygusu.

6. Aşama: *Kalp çarpıntıları ve panik hali. *Nefes kesilmesi. *Titreme, terleme. *El ve ayak uyuşmaları. El ve ayaklarda sızlamalar. *Tükenme. En basit işleri bile yapmak için enerji bulmada güçlük.

Stresin Yol Açtığı Sorunlar Nelerdir?

1. Fizyolojik Sorunlar: Kalbin çalışma temposunun yani kalp atışlarının artması, buna bağlı olarak çarpıntı, ateş basması, baş dönmesi, nefes darlığı, boğazda yutkunma güçlüğü, titreme, baş ağrısı, mide ve kaslarda gerginlik, hazımsızlık, yorgunluk şeklinde kendini gösterebilir.

2. Zihinsel ve Duygusal Sorunlar: Stres ve buna bağlı olan gerilim daha fazla enerji tüketmeye neden olduğu için bir süre sonra buna maruz kalan kişi kendisini zayıf, güçsüz, her an kötü bir şey olacakmış duygusunu yaşayan nedeni belirsiz yoğun bir endişe duyan, uykusuzluk çeken, sinirli, çabuk heyecanlanan bir kişi durumuna gelebilir. Dikkat dağınıklığı yaşar ve dikkatini toplamakta güçlük çekebilir. Hafıza sorunları yaşayabilir, öğrendiği konuları unuttuğu endişesine kapılabilir. Kolaylıkla yapabileceği işleri yapılamaz ve güç engellere dönüştürerek işleri geciktirme ya da engelleme eğilimine girebilir.

3. Davranışsal Sorunlar: İç kapanma, bir maddeye (sigara, alkol v.b.) aşırı düşkünlük, sakarlık, gevşemede güçlükler görülebilir. Yoğun bir şekilde muhatap olunan stres bireyin iş verimini de olumsuz etkilemektedir.

Stres Yaratan Farklı Kaynaklar

1. Çevreniz uyum sağlamanızı gerektiren olaylarla doludur: hava, gürültü, trafik, kirlilik gibi.
2. Sosyal olaylar stres kaynağı olabilir: yetiştirmeniz gereken ödevler, sunumlar, iş görüşmeleri, sevdikleriniz kaybetme, arkadaş ya da ailenizin beklentileri gibi.
3. Fizyolojik stres kaynakları: Ergenlik, menopoz, hastalıklar, yaşlanma, kazalar, yanlış beslenme, uyku bozuklukları.
4. Düşünceleriniz: Beyniniz vücudunuzda ve çevrenizde olan değişiklikleri yorumlar ve ne zaman “acil durum tepkisi” vereceğine karar verir.

Stres üzerine çalışmalar yapan Richard Lazarus, stresin bir durumu yorumladığınız zaman başladığını belirtir. İlk olarak durumun ne kadar tehlikeli ve zor olduğunu sonra da bununla baş etmek için kaynaklarımızın olup olmadığını değerlendiririz. Kaygılı ve stresli kişiler genellikle durumun tehlikeli, zor, acı verici olduğuna ve yapacakları bir şey olmadığına inanırlar. (www.bizuniversiteliyiz.com).

Strese Verilen Tepkiler

- Fiziksel Tepkiler: *hızlı nabız, *terleme, *midede kasılma/bulanma, *gergin kaslar, *nefeste daralma, *aşırı tedirginlik.
- Duygusal Tepkiler: *korku. *kaygı. Öfke, *hayal kırıklığı, *karamsarlık
- Davranışsal Tepkiler: *bir maddeye aşırı düşkünlük (alkol, ilaç ya da yemek gibi), *uykusuzluk ya da aşırı uyuma, *gevşeme ya da sakinleşme açısından güçlükler, *telaşla oradan oraya koşturmak, *sosyal ortamlardan kaçınma, *huzursuzluk, *sakarlık.

Bu tepkiler “**stresle başa çıkma mekanizmaları**” olarak da isimlendirilebilir. İnsanların yaşadığı yoğun stresin çoğunluğu, onların olaylara verdikleri anlamla ilişkilidir. Mesela kendisinin sevilmez biri olduğuna inanmış biri, yakın bir arkadaşının kendisini sevdiğine ilişkin sözlerini, kurmuş olduğu “benlik şemasına” uymadığı için “benimle alay ediyor” ya da “benden bir çıkarı var” diye yorumlayabilir.

Stresle Mücadele

Stres kronik hale geldiğinde, organizmaya zarar verir. İnsanlar farkında olmadan yaşadıkları sorunların temelinde genel olarak stres durumu vardır. Genel manada sağlığın korunması için mutlaka stres yönetme becerisine sahip olunması gerekir. Bu durumla ilgili olarak yeterli donanıma sahip olmak için;

- Öncelikle ve genel olarak hayatla ilgili olarak pozitif bir bakış açısının olması ve kontrol edilemeyen durumların da olabileceği kabul edilmelidir. Kişi kendisinden kaynaklanmayan ve ortadan kaldırması mümkün olmayan durumları kabul etmelidir.
- Zaman çok önemlidir ve mutlaka zaman yönetimi bilinci geliştirilmelidir.
- Birey kendini iyi hissettiği hobi ve alışkanlıklarından vazgeçmemelidir. Buna yeterli zaman ayırmalıdır.
- Stresi azaltma adına asla uyuşturucu ve alkol gibi uyarıcılara başvurulmamalıdır. Çünkü bunlar kaş yapayım derken göz çıkarmak demektir.
- Stres durumu yaşanırken dışarıdan gelecek destekte oldukça önemlidir.

- Duygu, düşünce ve inançların ön plâna çıkarılması da faydalı olabilir.
- Mutlaka sağlıklı bir beslenme biçimi etkili olacaktır.
- Her zaman bardağın boş tarafına değil, bazen de dolu tarafına bakılması faydalı olacaktır.
- Belli bir plân çerçevesinde yaşamınızı sürdürün ve öncelikli hedeflerinizi belirleyin.
- Ruhsal ve fiziksel olarak rahatlatıcı egzersizler yapınız.
- Kaliteli bir uyku düzeninin olması anlamlıdır.
- Kendi kendinize telkinler yoluyla stresten korunma sağlayabilirsiniz.
- Klinik sağlık tedbirleri alınabilir.

1. Gevşeme Egzersizlerinin Uygulanması: Bu egzersizleri size önerildiği şekilde her gün kendi kendinize uygulayın ve mümkün olduğu kadar günlük yaşantınızda kullanmaya çalışın. Daima gevşek bir pozisyonda oturmaya, yürümeye, konuşmaya, iş yapmaya gayret edin. Siz gevşedikçe yaptığınız işte daha başarılı olduğunuzu, daha az hata yaptığınızı ve daha az yorularak daha az efor sarf ettiğinizi göreceksiniz. Bunun yanı sıra kendinize her gün ara ara gevşeme molaları vermeyi adet haline getirin

ve vücudunuzu kontrol ederek mümkün olduğu kadar gevşetin.

2. Bekleyin, Düşünün ve Yavaşça İlerleyin: Yaşam temponuzu yavaşlatın. Bir işe başlamadan önce durup bekleyin, nasıl yapacağınızı düşünün ve yapacağınız işte yavaşça ilerleyin. Lüzumsuz hız vücudunuzun fazla enerji tüketmesine ve gereksiz yere enerji harcamasına yol açacaktır. Yapmanız gereken diğer işlere enerjiniz kalmayacaktır.

3. Geleceği Plânlayın:

- a) Sizi strese sokacak durumları önceden belirleyin ve bu gibi durumlarla nasıl baş edebileceğinizi kendinizi nasıl gevşetebileceğinizi planlayın.
- b) Geçmişteki deneyimlerinizi stresle mücadele yollarınızı geleceği planlamakta kullanın. Geçmişteki yanlış düşünce, tutum ve davranışlarınızı belirleyip onlardan kurtulun.
- c) Başarısızlıklarınızdan neyi yanlış yaptığınızı bulun ve gelecek defa aynı hatayı yapmamaya gayret edin.
- d) Öncelikle kolay durumlarla nasıl baş edeceğinizi planlayın. Elde edeceğiniz başarı gelecekteki güç

durumların üstesinden gelebilmeniz için size güven kazandıracaktır.

- e) Başarılarınızı belirleyin, aynı yöntemleri tekrar kullanmayı planlayın, çevrenizdeki kişilerin bu gibi durumlarla nasıl baş ettiklerini gözleyin ve onların yollarından yararlanın.
- f) Ne söyleyeceğinizi ve yapacağınızı önceden planlayın, acele etmeyin, unutkanlığınızın azaldığını göreceksiniz.

4. Olumlu Düşünüp, İyimser Olmaya Çalışın:

Kaygılanacağınızı düşünerek hastalık belirtilerini beklemeyi bırakın. Bu tür düşünceleri kafanızdan uzaklaştırıp gevşemeyi ve rahatlamayı düşünerek zihninizi dinlendirin. Fark ettiğiniz her yanlış tutum ya da elde ettiğiniz her küçük başarı doğru yolda atılmış büyük birer adımdır.

5. Gününüzü Daha İyi Planlayın:

Güne başlamadan önce o günü nasıl geçireceğinize dair plan yapın, Bu planda gevşeme molaları, sadece kendinize ayırdığınız saatler, düzenli ve sakın öğünler, yapacağınız işler yer alsın. Böylece günlük belirsizliğinden sıyrılıp daha sakın, daha az kaygılı ve daha huzurlu, neşeli bir gün geçirdiğinizi göreceksiniz.

6. Uykunuzun Düzenli Olmasına Gayret Edin:

Yatağa yatmadan yarım saat ya da bir saat önce kendinizi gevşetin ve bu hissi yatağınızda da devam ettirmeye çalışın. Yatmadan önce eğer mümkünse ılık bir banyo sizi rahatlatacaktır. Geceleri çay, kahve, kolalı içecekler içmemeye gayret edin, onun yerine ılık bir süt ya da bazı geceler çok hafif bir içki yararlı olabilir. Yatacağınız saate yakın ağır öğünler yememeye gayret edin. Yattığınız zaman uyuyamıyorsanız, sürekli oradan oraya dönerek yatakta vakit geçirmeyin, kalkın ve kendinize ılık bir süt ya da ıhlamur hazırlayın, uykunuz gelene kadar rahatlatıcı, hoş bir şeyler okumaya çalışın. Uyumak için kendinizi zorlamayın. Gevşek bırakın.

7. Yaratıcı Hobiler Edinin:

Hiçbir şey insanın düşünecek uğraşacak bir şeyi olmamasından, sadece iş düşünüp endişelenmesinden daha kötü değildir. Kafanızın da bedeninizin olduğu kadar dinlenmeye ihtiyacı vardır. Edinebileceğiniz pek çok hobi bulabilirsiniz, .fotoğrafçılık, yeni bir lisan gibi. Bütün meşgaleler aynı zamanda sosyal yaşantınızı da canlandıracak yeni arkadaşlar, dostlar edinmenize yol açacaktır.

8. Rutin İşler Arasında Kaybolmayın:

Yaşamın getirdiği streslerle karşı karşıya kaldığınız zaman en büyük

düşmanınız can sıkıntısı ve monotonluktur. Yaşantınızda yapacağınız ufak değişiklikler vücudunuza istirahat kadar yararlı olacaktır. Kafanızı sabit şeylere saplanmaktan koruyacaktır. Farklı bir çalışma tarzı, değişik bir öğlen yemeği, yeni bir saç biçimi, değişik bir eğlence, seyahat, ilgilendiğiniz yeni bir konu, evin içindeki ufak bir değişiklik, programınızda yapacağınız değişiklik size yardımcı olacaktır. Asap bozucu, gerilimli kıtaları, haberleri okumayın. O tür filmleri önceden öğrenebiliyorsanız seyretmeyin. Üzücü olayları, haberleri detayları ile öğrenmeye çalışmayın.

www.bizuniversiteliyiz.com

Stresle Başa Çıkılmasında Yapılan Yanlışlar

Stresle başa çıkmada insanların sıklıkla kullandığı yanlış yöntemler vardır. Bunlar stresi geçici olarak engellemekle birlikte, uzun vadede daha çok strese neden olurlar. Bunlardan bazıları şunlardır: *reddetme, *alkol /maddeye sığınma, *saldırganlık, içe kapanma, *kaçma davranışları, *yansıtma. Bu durumlarla beraber aşağıdaki tepki ve yönelimlerde oldukça önemlidir.

Madde Bağımlılığı: Sigara ya da alkol bilindiği gibi, sıklıkla bir gevşeme aracıymış gibi ya da yaşanan stres

durumunun yarattığı kaygıdan uzaklaşmak için kullanılmaktadır. Birey stres yaratan bir durumla karşılaştığında bu manada çare olarak bu maddelere yönelebilir. Ancak insan aslığıyla ilgili yapılan bilimsel çalışmalar alkol ve sigaranın sağlığa olan zararlarının, stresin ilk anda verdiği zararın çok üzerindedir. Bunlar uzun vadede fizyolojik ve psikolojik bağımlılığa yol açtığı için başlı başına çok boyutlu bir stres faktörü olabilmektedir.

Aşırı Yemek Yeme: Başlangıçta açlığın verdiği dürtülerden kurtarma şeklinde rahatlatıcı olmakla beraber, normalin dışına çıkılan bu tür bir davranış başlı başına ya da alınacak aşırı kilolar nedeniyle daha da kronik bir stres kaynağı olarak ortaya çıkmaktadır. Bilindiği gibi çağımızın en yaygın sağlık sorunlarının neredeyse başında aşırı kilo bağlamında obezite geliyor. Zaman zaman bu durumdan kurtulmak için başvurulmuş çeşitli ve hatta cerrahi uygulamaların ölümcül sonuçlar doğurduğuna da şahit olunmaktadır.

KontROLSÜZ ALIŞVERİŞ: Stres yoğun ve denildiği gibi küreselleşen bir dünyada, bilinçsiz ve çılgın tüketicilik yaşanmaktadır. Esasında bu durumun temelinde de yaşanan stres durumlarının yattığı söylenebilir. İnsanlar

eğer ihtiyaç analizleri çerçevesinde bilinçli tüketim alışkanlığını kaybederse ve güya kendisine değer vermek, yenilik yapabilmek amacıyla kontrolsüz ve bilinçsiz alışveriş alışkanlığı geliştirirse, gelir düzeyini aşan borçlanma nedeniyle birey bir süre sonra temel istek ve ihtiyaçlarını ertelemek durumuna gelerek daha yoğun bir stres durumu yaşayabilir.

İçe Kapanma: Bazı bireyler çoğu zaman strese tepki olarak, geri çekilip, içe kapanabilir. Bu içe kapanıklık esasında stres durumunu hatırlatan ortamlardan uzaklaşmak ve başkalarının farkına varmasıyla gösterecekleri olumlu veya olumsuz tepkilere muhatap olmamak düşüncesiyle yaşanabilir. Yani kişi pasifleşerek sorunlarıyla yüzleşmekten kaçınabilir. Sorunlarını tümüyle yok sayarak, olayların dışına çıkabilir. Başlangıçta stres yaratıcı olaydan uzak kalsa bile stres sorunu kalıcı olarak çözülmemiş olur.

Aşırı Tepki Gösterme: Düşük düzeyli hayal kırıklıklarından ya da değişikliklerden olumsuz etkilenme durumlarında aşırı tepkiler şeklinde stres ortaya çıkabilir. Örneğin başkalarına yönelik öfke nöbetleri, kırıncı olma, kaygılanma v.b. bunlardan bazılarıdır. Bu ve benzeri davranışlar alışkanlık haline geldiği zaman bireyi

toplumdan uzaklaştırıp yalnızlaştıracağından strese daha yatkın hale gelebilir.

Biriktirme: Birey, stres karşısında hiç tepki göstermeyip, yaşanan sıkıntıyı içine atarak adeta biriktirebilir. Biriktirilen stres durumları dayanılamayacak hal alınca hiç tepki verilmemesi gereken olaylara karşı aşırı şiddetli tepkiler verilebilir. Birikim kapasiteyi zorladığından, birey daha stresli hale gelebilir.

Stresle Başa Çıkılmasında Etkili Yollar

Zamanın iyi yönetilmesi, bu çerçevede stres yönetimi erkine sahip olunması, problem çözme tekniklerinin kullanılması, aşırı genellemelerden kaçınılması, kişiler arası ilişkiler ve sosyal etkinliklerin geliştirilmesi, fiziksel aktivitelerde bulunulması, dengeli beslenerek gevşeme egzersizlerinin öğrenilip uygulanması ve zihinde canlandırma ve hayal dünyasının renklendirilmesi stresle başa çıkılmasında etkili olabilir.

Zaman Yönetimi: Yaşam süreci içerisinde her bireyin eşit olarak sahip olduğu yegâne kaynak olan zamanı, zaman yönetimi konusunda tutarlılık ve kararlılık sergileyen herkes oldukça başarılı olarak yönetebilir. Zamanın iyi yönetilebilmesi için bireyin kapasitesine ve

kişilik özelliklerine uygun gerçekçi bir program yapılmış olması gerekir. Programlar içerik ve uygulama olarak sadece yapılması zorunlu olan işleri kapsar ise, büyük olasılıkla belirlenen hedefler gerçekleşmeyecektir. Etkili bir program yapabilmek için zorunluluklarla beraber, düzenli uyku, molalar, eğlenme, dinlenme, sosyal etkinlikler ve olası değişiklikler karşısında alternatif oluşturabilecek etkinlikler de programda yer verilmelidir. Örneğin eğer yağmur nedeniyle planlanan yürüyüş yapılamayacaksa, onun yerine odada egzersiz yapabilmek gibi.

Problem Çözme Tekniklerinin Kullanılması: Artık kontrol edilmesi gereken ve mutlaka kontrol edilebilecek sorunlarla ilgili sorun çözme yöntemleri olarak kullanılır. Bu durumda adeta bir bilimsel araştırma yapan bir bilim insanı gibi şöyle bir yol izlenebilir:

1. Stres yaratan durum neden oluştu? (Problemın tespiti)
2. Durumu sadece o kişi mi sorun görüyor? (Sorunun yaygınlık düzeyi)
3. Bireyin kendi katkısı var mı? (Problem kaynakları)
4. Katkısı olabilecek başka şeyler ya da kişiler var mı? (Problem sorusu ve alt problem durumları)

5. Çözüm için olabildiğince çok seçenekler var mı?
(Problem çözme araç ve yöntemleri)

İşte bu sorulara cevap arayan birey stres yaratan durumdan uzaklaşarak çözüm için adım atmış olacaktır.

Aşırı Genellemelerden Kaçınma: Bilindiği gibi suç ve ceza bireysel olduğu gibi, stres yaratan durumlarda bireyden bireye değişiklik gösterebilir yani bireysel olarak nitelendirilecek durumlarda vardır. Dolayısıyla tek bir olaydan hareketle, bütüne yönelik olumsuz düşünceler geliştirilmemelidir. Sınavı kötü geçen bir öğrencinin o yıl sınıfı geçemeyeceğini düşünmesi gibi. Oysa sınavı beklediği gibi geçmeyen öğrenci, durumu değerlendirerek gerekçeleri belirledikten sonra, diğer sınavlara daha iyi hazırlanabileceğini düşünmesi daha yapıcı ve çözüm üreticidir. Kişinin kendi kendine yaptığı olumsuz genellemeler, zaman geçtikçe otomatikleşir ve olumlu bir içerikle kolaylıkla yer değiştiremez.

Kişiler Arası İlişkilerin Geliştirilmesi: Stres oluşturan durumlar çoğunlukla insanlarla ilişkilerden kaynaklanabiliyor olsa da, bu kişilerle tartışabilmek ve yapıcı eleştiriler, tartışılan problemin çözüm için bir anahtar olabilir. Tartışmalar sırasında “sen” dilini kullanmaktan daha çok “ben” dilinin kullanılmasıyla

sorumluluğu bir yerde ve bir ölçüde üstlenilmesi iletişimi ve ilişkiyi ikna edici bir şekilde güçlendirebilir. "Sen beni anlamak istemiyorsun" yerine "kendimi yeterince anlatamadığımı düşünüyorum" ifadesi şüphesiz daha yapıcı olacaktır.

Sosyal Etkinliklerin Geliştirilmesi: Sürekli tekrarlayan rutin alışkanlıkların dışına çıkılarak daha farklı bir etkinliği denemek, yeni bir şeyler öğrenmeye çalışmak, zihinsel olarak dinlenmeye yardımcı olabilir. Meselâ farklı bir öğün, farklı bir saç kesimi, eski bir arkadaşı aramak, konsere, sinemaya, tiyatroya gitmek, dergi ya da roman okumak gibi etkinlikler güncel alışkanlıkların oluşturduğu stresten uzaklaşmak için etkili ve faydalı olabilir.

Fiziksel Aktivite: Doğru egzersiz seçimi birçok amaca birden hizmet edebilir. Bu sayede kişi bireysel bir takım becerilerini geliştirebilir ve kas gücünü artırabilir, kilo vermeye ve almamaya yardımcı olabilir, kalbin beden dokularına kolaylıkla oksijen almasını kolaylaştırarak bedenin genel fizyolojik çalışma koşullarını iyileştirebilir. Egzersiz, bedenin stresle oluşan hormonlardan arınmasına yardımcı olur dolayısıyla stres karşısında ani tepki vermeyi engelleyebilir.

Dengeli Beslenme: Özellikle çay, kahve, çikolata, kakao, kolalı içecekler doğrudan doğruya strese yol açan besinlerdendir. Çünkü bu besinler, stres tepkisini başlatan kimyasal maddelere içerirler. Uykusuzluğu ve hareketliliği artırır. BU yüzden bu besinlerin yerine ıhlamur, adaçayı gibi bitki çayları ve meyve tüketilebilir. Beslenme alışkanlıklarını düzenleyerek, enerji düzeyi, strese karşı gösterilen tepkiler ve genel sağlık üzerinde bireyin kontrolü artırılabilir.

Gevşeme Egzersizleri: Gevşeme egzersizlerini öğreten CD ya da kasetler edinerek ya da bir uzmandan yardım alarak öğrenilebilir. Bireyin kaslarında oluşabilecek gerginliği, gerginlik oluşmadan fark edip kendi kendine gevşetebilmesidir. Gevşeme egzersizini uygulayan birey, gergin ortamlar öncesi uygulamayı yaparak ya da gün içerisinde gevşeme molaları vererek bedeni üzerinde kontrolü sağlayabilir.

Zihinde Canlandırma: Bireyin kendisini rahatlatan bir durumu ya da ortamı hayal etmesi stresin yarattığı olumsuz duygu ve düşüncelerden uzaklaşmasına, stresle başa çıkmada alternatif yollar bulmasına yardımcı olabilir.

Stresle Baş Etmek İçin Etkili Yöntemler

- a) Bedene yönelik yöntemler: Nefes egzersizleri öğrenin ve uygulayın. Gevşeme yöntemlerini öğrenin ve uygulayın.
- b) Sağlıklı bir yaşam sürdürüp bedeninize iyi bakın: Düzenli olarak sevdiğiniz bir sporu yapın, yeterli uyku alın, düzenli ve dengeli beslenin, sigara, alkol ve bağımlılık yapıcı diğer maddelerden uzak durun.
- c) Duygu ve düşüncelere yönelik yöntemler: Hayata bir “bilim insanı” gibi yaklaşmayı bir alışkanlık haline getirin (tek bir olaydan hareketle genellemeler yapmadan, her görüş için kanıt arayın). Stres oluşturuca faktörleri bir “tehdit” gibi yorumlamak yerine, becerileri sınaa imkânı olarak yorumlamaya çalışın. Mantıksız inançlarınızı, varsayımlarınızı sınaamayın öğrenin. Duygularınızı başkalarıyla paylaşın, duyguları açıkça ve uygun bir şekilde ifade edin. Değerlerimiz verdiğimiz kararlarda önemli rol oynar ve onlarda bir çatışma yaşadığımızda stres kaçınılmaz olur. Kendi değerlerinizi gözden geçirerek yaşamda sizin için nelerin önemli olduğunu (başarı, sağlık, aile,

arkadaşlık, kendine saygı, özgürlük, vb.) düşünün.

- d) Duruma yönelik yöntemler: Zamanınızı iyi ve dengeli kullanın. Bunun için önceliklerinizi ve hedeflerinizi belirleyin, hangi işin önce yapılması gerekir, hangi işler bekleyebilir, plan yapın. İletişim ve problem çözme becerilerinizi geliştirin. Sosyal destekten ağınızdan yararlanın, arkadaşlarınızla ya da güvendiğiniz birisiyle kaygı ve sorunlarınızı paylaşın. (www.ku.edu.tr).

Stres Sarmalında Fiziksel ve Bilişsel Gelişim

Fiziksel gelişim genel olarak bedensel gelişimi ifade eder. Kişinin doğum öncesinden itibaren beden yapısı olarak geçirmiş olduğu değişikliklerdir. Yani çocuğun boy ve kilosunun artışı ile birlikte vücut sistemlerinin gelişip olgunlaşması için geçirdiği gelişim sürecine **fiziksel gelişim** süreci denir. Çocuğun fiziksel gelişimi ile ilgili düzen ve düzensizlikler kalıcı ve etkili bir öğrenmeyi önemli ölçüde etkiler. Aslında beden oranları ve beklentilerle ilgili düzensizlik ve denge bozuklukları da hayal dünyasına yansıyacak arayış ve kendini kendisi

olarak gerçekleştirememeye yoksunluğu gelişim ve olgunlaşma süreçlerini de etkileyebilir. Arayışlar sonuçsuz kalınca, tutum ve davranışlar boyutuyla denge düzensizliklerine dayalı fizyolojik zorlamalarla beraber noksanlıkların giderilmesi için bedensel farklılaşmalar da ortaya çıkabilir. Çünkü fiziksel rahat hissetme ve olgunlaşma ile öğrenme biriyle ilişkilidir. Fiziksel gelişim, gözle görülebilen, her an fark edebileceğimiz gelişimlerden biridir. Fiziksel gelişim süreci yumurtanın döllenmesi ile başlar, ergenlik çağına kadar boy ve kilo artışı olarak devam eder. Ergenlik çağından sonra ise bu gelişimin seyri değişir ve boy ve kilo artışında bir durağanlık yaşanmaya başlanır. Ancak insandaki fiziksel değişim yaşam boyu devam eder. Yaşam boyu insanla beraber devam eden dirik ve canlı süreçlerin duygusal gelişme ve değerler alanıyla da bağlantıları olacaktır. Bu bağlantıların da gelişim ödevleri olarak dillendirildiğini görüyoruz.

R. J. Havighurst'a Göre Okul Dönemi Gelişim Ödevleri

- Gündelik oyunlar için gerekli fiziksel özellikler kazanılmış olmalıdır, Kendine karşı olumlu tutum geliştirmiş olmalıdır.

- Yaşıtları ile olumlu ilişkiler geliştirme becerisi kazanılmış olmalıdır. *Cinsel roller öğrenilmiş olmalıdır. Yani kadınların ve erkeklerin ne türde ve nasıl davranışlar sergilediğini bilmelidirler
- Okuma-yazma ve basit matematik işlemleri yapma becerisi kazanılmış olmalıdır.
- Yeme, içme ve temizlik gibi gündelik yaşam becerileri kazanılmış olmalıdır.
- Vicdan ve ahlaki değerler sistemi geliştirilmiş olmalıdır.
- Kişisel bağımsızlığa ulaşılmış olmalıdır.
- Grup ve kurumlara karşı tutumlar geliştirilmiş olmalıdır.

Yunan Felsefesinde ortaya çıkan ilk gelişimsel genelleme ve kavramlar: Orta Çağ Durgunluğu, İnsanlığın Yeniden Uyanması (Aydınlanma), Bilimsel Çağ, Modern Gelişim Kuramlarının Oluşması şeklinde sıralanabilecek tarihsel süreçlerle ifade edilebilir. Platon (M.Ö 427 – 347) insan ruhunu tanımlarken; iştah, ruh ve mantık üçleminde; * Önceden belirlenmiş idealler, * Akıl yürütme (zihnin gücü) şeklinde bir yapı çerçevesinde ortaya koymaya çalışmıştır. M.Ö 384 – 322 yıllarında yaşayan Aristoteles te zihinde daha önceden belirlenmiş olan ideallere göre

yaşamın şekilleneceğini benimsemez ve çevresel uyarıcıların, duygulara hitap eden izlenimlerin eleştirel bir çerçeveden incelenmesine inanır. Kısacası; kişisel tecrübe ve deneyimlerin gerçeği daha anlamlı sayılabilecek düzeyde doğru olarak incelenmesine ve öğrenmede taklidin rolünü ve özellikle eğitimdeki bireysel farklılıkların önemine değinmektedir. Bu dönemlerde kalıtım ve çevre konuları da tartışılmaya başlamıştır.

Orta Çağ döneminde bu alanla ilgili durgunluğun; dini dogmalar, savaş, bulaşıcı ve salgın hastalıklardan sağ olarak kurtulma ve feodal politik sistemlerle başa çıkma temelinde gerekçelendirilebilir. İlgi ölüm üzerinedir ve yeterli, düzeye çıkamamış eğitim ve buna bağlı olarak daha yoğun cehalet ve önyargılar, henüz öteki duygusunun geliştirilememiş olması, insanların birbirlerine olması gereken saygının gittikçe yok olması, bebeklerin sahiplenilmemesi, çocukların ve özellikler ergenlerin ihtiyaçlarının karşılanamaması aynı şekilde o sebepler içerisinde sayılabilir. Gelişimle ilgili olarak performans (ön oluşum) ifadesinde, döllenmeden önce spermde tam olarak insan biçiminde oldukça minyatür bir yetişkinin var olduğu düşüncesini çağrıştırmaktadır. Orta çağda çocuklar, çok küçük yaşlarda çalışmak zorunda bırakılıyorlardı. Dolayısıyla oyun ve çocuk masallarından

da yoksun idiler. Bütün çizilen resimlerde çocukların yetişkinlerle aynı giyim, yüz ifadesi ve aynı vücut oranlarını taşıyan küçültülmüş yetişkinler olarak çiziliyorlardı. Burada çocukların gelişim dönemleri itibariyle yetişkinlerden çok farklı oldukları ile ilgili bir durum söz konusu değildir. Dolayısıyla onlara dönük birtakım tasarımlardan da bahsedilemez.

15. ve 18. yüzyıllar arasında çocuk gelişimi konularında daha fazla farkındalık oluşmaya başlamıştır. Geçmişten gelen dini dogma ve varsayımların yerini bilim ve bilimsel verilere dayalı bilgi teknolojilerini almaya başlamıştır. Bireysel farklılıklar daha fazla dillendirilmeye başladı. Dolayısıyla o dönemlerde yaratıcılık ve bireysel başarılar ön plana çıkmıştır. Bu dönemin öncüleri; sanatçılar, kâşifler, bilim adamları, yazarlar ve müzisyenlerdir. Dönemin dini liderlerinin görüşleri de skolastik felsefe bağlamındadır. Bu durumda okula gitme gerekçesi de yine o çerçeveden bir zorunluluk oluşturuyordu.

O dönemlerde tartışılan insani felsefe sorunlar şöyle idi;

* Çocuklar doğuştan iyi midir kötü müdür? *
Çocuklar birtakım içgüdü ve dürtülerle mi doğarlar yoksa

bunlar çevrenin etkisi ile mi biçimlenirler? * Çocuklar kendi kişiliklerini şekillendirmede aktif bir rol mü oynarlar, yoksa anne-babaları, öğretmenleri ve çevreleri tarafından yönlendirilen pasif yaratıklar mıdır?

Thomas Hobbs'a göre çocuklar doğuştan bencildirler ve dolayısıyla toplumsallaşmaları için toplum tarafından kontrol edilmelidirler.

J.J. Rousseau 'da çocukların masumiyetini savunur ve ona göre çocuklar doğuştan sezgi yoluyla doğruyu ve yanlış ayırabilmekte, ancak bazen toplum tarafından yanlış yönlendirilmektedir.

J. Locke'u da İngiliz deneyciliğine farklı bir bakış açısı getirmiştir. Bu çerçevede aslında insan beyninin boş bir levha olduğunu ve edinilen öğrenmelerle doldurulduğunu, yani gerçek bilginin akıl yürütmeyele elde edilebileceğini iddia etmiştir. Locke'u oluşum kavramını kabul etmemiş ve yetişkinlerle çocukların farklılıkları üzerinde durmuştur. Bu dönemde çevreye olan ilginin artmasıyla, eğitimin statü kazanmadaki önemi ortaya çıkmıştır. Aristokratların asil ruh taşıdıkları kabulü ortadan kalkmaya başlamış ve Fransız devrimiyle hakların eşitliği ilkesi benimsenmiştir. Öğrenmenin çeşitli tecrübe ve

deneyimlerle derece derece gelişen bir yaşamsal süreç olduğu fikri kabul görmeye başlamıştır.

Bilimsel çağda ise bilim insanları deneysel çalışmalara ağırlık vermiş ve gelişimsel değişime önemli bir farkındalık oluşturmushlardır. Tıbbi gelişmeler çocuk ve yaşlı ölümlerini azaltmış ve böylece ölüm yerine yaşam kavramı önem kazanmaya başlamıştır. İnsan kaynakları alanında elde edilen başarılar sonuç olarak teknoloji devriminin yaşanmasını hızlandırdı. Bütün bunlara bağlı olarak çocuk hakkındaki geleneksel anlayış da değişmeye başladı. Bütün bunlara bağlı olarak çocuk hakkındaki geleneksel anlayış da değişmeye başladı. Yeni seyahat ve kariyer imkân ve fırsatları ortaya çıktı. Bu gelişmeler kadının rolünü ve aile yapısı çerçevesinde etkileşim ve iletişim becerilerini de değiştirdi.

Böylesi hızlı bir değişim ve dönüşüm dünyası içerisinde en küçük değişkeninden en büyük değişkenine kadar aralarında oluşan çelişkiler ve zıtlıklar doğal olarak strese neden olmakta, en küçüğünden en büyüğüne kadar yaşamsal dengeler bozulmakta ve kaos yaşanmasına meydan veren bilinçaltı dürtüleri ortaya çıkmaktadır. Çünkü yaşam bir bütündür ve stres ise çok paydaşlı bir kaos senaryosudur. Stres dışarıdan gelen uyarıcılar

bağlamında içsel yapıların uyumunu bozan bir etken olmakla beraber, bozulan bilişsel, duyuşsal ve motor beceriler gibi sistematik yapıların ürettiği tutum ve davranışlarla çevreyi derinden tesir altına almaktadır. Hakikaten stres girişi ve çıkışıyla döngüsel süreçler olarak çok geniş bir etki alanına sahiptir.

Modern gelişim kuramı 1880 ve 1920 yılları arasında şekillenmeye başladı. Daha çok bebek biyografilerinden bahsedilmeye başlandı. Bu kuramı geliştirenler, yansız gözlemin değerine vurgu yapmışlar ve uygulamalı araştırmalara ve gelişimin biyolojik boyutuna daha fazla önem vermişlerdir. Bu dönemde gelişimin gerçekleşmesinde çevrenin rolünü düşürmüşlerdir. Hall'ın olgunlaşmacı yaklaşımı yerine insan gelişiminin kalıtsal temelleri üzerinde durulmuştur. Gelişim kuramları aşağıdaki gibidir;

*Psikoanalitik Kuram - *Bilişsel Gelişim Kuramı -
*Davranışçı Kuramlar - *Etolojik Kuramlar - *Ekolojik Kuramlar.

Psikanalitik Kuram

Psikanalitik kuram gelişimi daha çok duygu ağırlıklı ve bilinçdışı temelli olarak tanımlamaktadır. Her

davranışta sembolik anlamların ve zihnin derinliklerinde gerçekleşen süreçlerin önemine vurgu yapar (Tuzcuoğlu, 1995). Bu kurama göre çocukların erken dönem ebeveyn etkileşimi yoluyla kişilik yapılarının şekilleneceği iddia edilmiştir. Bunlarla beraber duygusal sağlık, aşırı haz ve aşırı memnuniyette bu süreçte temel parametreler olarak ifade edilmektedir. Bu kuramın en önemli temsilcisi Sigmund Freud'dur (1856 – 1939). Ona göre insan cinsellik ve saldırganlık dürtüleriyle dünyaya gelen bir canlıdır. Bu dürtüler yaşantıya dönüştürüldüğü zaman, ürettikleri haz ve öç alma tatmini ötesinde daha farklı alt boyutlarda bilinç altını harekete geçirir.

Cinsel Deneyimin Alt Boyutları: * Cinsel deneyimin bedene verdiği haz, adeta bir pas veya leke sökücü gibi bilinç altında varsa daha önceki saklı ve benzer deneyimleri harekete geçirir.

İlk Deneyimler

Daha önce yaşanan, bedene haz verip doyum ve tatmine ulaştıran ilk cinsel deneyimlerdeki istemli ve tepkisel tutum ve davranışlar: Burada daha önce hiçbir şekilde yaşanmamış, sadece kadın-erkek ilişkisi ve biçimsel boyutları hakkında en fazla teorik bilgiye sahip olan (Türk aile yapısında evlenen özellikle bayanlar için kız tarafından gelinle beraber ona rehber olarak gönderilen yenge ile bu farkındalık ve bilinçlendirme yapıldı) ve ilk defa yaşanan deneyim esnasında daha fazla haz almayı sağlayan; biçim, pozisyon,

söylem ve temaslar bilinç altına işlenir. Daha sonraki deneyimlerde benzer ve aynı tepkilerin verilmesi olağandır.



Daha Sonraki Deneyimler

Daha sonra yaşanan, bedene haz verip doyum ve tatmine ulaştıran istemli ve tepkisel tutum ve davranışlar: Daha sonraki yaşantı, tecrübe ve deneyimlerde ortaya çıkacak tutum ve davranışlar, muhtemelen benzer veya aynı süreçlerde en son verilen tepki ve davranışların benzeri veya aynısı olacaktır. Freud'un kuramında belirttiği gibi gerçekten bilinç altına gönderilip bastırılan duygu, tutum ve davranışların benzer veya aynı uyarıcılar geldiğinde aynı duygu, tutum ve davranışların gösterileceği çok büyük bir olasılıktır.



Yeni Davranış Modelleri ve Kişilik Özelliklerinin Ortaya Çıkması

Birebir somut olarak yaşanan, bilinç altına atılan ve çeşitli faktörlere dayalı olarak bastırılan deneyimsel duyguların gelişen ve değişen kişilik özellikleri açısından belirleyici olacağı düşünülebilir.

Dolayısıyla Freud'un kuramında iddia ettiği gibi deneyim esnasındaki davranışları benzer şekilde kontrol edebilir. Değilse gerçekleşen ilk yaşantı ve deneyim yine Freud'un iddiaları bağlamında daha sonraki benzer deneyimler çerçevesinde tutum ve davranışları biçimlendirir. Dikkat edilecek olur ise, ifade edilmeye çalışılan etkileşim dıştan içe ve içten dışa doğrudur. Aynı zamanda döngüsel bir süreç söz konusudur. Geçmiş

yaşantı, tecrübe ve deneyimlere dayalı bilinenlerle yeni yaşantı tecrübe ve deneyimlerle yüzleşilenlerin; bilinmesi, kavranması, uygulanması, analiz ve sentezlerin yapılması sağlanır. Hatta daha farklı değişkenler temelinde istemli veya istem dışı göstergeleri olan hayali ve düşünsel değerlendirmeler temelinde tutum ve davranışlar gösterilebilir. Bu temellendirmeler çerçevesinde Freud'un değerlendirdiği gibi, bilinç altında gizli ve saklı kalanların kodlar uyduğu zaman tutum ve davranışları etkilediği ve yönettiği düşünülebilir. *Özelikle aile kurumunun, yasal karı-koca ve eşler boyutuyla ve her türlü kaygı ve korkudan uzak yaşanan ilk deneyimler, korunma ve koruma adına sahip olma ve ait olma gibi duyguları harekete geçirdiği iddia edilebilir. Böylece varlığın gerçek sermayesi olan güven ve itimat duygusu gelişecek ve eşler çocuk mükemmel bütününe olmazsa olmaz parçaları olacaktır. Derinlemesine olumlu bağlanmalar söz konusudur. Bu bağlanmaları sabote edecek öncesi ve sonrası için bahse konu değişkenler yoksa, birliktelik fıtrat gereği ömür boyu devam eder. Gerçekten çocuk ise bu güven ve itimat duygusunun can bulmuş şeklidir ve eksik parçaların tamamlanmış vücududur. Yasal ve meşru olmayan, sadece haz ve çıkar temelli ilişkilerde sahip olma ve aidiyet duyguları gelişmeyeceği gibi, olumlu

bağlanmalar da söz konusu değildir. Geçici olduğu kabul edilen ve anlık doyum ve çıkar sağlayan hevesler vardır. Artık yaşantı, tecrübe ve deneyimler yeni alışkanlıklar olarak ortaya çıkarlar. Derinlerde saklanıp söylenemeyenler yoktur veya varsa da çok aşınmış ve anlamını kaybetmiştir. Yaşanılan tüm bu süreçlerin kendi bağımlı veya bağımsız değişkenleriyle beraber kişilik yapılarını da doğrudan veya dolaylı olarak biçimlendirebileceği gözden kaçırılmamalıdır. Unutulmamalıdır ki saklananlar ve gizlenenler aynı zamanda aşırı stres kaynaklarıdır.

Gelişim kalıtım ve çevrenin etkileşimi sonucunda ortaya çıkar. Doğumla getirilen temel biyolojik, fizyolojik, sosyal ve psikolojik özellikler ve bu bağlamda ihtiyaçlar bireyi bu ihtiyaçları imkân ve fırsatların elverdiği ölçülerde veya elvermediği durumlarda illegal deneyim ve düşünsel tasarımlarla gidermeye motive eder ve arayış içerisine sokar. Bu arayışlar karşılık bulduğu veya bulamadığı yaşantı ve deneyimlerle bireyin iç dünyasıyla dış dünyası arasında düzen veya kaosa neden olur. İşte bu noktalarda yaşanılacak kaos veya denge durumları kişilik özellikleri olarak başkalarıyla olan ilişkilerde ortaya çıkar. Kaos durumunu stres ve denge durumunu ise olumlu kaygı ve sağlıklı bağlanmalar besler.

Freud'un kuramında ortaya koyduğu gibi kişilik gelişiminde cinsellik önemlidir. Gerçekten aile temelinde meşru deneyimler esnasında partnerler arasındaki engelleyici bariyerlerin tamamı ortadan kalkmakta ve birbirlerine karşı hiçbir korku, ürkü ve kısıtlama olmaksızın kişilik özelliklerinin stres, korku ve endişeye mahal vermeksizin rahatça ortaya konulduğu ve böylece yeni birtakım kişilik yapıları oluştuğu, ya da bilinç altında kalan birtakım davranışların bilinçli veya bilinçsiz olarak ortaya çıktığı söylenebilir (Doksat, M.K., Önen, B., 2004).

Örneğin bir kraliçe ile sıradan bir erkek hizmetçi arasında doğrudan herhangi bir sosyal etkileşimin olması beklenmez. Hizmetçi çekinik kalacak ve kendisini ifade bile edemeyecektir. Kraliçe de belki çok istisnai durumlar dışında benzer şekilde hizmetçi ile kendisini aynı pozisyona düşürmeyecektir. Ancak hizmetçi ve kraliçe bir türlü birlikte oldukları zaman, aralarındaki buzlar ve koruyucu bariyerlerin tamamı devre dışı kalacak, haz ve duygusal temelli bilinç altları ortaya çıkacaktır. Belki birbirlerine daha önce ifade dahi edemeyecekleri tutum ve davranışları gösterecekler ve o doğrultuda bir kişilik farklılaşması ve gelişimi söz konusu olacaktır. Aslında Freud'unda açıklamaya çalıştığı budur.

Daha önce hiçbir cinsel deneyim yaşamamış ve bu konuda bilgi sahibi olmayan bir kişi de rüyasında böyle bir deneyimi belki de edimsel olarak yaşadığında da benzer şekilde bir kişilik yapısının dürtüsel ve belki istem dışı olarak ortaya çıkabileceği varsayılabilir. Dolayısıyla cinsel açıdan sapkın davranışların temelde ciddi kişilik sorunları olduğu anlaşılmaktadır. Bu kişilik sorunlarının temelinde ise bastırılmış olan bilinç altı vardır. Çünkü birey imkân ve fırsat bulduğu zaman bilinç altı dürtüsel olarak bireyi zorlar ve işte o anda aklın bilimi ve felsefesi olan mantık devre dışı kalır ve çok vahim eylemler ortaya çıkar. Bütün toplumlarda ortaya çıkan kadın veya erkek cinayetlerinin bu bakış açısıyla değerlendirilmesi ve bu suçların gerçek işlenme sebepleri psiko-sosyal açıdan her bir olayı kendi bütünsel yapısı bağlamında analiz etmek ve kendine özgü bağımsız değişkenlerine ulaşmak gerekir. Ancak o zaman gerekli önlemlerin alınmasını sağlayacak hedeflere dönük eğitim programlarıyla bu sorunların üstesinden gelinebilecektir. Elbette ki bu eğitim programlarının temel hedeflerinden birisinin; zina, fuhuş ve uyuşturucunun önlenmesi olacaktır.

Bu önlemlerin hayata geçirilmesi, en başta aile ve dolayısıyla toplumsal sağlığı güçlendirecek ve böylece kadınlarımız ve kızlarımız hak ettikleri değerlere erişmiş

olacaklardır. İster kadın ve ister erkek olsun, zina, fuhuş ve uyuşturucu batağına bulaşmış ise, sağlıklı ve İslâmî bir aile yapısını sürdürmesi kolay olmayacaktır. Çünkü bu bireyler artık kendilerini düzene koyacak, sınırlayacak, durması gereken yerini bilmesini sağlayacak ahlâkî ve insan fıtratını koruyan değer ve normlarını çok yıpratmış ya da devre dışı bırakmıştır. Elbette ki sonuç; kaybet-kazan temelli çatışma ve stres yoğun vahim olaylardır. İslâm dini kızlarımızın evleninceye kadar herhangi bir erkekle nikah ve evlilik dışı cinsel münasebeti yasaklamıştır. Aynı durum erkekler için de geçerlidir. Bunun adı zina ve bir anlamda fuhuştur. Bu batağa saplanan bir kişinin temiz bir eş ile evlenip, bilinç altından bu çirkin yaşantı, deneyim ve tecrübeleri yok etme şansı olmayacağından, ister istemez benzer veya aynı etkilere karşı tepkileri ve davranışları öyle veya böyle kontrol edecektir. Yani eşler arasındaki cinsel ilişkilerde başkalarıyla olan o deneyimler göz önüne gelecek ve oradaki davranışlar burada da aynen uygulanacaktır. Böylece eşlerin birbirlerinden kaynaklanan ve kendilerine ait davranışlar olmayacağından aradaki aidiyet duygusu gelişmeyecek, eşlerin birbirlerinin eksiklerini tamamlama durumu söz konusu olmayacak, hatta eşler birbirlerinin haz kaynağı olmayacak. Bu çok tiksindirici bir durumdur. Biri diğeri için olsa da olur, olmasa da olur. Doyum anında

eşler birbirlerinin sıcaklığını, benzersizliğini ve temasını hissetmelidir. Hayal edilen ve hissedilen başka deneyimlerse, o zaman bu evlilikte sorun var demektir. Sorunun çözümü eşler birbirleriyle evlenmeye karar verdiklerinde, aralarında gizlilik ve karanlık noktaların olmamasıdır. Onun için mutlaka birbirlerine her şeylerini anlatmaları ve evlilik onayını ondan sonra vermelidirler. Evlilik akti gerçekleştikten sonra taraflar o akte uygun hareket etmeli, birbirlerinin onurunu ve haysiyetini lekeleyecek tutum ve davranışlardan kaçınmalıdırlar. Hatta bu konularda taraflar birbirleri hakkında suizan yapmalarına imkân sağlayacak davranışlardan da kaçınmalıdırlar. Eşler arasındaki güven ve itimat duygusu zedelenmemelidir. Bu konularda güven vermeyen, kendilerine güvenemeyen insanların kesinlikle evlenmelerine izin verilmemelidir. Dahası, her açıdan bu itimat ve güven duygusuna sahip, ar, edep ve namus konularında çok duyarlı ve temkinli olan şahsiyetlerin aynı açılardan kendilerine denk olanlarla evlenmeleri tavsiye edilmiştir. Aksi durumda olanların ise aynı şekilde kendilerine uygun olanlarla evlenmeleri aynı şekilde önerilmiştir.

Aile üyeleri olarak yasal eşler arasında sevgi, saygı ve başka detaylar açısından birbirlerini tamamlama

durumlarının kazanılacak kişilik özellikleri açısından oldukça önemli olacağı beklenmelidir. Esasında bu durum “mahrem alan birlikteliği” şeklinde ifade edilebilir. Yasal yani meşru olmayan cinsel deneyimlerin taraflar üzerinde kaygı, korku ve vicdani birtakım çekinceleri harekete geçirdiği zaman, olumsuz birtakım kişilik özellikleri geliştirebilir. Günümüzde dünyanın birçok yerinde ekonomik açıdan gelişmiş olsa da, gençlerin evlenmekten kaçınmaları, nesepsiz çocukların dünyaya gelmesi ve bu düzlemde bir yaşam biçimi benimseyenlerde ağır kişilik buhranları yaşanabilmektedir. Halbuki meşru aile yapısı çerçevesinde eşler arasında anlaşma, uzlaşma, paylaşma ve ailenin sağlıklı devamlılığı kapsamında o tür sorunlar olmayacağından, hem eşler ve hem de çocuklar açısından sağlıklı bir kişilik gelişimi temel bir gerçekliktir. Platoncu bir yaklaşımla kişi kendisindeki bir eksiklikten ıstırap duyar ve o eksikliğe ihtiyaç oluşturur ve onu arzu eder. Ona ulaştığında artık ıstırap biter ve talep etme güdüsü de azalır. Platon bu durumda bir mutluluk veya mutsuzluktan bahsedemez. Spinoza ise kavuşmadan sonra bir mutluluğun olacağını ve sürdürülebilir bir kişilik oluşumunun söz konusu olabileceğini savunur. Eşlerin birbirlerini tamamlayan ve böylece aile bütünü oluşturarak temel parçalar olduğu unutulmamalıdır. İşte bu

tamamlama olayının en çok hissedildiği durum cinsel birliktelik ve doyum anıdır. Çünkü birbirlerinin tamamlayıcısı olan parçalar kendi aralarında verdikleri ve aldıkları ile yep yeni bir dirik bütün oluştururlar. Bu bütün artık parçaların ayrı ayrı toplamından farklıdır. Bu dinamik bütünsel yapının kazanımları oldukça fazla olduğundan kaybedilmesi de oldukça büyük bir korku, stres ve çaresizlik oluşturacaktır.

Freud geliştirdiği kuramında genel olarak insanları sorunlu görmekte ve özellikle çocukluk dönemlerinde bastırılan cinsel dürtülere bağlı olarak bir kişilik gelişiminden bahsetmektedir (Porter, A., 2021). Psikanalitik kuramda, haz ilkesine göre çalışan “İD”, vicdan ilkesine göre çalışan “SÜPER EGO” ve “EGO” dan bahsedilebilir. Aslında bu sistematik yapılar arasındaki tutarsızlıklar da bir anlamda kaygı ve stres kaynağı oluşturabilirler (Sevinç,k., 2019).

Psikoseksüel Gelişim Kuramı ve Gelişim Dönemleri

Oral Dönem (0-1 yaş)

Anal Dönem (1-3 yaş)

Fallik Dönem (3-7 yaş)

Latent Dönem (7-12 yaş)

Genital Dönem (12-18 yaş)

Oral Dönem (0-1 yaş): Çocuklar açısından ilk haz merkezi ağız bölgesidir. Bu gelişim döneminin refleksivde olsa temel davranışları; emme, çiğneme ve ısırma gibi zevk kaynağı olan tepkilerdir. Bu dönemde çocuklara sağlanan zengin veya kısıtlı çevresel etkilerin güven ve güvensizlik kaynaklarını oluşturması olasıdır. Burada yakın çevresel uyarıcıların yeterli veya yetersiz olma durumu da, oluşması gereken dengeleri sağlayacağından veya bozacağından ferahlık ve stres kaynağı olabilirler.

Anal Dönem (1-3 yaş): Bu gelişim döneminde çocuk, anüsle ilişkili tepkilerden doyuma ulaşmaktadır. Bu dönemde tuvalet alışkanlığının edinilmesi çocuğun bağımsızlığı için ilk çıkış kapısıdır.

Fallik Dönem (3-7 yaş): Bu gelişim dönemi açısından sürece bakıldığı zaman, kızlar için elektra ve

erkekler içinse oedipus kompleksi yaşanabilir. Bu dönemin en uygun davranışlarından birisi de cinsel kimliğin kazanılmasıdır.

Latent Dönem (12-18 yaş): Bu dönemde cinsel enerji genel olarak bastırılmıştır. Bunun yerine oyuna yönelme olmuştur. Artık ahlâk gelişiminden bahsedilebilir.

Genital Dönem (12-18 yaş): Artık çocuğun ilgi odağı kendisi ve ailesi yerine başka birileridir. Yavaş yavaş yetişkin düzeyinde cinsel davranışlar sergilemeye başlar.

Savunma Mekanizması: Egonun ifade edilmeyi bekleyen dürtüleri ve diğer yandan süper egonun bu dürtüleri reddetmesini öngören emirleri arasında ortaya çıkan günlük çatışmalara karşı korumaya dönük olarak kullandığı bilinçli veya bilinçsiz ruhsal tepkilerdir.

Erikson'un Psikososyal Kuramı (1902-1984)

Erikson, psikoseksüel yerine psikososyal dönemlerden bahseder. Gelişimin de aslında bu dönemlerde ortaya çıkacağını savunur. İnsan davranışlarının enerji kaynağı cinsel doğadan ziyade sosyal doğadır. Burada diğer insanlarla beraber olma isteği ön plandadır. Kişilik gelişimi yaşamın sadece ilk 5 yılında

değil, yaşam boytu devam eden bir süreç olduğu düşünölebilir. Freud erken deneyimleri savunurken, Erikson ise hem erken ve hemde geç deneyimlerim önemi üzerinde durmuştur.

Erikson'un Psikososyal Dönemleri: * Güvene karşı güvensizlik (bebeklik ilk yıl). * Özerkliğe Karşı Utanç ve Kuşku (1-3 yaş). * Girişimciliğe Karşı Suçluluk (ilk çocukluk ve okulöncesi yıllar, 3-5 yaş). * Çalışkanlığa Karşı Aşğılık Duygusu (orta ve ileri çocukluk, okul yılları, 6 yaş-erlilik). * Kimlik Kazanmaya Karşı Rol Karmaşası (10-20 yaş). * Yakınlığa Karşı Yalıtılmışlık (ilk yetişkinlik 20 li ve 30 lu yıllar). * Üreticiliğe Karşı Verimsizlik (orta yetişkinlik 40 lı ve 50 li yaşlar). * Benlik Bütünlüğüne Karşı Umutsuzluk (ileri yetişkinlik 60 lı yaşlar ve sonrası).

Bilişsel Gelişim Kuramı

Bilişsel gelişim kuramı salında bilinçdışı yerine bilinçli düşünceyi vurgular. Zihinsel gelişim çocukların gelişim süreçlerinde en önemli bir unsurdur.

Piaget'in Bilişsel Gelişim Kuramı (1896-1980)

Bu kurama göre her çocuk aktif bir durumda dış dünyayı anlamaya ve onu çeşitli açılardan anlamlandırmaya çalışır. Öğrenmenin ancak zihinsel süreçlerle gerçekleşebileceği iddia edilmektedir. Bu durumda özümleme ve uyum sağlama gibi bilişsel süreçlerden bahsedilebilir. Piaget'e göre gelişim evreleri de aşağıdaki gibidir:

- Duyu Motor Dönemi (ilk 2 yıl).
- İllem Öncesi Dönem (2-7 yaş).
- Somut İşlem Dönemi (7-11 yaş).
- Soyut İşlem Dönemi (11-15 yaş).

Okul (Çocukluk) Dönemi (7-12)

Bu dönem 7-12 yaşlar arasındaki dönemi kapsar ve aşağı yukarı ilköğretimin birinci kademesine devam eden çocukları içine alır. Bu dönemde fiziksel gelişme ilk yıllara göre yavaş bir ilerleme gösterir. Yıllık boy artışı ortalama olarak 5.5cm.'ye yakındır ve on yaşındaki bir çocuğun boyu 140cm. civarındadır. Bu dönemde kilo artışı da boy uzaması gibi yavaş bir seyir izler. Yedi yaşındaki bir çocuğun kilosu 24kg. civarındadır. Yaklaşık olarak dokuz yaşına kadar erkekler kızlardan biraz daha uzun ve

ağırdırlar. Ancak 10 yaşından 15 yaşına kadar, kızların boy ve ağırlıkları, yaşıtları olan erkeklerin boy ve ağırlıklarını geçer. Okul döneminde küçük kas becerileri de gelişir ve yavaş yavaş profesyonelleşir.

Taksonomik Yaklaşımla Öğrenme Alanları

Temel eğitim ve öğretim uygulamalarında çocukların/öğrencilerin düşünsel ve davranışsal durum ve özelliklerinin; düşünsel (zihinsel), Tutum (duyuşsal) ve beceri (fiziksel) gelişimleri çerçevesinde ortaya konulacağı bilinmektedir. Buradaki eğitim bilimleri temel gerçeklikleri çerçevesinde çocukların eğitim hayatına okul düzeyinde başladıktan sonra, 1-8. sınıfların her birisinde bu temel alanlarla ilgili olarak olması gereken ve belirlenen düzeylerde bilgi, beceri ve tutumların kazandırılması en temel beklenti ve kazanımları belirlemektedir. İşte bu noktada ortaya çıkan en belirgin sorun bu kazanımların nasıl gerçekleştirileceğinin objektif ve bilimsel kriterlere göre belirlenmesi ve sürecin yönetilmesidir.

Esasında çocuklarımızın / öğrencilerimizin varoluşçu felsefenin değindiği gibi varlıklarının özlerinden önce geldiği ve daha sonra insan olma özüne ulaşma çabası içerisine girdikleri, bunu sağlamak için aklın

kullanılmasıyla; varlık, değerler ve bilgi konularında sorgulamaların yapılması ihtiyacı ortaya çıkmaktadır. Öğretmenlik mesleğinin en önemli işlevlerinden birisinin de bu noktada yani öze ulaşılması çabasının tesadüflere bırakılmaması için devreye girilmesi, rehberlik ve kılavuzluğun yapılmasıdır. Felsefe denilen bu sorgulamaların, düşünsel, tutum ve becerilerden bağımsız olamayacağı açıktır. Öğrencilerimizin bu eğitim ve öğretim hizmetlerini almadan önceki düzeylerinin ne olduğunun tespit edilmesi ve giriş davranışlarının belirlenmesi kritik değerlerde parametrelerdendir. Bu çerçevede psikolojik danışmanlık ve rehberlik hizmetlerinin önem kazandığı açıktır. Öğretmenlerimizin işin doğası gereği süreç boyunca yapmaları gereken; öğrencilerin tüm öğrenme alanlarını kapsayacak şekilde başarı düzeylerini belirlemek ve onları alt düzey başarıdan daha üst düzeyde başarıya ulaştırmaktır. Burada hedeflenen başarı düzeyinin bilgi edinilmesinde, her yönden olgunlaşılmasında ve yetenek geliştirilmesinde belirlenen ve hedeflenen başarı olduğu kabul edilmelidir. Davranış taksonomisiyle bu konuya açıklık getirilebilir.

Davranışların Taksonomisi

Bloom taksonomisi ve diğerlerine göre taksonomi; kasıtlı ve istendik davranışların birbirinin önkoşulu olacak biçimde basitten karmaşığa, somuttan soyuta, kolaydan zora doğru bilginin karakteristiği çerçevesinde sıralanmasıdır. Çünkü bilgide de benzer bir aşamalılık ilkesi vardır. Binişiklik ve iç içelik yoktur. Bilişsel öğrenme kuramcılarının dediği gibi, edinilen öğrenmelere dayalı kazanılan davranışlar kalıcı belleğe kodlanarak depolanır. Yapılan araştırmalar insanların bilişsel, duyuşsal ve motor beceriler olmak üzere üç temel boyuttan bilgi edindiklerini ortaya koyar. Bilişsel boyuttan salt bilgi değerlerini yani ilkeler, genellemeler ve kavramlar bilgisini, duyuşsal alandan değerler sistemini oluşturan tutumları ve motor beceriler alanından da beden teknolojisini kullanma bilgilerini edinirler (Alford, Herbert, & Frangenheim, 2006). (Bu tarzda ifade edilen sınıflandırma değişmez ve kalıcı değildir. Elde edilecek yeni eğitim ve öğretim teknolojileri çerçevesinde sisteme yenileri de eklenebilir. Örneğin sezgisellik ve toplumsallığı örnek olarak verebiliriz. Bu alanlar birbirleriyle sürekli etkileşim halindedir. Bu alanlardan birisine ait olduğu düşünülen bir davranış aynı zamanda diğerlerine de girebilir (Erden, M., 1991). Bu manada davranışların sınıflandırılmalarında

baskın olan boyut önemli olmaktadır (Erdeni M., 1995). Edinilmiş davranışlar ait olduğu öğrenme alanının alt basamakları itibariyle aynı ilkelere göre sıralanabilir. Örneğin basitten karmaşığa, somuttan soyuta ve kolaydan zora gibi (Ertürk, 1994).

Davranışların taksonomik yaklaşımla sınıflandırılmaları öğretmenlere işlerinde önemli katkılar sağlar. Öğretmenlerin bir eğitim ve öğretim yılı baz alınrsa, öğrencilerini alt düzeydeki bir başarı durumundan daha üst düzeyde bir başarı durumuna yükseltme çaba ve gayretlerinde önemli kolaylıklar sağlar. Bu yüzden öğretmenlerin taksonomiden mutlaka yararlanmaları yerinde olacaktır. Vatandaşlık eğitiminde de bu yaklaşımdan istifade edilebilir. Eğitim ve öğretim etkinliklerinin en önemli işlevlerinden birisi de, çocukların karar mekanizmalarını güçlendirmek ve kendi yaşantı, tecrübe ve deneyimlerini kullanarak sağlıklı kararlar alıp uygulayabilecek bir iradeye sahip olmalarını sağlamaktır (Erden, Akman, 1997). Bağımsız müteşebbis olma ruhunun geliştirilmesi de buna bağlıdır. Böylece birer karar alıcılar olarak çocuklarımız kendileri için düşünebilen, bu merkezde konuşabilen ve sorunlarını çözme iradesine sahip olgun bireyler olmalarının önü de açılmış olacaktır. Daha öncede belirtildiği gibi, davranışların sınıflandırıldığı

üç öğrenme alanından bahsedilebilir (Anderson, & Krathwohl, 2001).

Farklı Taksonomi Örnekleri

Genel olarak bilinen Bloom taksonomisinden başka taksonomik yaklaşımlarda vardır. Örneğin, Guilford zekâyı üç boyut çerçevesinde ele almıştır ve “içerik (content), işlevsel (operation), ürünsel (product)” şeklinde tanımlamıştır. Bu sınıflamayı ise kendi içlerinde aşamalı olarak alt basamaklara ayırmıştır. İçerik boyutuyla ilgili olarak; “işitsel, kassal duyum, sembolik ve davranışsal” düzeyde dört alt basamaktan bahseder. İşlevsel boyutu; “kimental operation” olarak ele alınabilir ve aynı zamanda bilişsel alana girmektedir. Bu boyutu, “bilgi, hatırlama, ıraksal düşünme, yakınsak düşünme ve değerlendirme” şeklinde aşamalı olarak sınıflandırmıştır. Guilford, ürünsel boyutu da; “sınıflama, ilişkiler, sistem, çevirme ve doğurgular” olarak tanımlamıştır.

De Corte Modeli: Bu taksonomi, Guilford’un taksonomisinden esinlenilerek ortaya konulmuştur. Bu taksonomi modelinde, bilişsel alanla ilgili olarak; “iletişimi algılama, bilgi ve ürünü yeniden üretme, yorumlama,

yakınsak düşünme, ıraksal düşünme” şeklinde aşamalı bir yapıda ele almıştır.

Taba’nın sınıflandırmasında bilişsel alanla ilgili olarak; I,II,III aşamadan bahsedilir. I. Aşama için; “sayma, listeleme, fark etme, gruptama, etiketleme”, II. aşama için; “yorumlama, çıkarım, yapma, genelleme”, III. aşama için; “açıklama, yorumlama” basamaklarına vurgu yapılmaktadır.

Gellach ve Sullivan’ da, taksonomik olarak bilişsel alanı; “kimlik verme, adlandırma, betimleme, inşa etme, düzenleme, yapıp gösterme” olarak 6 aşamaya ayırmışlardır. Bu sınıflandırma yaklaşımları arasında en etkili olanın Bloom taksonomisi olduğu söylenebilir (Fidan, Erden, 1991).

A. Bloom Taksonomisi ve Bilişsel Alan

Bilişsel öğrenme alanıyla ilgili olarak yapılan taksonomi/sınıflandırma, hedeflerin aşamalı olarak birbirinin önkoşulu olacak şekilde sınıflandırılmasıdır. Bilişsel alan taksonomisi Bloom’un sınıflandırma yaklaşımı olarak da bilinmektedir. Öğrencilerin/çocukların düşünme yeterlik ve düzeylerini ortaya koyan davranışlar olarak ifade edilebilir. Bu öğrenme alanının basit hedeflerden

oluşan en düşük düşünme seviyesinden daha ileri düşünme seviyesine doğru giden altı aşaması vardır. Bunlar; bilgi basamağı, kavrama, yorumlama basamağı, uygulama basamağı, analiz basamağı, sentez basamağı ve değerlendirme basamaklarıdır (Bloom, 1984). Bu basamakların her birisinde edinilen öğrenme ve kazanımlar bir sonraki basamağın önkoşul öğrenme değerlerinden oluşur. Bir basamağın hedefleri gerçekleşmeden bir sonraki basamağın hedeflerinin gerçekleşmesi hemen hemen imkânsız gibidir. Aynı zamanda en üst düzeyde düşünme becerilerinin oluşması için en alt düzeydeki düşünme becerilerinden yola çıkılır (Rudincki, 2018). Örneğin sosyal bilgiler dersi ile ilgili olarak bilişsel hedefler olarak; “Türkiye’nin komşularıyla ilgili temel ilişkilerini açıklayabilme, temel ilkeleri Türkiye’nin belli başlı toplumsal olgularını açıklamada kullanabilme, ilimiz bölgemiz ve yurdumuzla ilgili belli başlı olguları analiz edebilme, Türkiye’nin komşularıyla ilgili belli başlı toplumsal olguların çözümü için yeni yollar önerebilme” şeklindeki hedefler bilişsel alanın Sosyal Bilgiler dersindeki hedeflerden bazılarıdır (Crockett, 2019).

Bilgi (Belirgenler Bilgisi)

Kavramlar Bilgisi (Terimler Bilgisi)

Herhangi bir disiplin alanıyla ilgili spesifik ve özel anlam içeren sözcüklerden oluşur. Daha önce verdiğimiz sosyal bilgiler dersi ile ilgili olarak; dağ, ova, yayla, plân, kroki benzeri kavramlar söz konusudur. Öğrencilerin bu kavramları tanıyıp anlamlandırması ve öğrenmeleri bu basamağın hedefleri ile ilgilidir. Bir anlamda bu basamağın hedefleri daha basit hedefler olarak adlandırılabilir. Tanıma, sorulduğunda söyleme ve emsalleri arasından seçip alma şeklindedir.

Olgular Bilgisi

Olay ve olgu arasında çok önemli bir bağlantı vardır. Olay; bire bir somut olarak yaşanan durumlardır. Bu çerçevede tarih bir olay bilimidir. Olgu ise; bire bir somut olarak yaşanan olaylardan yola çıkılarak ulaşılan genellemelerdir. Bu çerçevede sosyoloji bir olgu bilimidir. Dolayısıyla olguların doğduğu yer olaylardır. Örneğin sosyal bilgiler dersi ile ilgili olgular da genellikle tarihsel olaylarla ilişkilidir. Yani “savaşlar; devletin kuruluş, yükseliş, yıkılış dönemlerinin başlangıç ve bitişlerini;

olayların geçtiği yer, zamanı anlamak ve istenildiğinde ifade edebilmek” bu aşamanın içerisinde yer almaktadır.

Araç ve Gereçler Bilgisi

Bu başlıkla ilgili olarak yine Sosyal Bilgiler dersinden örnekler verir isek; “bu derste kullanılan harita, atlas, küre, tarih şeridi” gibi araç ve gereçlerden bahsedilebilir. Burada belirtilen araç ve gereçlerin öğrenciler tarafından kavranması, değerlendirilmesi ve anlaşılması bu basamağın hedefleriyle ilgilidir.

Belirgenlerle Uğraşma Araçları ve Yolları Bilgisi

Alışılar Bilgisi

Sosyal Bilgiler derslerinde kullanılan haritalarda yer alan birçok semboller bulunur. İşte bu sembollerin kullanılması bilgisi alışılar bilgisi olarak tanımlanmıştır.

Yönelimler ve Aşamalı Diziler Bilgisi

Bire bir somut olarak yaşanan olaylardan yola çıkılarak ulaşılan genellemelerde de bir kronolojik sıralama söz konusudur. Örneklerde kullanıldığı gibi Sosyal Bilgiler

dersinde tarihi olguların kronolojik bir sıralaması bulunur. Örneğin, “padişahların tahta çıkışları, tarihin çağlara ayrılmasının kavranması” bu basamakla ilişkilidir.

Sınıflandırmalar ve Kategoriler Bilgisi

Verilen örneğe uygun olarak Sosyal Bilgiler dersindeki; “dağ, sıradağ, iç turizm, dış turizm, köy, belde, ilçe, il gibi sınıflandırmalar bulunur. Bu sınıflamaların kavranması bu basamağın hedeflerindendir.

Ölçütler Bilgisi

Ölçütler bilgisi soyut bir kavram olduğundan dolayı Sosyal Bilgiler dersinde ölçütler bilgisi ile ilgili hedefler bulunmamaktadır.

Yöntem Bilgisi

Sosyal Bilgiler dersinde olgular üzerinde durulduğu için bu çerçevede kullanılan birçok yöntem bulunmaktadır. Bahse konu yöntemlerin kullanılması ile ilgili hedefler bulunur. Öğrencilere bu konuda belirlenen hedeflerin kazandırılması için yeterli bilgiye ulaşmalarına fırsat verilmelidir.

Bir Alandaki Evrenseller ve Soyutlamalar Bilgisi

İlke ve Genellemeler Bilgisi

Alanın doğası gereği Sosyal Bilgiler dersinde sosyal/toplumsal olguları ifade eden ilke ve genellemeler bilgisi vardır. Bilindiği gibi sebep-sonuç ilişkisi çerçevesinde anlamlı olan bilgilerdir. Burada bahse konu edilen ilke ve genellemeler; “bir ülkenin ekonomik yapı ve düzeyini, yaşam tarzını etkileyen temel değişkenlerdir. “Yenilikler, buluşlar, icatlar, gelenek ve görenekler; kişinin içinde yaşadığı doğal, sosyal ve kültürel çevre buradaki yaşam tarzını etki altına alan anlamlı değişkenlerdir. Dolayısıyla bu değerleri yansıtan bilgiye öğrencilerin ulaşması gerekir.

Kuram ve Yapılar Bilgisi

Her ders ve disiplin alanıyla ilgili olarak geliştirilmiş kuramsal yaklaşımlar ve sistematik yapılar vardır. Kuramlar aksi iddia ve ispat edilinceye kadar sahibine ait bilimsel araştırma yöntem ve teknikleri kullanılarak üretilmiş olup üzerinde durulan bilgilerdir. O alanın daha iyi anlaşılmasını sağlarlar. En kapsayıcı ve kuşatıcı bilgilerdir.

Revize Edilmiş Bloom Taksonomisindeki Bilgi Boyutu ve Alt Kategorileri (Kartwohl, 2002, 2015)

Olgular Bilgisi: Öğrencilerin bir alandan haberdar olabilmesi veya o alanda problem çözebilmesi için gerekli olan temel elemanlar: *Terminoloji bilgisi,*Özel detay ve elemanlar bilgisi.

Kavramsal Bilgi: Bir arada bir işlev oluşturabilen büyük bir yapı içindeki temel elemanlar arasındaki karşılıklı işsel ilişkileri: *Sınıflama ve kategori bilgisi, *İlke ve genellemeler bilgisi, *Teoriler, modeller ve yapılar bilgisi.

İşlemsel Bilgi: Bir işin nasıl yapılacağı, sorgulama yöntemi ve becerileri algoritmaları ve yöntemleri kullanma kriterleri: *Konuya özgü özel yetenekler ve algoritmalar bilgisi, *Konuya özgü teknik ve yöntem bilgisi, *Uygun işlemlerin kullanıldığını belirlemek için ölçüt bilgisi.

Biliş Ötesi Bilgisi: Bir kişinin kendi bilişsel bilgisini bilme ve farkında olmasının yanında genel bilişsel bilgi: *Stratejik bilgi, *Uygun bağlamsal ve durumsal bilgiyi içeren bilişsel görevler hakkındaki bilgi, *Bilginin Kendisi."

Esasında bu sınıflandırmada bilgi boyutunun bu şekilde taksim edilmesi, ilgili taksonomiye her sınıf ve okul düzeyinde kullanılabilir duruma getirmiştir. Dolayısıyla

bu konuda yapılan eleştirilere de bir cevap niteliğindedir (Kratwohl, 2002).

Revize Edilmiş Bloom Taksonomisi'nin Bilişsel Boyutu ve Alt Kategoriler (Kratwohl, 2002, 2015).

Hatırla (Remember): Uzun süreli bellekten gerekli bilgiyi çağırmak: *Fark etme, *Çağırışım yapma.

Anla (Understand): Sözlü, yazılı ve grafiklerle ilgili iletişimi içeren mesajların anlamını belirlemek: *Yorumlama, *Örneklendirme, *Sınıflama, *Özetleme, *Çıkarım yapma, *Karşılaştırma, *Açıklama.

Uygula (Apply): Verilen bir durumda bir işlemi (procedure) uygulama veya yerine getirme: *Yürütme, *Uygulama.

Analiz et (Analyze): Bir materyali, onu oluşturan parçalarına ayırmak ve parçaların diğer parçalarla ve tüm yapı ve amaçla ilişkisinin nasıl olduğunu aramak: *Ayrıştırma, *Organize etme, *Atfetme.

Değerlendir (Evaluate): Standartlar ve kriterler temel alınarak hükme varma: *Kontrol etme, *Kritik etme.

Yarat (Create): Bir roman, uyumlu bir bütün oluşturma, veya bir orijinal ürün elde etmek için elemanları

bir araya koyma: *Oluşturma (Generating), *Planlama, *Üretme (Producing).

Revize Edilmiş Bloom Taksonomi Matrisi

Bilişsel Süreçler Boyutu: *Hatırla, *Anla, *Uygula, *Analiz et, *Değerlendir, *Yarat.

Bilgi Boyutu: *Olgular Bilgisi, *Kavramlar Bilgisi, *İşlemler Bilgisi, *Biliş Ötesi Bilgi (Krathwohl, 2002, 216; Anderson, 2005, 105)."

Kavrama

Kavrama basamağında bilişsel alanın bilgi basamağında edinilen bilgilerin ve dışa yansıyan somut, gözlenebilir, ölçümlenebilir davranışların öğrenen öğrenciler tarafından içselleştirilip özümsemesi ve kendilerine mal edilmesi durumu önemlidir. Sözlü olarak bir olgunun sebebinin belirtilmesi, daha üst düzey düşüncelerle nasıl ve neden olduğunun bireyin kendi cümleleri ile ifade edilmesi ve şüphesiz gerekçelerinin de belirtilebilmesi, farklı ve kendine ait örneklerle açıklamalar yapılabilmesi, elde olan verileri bilip bunlara dayalı olarak

yeni ve farklı varsayımlarda bulunabilme gibi hedef ve davranışlar varsayılmaktadır.

Çevirme

Örneğin Sosyal Bilgiler dersinde ulaşılan verilerin anlaşılır bir şekilde yazıya, grafiğe, şekle çevrilmesi ve istatistiksel anlatımlara kolaylık sağlaması için çevirme basamağından bahsedilebilir. Burada sonuçların farklı ifade biçimleriyle anlaşılır olmasına çalışılır ve hedefler de bu çerçevedendir. Elde edilen verilerin değişik ifade ediş biçimleri ile ortaya konulabilmesi amaçlanır.

Yorumlama

Önceki basamakların hedeflerinin gerçekleştirilmesine bağlı olarak yorumlama basamağındaki hedefler gerçekleşebilir. Çünkü bilgideki aşamalılık aynı zamanda her bir aşamanın hedefleri içinde aynıdır. Daha öncede üzerinde durulduğu gibi, Sosyal Bilgiler dersinde; “ilkelerin ve olguların sebebini ve nasıl meydana geldiğini; “olgular arasındaki benzerlik ve farklılıkların öğrenenin kendi cümleleri ile açıklayıp ortaya koymasını” gerektirir.

Öteleme

Öteleme derslerde öğrencilerin edinmiş oldukları öğrenmeler çerçevesindeki kaide ve kurallara bağlı kalmamalarının ortaya çıkaracağı sonuçları, durumun belli koşullar altında nasıl değişebileceğini yazabilmelerini, söyleyebilmelerini ve işaretleyebilmelerini kapsayan hedeflerle ilgilidir.

Uygulama

Bu basamaktaki hedeflerin gerçekleşmesi için diğerlerinde olduğu gibi daha önceki basamakların hedeflerinin gerçekleşmiş olması gerekir. Dolayısıyla bu basamakta öğrencilerin bilişsel alanla ilgili tüm öğrenmelerin kullanılmasıyla karşı karşıya gelinen yeni ve önceden karşılaşılmamış sorunları çözebilme yeterlikleri söz konusu olmaktadır. Örneğin Sosyal Bilgiler dersinde öğrencilerin edinmiş oldukları bilgiler çerçevesinde; “göç, nüfus artışı, tarım, turizm, ticaret konularında öğrencilere bir sorun verilip bu sorunun çözülmesi için fikirler üretilmesi uygulanması ile ilgili hedef davranışlar önem kazanmaktadır.”

Analiz

Bilişsel alanın bu basamağında edinilen bütün bir öğrenmenin parçalanabilir anlamlı en küçük bilgi birimine ayrılması yapılır. Böylece en küçük bilgi birimlerinin ayrı ayrı kendi doğası ve yapısı içerisinde anlaşılıp temellendirilmesi ve daha sonra yeni bütünlerin sentezlenmesine imkân oluşturulur. Bu bağlamda; “ögelere dönük analiz, ilişkilere dönük analiz ve örgütlenme ilkelerine dönük analizlerden bahsedilebilir.” Burada parça-parça ilişkisi ve parça bütün ilişkisi de irdelenebilir. Analiz basamağında: Elemanların analizi, ilişkilerin analizi ve organize etme ilkelerinin analizi de yapılır.

Sentez

Analiz basamağında en küçük anlamlı parçalara ayrılan bilgilerin yeniden ve öğrenenin kendi bütünlerini oluşturacak şekilde sentezlenmeleri ile ilgili hedeflerin edinilmesi umulur. Bütünleştirme belli ilişki ve kurallara göre yapılır. Bu basamakta; “yenilik, buluş, icat, özgünlük oldukça önemlidir. Genelde toplumsal boyutlu sorunların çözümünde yeni yöntemler, teknik geliştirme: yeni plân oluşturma; toplumsal olguları açıklayan yeni ilkeler geliştirme şeklindeki etkinlikler tasarlanır ve yapılır. Bu

basamağın; “özdeşsiz bir iletişim muhtevası oluşturma, bir plân yada işlemler takımı önerisi ortaya koyma, bir soyut ilişkiler takımı geliştirme” başlıklarından oluşan üç alt aşaması bulunur. Şüphesiz bu basamakta en önemli olan kazanım, öğrenenin bire bir var olan bütünden ziyade yaratıcılık anlamında ve edinilen öğrenmelerin ışığında kendi bütünlerinin oluşturulması ve böylece bilgedeki aşamalılığa bağlı olarak doğruya daha yakın olan yeni bilgiye ulaşmaktır. Bu çerçevede; Eşsiz iletişimim üretimi, bir planın üretimi veya işlemlerin amaçlı cümlesinin üretimi ve soyut ilişkilerin cümlesini oluşturma gibi boyutlardan da bahsedilebilir.

Değerlendirme

Değerlendirme, yapılan işin ne kadar başarılı olduğu ile ilgili bilgiye ulaşma adına yapılan ölçmelere bağlı değerlendirmeleri oluşturur. Ölçme sonuçlarının belirlenen kriterlere göre incelenip sonuçta bir yargıya varma işidir. Bu basamakta karar mekanizmaları da çalıştırılır ve başarı ve başarısızlık konularında çeşitli kararlar alınır. Değerlendirme ile ilgili oldukça çok yöntem ve uygulama vardır. “İç kanıtlar bakımından yargılama, dış ölçütler bakımından yargılama” olmak üzere iki başlık

altında değerlendirilir. Bu süreçte içsel delillere göre değerlendirme ve dışsal ölçütlere göre hüküm vermeden de bahsetmek gerekir.

Bilişsel Öğrenme Basamaklarıyla İlgili Uygulama Örnekleri

Bilgi Basamağı: Öğrenci 23 Nisan 1920’ de Türkiye Büyük Millet Meclisinin açıldığını öğrenir.

Yorumlama/Kavrama Basamağı: Öğrenci edindiği bu bilgiye dayalı olarak kendi düşüncesine göre bir değerlendirme ve yorumlama yapar. Örneğin, “Birinci Dünya Savaşı sonrasında galip devletler tarafından işgale uğrayan ülkede Mustafa Kemal Atatürk halkta kurtuluş mücadelesi bilinci uyandırarak Milli Mücadeleyi başlattı ve Türkiye Büyük Millet Meclisini açtı” gibi.

Uygulama Basamağı: “Öğrenci daha önceki basamaklarda elde ettiği bilgiler ve ulaştığı sonuçlar çerçevesinde bu olayı daha derinlemesine irdeler ve 23 Nisan 1920’de açılan meclis binasını gezmeye gider. O dönemde görev yapan milletvekillerinin hatıralarını ve yazılarını okur.”

Analiz Basamağı: “Öğrenci Türkiye Büyük Millet Meclisi’nin açılış sürecini artık çok iyi kavramış düzeydedir. Bunu tarihi seyir içerisinde sıralayabilir.”

Sentez Basamağı: “Öğrenci artık varsayımlar ortaya koyabilir, kendince veriler geliştirebilir, Cumhuriyet kurulmadan öncesi ve kurulduktan sonrası için öz değerlendirmeler ve kıyaslamalar yapabilir.”

Değerlendirme Basamağı: Öğrenci bu basamakta, artık durumla ilgili olarak öz değerlendirmeler yaparak durumla ilgili ulaştığı yargılar boyutuyla hüküm verebilir. Örneğin Cumhuriyet yönetiminin diğer yönetim şekillerinden daha iyi olduğu bilincine ulaşır. Bunun gereklerini özümseyerek yerine getirip bir yaşam felsefesi haline getirir.

Genel Hedefler Boyutuyla Türk Milli Eğitim Sisteminin Bilişsel Yeterlikleri

“Türk Milletinin milli, ahlâkî, insani, manevi ve kültürel değerlerini geliştirme; insan haklarına ve Anayasanın başlangıcındaki temel ilkelere dayanan milli, demokratik laik, sosyal bir hukuk devleti olan Türkiye Cumhuriyeti’ne karşı görev ve sorumluluklarının farkında olma ve bunları davranış haline getirmiş olma. Zihin

bakımından dengeli ve sağlıklı gelişmiş kişilik özelliklerine sahip olma. Hür ve bilimsel düşünme becerisine sahip olma, çalışmalarında yapıcı, yaratıcı ve verimli olma, ilgi, istidat ve kabiliyetlerini geliştirerek hayata hazırlanma bakımından gerekli bilgi ve davranışları kazanma, kendisini mutlu kılacak ve toplumun mutluluğuna katkı sağlayacak bir mesleğin gerektirdiği bilgi ve davranışları kazanmak.”

Duyuşsal Alan

Duyuşsal öğrenme alanından edinilen öğrenmelerin değerler sistemiyle ilgili bilgiler söz konusudur. Yani insanın duygularının yoğunlukta olduğu bir alandır. Öğrencilere kazandırılmak istenen duygular, tercihler, değerler, ahlâkî kurallar, istek ve arzular, güdüler ve yönelimler bu öğrenme alanının kayda değer kazanımlarıdır. Algıda seçiciliğe sahip olan insanın belli nesnelere karşı ilgisi daha ileri düzeyde olabilir. O nesnelere ve onların yansıttığı evrensel gerçeklikleri çerçevesinde yansımalarına daha fazla ilgi duyabilir. Kısacası bu konuda kararlı bir tutum geliştirmiş olabilir. Duyuşsal öğrenmeler tüm öğrenme alanları içerisinde anahtar rol oynayan kontrol mekanizmalarına sahiptir ve

diğer öğrenme boyutlarından edinile öğrenmeleri davranışa dönüştürürken yöneten ve kontrol eden sistemler bu alanla ilgilidir. Eğitim ve öğretim süreçlerinde duyuşsal alan eğitiminin önemli olmasını sağlayan değişkenlere bakılacak olursa; her insan dünyaya gelirken farkı teknolojilerle gelir. Dolayısıyla herkesin öğrenmesi onun parmak izi kadar ona özeldir. Bu özelden edinilen öğrenmelerin de kişiye görelilikleri olacaktır. İşte bu noktada ortaya çıkacak farklılıklar bireysel farklılıkları oluşturacaktır. O halde herkes için faydalı bilgi anlayışı da farklılaşmaktadır. Edinilecek öğrenmelerin bilimsel olması, insan hayatına yakın olması ve insan hayatını kolaylaştırması beklenir. Hiç kimsenin ihtiyaçlarını karşılamayan ve bu kriterlere uymayan bir bilgiyi edinmek istemez. Zaten edinilen bir öğrenmenin kalıcılığını artıran en önemli şey, o bilginin ihtiyacı karşılama düzeyidir. Bu noktada eğitimin bireyselleştirilmesi önem kazanmaktadır. Okul bilginin edinilmesini sağlamakla beraber sevmeyi öğretmelidir. Bu öğrenme alanı duyuşsal öğrenme alanıdır. Bu kapsamda duyuşsal eğitim; öğrencilerin duygu ve ihtiyaçlarını rahatça ifade edebilmelerini, kendilerine ve başkalarına saygılı davranılmasını, kendilerini denetleme hedeflerinin gerçekleştirilmesini sağlar. Hoşgörü, grup çalışmalarından hoşnut olma, ailesini, Vatanını, Milletini,

Bayrağını, arkadaşlarını sevme, büyüklerine karşı saygılı olma gibi hedefler bu alanla ilgilidir.

Okulun ilk yılları oldukça önemlidir. Çünkü bu dönemlerde çocukların inanç ve tutumları gelişir ve edinilen inanç ve tutumlar genelde kalıcı olur. Yapılan araştırmalar 13 yaşına kadar çocukların edindikleri değerlerin ve tutumların daha sonra değişmesinin kolay olmadığını ortaya koymuşlardır. Öğrencilerde bu ve benzeri değerde tutum geliştirmek için bütün tutum objeleri hakkında bilgilendirilmeleri gerekir. Aynı zamanda o objelerle ilgili olarak olumlu yaşantılar geçirmeleri yararlı olacaktır.

Duyuşsal Alan Sınıflandırması

Duyuşsal alanla ilgili öğrenmelerin oluşabilmesi için bilişsel alanın bilgi basamağının hedeflerinin mutlaka gerçekleşmiş olması önemlidir (Erden, 1999). hakikaten bilinmeyen herhangi bir olguya karşı sevgi, nefret, korku vb. duyuşsal tepkiler geliştirilemez. Duyuşsal alanla ilgili olarak aşamalı sınıflandırılmış 5 alt basamaktan bahsedilebilir.

Alma Basamağı

Farkında Olma: Duyuşsal bir davranışın geliştirilmesi için öncelikli olarak farkında olmak gerekir. Örneğin Sosyal Bilgiler dersinde kişilerin birbirlerinden farklı düşünce ve inançları olduğunu anlayamayan bir kişi onlara karşı her hangi bir alanda öğrenilmiş bir davranış sergileyemez. Çünkü insan önce nesnenin, olgunun farkına varır, ondan sonra da gelecek uyarıcılara açık olabilir. Meselâ; “aşırı nüfuslanma sorunlarını yazma, söyleme, ulaşım ile ilgili sorunları yazma, söyleme.”

Almaya Açıklık: Bu basamakta kişi algıdaki seçiciliğini de kullanarak gelen uyarıcıyı reddetmez ve ondan kaçmaz. Aksine ona doğru bir yönelme gösterir. Örneğin hedef: (yıllık ünite düzeyinde hedef davranış); farklı inanç ve düşüncede olan kişileri dinlemeye dönüklük.” Davranışlar: Konuşanın sözünü kesmeden dinleme; hangi konuda konuştuğunu yazma, söyleme.”

Kontrollü Seçici Dikkat: Bu basamakta öğrencinin dışarıdan gelen uyarıcılardan birini veya birkaçını seçmesi durumu vardır. Tüm dikkatini ve ilgisini seçtiği uyarıcılara odaklaştırır. Örneğin; hedef: “Yıllık ünite düzeyinde ilköğretim; toplumsal sorunlarla ilgili yayınları seçmede dikkatli oluş” gibi. Davranışlar: “Televizyonda toplumsal

sorunlarla ilgili yayınlardan en az üçünün adını yazma, söyleme; “bu yayınların hangi devirlerde ve ne zaman yapıldığını yazma, söyleme; toplumsal sorunlarla uğraşan en az üç kişinin adını yazma, söyleme.”

Bu duyuşsal öğrenme alanıyla ilgili tutum ve davranışlar arasında; bir sanat sergisinde sergilenen resimlere veya ürünlere ilgi duyarak ve dikkatle bakmak, yaşanan ve olası toplumsal sorunlara farkındalıkla duyarlılık göstermek, trafik kurallarının ne anlama geldiğini bilip uymanın değerinin farkında olmak, eğitim ve öğretim etkinlikleriyle ilgili yayınları seçerken titiz davranmak, çeşitli konularda estetik anlayış geliştirmek ve başkalarına karşı anlayışlı olmak ve etkili dinlemek gibi tutum ve davranışların olduğu anlaşılmaktadır.

Tepkide Bulunma

Bu basamakta dışarıdan gelen ve kontrollü seçilen uyarıcıya uygun tepkide bulunulması söz konusudur.

Uysallık: “Hedef; bir öğrencinin eş, arkadaş ve akran gruplarıyla çalışırken beraber belirlenen kaide ve kuralları benimsemesi ve bu kurallara uymaya razı oluş” şeklinde ifade edilebilir. “Davranışlar; çalışmaya önceden

belirlenen zamanda gelme, verilen görevi itiraz etmeden gereği gibi yapma e görevi zamanında bitirme.”

İsteklilik: “Hedef; sosyal yardım kurallarına uymaya ve o doğrultuda çalışmaya gönüllü olma.”
“Davranışlar; sosyal yardım kolunun/kulübünün etkinlik ve faaliyetlerine isteyerek ve gönüllü olarak katılma ve bunun için zaman ayırma, üzerine düşen görevi isteyerek yerine getirme.”

Doyum: “Hedef; Grup tarafından kendisine demokratik yaklaşımlarla verilen bir görevi yapmaktan haz almak.” “Davranışlar; Kendisine verile görevi yapmak için zaman ayırmak, uygun vakit olduğunda grup etkinliklerine katılmada gönüllü olmak.”

Tepkide bulunma basamağıyla ilgili olarak; bir ürün ya da sanat eseriyle ilgili olarak yapılan tartışmalara katılmak, okul disiplin kuralları ve trafik kurallarını benimsemek, toplumsal kuruluşlarda görev ve sorumluluk almaya gönüllü olmak, sağlık okuryazarlığı farkındalık düzeyi yüksek olmak, oyunun kurallarına uyum göstermek, kitap okuma alışkanlığı kazanmış olmak, verilen bir görevi mevzuatlar çerçevesinde itiraz etmeden gereğine uygun olarak yerine getirmek, selamlaşmaya ve hal hatır sormaya hevesli olmak ve başkalarının sağlığını

korumak için sorumluluk alma ya da kalabalık yerlerde sigara içmemeye dikkat gösterme gibi tutum ve davranışlar geliştirilir.

Değer Verme

“Bu basamak, özellikle Sosyal Bilgiler dersi için tutum inanç ve değerleri ilgilendirmektedir.”

Değeri Kabullenme: “Dışarıdan gelen uyarıcıya karşı devamlı aynı duyuşsal tepki verilebilir.” “Hedef; Yurtta barış, dünyada barış ilkesinin önemini ve değerini takdir etme.” “Davranışlar; bu ilkeyi önemseyen ve savunan konuşmalar yapma, bu ilke ile ilgili yazıları devamlı okuma.”

Değeri Yeğleme/Benimseme: “Bu basamakta toplumsal boyutlu değerlerden birisi diğerlerinden üstün tutulabilir.” Hedef; “her türlü eleştiriye açık olma.” Davranış; “arkadaşlarından kendini eleştirmelerini isteme, yapılan eleştirileri karşı çıkmadan dinleme, kendini eleştiren kimselere kızmama, darılmama, aksine onlara müteşekkir olma.”

Sorumluluk Duyma: Yukarıdaki basamakların hedeflerini gerçekleştiren kişinin artık tutum ve

davranışlarının sorumluluğunu taşıyacağı önemli bir gerçeklik ve gereklilik olacaktır.

Değere Adanmışlık: Bir değeri kabullenip, benimseyen ve o çerçevede sorumluluk üstlenebilen kişinin bu değere özen gösterip seçenekler arasından tercih etmesi doğal olacaktır.

Değer verme basamağıyla ilgili olarak şu tutum ve davranışlardan bahsedilebilir; herhangi sıradan bir etkinlik yerine bir bilimsel toplantıyı/etkinliği tercih etmek, sosyal yaşamda bilimin önemini takdir etmek, etkili konuşma ve yazma yeteneğini geliştirmeye devamlı duyarlı olmak, demokratik hayatın önemini kavramak, fazla sorumluluk ve külfet getirecek işlere girmemek, her zaman barış ve huzurdan yana olmak, eleştirel düşünme ve davranma becerisine sahip olmak ve Vatan ve Milletin bölünmez bütünlüğüne kendini adamak.

Örgütlenme

Burada gerekli olan, bilgi, konu, olay, olgu ve nesnelere ilişkin görüşlerin yapılandırılması ve organize edilmesidir. Bu çerçevede; alışkanlık kazanma, kurumsallaştırma, düzenleme, birleştirme, örgütlenme,

uyarlama, karşı koyma, düzeltme ve yer alma davranışları sergilenir. Sınıf içi kurallara uyma alışkanlığı kazanılır.

Örgütlenme basamağında şu tutum ve davranışlar söz konusudur; mesleki sorunların giderilmesi için, yeni ve standart yeni değerler oluşturmaya kararlılık, bir sanat veya bilimsel dergiye abone olmak, mevcut problemlerin çözümünde planlamanın değerinin farkında olmak, okulda hoşça vakit geçiren mutlu bir sınıf oluşturmak için yeni anlayışlar geliştirmeye kararlılık göstermek, yaratandan dolayı tüm yaratılanları sevmek, beğendiği bir ürün veya sanatg eseriyle ilgili detaylı bilgi sahibi olmaya istekli olmak ve savunduğu siyasi görüşün dayandığı ilkeleri tanımada kararlılık göstermek.

Kişilik Haline Getirme

Bu basamakta içselleştirilen ve özümseven değerlerden yola çıkılarak bir yaşam felsefesi ve davranış anahtarı geliştirilir. Gözden geçirme, etkileme, değiştirme, yapma ve en önemli konuma yükseltme, destekleme, savunma, koruma, hizmet etme ve zorlama davranışları ortaya çıkar. Hareketliliği bir yaşam felsefesi haline getirme gibi.

Duyuşsal öğrenme alanı ile ilgili edinilen öğrenmelerin ölçülerek değerlendirilmesi diğer öğrenme alanlarına göre daha zordur. Diğer alanlar gibi somut, gözlemlenebilir ve değerlendirilebilir olmayabilir. Bu alan daha çok, içsel öğrenmeleri, tutumları, duyguları, sevgileri ve ilgileri içerir.

Bu en son aşamada da; eş, arkadaş ve akran grupları tarafından bir kişi ile ilgili yapacakları değerlendirmelerde edindiği değerler boyutuyla tanımlamalarda bulunmak, işbirliğine önem vermek, yasa ve hükümlere karşı sorumluluk bilincine sahip olmak ve kanunlara uymayı alışkanlık haline getirmek, toplumsal ve yasal hükümler uymayı alışkanlık haline getirmek, ölçülü, dengeli ve tutarlı bir yaşam tarzını benimsemiş olmak, kanıt ve belgeler karşılığında yargı, tutum ve davranışlarını değerlendirmeye alışık olmak ve çevresinde yardımsever bir kişilik sahibi olmasıyla tanınması gibi tutum ve davranışlar merkezi değerlerdir.

Psikomotor Alan

Uyarılma

Uyarılma yani algılama basamağında, her hangi bir beceriyle beraber o becerinin gerçekleşme aşamalarına

odaklaşmayı, becerinin gerçekleşme aşamasının farkına varmayı kapsar. Kısacası, bir beceriyi bulup teşhis etme, fark etme, dikkat etme , farkı ortaya koyabilme davranışlarının algı düzeyinde gerçekleştiği söylenebilir. Bir anlamda beceri davranışı birimlerinin farkındadır. BU basamakta: Duyum, dinleme, gözlemleme, hissetme, tatma ve izleme gibi davranışlar bulunur.

Klavuzlama/Klavuz denetiminde Yapma

Becerilerin taklit edilmesi ve kendi kendine yapmaya çalışma aşamasıdır. Bu basamakta: Düzenleme, yapma, taslak çizme, yardımla gerçekleştirme, tekrar etme, kopyalama, rehberle yapma ve gözlem altında yapma gibi süreçler söz konusudur. Bir davranışın taklide ilerek öğrenilmesi gibi.

Mekanikleşme

Psikomotor bir becerinin istenilen standartlara yakın yapılabilmesini içerir. Yani; yapma, onarma, netleştirme, kendi başına uygulama, gibi davranışlardan oluşur. Birtakım becerileri standartlara uygun yapmak gibi.

Beceri Haline Getirme

Psikomotor beceriler öğrenme alanının bu basamağında, edinilen öğrenmeyi, beceriyi otomatikleştirme vardır. Kısacası istenen davranışın usulüne uygun olarak ve istenen davranış standartlarında yapma esası bulunur. Başka bir ifadeyle: becerme, değiştirme, inşa etme, eksiksiz gerçekleştirme, gösterme, tamamlama ve otomatik olarak yapma davranışlarını kapsar. Herhangi bir işin profesyonelce ve ustaca yapılması gibi.

Duruma Uydurma

Bu basamağın hedeflerinin gerçekleştirilebilmesi için, edinilmeye çalışılan becerilerin yeni ve farklı durumlarda da yapılmasını gerektirir. Bir anlamda genellemeyi ifade ediyor. BU basamakta; uyarılma, değiştirme, yanlışları düzeltme, yeniden örgütleme, değiştirme ve gözden geçirme vardır. Bisiklet kullanma bilgisiyle motosiklet kullanmayı kolay kavramak gibi.

Yaratma/Oluşturma/Ortaya Çıkarma

Bu basamakta yeni sentezler yapabilmeyi ifade eden orijinal bir beceri yapısı oluşturulmalıdır. Yani, tanzim etme, birleştirme, yeni akrobatik hareketler yapma, ortaya çıkarma, özgün bir beceri ortaya koyabilme ve planlama davranışları söz konusudur. Örneğin futbol topuna yeni bir vuruş/şut çekme stili geliştirmek gibi.

Bilişsel Gelişim

Bireyin çevresindeki dünyayı anlama ve öğrenmesini sağlayan, aktif zihinsel faaliyetlerindeki gelişime Bilişsel Gelişim adı verilmektedir. Bilişsel gelişim; bebeklikten yetişkinliğe kadar, bireyin çevreyi, dünyayı anlama yollarının daha kompleks ve etkili hale gelme sürecidir. Piaget, Bruner ve Vygotsky, çocuğun çevresindeki dünyayı, değişik yaşlarda nasıl ve niçin böyle gördüğünü ve algıladığını belirlemeye çalışmışlardır.

Piaget'nin Bilişsel Gelişim Kuramı

Piaget, zihinsel gelişimle sistemli ve bilimsel olarak ilgilenen ilk araştırmacılardandır. Kuramı bu alandaki en önemli kuramlardandır. Piaget'ye göre çocuk, dünyanın

pasif alıcısı değildir. Bilgiyi kazanmada aktif bir role sahiptir. Değişik yaşlardaki çocukların ve yetişkinlerin dünyaları birbirinden farklıdır. Piaget bu farklılığın nedenlerini incelemiş ve bireyin dünyayı anlamasını sağlayan bilişsel süreçleri açıklamaya çalışmıştır.

Piaget, bilişsel gelişimi, biyolojik ilkelerle açıklamıştır. Piaget'ye göre gelişim, kalıtım ve çevrenin etkileşiminin bir sonucudur.

Somut İşlemler Dönemi (7-11)

İlkokul yıllarındaki çocuklar, bilişsel yeterlilik bakımından çok hızlı değişme gösterirler. İlkokul dönemindeki, çocukların düşünmesi okul öncesi çocukların düşünmesinden çok farklıdır. Artık, tersine çevirebilme kavramı kazandıklarından korunum ilkesi ile ilgili bir sorunları da yoktur. Nesnelerin fiziksel yapılarında yada mekandaki konumlarında değişmelerle, miktar, hacim, sayı özelliklerinde değişme meydana gelmeyeceğini anlarlar. Tüm dünyada çocukların somut işlemler döneminde okula başlamaları bir tesadüf değildir. Bu dönemde, bazı işlemlerin zihinsel olarak yapabilecek durumdadırlar. Örneğin; benim beş portakalım, senin dört portakalın var. İkimizin portakallarını bir araya

getirdiğimizde kaç portakal eder? Diye sorduğumuzda problemi zihinsel olarak çözebilirler. Bu dönemde en düzeyde gruplama yapabilirler. Bir grup bir nesnenin bir başka grubun alt sınıfı olabileceğini anlarlar.

Çocuklar, bu dönemde nesnelerin belli özelliklerine göre sınıflayabilirler. Örneğin, nesneleri uzunluklarına, genişliklerine, ağırlığına göre düzenleyebilirler. Bu beceri kazandıktan sonra geçişleri ve dönüştürmeleri daha kolay yaparlar. Örneğin; Songül İlknur'dan uzundur. İlknur da Gökçe'den uzundur. Bu grupta, en uzun kişinin kim olduğunu somut işlemler dönemindeki çocuklar kolaylıkla bulurlar. Somut işlemler dönemindeki çocuklar benmerkezcilikten uzaklaşmışlardır. Olayları ve dünyayı, başkaları açısından da görebilirler. Ancak bu dönemde, düşünme süreçleri çocuk tarafından gözlenebilen gerçek olaylara yöneliktir. Çocuklar, somut olduğu sürece karmaşık problemleri çözebilirler. İşlem öncesi dönemde çözülemeyen korunum problemleri bu dönemde çözülür. Somut düşünme (duyu organlarına düşünme) yoluyla problem çözme vardır.

Mantıksal düşünme gelişir.

Birden fazla özelliğe göre sınıflama ve sıralama

Tersine çevirebilme kazanılmıştır.

Ben merkezlilikten uzaklaşır.

Korunum ilkesi kazanılmıştır.

Yaparak yaşayarak öğrenme bu dönemde daha etkilidir.

Bruner'in Bilişsel Gelişim Kuramı

Bruner bilişsel gelişimin yaşam boyu süren bir gelişim olduğunu söylemiştir. Bilişsel gelişim için sistemli bir öğretici-öğrenici etkileşimi gereklidir. Bruner'e göre, baba, anne, öğretmen ve toplumun diğer üyeleri çocuğa öğretmelidir. Sadece bir kültür içine doğmak, tam bir bilişsel gelişim için yeterli değildir. Öğreticiler, kültürü yorumlayarak çocukla paylaşmalıdırlar. Bruner'e göre Bilişsel gelişir üç aşamada gerçekleşir; Bu aşamalar 1- Eylemsel dönem, 2- İmgesel dönem, 3- Sembolik dönemdir.

Sembolik Dönem (7 ve üzeri)

Bilişsel gelişimin sonuncu düzeyi sembolik dönemdir. Çocuk artık bu dönemde etkinlik yada algının anlamını açıklayan sembolleri kullanır. Çocuk dil, mantık, matematik, müzik, vb. alanların sembollerini kullanarak iletişim kurabilir. Sembolik dönem, yaşantıların formüle

edilmesine olanak sağlar. Ayrıca, bu dönemde kısa cümlelerle, anlamsal olarak zengin ifadeler oluşturulabilir. Örneğin; damlaya damlaya göl olur; boş teneke çok ses çıkarır, vb.

Semboller yoluyla, az sembolle çok şey ifade edilebildiği gibi; eylemlerle ve imgelerle açıklanamayan olay nesne ve durumlar daha kolay ve etkili olarak ifade edilebilir. Bireyin sembolik döneme ulaşması, zengin yaşantılar kazanmasını sağlar. Bruner, çocukların eylemsel temsil döneminden imgesel ve sembolik temsil dönemlerine ilerlediğine inanmaktadır. Ancak bu durum, yetişkinlerin yaşantılarını artık eylemler ve imgelerle kodlayamayacağı anlamına gelmez. Artan yaş ve yaşantılarla, sembolik sistem daha çok kullanılır. Ancak, bazı meslek alanlarındaki kişilerde örneğin; cerrahlarda, sporcularda, piyanistlerde eylemsel kodlama sistemi daha da gelişmiştir. Görsel sanatlar alanındaki kişilerde de imgesel temsil süreçleri daha baskındır.

Ahlak Gelişimi

Ahlak, belli bir toplumun, belli bir dönemde bireysel ve toplumsal davranışlarını düzenleyen kuralların bütünü olarak tanımlanmaktadır. Her hangi bir toplumun

bireylerinin, davranışları üzerinde toplumsal yasalar, normlar önemli bir etkiye sahiptir. Bu sebeple insanın davranışını toplumsal beklentilerden arındırarak anlamlandıramazsınız. Bir başka deyişle, toplumun önerdiği davranış kuralları bireyin davranışlarını yönlendiren önemli unsurlardandır. Bu da ahlaki kurallara uyum sürecinde bireyin nasıl bir gelişim izlediğini önemli kılmaktadır.

Piaget'ye Göre Ahlak Gelişimi

Piaget'e göre ahlak gelişimi-bilişsel gelişime paralellik gösterir. Birbirinden farklı nitelikler taşır ve belirli bir sıra izleyen dönemler içinde ortaya çıkar. Bireyin bilişsel gelişiminin en son basamağına kadar ulaşması beklenmez. Bilişsel gelişimde olgunlaşma ve öğrenme yaşıtları belirleyici olmaktadır. Aynı durum ahlaki gelişim içinde geçerlidir. Çocukları her yönüyle inceleyen Piaget, çocuklardaki doğru yanlış ilişkilerinin yaşlara bağlı olarak değiştiğini göstermiştir. Aynı şekilde kuralların yorumlanmış biçimleri de yaşlara bağlı olarak değişiklikler gösterir.

Dışa Bağlı Dönem (6-12)

Çocuk kuralların değişmezliğine inanır.

Kurallara uymayanın cezalandırılması gerektiğini düşünür. Kurallara uymayanlara ceza otomatik olarak verilmelidir.

Otoriteye kayıtsız uyma söz konusudur.

Davranışın gerisindeki neden dikkate alınmaz.

Davranışın temelinde ödüle ulaşmak veya cezadan kaçmak yatar.

2 yaşın altında kural kavramı yoktur. Henüz gelişmemiştir.

Okul öncesi dönemde kural kavram olmadığından ahlak da yoktur.

Kohlberg'e Göre Ahlak Gelişimi

Ahlaki ikilemleri kapsayan hikâyelere çocukların verdikleri tepkilere bakarak kuramını geliştirmiştir. Bu örneklerle verilen cevaplar doğrultusunda 6 yargı aşaması oluşturmuştur. Üç ana düzeyden oluşur. Her düzey kendi içinde iki dönemden oluşmuştur.

Gelenek Öncesi Düzey (0-9 Yaş)

Dışa bağımlı dönemdir. İyi kötü, doğru yanlış kavramları kültürel kural ve değerlere açıktır. Geri kalmış ülke insanların bu dönemde olduğu iddia edilmektedir. Piaget'nin dışsal kurallara bağımlılık dönemi ile aynı paraleldedir.

1. Evre. İtaat ve Ceza Yönelimi

*Otoriteye mutlak uyum. *Yapılan davranışın fiziksel sonucu önemli. *Cezadan korktuğu için kurallara uyar. *Otorite yoksa yasak davranışı yapabilir. *Örnek: Kırmızı ışıktaki geçme. * Üç tabak kıran çocuk mu yoksa 10 tabak kıran mı çok suçludur? * Diye sorulduğunda "10 tabak kıran daha suçludur" cevabı verilir.

2. Evre Saf Çıkarıcı Eğilim

* Önemli olan kendi istek ve ihtiyaçlarıdır. *İhtiyacı karşılayan, ödül getiren davranışlar doğrudur. *Çıkarıcılık egemendir. *"Sen bana yardım et, bende sana yardım edeyim" anlayışı egemendir. Karşılıklı ilişkilerde sürekli kendini düşünür. *"Sen benim sırtımı kaşı, ben de seninkini " anlayışı hakimdir.

Geleneksel Düzey (9-15 yaş)

Başkaları dikkate alınır. Aile arkadaş grubu yada çevrenin beklentileri kendi başına değer taşır. Seçilen referans grup çocuk için bir model oluştur. Model grubun doğruları çocuk için de doğrudur.

Kişilik Gelişimi

Kişilik: Bireyi başkalarından ayıran doğuştan getirdiği veya sonradan kazanılan özellikler bütünüdür. Duygularımız, yeteneklerimiz, huyumuz, değerlerimiz, inançlarımız, tutumlarımız, görüşlerimiz gibi bütün özelliklerimiz kişiliğimizi oluşturur. Kişiliğin tüm belirtileri dışarıdan gözlenemez. Çoğu bireyin iç dünyası ile ilgilidir. Kişilik;

Bireyi diğer insanlardan ayıran noktalardır.

Davranışların tutarlı ve devamlı olan kısımlarıdır.

Gelişimsel özellik göstermekle birlikte kalıcı özelliklerdir.

Freud'un Psiko-seksüel Gelişim Kuramı

Gizil Dönem (6-12): Bu dönemdeki çocuklar zamanlarının büyük bir kısmını okulda geçirdiklerinden psişik enerjileri ders ve spor gibi geleneksel faaliyetlere yönelir. Cinsel ihtiyaçlar açısından sessiz ve sakin bir dönemdir. Cinsel dürtüler durgunlaşmış denetim altına alınmıştır. Çocuk okul çağındadır. Çocuklar hem cinsleri ile oyun oynamayı tercih ederler. Böylece erkek ve kadın biçimdeki toplumsal rollere hazırlık başlar. Sağlıklı biçimlerde geçirilemeyen gizil dönemde çocuk içsel dürtülerini denetimini sağlayamaz ve enerjisini öğrenme ve beceri geliştirmeye yöneltemez. Aşırı bir denetim mekanizmasının geliştirerek obsesif (Takıntılar) karakter yapısının yerleşmesine neden olur.

Erikson'un Psiko-sosyal Gelişim Kuramı

Erikson insan ego gelişimini sekiz evreye ayırarak incelemiştir. Bu dönemlerin her birinde az ya da çok içsel kriz yaşanmaktadır. Eğer kriz başarılı bir şekilde atlatılmışsa kişi güç kazanarak, bir sonraki basamağa rahatça geçer. Erikson'un basamakları, zamanla sınırlı olmayıp gelişim süreklidir. Kişilerde bazı sorunlar bir dönemden, başka bir döneme taşınabildiği gibi ağır

stres altında da o sorunlar yeniden açığa çıkabilmektedir (McLeod, S., 2017). Bazen de yoğun stres ile kişilerde daha önceki basamaklara geri dönüş gözlelenebilir.

Başarıya Karşı Aşağılık Duygusu (6-12)

Freud'un latent dönem olarak adlandırdığı dönemdir. 6 yaş ile 12 yaş arası dönemi kapsamaktadır. Okul çağı dönemidir. Yeni beceriler kazanarak, yeterli ve üretken olmayı öğrenirler. Başarısızlık durumunda ise aşağılık duygusuna kapılır ve hiçbir şey yapmazlar. Bu dönemde çocuk cinsel açıdan bir durgunluk dönemine girerken, yaşlıları ile ilişkileri artarak, yeni şeyler öğrenme ve bir şeyler üretmenin hazzını yaşamaya başlar. Kendini örnek aldığı kişilerle özdeşleştirerek, çeşitli alanlarda roller üstlendiği şeklinde düşlemler kurar. Eğer çocuk bu dönem öncesini ve bu dönemi başarılı bir şekilde geçmemiş ise aşağılık ve yetersizlik duyguları geliştirir. Bir şeyleri yaparak, başladığı işi bitirmenin keyfine varmaya başlar. Bir işi planlama, işbirliği yapma, öğrenme ve işi başarma özel bir öneme sahiptir. Kendinden yaşça büyük ya da daha deneyimlileri izleyerek araç-gereç kullanmayı öğrenir, el

ve vücut becerisi geliştirir. Çocukta alet kullanma üretme çabası gözlenir. Bu yaş grubunda çocuğun anlayışlı, sabırlı, ilgili ana baba, öğretmen, patron, iş ve okul arkadaşları ile karşılaşamaması ya da onlar arasında zayıf-uygunsuz bir noktada bulunmaları halinde, yetersizlik ya da aşağılık duyguları gelişir.

Çocuğa ayırım uygulanması, aşağılanması ya da aşırı koruyucu tavırlarda bulunulması, çocuğun kendisiyle aynı cinsiyetteki ebeveyn ile kendini uygunsuz bir şekilde karşılaştırması gibi durumlarda aşağılık ve yetersizlik hissi gelişebilir. Kendisine göre üst konumdaki kişileri örnek alamayıp, yanlış kişileri örnek alabilirler. Okul ya da mesleğe hazırlık dönemi ilk olarak ailede başlar. Bu dönemde diğer kişilerle birlikte ortak bir şeyler yapma, başkalarının varlığında ya da denetiminde görev alma başladığından işbölümü, diğerlerinden farklı olarak sahip olduğu özelliklerin verdiği haz duyguları yaşanmaya başlar. Bu dönemde zihinsel, sosyal ve fiziksel becerilerde yeterlilik duygusunu kazanmalıdır.

Sayıtlılar ve Sınırlılıklar

Anket yoluyla elde edilen bilgiler ankete katılanların kesin görüşlerini yansıtmaktadır. Literatür taraması sonucu elde edilen bilgilerin yeterli olduğu düşünülmektedir. Araştırma anketin uygulandığı Atatürk Üniversitesinde lisans eğitimi alan katılımcılarla sınırlıdır.

Denenceler

Öğrencilerin stresli olup olmadıkları hakkında aşağıdaki denenceler oluşturulmuştur:

1. Stres öğrencilerin başarılarını olumsuz yönde etkilemektedir.
2. Stres öğrencilerin davranışlarını olumsuz yönde etkilemektedir.
3. Stres öğrencilerin başarılarını olumlu yönde etkilemektedir.
4. Stres öğrencilerin davranışlarını olumlu yönde etkilemektedir.

Bu çerçeveden bakıldığı zaman, stresin günlük ilişkilerinde etkili olup olmadığı üzerinde durulmuştur.

YÖNTEM

Bu bölümde araştırmanın evren ve örnekleme, veri toplama araçları verilerin toplanması, çözümlenmesi ve yorumlanması konularında bilgi verilmiştir.

Evren ve Örneklem

Araştırmanın evreni Atatürk Üniversitesinde öğrenim gören lisans öğrencileridir. Örneklem ise Erzurum Atatürk Üniversitesinde lisans eğitimi alan Okulöncesi, rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık, Özel Eğitim Anabilim Dalları/Bölümlerinde ve Sağlık Bilimleri Fakültesi Çocuk Gelişimi Bölümü 1. Sınıf öğrencileridir.

Veri Toplama Aracı

Araştırmada ihtiyaç duyulan veriler ilgili literatürün taranması ve anket olmak üzere iki kaynaktan toplanmıştır. Araştırma ve problemi tanıma ve stres ve stresi ortaya çıkaran durumu incelemek için kaynaklar taranmış ve anket soruları hazırlanmıştır. Hazırlanan anket daha önce bu konuda yapılan çalışmalarda kullanılan anketlerden yararlanılarak yapılandırılmış ve alan uzmanlarının görüşlerine sunulduktan sonra alınan

dönütlere bağlı olarak son hali verilmiştir. Bu çerçevede 45 maddeden oluşan anket maddelerin birbirine yakınlığı yada benzerliği dikkate alınarak problemlı maddeler elenmiş ve 30 maddeye indirilmiştir. Veri toplama aracının geçerlik ve güvenirlik analizleri yapılmış ve iç tutarlık katsayısı (Cronbach Alpha Katsayısı) $\alpha=0,83$ olarak hesaplanmıştır. Elde edilen veriler yüzdelik oran (%) ve frekanslar (f) bağlamında değerlendirilmiştir.

Verilerin Toplanması Çözömlenmesi ve Yorumlanması

Veri toplamak amacıyla geliştirilen anket 2024-2025 öğretim yılında lisans öğrenimi gören katılımcı öğrencilere uygulanmış ve üzerinde çalışılacak verilere ulaşılmıştır. Ankete verilen cevapların dökümü araştırmacı tarafından frekans dağılımları çıkarılmış ve yüzdelikleri hesaplanmıştır. Seçenekler; 3.Sık sık, 2.Bazen, 3.Hiçbir zaman olarak kabul edilmiştir.

Bulgular Yorum ve Değerlendirme

Bu bölümde araştırmaya katılan öğrencilere verilen anketlerde kişisel bilgiler ve stres ile ilgili görüş ve tutumları incelenmiştir.

Bunlar; *Kişisel bilgilere ilişkin bulgular, *stres ile ilgili bulgu ve yorumlar, *stresin sonuçları.

BULGULAR

Araştırma kapsamına alınan öğrencilerin tanıtıcı özelliklerine göre dağılımları Tablo1’de verilmiştir.

Tablo 1. Araştırmaya alınan öğrencilerin tanıtıcı özellikleri ile ilgili bulgular (n=135)

	S	%
Bölüm		
Okulöncesi	34	25,2
PDR	52	38,5
Özel Eğitim	27	20,0
Çocuk Gelişimi	22	16,3
Cinsiyet		
Kadın	116	85,9
Erkek	19	14,1
Anne hayatta mı?		
Evet	133	98,5
Hayır	2	1,5
Baba hayatta mı?		
Evet	130	96,3
Hayır	5	3,7
Anne baba çok sık tartışır mı?		
Evet	32	23,7
Hayır	103	76,3

Annenin eğitim durumu		
İlkokul	80	59,3
Ortaokul	28	20,7
Lise	19	14,1
Yüksekokul	8	5,9
Babanın eğitim durumu		
İlkokul	37	27,4
Ortaokul	35	25,9
Lise	52	38,5
Yüksekokul	11	8,1
Ailenin gelir durumu		
Bir asgari ücret	54	40,0
İki asgari ücret	45	33,3
Üç asgari ücret	26	19,3
Dört asgari ücret	4	3,0
Beş asgari ücret	6	4,4
Dede ve nine hayatta mı?		
Evet	71	52,6
Hayır	64	47,4
Dede ve nineyle beraber yaşadı mı?		
Evet	81	60,0
Hayır	54	40,0
Kardeş sayısı		
Yok	3	2,2
Bir	20	14,8
İki	36	26,7
Dört	34	25,2
Beş ve fazla	42	31,1
Kalının yer		
Ailemle	58	43,0
Yurtta	72	53,3
Arkadaşlarla kiralık evde	1	,7
Tek başıma apart dairede	4	3,0

Tablo incelendiğinde araştırmaya alınan öğrencilerin % 25.2'si Okulöncesi bölümünde, % 38.5'i PDR bölümünde, % 20'si Özel Eğitim bölümünde, % 16.3'ü Çocuk Gelişimi bölümünde, % 85.9'u kadın, % 14.1'i erkek, % 98.5'inin annesi hayatta, , % 96.3'ünün babası hayatta, %

23.7'sinin anne ve babası çok sık tartışmakta, % 59.3'ünün annesi ilkokul mezunu, % 20.7'sinin annesi ortaokul mezunu, % 14.1'inin annesi lise mezunu, % 5.9'unun annesi yüksekokul mezunu, % 27.4'ünün babası ilkokul mezunu, % 25.9'unun babası ortaokul mezunu, % 38.5'inin babası lise mezunu, % 8.1'inin babası yüksekokul mezunu, % 40'ının ailesinin geliri 1 asgari ücret, % 33.3'ünün ailesinin geliri 2 asgari ücret, % 19.3'ünün ailesinin geliri 3 asgari ücret, % 3'ünün ailesinin geliri 4 asgari ücret, % 4.4'ünün ailesinin geliri 5 asgari ücret, % 52.6'sının dede ve ninesi hayatta, % 47.4'ünün dede ve ninesi hayatta değil, % 60'ı dede ve ninesiyle birlikte yaşama şansı bulmuş, % 2.2'sinin kardeşi yok, % 14.8'inin 1 kardeşi var, % 26.7'sinin 2 kardeşi var, % 25.2'sinin 4 kardeşi var, % 31.1'inin 5 ve daha fazla kardeşi var, % 43'ü ailesiyle birlikte kalıyor, % 53.3'ü yurttta kalıyor, % 0.7'si arkadaşlarıyla birlikte evde kalıyor, % 3'ü tek başına apart dairede kalıyor olduğu görülmektedir.

Araştırmaya katılan öğrencilerin stres ile ilgili görüş ve tutumlarını belirttikleri ankete verdikleri yanıtların dağılımları Tablo 2'de verilmiştir.

Tablo 2. Öğrencilerin stres ile ilgili görüş ve tutumları

Anket Maddeleri		Sık sık		Bazen		Hiçbir zaman	
		f	%	f	%	f	%
1	Sınıftaki Durumla İlgili Olarak Endişeli ve Huzursuz Olması	37	27,4	83	61,5	15	11,1
2	Hastalık Sebebiyle Devamsızlık Yapılması	39	28,9	90	66,7	6	4,4
3	Bugüne Kadar Çok Ağır Bir Hastalık Geçirme	109	80,7	22	16,3	4	3,0
4	Başın Ağrması	6	4,4	79	58,5	50	37,0
5	Sabahları Kendini Yorgun Hissetme	8	5,9	53	39,3	74	54,8
6	Boş Oturduğu Zamanlarda Kendini Suçlu Hissetme	37	27,4	75	55,6	23	17,0
7	Sinirli Bir Kişi Olma	29	21,5	83	61,5	23	17,0
8	Görünüşünün Kendini Rahatsız Etmesi	73	54,1	59	43,7	3	2,2
9	Enerjik ve Hareketli Olmayı İsteme	12	8,9	71	52,6	52	38,5
10	Diğer Çocuklara Göre Daha Kolay Üşütme ve Hastalanma	64	47,4	45	33,3	26	19,3
11	Uyumakta Güçlük Çekme	36	26,7	61	45,2	38	28,1
12	Yatağını Islatma	3	2,3	5	3,8	125	94,0
13	Midede Rahatsızlık Hissetme	42	31,1	64	47,4	29	21,5
14	Yemek Yemeyi İstememe	51	38,1	74	55,2	9	6,7
15	Kolayca Ağlama	45	33,3	60	44,4	30	22,2
16	Hastalanma Durumunda Endişelenme	47	34,8	64	47,4	24	17,8
17	Olmayı İsteddiği Kadar Kuvvetli ve Sağlıklı Olma	22	16,3	77	57,0	36	26,7
18	Kendini Beceriksiz ve Hantal Hissetme	60	44,4	62	45,9	13	9,6
19	Çevredeki Olaylardan Endişe Duyma	22	16,3	93	68,9	20	14,8

20	Kendini İstediklerini Yapabilecek Kadar Güçlü Hissetme	12	8,9	60	44,4	63	46,7
21	Eğlenme Amaçlı Oyunlarda Bile Hep Kazanmak Zorunda Hissetme	53	39,3	52	38,5	30	22,2
22	Sınıf Arkadaşlarından Daha Mutlu Olduğunu Düşünme	51	37,8	62	45,9	22	16,3
23	Başkalarının Hayranlığını Kazanma ve Saygı Duyulma İhtiyacı Hissetme	56	41,5	65	48,1	14	10,4
24	Başarısını Yükseltme Konusunda Aşırı Hırs Yapma	45	33,3	65	48,1	25	18,5
25	Kendini Gergin ve Sinirli Hissetme	24	17,9	72	53,7	38	28,4
26	Kendine Çok Fazla Sorumluluk Yükleme	17	12,7	77	57,5	40	29,9
27	Başkalarının İş Yapma Biçimlerini Eleştirme	35	25,9	79	58,5	21	15,6
28	Birçok Farklı İş Kısa Zamana Sığdırmaya Çalışma	13	9,6	79	58,5	43	31,9
29	Zamanın Kendine Yetmediği Düşüncesine Kapılma	16	11,9	80	59,3	39	28,9
30	Kendini Geçinilmesi Zor Biri Olarak Kabul Etme	80	59,3	37	27,4	18	13,3

Anketin “1-Sınıftaki Durumla İlgili Olarak Endişeli ve Huzursuz Olması” maddesine öğrencilerin % 27’si “Sık sık”, % 62’si “Bazen” ve % 11’i “Hiçbir zaman” yanıtlarını vermişlerdir. Sonuç olarak “1-Sınıftaki Durumla İlgili Olarak Endişeli ve Huzursuz Olması” maddesine verilen

sık sık ve bazen yanıtlarının toplamına bakarak katılım oranının % 89 olarak çok yüksek olduğu söylenebilir.

Anketin “2-Hastalık Sebebiyle Devamsızlık Yapılması” maddesine öğrencilerin % 29’u “Sık sık”, % 67’si “Bazen” ve % 4’ü “Hiçbir zaman” yanıtlarını vermişlerdir. Sonuç olarak “Hastalık Sebebiyle Devamsızlık Yapılması” maddesine verilen sık sık ve bazen yanıtlarının toplamına bakarak katılım oranının % 96 olarak çok fazla yüksek olduğu söylenebilir.

Anketin “3-Bugüne Kadar Çok Ağır Bir Hastalık Geçirme” maddesine öğrencilerin % 81’i “Sık sık”, % 16’sı “Bazen” ve % 3’ü “Hiçbir zaman” yanıtlarını vermişlerdir. Sonuç olarak “Bugüne Kadar Çok Ağır Bir Hastalık Geçirme” maddesine verilen sık sık ve bazen yanıtlarının toplamına bakarak katılım oranının % 97 olarak çok fazla yüksek olduğu söylenebilir.

Anketin “4-Başın Ağrısı” maddesine öğrencilerin % 4’ü “Sık sık”, % 59’u “Bazen” ve % 37’i “Hiçbir zaman” yanıtlarını vermişlerdir. Sonuç olarak “Başın Ağrısı” maddesine verilen sık sık ve bazen yanıtlarının toplamına bakarak katılım oranının % 63 olarak orta seviyede olduğu söylenebilir.

Anketin “5-Sabahları Kendini Yorgun Hissetme” maddesine öğrencilerin % 6’sı “Sık sık”, % 39’u “Bazen” ve % 55’i “Hiçbir zaman” yanıtlarını vermişlerdir. Sonuç olarak “Sabahları Kendini Yorgun Hissetme” maddesine verilen sık sık ve bazen yanıtlarının toplamına bakarak katılım oranının % 45 olarak düşük olduğu söylenebilir.

Anketin “6-Boş Oturduğu Zamanlarda Kendini Suçlu Hissetme” maddesine öğrencilerin % 27’si “Sık sık”, % 56’sı “Bazen” ve % 17’i “Hiçbir zaman” yanıtlarını vermişlerdir. Sonuç olarak “Boş Oturduğu Zamanlarda Kendini Suçlu Hissetme” maddesine verilen sık sık ve bazen yanıtlarının toplamına bakarak katılım oranının % 83 olarak yüksek olduğu söylenebilir.

Anketin “7-Sinirli Bir Kişi Olma” maddesine öğrencilerin % 22’si “Sık sık”, % 62’si “Bazen” ve % 17’si “Hiçbir zaman” yanıtlarını vermişlerdir. Sonuç olarak “7-Sinirli Bir Kişi Olma” maddesine verilen sık sık ve bazen yanıtlarının toplamına bakarak katılım oranının % 84 olarak yüksek seviyede olduğu söylenebilir.

Anketin “8-Görünüşünün Kendini Rahatsız Etmesi” maddesine öğrencilerin % 54’ü “Sık sık”, % 44’ü “Bazen” ve % 2’si “Hiçbir zaman” yanıtlarını vermişlerdir. Sonuç olarak “8-Görünüşünün Kendini Rahatsız Etmesi”

maddesine verilen sık sık ve bazen yanıtlarının toplamına bakarak katılım oranının % 98 olarak çok yüksek seviyede olduğu söylenebilir.

Anketin “9-Enerjik ve Hareketli Olmayı İsteme” maddesine öğrencilerin % 9’u “Sık sık”, % 53’ü “Bazen” ve % 39’u “Hiçbir zaman” yanıtlarını vermişlerdir. Sonuç olarak “9-Enerjik ve Hareketli Olmayı İsteme” maddesine verilen sık sık ve bazen yanıtlarının toplamına bakarak katılım oranının % 62 olarak orta seviyede olduğu söylenebilir.

Anketin “10-Diğer Çocuklara Göre Daha Kolay Üşütme ve Hastalanma” maddesine öğrencilerin % 48’si “Sık sık”, % 33’ü “Bazen” ve % 19’u “Hiçbir zaman” yanıtlarını vermişlerdir. Sonuç olarak “10-Diğer Çocuklara Göre Daha Kolay Üşütme ve Hastalanma” maddesine verilen sık sık ve bazen yanıtlarının toplamına bakarak katılım oranının % 81 olarak yüksek olduğu söylenebilir.

Anketin “11-Uyumakta Güçlük Çekme” maddesine öğrencilerin % 27’si “Sık sık”, % 45’i “Bazen” ve % 28’i “Hiçbir zaman” yanıtlarını vermişlerdir. Sonuç olarak “11-Uyumakta Güçlük Çekme” maddesine verilen sık sık ve bazen yanıtlarının toplamına bakarak katılım oranının % 71 olarak orta seviyenin biraz üstünde olduğu söylenebilir.

Anketin “12-Yatağını İslatma” maddesine öğrencilerin % 2’si “Sık sık”, % 4’ü “Bazen” ve % 94’ü “Hiçbir zaman” yanıtlarını vermişlerdir. Sonuç olarak “12-Yatağını İslatma” maddesine verilen sık sık ve bazen yanıtlarının toplamına bakarak katılım oranının % 6 olarak çok fazla düşük seviyede olduğu söylenebilir.

Anketin “13-Midede Rahatsızlık Hissetme” maddesine öğrencilerin % 31’i “Sık sık”, % 47’si “Bazen” ve % 22’si “Hiçbir zaman” yanıtlarını vermişlerdir. Sonuç olarak “13-Midede Rahatsızlık Hissetme” maddesine verilen sık sık ve bazen yanıtlarının toplamına bakarak katılım oranının % 78 olarak orta seviyenin üstünde olduğu söylenebilir.

Anketin “14-Yemek Yemeyi İstememe” maddesine öğrencilerin % 38’i “Sık sık”, % 55’i “Bazen” ve % 7’si “Hiçbir zaman” yanıtlarını vermişlerdir. Sonuç olarak “14-Yemek Yemeyi İstememe” maddesine verilen sık sık ve bazen yanıtlarının toplamına bakarak katılım oranının % 93 olarak çok yüksek seviyede olduğu söylenebilir.

Anketin “15-Kolayca Ağlama” maddesine öğrencilerin % 33’ü “Sık sık”, % 45’i “Bazen” ve % 22’si “Hiçbir zaman” yanıtlarını vermişlerdir. Sonuç olarak “15-Kolayca Ağlama” maddesine verilen sık sık ve bazen

yanıtlarının toplamına bakarak katılım oranının % 78 olarak orta seviyenin üstünde olduğu söylenebilir.

Anketin “16-Hastalanma Durumunda Endişelenme” maddesine öğrencilerin % 35’i “Sık sık”, % 47’si “Bazen” ve % 18’i “Hiçbir zaman” yanıtlarını vermişlerdir. Sonuç olarak “16-Hastalanma Durumunda Endişelenme” maddesine verilen sık sık ve bazen yanıtlarının toplamına bakarak katılım oranının % 82 olarak yüksek olduğu söylenebilir.

Anketin “17-Olmayı İsteddiği Kadar Kuvvetli ve Sağlıklı Olma” maddesine öğrencilerin % 16’sı “Sık sık”, % 57’si “Bazen” ve % 27’si “Hiçbir zaman” yanıtlarını vermişlerdir. Sonuç olarak “17-Olmayı İsteddiği Kadar Kuvvetli ve Sağlıklı Olma” maddesine verilen sık sık ve bazen yanıtlarının toplamına bakarak katılım oranının % 73 olarak orta seviyenin üstünde olduğu söylenebilir.

Anketin “18-Kendini Beceriksiz ve Hantal Hissetme” maddesine öğrencilerin % 44’ü “Sık sık”, % 46’sı “Bazen” ve % 10’u “Hiçbir zaman” yanıtlarını vermişlerdir. Sonuç olarak “18-Kendini Beceriksiz ve Hantal Hissetme” maddesine verilen sık sık ve bazen yanıtlarının toplamına bakarak katılım oranının % 90 olarak çok yüksek seviyede olduğu söylenebilir.

Anketin “19-Çevredeki Olaylardan Endişe Duyma” maddesine öğrencilerin % 16’sı “Sık sık”, % 69’u “Bazen” ve % 15’i “Hiçbir zaman” yanıtlarını vermişlerdir. Sonuç olarak “19-Çevredeki Olaylardan Endişe Duyma” maddesine verilen sık sık ve bazen yanıtlarının toplamına bakarak katılım oranının % 85 olarak yüksek seviyede olduğu söylenebilir.

Anketin “20-Kendini İstediklerini Yapabilecek Kadar Güçlü Hissetme” maddesine öğrencilerin % 9’u “Sık sık”, % 44’ü “Bazen” ve % 47’si “Hiçbir zaman” yanıtlarını vermişlerdir. Sonuç olarak “20-Kendini İstediklerini Yapabilecek Kadar Güçlü Hissetme” maddesine verilen sık sık ve bazen yanıtlarının toplamına bakarak katılım oranının % 53 olarak orta düzeyde olduğu söylenebilir.

Anketin “21-Eğlenme Amaçlı Oyunlarda Bile Hep Kazanmak Zorunda Hissetme” maddesine öğrencilerin % 39’u “Sık sık”, % 39’u “Bazen” ve % 22’si “Hiçbir zaman” yanıtlarını vermişlerdir. Sonuç olarak “21-Eğlenme Amaçlı Oyunlarda Bile Hep Kazanmak Zorunda Hissetme” maddesine verilen sık sık ve bazen yanıtlarının toplamına bakarak katılım oranının % 78 olarak yüksek olduğu söylenebilir.

Anketin “22-Sınıf Arkadaşlarından Daha Mutlu Olduğunu Düşünme” maddesine öğrencilerin % 38’i “Sık sık”, % 46’sı “Bazen” ve % 16’sı “Hiçbir zaman” yanıtlarını vermişlerdir. Sonuç olarak “22-Sınıf Arkadaşlarından Daha Mutlu Olduğunu Düşünme” maddesine verilen sık sık ve bazen yanıtlarının toplamına bakarak katılım oranının % 84 olarak yüksek olduğu söylenebilir.

Anketin “23-Başkalarının Hayranlığını Kazanma ve Saygı Duyulma İhtiyacı Hissetme” maddesine öğrencilerin % 42’si “Sık sık”, % 48’i “Bazen” ve % 10’u “Hiçbir zaman” yanıtlarını vermişlerdir. Sonuç olarak “23-Başkalarının Hayranlığını Kazanma ve Saygı Duyulma İhtiyacı Hissetme” maddesine verilen sık sık ve bazen yanıtlarının toplamına bakarak katılım oranının % 90 olarak çok yüksek olduğu söylenebilir.

Anketin “24-Başarısını Yükseltme Konusunda Aşırı Hırs Yapma” maddesine öğrencilerin % 33’ü “Sık sık”, % 48’si “Bazen” ve % 19’u “Hiçbir zaman” yanıtlarını vermişlerdir. Sonuç olarak “24-Başarısını Yükseltme Konusunda Aşırı Hırs Yapma” maddesine verilen sık sık ve bazen yanıtlarının toplamına bakarak katılım oranının % 81 olarak yüksek seviyede olduğu söylenebilir.

Anketin “25-Kendini Gergin ve Sinirli Hissetme” maddesine öğrencilerin % 18’i “Sık sık”, % 54’ü “Bazen” ve % 28’i “Hiçbir zaman” yanıtlarını vermişlerdir. Sonuç olarak “25-Kendini Gergin ve Sinirli Hissetme” maddesine verilen sık sık ve bazen yanıtlarının toplamına bakarak katılım oranın % 72 olarak yüksek olduğu söylenebilir.

Anketin “26-Kendine Çok Fazla Sorumluluk Yükleme” maddesine öğrencilerin % 13’ü “Sık sık”, % 57’si “Bazen” ve % 30’u “Hiçbir zaman” yanıtlarını vermişlerdir. Sonuç olarak “26-Kendine Çok Fazla Sorumluluk Yükleme” maddesine verilen sık sık ve bazen yanıtlarının toplamına bakarak katılım oranın % 70 olarak yüksek olduğu söylenebilir.

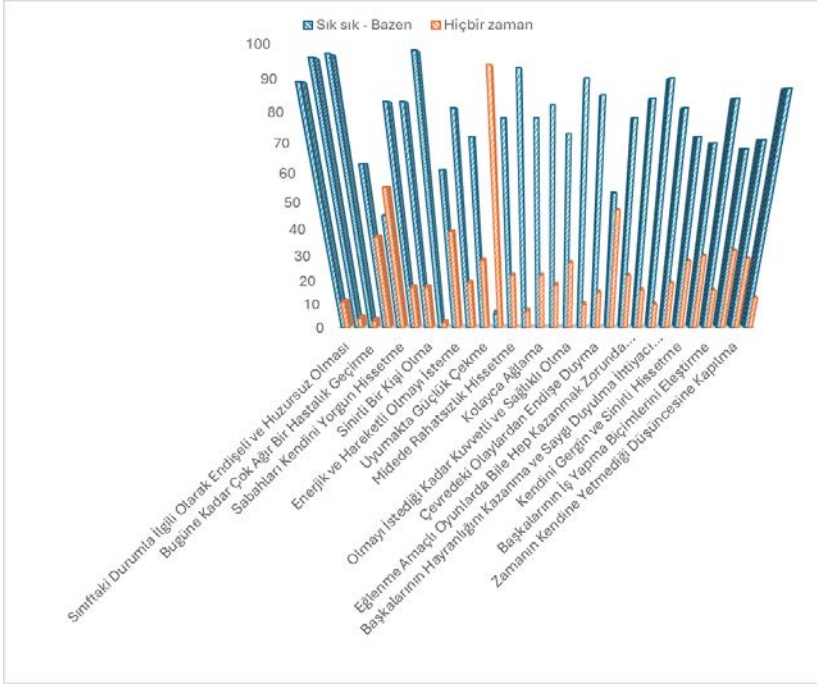
Anketin “27-Başkalarının İş Yapma Biçimlerini Eleştirme” maddesine öğrencilerin % 26’sı “Sık sık”, % 59’si “Bazen” ve % 15’i “Hiçbir zaman” yanıtlarını vermişlerdir. Sonuç olarak “27-Başkalarının İş Yapma Biçimlerini Eleştirme” maddesine verilen sık sık ve bazen yanıtlarının toplamına bakarak katılım oranın % 85 olarak yüksek seviyede olduğu söylenebilir.

Anketin “28-Birçok Farklı İşi Kısa Zamana Sığdırmaya Çalışma” maddesine öğrencilerin % 10’u “Sık sık”, % 58’i “Bazen” ve % 32’si “Hiçbir zaman” yanıtlarını

vermişlerdir. Sonuç olarak “28-Birçok Farklı İşi Kısa Zamana Sığdırmaya Çalışma” maddesine verilen sık sık ve bazen yanıtlarının toplamına bakarak katılım oranının % 68 olarak orta seviyede olduğu söylenebilir.

Anketin “29-Zamanın Kendine Yetmediği Düşüncesine Kapılma” maddesine öğrencilerin % 12’si “Sık sık”, % 59’u “Bazen” ve % 29’u “Hiçbir zaman” yanıtlarını vermişlerdir. Sonuç olarak “29-Zamanın Kendine Yetmediği Düşüncesine Kapılma” maddesine verilen sık sık ve bazen yanıtlarının toplamına bakarak katılım oranının % 71 olarak orta seviyede olduğu söylenebilir.

Anketin “30-Kendini Geçinilmesi Zor Biri Olarak Kabul Etme” maddesine öğrencilerin % 59’u “Sık sık”, % 28’si “Bazen” ve % 14’ü “Hiçbir zaman” yanıtlarını vermişlerdir. Sonuç olarak “30-Kendini Geçinilmesi Zor Biri Olarak Kabul Etme” maddesine verilen sık sık ve bazen yanıtlarının toplamına bakarak katılım oranının % 87 olarak yüksek seviyede olduğu söylenebilir.

Grafik 1. Anket maddelerine verilen yanıtların dağılımı

Not: Sık sık ve Bazen yanıtları toplanmıştır

Sonuç ve Öneriler

1- “Sınıftaki durumla ilgili olarak endişeli ve huzursuz olma”; bu anket maddesine verilen yanıtlara bakıldığı zaman, bazen ve sık sık seçeneklerinin toplamının % 89 olduğu görülmektedir. Dolayısıyla katılımcı öğrencilerin **büyük bir çoğunluğunun** sınıftaki durumla ilgili olarak endişeli ve huzursuz oldukları

anlaşılmaktadır. Esasında bu sonuçtan yola çıkıldığında, sınıf atmosferinin neden endişe ve kaygı verici olduğu üzerinde durulmalıdır ve mutlaka öğrencilere bu hissi veren değişkenlerin uygun yöntem ve tekniklerle ortadan kaldırılması gerekir. Aksi halde sınıf içerisinde ulaşmak istenen eğitim hedeflerinin gerçekleşmesinin zor olacağı söylenebilir.

2- “Hastalık sebebiyle devamsızlık yapılması”; bu anket maddesi ile ilgili tercihlere bakıldığı zaman, sık sık ve bazen seçenekleri toplamının % **96** olması **oldukça manidar ve yüksektir.** Buradaki oranın da çok yüksek olmasından öğrencilerin daha öncesi ve an itibariyle sağlık hizmetlerinden belki yeteri kadar yararlanamadıkları düşünülebilir. Bu durum oldukça önemlidir ve en azından okula devamsızlık durumunda öğrencilerin mağduriyetleri söz konusu olacaktır.

3- “Bugüne kadar çok ağır bir hastalık geçirme” maddesi için verilen yanıtlardan sık sık ve bazen seçeneklerinin toplamının % **97** olması **Oldukça yüksek ve anlamlıdır.** Katılımcı üniversite

öğrencilerinin o ana kadar çok ağır bir hastalık geçime oranlarının da çok yüksek olduğu anlaşıyor. Bu konuda da çok önemli koruyucu sağlık hizmetlerinin verilmesi zarureti olduğu anlaşıyor.

4- Anketin **“Başın ağrması”** maddesi için de verilmiş yanıtlardan **“sık sık”** ve **“bazen”** seçeneklerinin toplam değerinin **%63** olmasından **en azında yarıdan fazlası** için böyle bir sorunun olduğu söylenebilir. Daha önce ağır bir hastalık geçirme durumunda olan öğrencilerin oranı % 63 olsa da bu oran yine de çok yüksektir. Bu konuda da daha alt eğitim kademelerdeki öğrenciler için bu konuda koruyucu sağlık hizmetlerine ağırlık verilmeli ve özellikle ebeveynlerin farkındalık düzeyleri yükseltilmelidir.

5- **“Sabahları kendini yorgun hissetme”** maddesi için verilmiş cevaplar incelendiği zaman; % 6 oranında sık sık” ve % 39 oranında da **“bazen”** seçeneklerinin tercih edildiği ve toplam olarak %

45 oranında katılımcıların sabahları kendilerini yorgun hissettikleri ve **% 55** oranında da böyle bir durumun olmadığı iddia edilmiştir. Dolayısıyla burada çoğunluk **anket maddesinin zıddına** doğru tercihte bulunmuştur. Öğrencilerin kendilerini sabahları yorgun hissetmeleriyle ilgili anket maddesi çok olumlu karşılanmamış ve bu durum oldukça olumludur.

6- “Boş oturduğu zamanlarda kendini suçlu hissetme” anket maddesine **% 27** gibi bir düzeyde “sık sık” ve **% 56** oranında da “bazen” seçeneğini tercih edilerek cevap verilmiştir. Bu durumda toplam olarak **% 83** düzeyinde anket maddesine **oldukça yüksek bir oranda** olumlu yanıt verilmiştir. Öğrencilerin büyük bir çoğunluğunun boş oturdukları zaman kendilerini suçlu hissetmeleri olumlu ve olumsuz yönleriyle değerlendirilip, öğrenciler bu konuda bilinçlendirilmelidir. Çünkü boş zamanın ne anlama geldiği konusu iyi işlenmelidir.

7- **“Sinirli bir kişi olma”** seçeneği de olumlu seçeneklerin toplamı % 84 düzeyinde olmaktadır. Öğrencilerin oldukça büyük bir oranının kendilerini sinirli bir yapıya sahip olarak gördükleri anlaşılmaktadır. Bilindiği gibi bu durum öfke kontrolsüzlüğüne gittiğinde birtakım vahim durumların ortaya çıkacağı unutulmamalıdır. Öğrencilere bu durumda psikolojik danışma hizmetlerinin verilmesi gerekebilir.

8- **“Görünüşünün kendini rahatsız etmesi”** anket maddesi için katılımcılar % 54 oranında “sık sık” seçeneğini ve % 44 oranında da “bazen” seçeneğini tercih etmişler ve böylece toplam % 98 gibi **yüksek bir oranda** bu maddeye evet demişlerdir. BU anket maddesine verilen cevapların analizi birey açısından çok önemlidir. Görünüşünün kendisini rahatsız eden bir kişi yaptığı ve yapacağı hiçbir şeyden tatmin olamaz ve doyuma ulaşamaz. Hatta daha iyisini yapabilmek için motive olamaz. Bu durum en temel başarısızlık nedenlerindendir.

9- “Enerjik ve hareketli olmayı isteme” anket maddesine verilen katılımcı cevapları incelendiğinde; % 9 oranında “sık sık” ve % 53 oranında da “bazen” seçeneklerinin ve % 39 oranında da “hiçbir zaman” seçeneklerinin işaretlendiği görülmektedir. Burada maddeye katılım oranının % 62 **normal** olduğu söylenebilir. Bu anket maddesinde bireyin enerjik ve hareketli olma isteği ile ilgili tercih edilen seçeneklerden yarıya yakın bir oranda katılımcının anket maddesi lehinde olan seçenekleri tercih etmişler ve yaklaşık diğer yarısının da olumsuz olan seçenekleri tercih ettikleri görülmektedir. Farkın anlamlı olmadığı söylenebilir.

10- “Diğer çocuklara göre daha kolay üşütme ve hastalanma” maddesine katılımcı oranına bakıldığı zaman; % 48 oranında “sık sık” ve % 33 oranında ise “bazen” yanıtının verildiği görülmektedir. Sadece % 19’ u da “hiçbir zaman” seçeneğini tercih etmiştir. Olumlu seçeneklerin

toplamı % 81 düzeyindedir ve **oldukça yüksek bir seviyededir**. Diğer çocuklara göre daha fazla hasta olma durumu açısından katılımcı öğrencilerin büyük bir çoğunluğu anket maddesi lehine tercihte bulunmuştur. Bu da öğrencilerin genel itibariyle sağlık sorunları olduğu veya bağışıklık sistemlerinin çok gelişmediği söylenebilir.

11- Anketin “Uyumakta Güçlük Çekme” maddesine katılımcıların % 27’si “Sık sık”, % 45’i “Bazen” ve % 28’i “Hiçbir zaman” yanıtlarını vermişlerdir. Sonuç olarak “11-Uyumakta Güçlük Çekme” maddesine verilen sık sık ve bazen yanıtlarının toplamına bakarak katılım oranının % 71 olarak **orta seviyenin biraz üstünde olduğu söylenebilir**. Uyumakta güçlük çekmek çok önemli bir sağlık sorunudur. Uyuyamayan ve dinlenemeyen bir öğrenci, algı dağınıklığı ve bozukluğu yaşar. Bu durumda öğrenme bozukluğu oluşturabilir.

12- “Yatağını Islatma” maddesine öğrencilerin % 2’si “Sık sık”, % 4’ü “Bazen” ve % 94’ü “Hiçbir zaman” yanıtlarını vermişlerdir. Sonuç olarak “12-Yatağını Islatma” maddesine verilen sık sık ve bazen yanıtlarının toplamına bakarak katılım oranının % 6 olarak **çok fazla düşük seviyede olduğu söylenebilir.** Yatağın ıslatılması sorunu açısından katılımcı öğrencilerin genel olarak sorun yaşamadıkları söylenebilir. Bu sorunun ancak % 6 düzeyinde bir dağılım gösterdiği ve bu durumunda normal sayılabileceği iddia edilebilir.

13- “Midede Rahatsızlık Hissetme” maddesine öğrencilerin % 31’i “Sık sık”, % 47’si “Bazen” ve % 22’si “Hiçbir zaman” yanıtlarını vermişlerdir. Sonuç olarak “13-Midede Rahatsızlık Hissetme” maddesine verilen sık sık ve bazen yanıtlarının toplamına bakarak katılım oranının % 78 olarak **orta seviyenin üstünde olduğu söylenebilir.** Bu anket maddesine verilen cevaplardan ve tercih edilen seçeneklerden, öğrencilerin büyük bir çoğunluğunda mide rahatsızlığı olduğu

anlaşıyor. Bu durum kronik bir rahatsızlık, stres veya beslenme bozukluğu kaynaklı olabilir. Her durumda mutlaka önleyici sağlık hizmetlerine ihtiyaç olduğu söylenebilir.

14- “Yemek Yemeyi İstememe” maddesi için katılımcıların % 38’i “Sık Sık”, % 55’ i “Bazen” ve % 7’si “Hiçbir zaman” yanıtlarını vermişlerdir. Sonuç olarak “14-Yemek Yemeyi İstememe” maddesine verilen sık sık ve bazen yanıtlarının toplamına bakarak anket maddesine katılım oranının **% 93 olarak çok yüksek seviyede olduğu söylenebilir.** Yemek yemenin istenmemesi anlamına gelen % 93 gibi bir oranın anlamlı olduğu düşünülmelidir. Gerekçelerin neler olduğu üzerinde durulmalı ve isteksizliğin yemekten mi, hizmetten mi fiyat kaynaklı mı olduğu değerlendirilmeli ve sorun giderilmelidir.

15- “Kolayca Ağlama” maddesine katılımcıların % 33’ü “Sık sık”, % 45’i “Bazen” ve % 22’si “Hiçbir zaman” yanıtlarını vermişlerdir. Sonuç olarak

“15-Kolayca Ağlama” maddesine verilen sık sık ve bazen yanıtlarının toplamına bakarak katılım oranının **% 78 olarak orta seviyenin üstünde olduğu söylenebilir.** Burada öncelikle kolayca ağlamanın biyolojik, fizyolojik, duygusal ve nörolojik olarak incelenmesi ve ona göre gerekçelendirildikten sonra üzerinde durulmalıdır.

16- “Hastalanma Durumunda Endişelenme”

maddesi için öğrencilerin % 35’i “Sık Sık”, % 47’si “Bazen” ve % 18’i “Hiçbir zaman” yanıtlarını vermişlerdir. Sonuç olarak “16- Hastalanma Durumunda Endişelenme” maddesine verilen sık sık ve bazen yanıtlarının toplamına bakarak katılım oranının **% 82 olarak yüksek olduğu söylenebilir.** Atılımcı öğrencilerin yüksek bir oranda hastalık anında endişelendikleri anlaşılıyor. Burada muhtemeldir ki; sağlık okuryazarlığı konusunda sıkıntıların olabileceği anlaşılıyor.

17-“Olmayı İstediği Kadar Kuvvetli ve Sağlıklı

Olma” maddesine katılımcıların % 16’sı “Sık sık”, % 57’si “Bazen” ve % 27’si “Hiçbir zaman” yanıtlarını vermişlerdir. Sonuç olarak “17- Olmayı İstediği Kadar Kuvvetli ve Sağlıklı Olma” maddesine verilen sık sık ve bazen yanıtlarının toplamına bakarak katılım oranının % **73 olarak orta seviyenin üstünde olduğu söylenebilir.** Herkesin daha sağlıklı olma arzusu şüphesiz yüksektir. Ancak burumda olanların oranı yarından biraz daha fazladır. Burada aslında önemli, bir sağlık sorunundan bahsedilebilir.

18-“Kendini Beceriksiz ve Hantal Hissetme”

maddesi için öğrencilerin % 44’ü “Sık sık”, % 46’sı “Bazen” ve % 10’u “Hiçbir zaman” yanıtlarını vermişlerdir. Sonuç olarak “18- Kendini Beceriksiz ve Hantal Hissetme” maddesine verilen sık sık ve bazen yanıtlarının toplamına bakarak katılım oranının % **90 olarak çok yüksek seviyede olduğu söylenebilir.** Katılımcıları yüksek oranda çoğunluğunun kendilerini beceriksiz ve hantal hissetmelerinin aslında stres yoğun bir durum ifadesi olduğu

söylenabilir. Her bir durumun bilinç altıyla bağlantısı vardır.

19- “Çevredeki Olaylardan Endişe Duyma”

maddesi için katılımcıların % 16’sı “Sık sık”, % 69’u “Bazen” ve % 15’i “Hiçbir zaman” yanıtlarını vermişlerdir. Sonuç olarak “Çevredeki Olaylardan Endişe Duyma” maddesine verilen sık sık ve bazen yanıtlarının toplamına bakarak katılım oranının **% 85 olarak yüksek seviyede olduğu** söylenebilir. Bu durum, bir boyutuyla güven ve güvensizlikle ilgilidir. Birtakım kazanımların kaybedilme korkusu olarak ta ifade edilebilir. Diğer maddelerde olduğu gibi burada da strese kaynaklık eden değişkenler söz konusudur.

20- Anketin “Kendini İstediklerini Yapabilecek

Kadar Güçlü Hissetme” maddesine öğrencilerin % 9’u “Sık sık”, % 44’ü “Bazen” ve % 47’si “Hiçbir zaman” yanıtlarını vermişlerdir. Sonuç olarak “Kendini İstediklerini Yapabilecek Kadar Güçlü Hissetme” maddesine verilen sık sık ve

bazen yanıtlarının toplamına bakarak katılım oranının **% 53 olarak orta düzeyde olduğu söylenebilir.** Katılımcı öğrencilerin yarısının ellerinde olan imkân ve fırsatları yeterince değerlendirebilme yeterliğine sahip olmadıklarını beyan etmeleri bir yetersizlik ifadesidir.

21- “Eğlenme Amaçlı Oyunlarda Bile Hep Kazanmak Zorunda Hissetme” maddesi ile ilgili olarak öğrencilerin % 39’u “Sık sık”, % 39’u “Bazen” ve % 22’si “Hiçbir zaman” yanıtlarını vermişlerdir. Sonuç olarak “21-Eğlenme Amaçlı Oyunlarda Bile Hep Kazanmak Zorunda Hissetme” maddesine verilen sık sık ve bazen yanıtlarının toplamına bakarak katılım oranının **% 78 olarak yüksek olduğu söylenebilir.** Katılımcı öğrencilerin yarısından biraz fazlasının oyunu bir kazanma ve kaybetme aracı olarak gördükleri anlaşılıyor. Bunu bir zorunluluk haline getiren bireylerin en azından bir denklik ve kaybetme durumunda stres sarmalına düşmeleri kaçınılmaz olur. Bu insanlar artık yaşama da o

pencereden bakacaklar ve kazan-kazan ilkesini çatışmaların temeline oturtamayacaklardır.

22- Anketin “Sınıf Arkadaşlarından Daha Mutlu Olduğunu Düşünme” maddesine öğrencilerin % 38’i “Sık sık”, % 46’sı “Bazen” ve % 16’sı “Hiçbir zaman” yanıtlarını vermişlerdir. Sonuç olarak “Sınıf Arkadaşlarından Daha Mutlu Olduğunu Düşünme” maddesine verilen sık sık ve bazen yanıtlarının toplamına bakarak katılım oranının **% 84 olarak yüksek olduğu söylenebilir.** Katılımcı üniversite öğrencilerinin arkadaşlarından daha mutlu olmalarını düşünmeleri olumlu bir algı olarak değerlendirilebilir. Stres yoğun bir toplumsal düzende bireylerin kendilerini mutlu hissetmeleri önemlidir. Bu durumda çevreye uyum ve sorunlarla baş etmede daha başarılı olunabilir.

23- “Başkalarının Hayranlığını Kazanma ve Saygı Duyulma İhtiyacı Hissetme” maddesine öğrencilerin % 42’si “Sık sık”, % 48’i “Bazen” ve

% 10'u "Hiçbir zaman" yanıtlarını vermişlerdir. Sonuç olarak "23-Başkalarının Hayranlığını Kazanma ve Saygı Duyulma İhtiyacı Hissetme" maddesine verilen sık sık ve bazen yanıtlarının toplamına bakarak katılım oranın **% 90 olarak çok yüksek olduğu söylenebilir**. Her insan fıtrat gereği başkaları tarafından beğenilmek ister. Bu temel biyolojik ve fizyolojik ihtiyaçlardan sonra ortaya çıkan bir ihtiyaçtır. Esasında bireyin kendini gerçekleştirmesi sürecinde önemlim aşamalardandır. Bireylerin sahip oldukları statülerinin toplumsal beklentileri olan rollerini ideal olarak yerine getirmeleri bunu sağlar.

24- Anketin "Başarısını Yükseltme Konusunda Aşırı Hırs Yapma" maddesi için de öğrencilerin % 33'ü "Sık sık", % 48'si "Bazen" ve % 19'u "Hiçbir zaman" yanıtlarını vermişlerdir. Sonuç olarak "24-Başarısını Yükseltme Konusunda Aşırı Hırs Yapma" maddesine verilen sık sık ve bazen yanıtlarının toplamına bakarak katılım oranın **% 81 olarak yüksek seviyede olduğu söylenebilir**. Bilindiği gibi başarıma duygusu her

zaman organizmaya haz verir. Ancak başarılı olma adına çatışma veya mücadeleyi kaybet - kazan temeline değil, kazan - kazan ilkesi temeline oturtmak gerekir. Ancak o zaman kaybeden olmaz ve herkes kazanır. Böylece her iki tarafında performansları artar.

25- “Kendini Gergin ve Sinirli Hissetme” maddesine öğrencilerin % 18’i “Sık sık”, % 54’ü “Bazen” ve % 28’i “Hiçbir zaman” yanıtlarını vermişlerdir. Sonuç olarak “25-Kendini Gergin ve Sinirli Hissetme” maddesine verilen sık sık ve bazen yanıtlarının toplamına bakarak katılım oranının % 72 olarak yüksek olduğu söylenebilir. Burada da bireyin kendini gergin ve sinirli hissetmesi muhtemelen stres kaynaklıdır veya stres kaynağıdır. Stres kaynakları üzerinde durulmalı ve uygun yöntem yetkinliklerle stres kaynakları ortadan kaldırılmalıdır. Bu yapılamıyorsa, stres yönetimi erkine sahip olunması sağlanmalı ve stresin olumsuz etkilerinden daha az etkilenilmesi sağlanmalıdır. Strse sadece belli bir alanda kalmaz ve yaşamın

tüm alanlarını baskı altına alır. Tutum ve davranışları doğrudan veya dolaylı olarak etkiler. Bu etkileşim fark edilmeyebilir de.

26-“Kendine Çok Fazla Sorumluluk Yükleme”

maddesine öğrencilerin % 13’ü “Sık sık”, % 57’si “Bazen” ve % 30’u “Hiçbir zaman” yanıtlarını vermişlerdir. Sonuç olarak “26-Kendine Çok Fazla Sorumluluk Yükleme” maddesine verilen sık sık ve bazen yanıtlarının toplamına bakarak katılım oranın **% 70 olarak yüksek olduğu söylenebilir.** Üniversite öğrencilerinin sorumluluk üstlenme durumuna bakıldığı zaman, yarıdan biraz fazlasının bunu yaptığı, geriye kalanların da bunu yapmadığı anlaşıyor.

27- Anketin “Başkalarının İş Yapma Biçimlerini

Eleştirme” maddesine öğrencilerin % 26’sı “Sık sık”, % 59’si “Bazen” ve % 15’i “Hiçbir zaman” yanıtlarını vermişlerdir. Sonuç olarak “Başkalarının İş Yapma Biçimlerini Eleştirme” maddesine verilen sık sık ve bazen yanıtlarının toplamına bakarak katılım oranın **% 85 olarak**

yüksek seviyede olduğu söylenebilir. Esasında eleştiri; düşüncenin boyutları arasındaki tezatların ortadan kaldırılmasına dönük düşünme olayıdır. Eleştiri şahsa değil, düşünce odaklı yapılırsa çatışmaya meydan vermez. Aksine uzlaşmaya, anlaşmaya ve sonunda ortak öğrenmeye fırsat verir. Dolayısıyla tüm öğrencilerimizin eleştirel becerilere sahip olmaları sağlanmalıdır. Kısacası yapıcı eleştiriden yana olunmalıdır. Bunu sağlayacak eğitim fırsatlarına yer verilmelidir.

28-“Birçok Farklı İşi Kısa Zamana Sığdırmaya Çalışma” maddesi için öğrencilerin % 10’u “Sık sık”, % 58’i “Bazen” ve % 32’si “Hiçbir zaman” yanıtlarını vermişlerdir. Sonuç olarak “28-Birçok Farklı İşi Kısa Zamana Sığdırmaya Çalışma” maddesine verilen sık sık ve bazen yanıtlarının toplamına bakarak katılım oranının **% 68 olarak orta seviyede olduğu söylenebilir.** Buradaki anket maddesi acelecilikle ilgilidir. Bu durum bazen olumlu sonuçlara ulaşsa da bazen da olumsuz ve noksan kalan sonuçlara götürebilir.

Aslında her bir işe uygun zaman ayrılması ve performans harcanması daha sağlıklı sonuçların alınmasını sağlayacaktır. Zaman yönetiminin etkili ve başarılı olması durumundan başarıyı artıracakı unutulmamalıdır.

29- “Zamanın Kendine Yetmediği Düşüncesine Kapılma” maddesine öğrencilerin % 12’si “Sık sık”, % 59’u “Bazen” ve % 29’u “Hiçbir zaman” yanıtlarını vermişlerdir. Sonuç olarak “29- Zamanın Kendine Yetmediği Düşüncesine Kapılma” maddesine verilen sık sık ve bazen yanıtlarının toplamına bakarak katılım oranının **% 71 olarak orta seviyede olduğu söylenebilir.** Bir önceki maddede de belirtildiği gibi zamanın etkili ve doğru yönetimi başarıya götüren temel değişkenlerdendir. Aynı zamanda bireyin zaman boyutunda kendini yönetme iradesi sonuç alıcı olacaktır. Zamanın yetmediğinin iddia edilmesi için bireyin kendini tanıması, farkındalık düzeyinin yüksek olması, zayıf ve güçlü yönlerinin farkında olması gerekir.

30- “30-Kendini Geçinilmesi Zor Biri Olarak Kabul

Etme” maddesine öğrencilerin % 59’u “Sık sık”, % 28’si “Bazen” ve % 14’ü “Hiçbir zaman” yanıtlarını vermişlerdir. Sonuç olarak “30-Kendini Geçinilmesi Zor Biri Olarak Kabul Etme” maddesine verilen sık sık ve bazen yanıtlarının toplamına bakarak katılım oranının % **87 olarak yüksek seviyede olduğu söylenebilir.**

Kendisinin geçinilmesi zor biri olarak algılayan kişi, ortaya çıkacak iletişim bozukluklarını ve çatışma durumlarını hep kendine yükleyecek ve belki de hep iletişim ve etkileşimden kaçınacaktır. Bunun önüne geçilmesi için, durum her zaman yeniden analiz edilmeli ve bağımlı ve bağımsız değişkenleriyle bütüncül bir bakış açısıyla değerlendirilmelidir.

Bu çalışma ile eğitim ve öğretim alanında bilişsel, duyuşsal ve psikomotor öğrenme düzeylerinin öğrenmede, insan ilişkilerinde, çevreye uyum sürecinde ve edinilen öğrenmelerin ürüne dönüştürülmesinde önemli dayanaklar olduğu anlaşılmaktadır. Bir sorunun farkına varılması, ortadan kaldırılması ve daha iyi olma halinin geliştirilmesi; Nedir? Nasıl ortaya çıktı? Diğer kayıp ve kazanımlara katkısı ne? Gibi soruların cevaplandırılması

gerekir. İnsan öğrenmesinin halâ tam olarak nasıl gerçekleştiği konusunda insanlık mutlak doğru bir bilgiye henüz sahip değil. Dolayısıyla, burada ister istemez kuram ve yaklaşımlar devreye giriyor ve insanın nasıl öğrenebildiğini öğrenme kuram ve yaklaşımları temelinde anlamaya çalışıyoruz. Bu çalışma çerçevesinde bu konuda alanyazın ve kuramsal çerçevede ulaşılan ilkeler ve genellemeler bilgileri bilgideki yapıya bağlı olarak bir sıralamaya tabi tutulmuştur. Böylece önemli düzeyde bir farkındalığın oluşmasına çalışılmıştır.

Eğitimcilerin açık bir sistem olma özelliği gösteren eğitimin bilgi işlem boyutunda öğrenme alanlarına taksonomik yaklaşmasıyla daha kalıcı ve izli öğrenmeleri gerçekleştirebilecekleri söylenebilir. Çağımız kültürel, siyasal, ekonomik ve teolojik açılardan çok yoğun bir etkileşimin olduğu stres çağıdır. Vurgulanmaya çalışıldığı gibi stres kaynakları ve stresten kaynaklanan sorunlar; bilinçaltı ve bilinç üstü her durumla doğrudan veya dolaylı olarak ilintili ve iltisaklıdır. Anket maddelerine genel olarak bakıldığı zaman, üniversite öğrencilerinin stres düzeylerinin oldukça yüksek olduğu anlaşıyor. Elde edilen verilere dayalı bu durum; suç işleme, suça iştirak ve öfke kontrolsüzlüğü açılarından mutlaka incelenmeli ve rehberlik ve psikolojik danışma hizmetlerinin ivedi olarak

başlatılıp yürütülmesi önleyici ve iyileştirici hizmetler temelinde çok önemlidir. Kadına şiddet ve kadın cinayetleri, uyuşturucu, fuhuş ve tüm haksızlık ve yolsuzlukların da bağımlı değişkenlerinin saklandığı yer bilinçaltıdır. Anket maddeleri kapsamında katılımcı üniversite lisans öğrencilerinin her bir anket maddesi ile ilgili seçeneklerin tercih edilmesine bağlı olarak strese kaynaklık eden durumlarının yeni baştan değerlendirilmesi ve stres kaynaklarının mümkün olan en kısa zamanda ortadan kaldırılması gerekir. Her bir anket maddesi kapsamında stres oluşturan yaşantı, tecrübe ve deneyimlerin bilinçaltı bağlantılı olduğu unutulmamalıdır.

Freud'un; Psikanalitik Kuramı ve Bilinçaltı Yaklaşımı, çok uzun yıllara dayalı yapılan gözlem ve geçirilen yaşantılar çerçevesinde bir boyutuyla test edilmiştir. Burada bilinçaltı kaynaklı tutum ve davranışların gözlenmesi ve izlenmesi sonucunda elde edilen verilere de geniş yer verilmiş ve o sonuçları üreten sebep ve yaşantılar hakkında somut bilgi edinilmeye çalışılmıştır. Burada bilimsel yöntem ve teknik olarak deney ve gözleme yer verilmiş, ayrıca ağırlıklı olarak felsefi yöntem kullanılmıştır. Durum değerlendirmesi yapılmış, sebep sonuç ilişkisi kurulmuş ve mantıklı çıkarımlar yapılmıştır. İstemli veya istem dışı öğrenme ürünü olan ve

benzer etkiler karşısında tekrarlanan tutum ve davranışlar, bilinç altındaki buzdağı hakkında bilgi vermektedir. Elde edilen bilgiler birbirleriyle ilişkileri çerçevesinde bütünün ortaya çıkarılmasında temel verileri sağlayacaktır. Bilinçaltına saklanan her durum ve yaşantı çok yoğun stres yüklüdür. Stres yüklüm olmaya yaşantı ve deneyimlerin bilinçaltına saklanmasına ve gizlenmesine ihtiyaç duyulmaz. Eğer insanların ve toplumların bilinçaltı çözülürse, saklı ve gizli kalmayacağından daha anlamlı uzlaşma, paylaşma ve ortak öğrenme gerçekleşecektir.

KAYNAKÇA

- Anderson, L. W., & Krathwohl, D. R. (2001). A Taxonomy for Learning, Teaching and Assessing: A Revision of Bloom's Taxonomy of Educational Objectives: Complete Edition. New York: Longman.
- Bloom, B. S. (1984). The 2 Sigma Problem: The Search for Methods of Group Instruction as Effective as One-to-One Tutoring. *Educational Researcher*, 13, 4-16.<http://dx.doi.org/10.3102/0013189X013006004>.
- Bruner, J.S., (1977). "The Process of Education", Harvard University Press.
- C. Derouesné, *et al.* (2017). Lev Semenovich Vygotsky (1896-1924): An Introduction To The Historico-Cultural Psychology And The Development Of The Higher Psychological Processes. *Geriatric et psychologie neuropsychiatrie du vieillissement*. doi: 10.1684/pnv.2017.0690.
- Doksat, M.K., Önen, B.(2004). Sigmund Freud, Yeni Symposium. 42(2):60-71.
- Erden, M. ve Akman, Y.(2005). Gelişim ve Öğrenme. Arkadaş Yayıncılık, Ankara.

Erik Erikson, 91, "Psychoanalyst Who Reshaped Views of Human Growth, Dies". The New York Times. 13 March 1994. Retrieved 19 Oct.

Ertürk, S. (1994). Eğitimde Program Geliştirme. Meteksan Yayınları, Ankara.

Experiences of HIV-related discrimination and consequences for internalised stigma, depression and alcohol use KB Crockett, SC Kalichman, MO Kalichman, DG Cruess, HP Katner Psychology & health 34 (7), 796-810.

Fidan, N,, Erden, M., (1991). Eğitime Giriş. Meteksan Matbaacılık, Ankara.

Freud, S. (1996). Düşlerin yorumu I (2. baskı). (E. Kapkın, Çev.) İstanbul: Payel Yayınevi. (Orijinal Çalışma Basım Tarihi 1899).

Kohlberg, Lawrence, "Moral Development and Identification", Child Psychology, The Sixty-second Yearbook of the National Society for Study of Education (ed. H. W. Stevenson), Chicago, 1963, s. 277-330.

KPSS Eğitim Bilimleri, İhtiyaç Yayıncılık.

KPSS Eğitim Bilimleri, Pegem A Yayıncılık.

KPSS Eğitim Bilimleri, Sarı Kitap.

KPSS Eğitim Bilimleri, Sokrates Yayıncılık.

KPSS Eğitim Bilimleri, Yargı Yayınevi.

L. Hyman, *et al.* (2012). Vygotsky's Crisis: Argument, Context, Relevance. Studies in history and philosophy of biological and biomedical sciences. doi: 10.1016/j.shpsc.2011.11.007.

Lazarus, R. (1966). *Psychological stress and the coping process*, 1966, New York: McGraw-Hill.

McLeod, Saul (2017) [2008]. "Erik Erikson". Simply Psychology. Retrieved 20 October 2017.

Piaget, J. & Inhelder, B. (1972). *The Psychology of the Child*. Basic Books.

Piaget, J., & Wolff, P. H. (1972). Some Aspects of Operations. In M. W. Piers (Ed.), *Play and development: A symposium with contributions by Jean Piaget* (pp. 15-27). essay, W. W. Norton & Company.

Piaget, Jean (1952) *The Origins of Intelligence in Children*, International Universities Press.

- Porter, A. (2021). Sigmund Freud, İlksatır Yayınevi.
- Rudnick, J. J. (2018). Bodies in dialogue: Arriving at thresholds of dialogic connection. *Cultural Studies ⇔ Critical Methodologies*, 18(4), 288-296. <https://doi.org/10.1177/1532708617735635>.
- Sağlık, G. (2021). Psikanalitik kuram ve sosyal hizmet,(Yayımlanmamış Yüksek Lisans tezi). Karabük Üniversitesi, Karabük.
- Senemoğlu N, (2007), Gelişim Öğrenme ve Öğretim”, Ankara Spot Matbaası.
- Senemoğlu, N. (2021). Difficulties in Learning English by EFL Students in Turkey, Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Dergisi, cilt.54, sa.1, ss.141-173, 2021 (Hakemli Dergi)
- Sevinç, K.(2019). Freudyen Psikolojide Bilinçaltı ve Bilinçdışı Kavramları Arasındaki Benzerlikler ve Farklılıklar, Kilitbahir, 15:125-158.
- Sigmund Freud (1901). “Günlük Yaşamın Psikopatolojisi” basım tarihi 2020 - 12, Baskı İstanbul (1901).
- Tuzcuoğlu, N.(1995). Psikanaliz Kuramı ve Özellikleri, Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi, 7:275-285.

Weitz, 1970, Problems in Eshtetics An Instroductory Book
of Reading, Macmillion, 1970, Michigan University

EKLER: VERİ TOPLAMA ARACI

DEMOGRAFİK ÖZELLİKLER

Cinsiyetiniz: 1. Kadın () 2. Erkek ()

Bölümünüz/Anabilim Dalınız: 1. Okulöncesi () 2. PDR ()

3.Özel Eğitim () 4. Çocuk Gelişimi ()

Anneniz hatatta mı? 1. Evet () 2. Hayır ()

Babanız Hayatta mı? 1. Evet () 2. Hayır ()

Anne ve Babanız Çok Sık Tartıştırlarmıydı? 1. Evet () 2. Hayır ()

Annenizin Eğitim Durumu: 1. İlkokul () 2. Ortaokul () 3. Lise () 4. Üniversite () 5. Yüksek Lisans () 6. Doktora ()

Babanızın Eğitim Durumu: İlkokul () 2. Ortaokul () 3. Lise () 4. Üniversite () 5. Yüksek Lisans () 6. Doktora ()

Ailenizin Gelir Düzeyi: 1. Bir asgari ücret () 2. İki asgari ücret () 3. Üç asgari ücret () 4. Dört asgari ücret 5. Beş asgari ücret ve fazlası ()

Dede ve Ninelerin Hayatta mı? 1. Evet () 2. Hayır ()

Dede ve Ninele Beraber Yaşama Şansın Oldu mu? 1. Evet () 2. Hayır ()

Kardeş Sayınız: 1. Yok () 2. Bir () 3. İki () 4. Dört () 5. Beş ve Fazlası ()

Nerede Kalıyorsunuz? 1. Ailemin yanında () 2. Yurtta () 3. Arkadaşlarımla kiralık evde () 4. Tek başıma a part dairede ()

YÖNERGE

Değerli öğrenciler ve kıymetli katılımcılar, bu anket çalışması siz değerli üniversite öğrencilerimizin stres durumlarını incelemek ve alınması gereken tedbirler konusunda farkındalık oluşturmak amacıyla yapılmaktadır. Maksudımız siz kıymetli öğrencilerimize daha konforlu ve aşırı stresten uzak bir eğitim hayatının sağlanmasına katkı yapmaktır. Yapacağınız katkıdan dolayı teşekkür ediyoruz.

Araştırma Ekibi.

Anket Maddeleri		Sık sık (3)		Bazen (2)		Hiçbir zaman (1)		N
		f	%	f	%	f	%	
1	Sınıftaki Durumla İlgili Olarak Endişeli ve Huzursuz Olması							
2	Hastalık Sebebiyle Devamsızlık Yapılması							
3	Bugüne Kadar Çok Ağır Bir Hastalık Geçirme							
4	Başın Ağırması							
5	Sabahları Kendini Yorgun Hissetme							
6	Boş Oturduğu Zamanlarda Kendini Suçlu Hissetme							
7	Sinirli Bir Kişi Olma							
8	Görünüşünün Kendini Rahatsız Etmesi							
9	Enerjik ve Hareketli Olmayı İsteme							
10	Diğer Çocuklara Göre Daha Kolay Üşütme ve Hastalanma							

11	Uyumakta Güçlük Çekme							
12	Yatağını Islatma							
13	Midede Rahatsızlık Hissetme							
14	Yemek Yemeyi İstememe							
15	Kolayca Ağlama							
16	Hastalanma Durumunda Endişelenme							
17	Olmayı İsteddiği Kadar Kuvvetli ve Sağlıklı Olma							
18	Kendini Beceriksiz ve Hantal Hissetme							
19	Çevredeki Olaylardan Endişe Duyma							
20	Kendini İstediklerini Yapabilecek Kadar Güçlü Hissetme							
21	Eğlenme Amaçlı Oyunlarda Bile Hep Kazanmak Zorunda Hissetme							
22	Sınıf Arkadaşlarından Daha Mutlu Olduğunu Düşünme							
23	Başkalarının Hayranlığını Kazanma ve Saygı Duyulma İhtiyacı Hissetme							
24	Başarısını Yükseltme Konusunda Aşırı Hırs Yapma							
25	Kendini Gergin ve Sinirli Hissetme							
26	Kendine Çok Fazla Sorumluluk Yükleme							
27	Başkalarının İş Yapma Biçimlerini Eleştirme							
28	Birçok Farklı İş Kısa Zamana Sığdırmaya Çalışma							
29	Zamanın Kendine Yetmediği Düşüncesine Kapılma							
30	Kendini Geçinilmesi Zor Biri Olarak Kabul Etme							

**TAKSONOMİK YAKLAŞIM BOYUTUYLA KİŞİLİK
GELİŞİMİ BİLİNÇALTI STRES VE STRESİ ORTAYA
ÇIKARAN DURUMLARIN ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN
GÖRÜŞLERİNE GÖRE İNCELENMESİ
(ERZURUM İLİ ÖRNEĞİ)**

yaz
yayınları

YAZ Yayınları
M.İhtisas OSB Mah. 4A Cad. No:3/3
İscehisar / AFYONKARAHİSAR
Tel : (0 531) 880 92 99
yazyayinlari@gmail.com • www.yazyayinlari.com

ISBN: 978-625-8574-45-6



9

786258

574456