

T.C.
AMASYA ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
FELSEFE VE DİN BİLİMLERİ ANABİLİM DALI

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE SINAV STRESİYLE BAŞA
ÇIKMA VE DİNDARLIK İLİŞKİSİ: AMASYA ÜNİVERSİTESİ
ÖRNEĞİ**

Yüksek Lisans Tezi

NURİYE ŞIK

AMASYA

Temmuz/2020

T.C.
AMASYA ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
FELSEFE VE DİN BİLİMLERİ ANABİLİM DALI

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE SINAV STRESİYLE BAŞA
ÇIKMA VE DİNDARLIK İLİŞKİSİ: AMASYA ÜNİVERSİTESİ
ÖRNEĞİ**

Hazırlayan

Nuriye ŞİK

Tez Danışmanı

Prof. Dr. Halil APAYDIN

AMASYA-2020

ETİK BEYAN

Tezimin içerdiği yenilik ve sonuçları başka bir yerden almadığımı ve bu tezi AÜ Sosyal Bilimler Enstitüsünden başka bir bilim kuruluşuna akademik gaye ve unvan almak amacıyla vermediğimi; tez içindeki bütün bilgilerin etik davranış ve akademik kurallar çerçevesinde elde edilerek sunulduğunu, ayrıca tez yazım kurallarına uygun olarak hazırlanan bu çalışmada kullanılan her türlü kaynağa eksiksiz atıf yapıldığını, bu tezde sunduğum çalışmanın özgün olduğunu bildirir, aksinin ortaya çıkması durumunda aleyhime doğabilecek tüm hak kayıplarımı kabullendiğimi beyan ederim.

İmza

Nuriye ŞIK

TEZ ONAY SAYFASI

Nuriye ŞIK tarafından hazırlanan “Üniversite Öğrencilerinde Sınav Stresiyle Başa Çıkma ve Dindarlık İlişkisi” başlıklı bu çalışma aşağıdaki jüri tarafından oy birliği/oy çokluğu ile 29/07/2020 tarihinde yapılan savunma sınavı sonucunda Amasya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Felsefe ve Din Bilimleri Ana Bilim Dalı’nda Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.

Jüri

Danışman:

Üye:

Üye:

Üye:

İmza

ONAY

Yukarıdaki imzaların adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylım. / /

Doç. Dr. Nevzat AYDIN

Sosyal Bilimler Enstitüsü Müdürü

ÖZET

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE SINAV STRESİYLE BAŞA ÇIKMA VE DİNDARLIK İLİŞKİSİ: AMASYA ÜNİVERSİTESİ ÖRNEĞİ

Nuriye ŞIK

Amasya Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü

Felsefe ve Din Bilimleri Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Temmuz/2020

Danışman: Prof. Dr. Halil APAYDIN

En temel seviyede, stres bedenimizin bir durum ya da yaşam olayından kaynaklanan baskıya tepki vermesidir. Stresin bireyde meydana getirdiği sonuçlar, sosyal ve ekonomik koşullar, yaşanılan çevre ve kişilik özelliklerine göre, kişiden kişiye değişkenlik gösterebilmektedir. Kişi, yaşadığı sürece stresten tamamen kaçması ve hiç tecrübe etmemesi mümkün değildir. Ancak stresli durumları yönetmeyi ve onun olumsuz etkilerini azaltmayı öğrenebilir. Birey yaşadığı olumsuz olaylara ilişkin algısını değiştirme, egzersiz, gevşeme, meditasyon, gerekirse beslenme şeklini değiştirme, aile ve arkadaş gruplarının desteğini alma gibi yöntemler kullanılabilir. Ayrıca anlam veremediği durumların üstesinden gelebilmek için dini başa çıkma yöntemlerine de başvurabilmektedir.

Bu çalışmada, insan yaşamının pek çok alanında etki sahasına sahip olan dindarlık olgusu ile her bireyin yaşamı boyunca karşılaştığı sınav stresi arasındaki ilişki araştırılmıştır. Çalışmanın örneklem grubunu 2019-2020 yılında Amasya Üniversitesi Eğitim Fakültesi'nde öğrenim gören 361 öğrenci oluşturmaktadır. Anket çalışmasını yürütebilmek amacıyla gerekli izinler alınmıştır. Katılımcı gruba anket sorularının tarafsız olarak cevaplanması gerektiğine yönelik bilgi verilmiştir. Araştırmanın sonucunda elde edilen veriler SPSS Statistics (22) paket programı kullanılarak incelenmiştir.

Çalışma sonucunda sınav stresi ve dindarlık arasında anlamlı ilişki tespit edilememiştir. Değişkenlerin alt boyutları bakımından ilişki incelendiğinde kuruntu ve bilgi-ibadet alt boyutları arasında pozitif güçlü düzeyde bir ilişki belirlenmiştir. Ayrıca duyusallık ve inanç-etki alt boyutları arasında negatif ve zayıf düzeyde bir ilişki,

duyuşsallık ve bilgi-ibadet alt boyutları arasında pozitif güçlü bir ilişki olduğu belirlenmiştir.

Anahtar Kelimeler: Stres, Başa Çıkma, Sınav Stresi, Dindarlık, Dini Başa Çıkma



ABSTRACT

THE RELATIONSHIP BETWEEN COPE WITH EXAM STRESS AND RELIGIOSITY AMONG UNIVERSITY STUDENTS: THE SAMPLE OF AMASYA UNIVERSITY

Nuriye ŞIK

Amasya University, Institute of Social Sciences

Department of Philosophy and Religion Sciences, Master's Thesis July/2020

Supervisor: Prof. Dr. Halil APAYDIN

The most basic level of stress is that our body reacts to pressure caused by a situation or life event. The results of stress for each individual can vary from person to person according to social and economic conditions, environment, and personality characteristics. It is not possible for the person to escape from the stress completely and not to experience it as long as he/she lives. However, s/he can learn to manage stressful situations and reduce its negative effects. Individuals can use methods such as changing the perception of adverse events, exercise, relaxation, meditation, changing the diet if necessary, and additionally getting the support of family and friends. Furthermore, the person can resort to religious coping methods to overcome situations that do not make sense.

In this study, the relationship between the phenomenon of religiosity, which affects many areas of human life, and the stress of exam that each individual has encountered at least throughout his/her life was investigated. The sample group of the study consists of 361 students studying at Amasya University Faculty of Education in 2019-2020. Necessary permissions were obtained to conduct to survey study. Each person in the sample group was informed that they should answer the survey questions as impartially. The data obtained from the study were analysed by using the SPSS Statistics (22) package program.

As a result of the study, no significant relationship was found between exam stress and religiosity. When the relationships on the basis of sub-dimensions were examined, it was determined that there was a positive strong relationship between delusion and knowledge-worship sub-dimensions and a negative and weak relationship between

affective and belief-effect sub-dimensions. Additionally, it was determined that there was a positive and strong relationship between affective and knowledge-worship sub-dimensions.

Keywords: Stress, Coping, Exam Stress, Religiosity, Religious Coping



ÖN SÖZ

Araştırmamızda üniversite öğrencilerinde sınav stresi ve dindarlık ilişkisi çeşitli değişkenler açısından incelenmiştir.

Bu çalışmanın başlangıcından itibaren, akademik bilgi ve tecrübeleriyle yardımcı olan ve yapıcı eleştirileriyle rehberlik eden danışman hocam Prof. Dr. Halil APAYDIN'a, tez savunma sınavımda, kıymetli yorumları ve önerileri ile çalışmamın gelişmesine katkı sağlayan jüri üyesi hocalarım Prof. Dr. Muammer CENGİL, Dr. Abdulhamit BUDAK, Dr. Nevzat GENCER ve yüksek lisans ders döneminde, değerli akademik katkılarda bulunan ve yol gösterici fikirler veren Dr. Ayşegül GÜN hocama teşekkürlerimi sunarım.

Hayatımın her aşamasında olduğu gibi yüksek lisans eğitimim boyunca da maddi ve manevi desteklerini esirgemeyen anneme, babama ve kardeşime en içten teşekkürlerimi sunuyorum. Ayrıca bu süreçte fikirleri ile destek olan, derslerime giren hocalarıma ve okulumdaki mesai arkadaşlarıma teşekkürü borç bilirim.

Nuriye ŞIK

İÇİNDEKİLER

ETİK BEYAN	i
ÖZET	iii
ABSTRACT	v
ÖN SÖZ	vii
İÇİNDEKİLER.....	viii
TABLolar DİZİNİ.....	xi
GİRİŞ	1

I. BÖLÜM

1.STRES.....	4
1.1.Stres Kavramı.....	4
1.2.Stresle İlgili Yaklaşımlar	5
1.2.1.Uyaran Odaklı Yaklaşım	6
1.2.2. Tepki Odaklı Yaklaşım.....	6
1.2.3. Etkileşimsel Yaklaşım	7
1.2.4. Bilişsel Stres Yaklaşımı.....	8
1.3. Stres Kaynakları	9
1.3.1. Bireysel Stres Kaynakları	9
1.3.2. Örgütsel Stres Kaynakları.....	12
1.3.3. Çevresel ve Sosyal Stres Kaynakları.....	15
1.3.3.1. Sınav Stresi	18
1.4.Stresin Sonuçları.....	20
1.5.Stresle Başa Çıkma	21
1.5.1.Bilişsel Stratejiler	24
1.5.2.Gevşeme	25
1.5.3.Meditasyon	26

1.5.4.Egzersiz	26
1.5.5.Beslenme	27
1.5.6.Sosyal Destek.....	27

II. BÖLÜM

2.DİNDARLIK VE STRES	29
2.1.Dindarlık Kavramı.....	29
2.2.Dindarlık ve Stres İlişkisi.....	31

III. BÖLÜM

3.YÖNTEM.....	37
3.1.Yöntem ve Teknikler	37
3.2.Evren ve Örneklem.....	37
3.3.Veri Toplama Araçları	37
3.3.1.Sınav Kaygı Envanteri.....	37
3.3.2.Dindarlık Ölçeği.....	38
3.4.Verilerin Analizi.....	38

IV. BÖLÜM

4.BULGULAR	40
4.1.Demografik Özelliklere İlişkin Frekanslar	40
4.2.Katılımcıların Sınav Stresi Düzeyleri ile Cinsiyetler Arasındaki Farklara İlişkin Bulgular	42
4.3.Katılımcıların Sınav Stresi Düzeyleri ile Yaşları Arasındaki Farklara İlişkin Bulgular	43
4.4.Katılımcıların Sınav Stresi Düzeyleri ile Gelir Durumları Arasındaki Farklara İlişkin Bulgular	45
4.5.Katılımcıların Dindarlık Düzeyleri ile Cinsiyetleri Arasındaki Farklara İlişkin Bulgular	46
4.6.Katılımcıların Dindarlık Düzeyleri ile Yaşları Arasındaki Farklara İlişkin Bulgular	47

4.7.Katılımcıların Dindarlık Düzeyleri ile Gelir Durumları Arasındaki Farklara İlişkin Bulgular.....	49
4.8.Dindarlık Düzeyi ve Sınav Stresi Düzeyi Arasındaki İlişkiye İlişkin Bulgular	51
TARTIŞMA ve SONUÇ	55
KAYNAKÇA	60
EKLER.....	69
Ek-1.Ölçek İzni	70
Ek-2. Sınav Kaygısı Envanteri.....	71
Ek-3.Dindarlık Ölçeği	73
ÖZGEÇMİŞ.....	74

TABLolar DİZİNİ

Tablo 1. Yapılan Analizlerde Kullanılan İstatistiksel Tekniklere İlişkin Bilgiler.....	39
Tablo 2.Katılımcıların yaşlarına ilişkin frekanslar	40
Tablo 3.Katılımcıların öğrenim gördükleri bölümlere ilişkin frekanslar	40
Tablo 4.Katılımcıların cinsiyetlerine ilişkin frekanslar	41
Tablo 5. Katılımcıların medeni durumlarına ilişkin frekanslar	41
Tablo 6.Katılımcıların gelir durumlarına ilişkin frekanslar	42
Tablo 7.Katılımcıların yaşadıkları yerlere ilişkin frekanslar.....	42
Tablo 8.Cinsiyete göre katılımcıların sınav stresi düzeyi ölçeğinin alt boyutlarına yönelik puanlarına ilişkin bağımsız örneklem t testi sonuçları.....	43
Tablo 9.Yaş değişkenine ilişkin demografik özellikler	43
Tablo 10.Yaş değişkenine göre katılımcıların sınav stresi düzeyi ölçeğinin alt boyutlarına yönelik puanlarına ilişkin tek yönlü ANOVA sonuçları.....	44
Tablo 11.Gelir durumuna ilişkin demografik özellikler	45
Tablo 12.Gelir durumuna göre katılımcıların sınav stresi düzeyi ölçeğinin alt boyutlarına yönelik puanlarına ilişkin tek yönlü ANOVA sonuçları.....	45
Tablo 13.Cinsiyete göre katılımcıların dindarlık düzeyi ölçeğinin alt boyutlarına yönelik puanlarına ilişkin bağımsız örneklem t testi sonuçları.....	46
Tablo 14.Yaş değişkenine ilişkin demografik özellikler	48
Tablo 15.Yaş değişkenine göre katılımcıların dindarlık düzeyi ölçeğinin alt boyutlarına yönelik puanlarına ilişkin tek yönlü ANOVA sonuçları.....	48
Tablo 16.Gelir durumuna ilişkin demografik özellikler	50
Tablo 17.Gelir durumuna göre katılımcıların dindarlık düzeyi ölçeğinin alt boyutlarına yönelik puanlarına ilişkin tek yönlü ANOVA sonuçları.....	50
Tablo 18.Dindarlık düzeyi ve sınav stresi düzeyi puanları arasındaki korelasyon katsayıları	51

GİRİŞ

İnsan hayatının adeta ayrılmayan bir parçası diyebileceğimiz stres olgusu, ilk insanın mevcudiyetiyle başlar. Her birey nedeni farklı olsa da yaşamında stresi tecrübe eder. Modern zamanlardan önce insanlar yeme, içme, barınma gibi daha temel ihtiyaçlardan ötürü stres yaşamışken ilerleyen teknolojik gelişmelerle birlikte insanlar, modern çağa uyum sağlarken birtakım zorluklar yaşamakta ve bundan dolayı strese maruz kalmaktadır (Tokur, 2017: 11).

Birey rekabet, başarıma duygusu, ekonomik sorunlar, akademik kaygılar vb. birçok sebepten kaynaklı olarak stres yaşadığında, “endişe, panik, korku” gibi duygu durumları ortaya çıkmaktadır (Akgemci, 2001: 301). Maruz kalınan bu süreç bireyi fiziksel ve ruhsal açıdan etkileyebileceği gibi kalıcı hastalıklara da yol açabilmektedir. Ancak yaşanan stres her zaman zararlı olmadığı gibi, bireyi motive eden, harekete geçiren bir etken de olabilir. Bu anlamda bireylerin stresle yaşamayı öğrenmesi ve bu süreci doğru bir şekilde yönetmesi büyük önem arz etmektedir.

Aslında birey herhangi zorlu bir yaşam olayı yaşamasa bile strese girmesi mümkündür. Çünkü insan biyolojisi, rutinler ve tekrar eden olaylar dizisinden ziyade kaosu ve çeşitliliği sevmektedir. Bu kaos olmadığı durumlarda nedenini tam çözemediğimiz stres tepkileri meydana gelmektedir. Birey stresli bir olayla karşılaştığında bunu çözmek için çalışmaya başlar. Örneğin acıktığında ya da üşüdüğünde bu ihtiyacı karşılamaya yönelik bir çaba gösterir. Bu durumda bu tip küçük streslerin harekete geçirici bir fonksiyonu olduğu söylenilebilir. Yani eğer stresin yıkıcı bir etkisi yoksa aksine bireyi geliştiren-yapıcı bir etkisi vardır (Canan, 2019, 177).

Bilim, stresin etkilerini ortadan kaldırabilmek ve bozulan sağlığı düzeltebilmek için, ilaç tedavisinin yanı sıra, fiziksel egzersizler, gevşeme teknikleri, beslenme ve diyet gibi birtakım bedensel faaliyetler ile birlikte bilişsel ve davranışçı yöntemler sunmaktadır (Baltaş ve Baltaş, 2013: 190-263). Ancak her zaman bu yöntemler yeterli olmayabilir. İçinde barındırdığı değer ve inanç yapısıyla din, kişinin yaşamı anlamlandırmasını sağlayarak zorlu olaylar karşısında umut verir, ruhsal açıdan sağlamlığını artırır, sıkıntılı olaylara karşı direnme gücü verir. Dolayısıyla insan yaşamında bu denli etkisi olan dinin, modern dönemin hastalığıyla başa çıkmada da kritik bir etkisi olduğundan söz edilebilir (Tokur, 2017: 12-13).

Araştırmanın amacı, üniversite öğrencilerinde sınav stresiyle başa çıkmada dindarlığın etkisi olup olmadığını belirlemektir. Bu kapsamda araştırmada üniversite öğrencilerinin demografik özellikleri ile sınav stresi ve demografik özellikler ile dindarlık düzeyleri arasındaki ilişkiler ele alınmıştır. Ayrıca sınav stresi ile dindarlık arasında bir ilişki olup olmadığını tespit etmek de araştırmada amaçlanmıştır.

Öğretmen atamalarındaki taban puanların artışı gibi sebeplerden ötürü, öğrencilik dönemlerinden itibaren bunun stresini yaşayan bireylerin eğitim gördüğü yer olması sebebiyle Eğitim Fakültesi örneklem grubu olarak seçilmiştir. Bu anlamda alanda yapılmış olan benzer çalışmalara da katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Bu çalışma üç bölümden oluşmakta olup birinci bölümde, stresin tanımı, tarihçesi ve stresle başa çıkma yöntemlerine yer verilmiş, ikinci bölümde ise dindarlığın tanımına ve dindarlık boyutlarına değinilmiş, ardından stresle başa çıkmada dindarlığın etkileri ve dini başa çıkma süreçleri üzerinde durulmaya çalışılmıştır. Son bölümde ise araştırmanın yöntem ve teknikleri ile araştırma verilerine ait bulgulara yer verilmiştir

Araştırmamızın temel problemi, “Sınav stresi düzeyi ile dindarlık arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?” cümlesi olarak belirlenmiştir.

Araştırmaya yönelik diğer alt problemler ise şunlardır:

- 1.Örneklem grubunun sınav stresi ve dindarlık düzeyleri nedir?
- 2.Örneklem grubunun demografik değişkenlere göre sınav stresi ve dindarlık düzeyleri değişmekte midir?
- 3.Örneklem grubunun sınav stresi düzeyi ile dindarlık ve dindarlığın alt boyutlarını oluşturan, inanç, etki, bilgi ve ibadet boyutları arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

Araştırmanın hipotezleri şu şekildedir:

- 1.Yaş değişkeni ile sınav stresi düzeyi arasında anlamlı bir ilişki yoktur.
- 2.Cinsiyet değişkeni ile sınav stresi düzeyi arasında anlamlı bir ilişki yoktur.
- 3.Sosyo-ekonomik düzey ile sınav stresi düzeyi arasında anlamlı bir ilişki vardır.
- 4.Yaş değişkeni ile dindarlık düzeyi arasında anlamlı bir ilişki yoktur.
- 5.Cinsiyet değişkeni ile dindarlık düzeyi arasında anlamlı bir ilişki yoktur.

6.Sosyo-ekonomik düzey ile dindarlık düzeyi arasında anlamlı bir ilişki yoktur.

7.Dindarlık düzeyi ile sınav stresi düzeyi arasında anlamlı bir ilişki vardır.

8.Dini hayatın inanç, etki, bilgi ve ibadet boyutları ile sınav stresi düzeyi arasında anlamlı bir ilişki vardır.

-Örneklemin evreni temsil ettiği varsayılmaktadır

-Örneklem grubunu oluşturan üniversite öğrencilerinin anket formlarını eksiksiz ve içten doldurdıkları varsayılmaktadır

-Araştırmada kullanılan, Sınav Kaygısı Envanteri ve Dindarlık Ölçeği 'nin ölçtüğü özellikler bakımından geçerli ve güvenilir oldukları varsayılmaktadır.

-Araştırma Amasya Üniversitesi Eğitim Fakültesi'nde eğitim gören öğrencilerle sınırlıdır.

-Araştırma bulguları çalışmanın yapıldığı 2019-2020 eğitim öğretim yılı ile sınırlıdır.

-Araştırma, kullanılan ölçeklerin ölçtüğü özellikler ile sınırlıdır.

I. BÖLÜM

1.STRES

1.1.Stres Kavramı

İnsanlık tarihi kadar eski olan, günümüzde ise farklı sebepler ile de olsa hemen her bireyin yaşamında tecrübe ettiği stres kelimesi ilk olarak, teknik olmayan anlamda 14. yüzyılda, zorluk, sıkıntı, ıstırap anlamlarına karşılık olarak kullanılmıştır. 17.yüzyıl sonlarında stres kelimesinin tanımına ünlü fizikçi-biyolog, Robert Hooke önemli katkılar sağlamış ve kavrama bir mühendislik analizi olarak yaklaşmıştır. Hooke, köprüler gibi insan yapımı olan yapıların, rüzgârlar, depremler ve diğer zarar verme gücüne sahip olan doğal kuvvetler gibi ağır yükleri yıkılmadan taşınması gerektiği düşüncesinden yola çıkmıştır. Hooke 'un analizi üç temel konsepte dayanmaktadır; yük, stres ve gerilme. Yük, dış kuvvetleri yani yapı üzerindeki ağırlığı, stres, dış kuvvetlerin tahrip ettiği alanı, gerilme ise, yük ve stresin karşılıklı etkileşiminden bölgede meydana gelen deformasyonu ifade eder. Hooke' un yaptığı bu analizler 20.yüzyılda farklı bilim dallarında uygulanan stres modellerini büyük ölçüde etkilemiştir (Lazarus, 1999: 31-32).

Stresin kaçınılmaz olmayıp, sadece hayatta kalmanın bile yaşamı sürdürmek için bazı talepler meydana getirdiğini, stresten bağımsız olmanın ancak ölümden sonra mümkün olabileceğini söyleyen Hans Selye , “vücudun herhangi bir talebe spesifik olmayan tepkisi” şeklinde stresi tanımlamıştır (Selye, 1976: 15).

Lazarus, stresin nasıl disiplinler arası bir kavram olduğunu eserinde açıklarken, 1940'lı yılların sonlarında strese yönelik bilimsel bir ilgi ve kamuoyu olmadığına değinmiştir. Amerika Birleşik Devletleri'nde strese yönelik ilk profesyonel ilgi Birinci ve özellikle de İkinci Dünya Savaş'larına bağlı olarak ortaya çıktığı söylenebilir. Çünkü savaş, stresin araştırılması için ve özellikle de askerlerin performanslarını nasıl etkilediğini öğrenmek açısından itici bir güç olabilir (Lazarus, 1999: 27).

İkinci Dünya Savaşı ve onu takip eden yıllarda stres konusunda endişeli olan rütbeli askerler çoğunlukta ve onlar stres araştırmalarının iki tür bilgi sağlayacağını umut ediyorlardı. Birincisi, erkekler savaş için nasıl seçilmeli ve strese ne tür kişiler dayanıklıdır? İkincisi, insanlar savaş stresi ve onun zararlı etkilerine karşı nasıl eğitilmelidirler? Bu önemli sorular ve arkasındaki düşünceler Amerika Birleşik Devletlerinde, Kore ve Vietnam Savaşları boyunca devam ederken bir yandan da önceki savaşlarda olduğu gibi stres ve başa çıkma çalışmaları için önemli bir araştırma laboratuvarı görevi gördüler. Bu sorulara stresin nasıl çalıştığına dair basit cevaplar gerekliydi fakat stres tepkisine neden olan koşullardaki farklılıkların sebep olduğu karmaşıklıklar basit cevapların çıkmasına engel olmuştur. Bu nedenle, bireysel hassasiyeti etkileyen kişilik faktörlerini ve değişik insanların stresle nasıl başa çıktığını inceleyen farklı yaklaşımlara ihtiyaç duyuldu. Böylece stres sadece askerlerin değil hepimizin hayatının merkezinde olmuştur (Lazarus, 1999: 28).

Bahsedilen bu çalışmalarla birlikte psikoloji alanında yapılan stres tanımları da artmıştır. The Cambridge Dictionary of Psychology’ de yapılan tanıma göre stres “ruh hali, bilişsel kapasite, bağışıklık fonksiyonu ve fiziksel sağlık üzerinde olumsuz etkilere yol açan uzun süreli psikolojik ve fizyolojik uyarılma durumu” olarak tanımlanmıştır (Matsumoto, 2009: 524).

The Macmillan Dictionary of Psychology ise “ gerginliğin bireye dayatılması veya gerginliğin bireye etkileri” şeklinde stresi tanımlamıştır (Sutherland, 1995: 451).Stres tanımlarına bakıldığında stresin, bireyin fiziksel ve mental sağlığına zarar verdiği sonucu anlaşılabilir da stres her zaman zarar verici olmayabilir. Hans Selye stresin, zararlı ve yararlı stres olmak üzere iki tip olduğunu öne sürmüştür. Birincisi yani zararlı stres, öfke ve saldırganlık tepkisi şeklinde ortaya çıkar ve sağlığa zararlı olan stres tipidir. İkincisi yani yararlı stres, stresin daha çok yapıcı olan, bireye canlılık veren, motivasyon sağlayan, sağlığı koruyucu olan stres türü şeklinde tanımlanabilir (Lazarus, 1999: 32).

1.2.Stresle İlgili Yaklaşımlar

Genel olarak, psikolojik stres kavramını tanımlamaya ilişkin dört temel yaklaşımdan söz edilebilir.

Bunlar; uyaran odaklı yaklaşım, tepki odaklı yaklaşım, etkileşim odaklı yaklaşım ve bilişsel stres yaklaşımlarıdır.

1.2.1.Uyaran Odaklı Yaklaşım

Uyaran odaklı yaklaşımda stres tanımlarına bakıldığında, doğal olaylar, bireye zarar veren durumlar, hastalık ya da işten çıkarılmak gibi çevresel faktörlere odaklanıldığı anlaşılmaktadır. Bu yaklaşıma göre stresli sayılacak belirli durumlar vardır fakat olayları değerlendirmedeki bireysel farklılıklar bu strese izin vermez (Lazarus ve Folkman, 1984: 21).

Stres çevresel bir uyaran olarak tanımlandığında, bu tanımlamaya hangi tür yaşam olaylarını dâhil edebileceğimiz sorusu ortaya çıkar. Bu konuya yönelik olarak Holmes ve Rahe (1967) tarafından hazırlanan “ The Social Readjustment Rating Scale ” (Sosyal Düzenleme Derecelendirme Ölçeği) ilk modern stres ölçüm ölçeklerinden biridir. Ölçekte, bireylerin yaşamını değişikliğe uğratacak 43 yaşam olayı tespit edilmiş ve bu olaylarla başa çıkmak için gereken çaba miktarı esas alınarak olayların ortalama değerleri belirlenmiştir. Holmes ve Rahe farklı ülkelerden ve farklı kişi tiplerinden bireyler seçerek onların çeşitli yaşam olaylarına ortalama bir değer vermelerini istemişlerdir. Bu sonuçlar ise ölçeğin oluşmasına temel teşkil etmiştir (Lazarus, 1999: 49-50-51).

Elbette bu ölçekte belirtilen yaşam olayları, araştırma örneklemini oluşturan Amerikan halkının hayat görüşlerini ve bu olaylardan ne kadar etkilendiğini yansıtmaktadır. Başka bir toplumda yapılacak aynı uygulamada yaşam olaylarına verilen ortalama değerler aynı şekilde kalmayabilir. Örneğin, bu çalışma Japon toplumuna uygulanmış ve “hapse girme” Amerikan toplumuna oranla daha yüksek puan almıştır (Baltaş ve Baltaş, 2013: 73). Bu durum her kültürde olaylara atfedilen değer yargılarının farklı olmasıyla ilgilidir.

1.2.2. Tepki Odaklı Yaklaşım

Uyaran odaklı yaklaşıma zıt olarak, bu yaklaşımda stres, genellikle stresli bir uyarana verilen sorunlu tepki olarak tanımlanır. Bireyler olarak kendimizi zaman zaman baskı altında, zarar görmüş, sıkıntılı, üzgün, öfkeli gibi durumlar içinde hissediyoruz. İşte bütün bunlar aslında stresli uyarana verdiğimiz duygusal tepkilerdir. Psikoloji ve tıp bilimleri stresi genellikle, bedensel ve mental rahatsızlıklar gibi bir tepki olarak tanımlama eğilimindedirler. Bu tanım bize Selye’ nin The General Adaptation Syndrome (Genel Adaptasyon Sendromu) kuramını hatırlatmaktadır (Lazarus, 1999: 52).

Selye, ilk olarak stres tepkisini, 1936'da Nature (Tabiat) dergisine yazdığı makalelerden birinde “çeşitli zararlı öznelere tarafından üretilen sendrom” olarak tanımlamıştır. Daha sonraları bu stres tepkisi “Genel Adaptasyon Sendromu” (G.A.S) ya da biyolojik stres sendromu olarak bilinmiştir. Kendisine zarar veren özneye maruz kalan organizmada bir takım tepkiler meydana gelir ve bunlar birbirini takip eden üç aşamadan oluşur; alarm, adaptasyon-direnç ve tükenme aşamalarıdır (Selye, 1976: 5).

Alarm aşaması, vücudun kalp atışlarının hızlanması, tansiyon düşmesi, vücut sıcaklığının azalması gibi tepkiler vererek kendini yeni meydana gelen değişime karşı, alarma geçirerek uyardığı aşamadır (Baltaş ve Baltaş, 2013: 26).

Organizmanın, stres tepkisini ortaya çıkarabilen zararlı bir maddeye maruz kalması devam ettiği sürece, ya adaptasyon ya da direnç durumu meydana gelir. Aslında diğer bir deyişle organizma sürekli alarm aşamasında kalmaz (Selye, 1976: 5).

Organizma, stres kaynağına uyum sağlaması durumunda “direnç aşaması” gerçekleşir. Bu esnada vücudun uyum sağlamasıyla birlikte, alarm aşamasının karakteristik bedensel tepkileri neredeyse kaybolmaya başlar ve vücut direnci normal seviyesine çıkar. Ancak aynı stres kaynağına maruz kalma durumu uzun süre devam ederse, nihayetinde vücudun adaptasyon enerjisi tükenir böylece “tükenme aşaması” meydana gelir. Alarm tepkileri tekrar ortaya çıkar fakat bu aşamadan geri dönülemez. Çünkü organizmanın adaptasyon enerjisi kalmadığı için vücut, strese neden olan öznenin olumsuz etkilerine oldukça açık konuma gelmiştir (Selye, 1976: 6).

1.2.3. Etkileşimsel Yaklaşım

Etkileşimsel stres yaklaşımı, bireyin çevresiyle etkileşiminin karakteristik yapısına odaklanır (Cox vd. , 2000: 37).

Bireyden beklenen çevresel talepler ile bireyin bunlarla başa çıkmak için sahip olduğu psikolojik kaynaklar arasındaki güç dengesini incelemek, birey ile çevresi arasındaki ilişki ağı ve etkileşimi çözebilmek adına önem arz etmektedir. Tahterevallı, bu yaklaşımı anlamak için iyi bir örnek olabilir. Şöyle ki; denge noktasının bir tarafına bireye yüklenen çevresel yük, bir tarafına da bireyin psikolojik başa çıkma kaynakları konulduğu düşünüldüğünde, eğer çevresel yük bireyin kaynaklarını önemli ölçüde aşıyorsa stresli bir ilişkinin varlığından söz edilebilir. Bu benzetme bize, Hooke 'un stres tanımıyla ilgili olarak öne sürdüğü, çevresel yük ve gerginlik yaklaşımını hatırlatmaktadır. Eğer kişinin

kaynakları çevresel yüke eşit olur ya da eşitliğe yakın olursa denge durumu söz konusudur ve stressiz bir durumla karşı karşıya oluruz. Ancak söz konusu kaynaklar, çevresel yüke oranla ağır gelirse birey, can sıkıntısı, bıkkınlık gibi durumlarla karşılaşabilir. Taleplerin kaynaklara oranı oldukça fazla olursa, birey maruz kaldığı taleplerle başa çıkma konusunda çaresiz hisseder ve panik duygusuna, umutsuzluğa ve depresyona yol açabilir (Lazarus, 1999: 58).

1.2.4. Bilişsel Stres Yaklaşımı

Bilişsel stres yaklaşımı, bilişsel süreçlere ve bireyin çevresiyle olan etkileşimini destekleyen duygusal süreçlere odaklanır (Cox vd. , 2000: 41).

Bazı çevresel talepler ve baskılar insanların büyük bir kesiminde stres meydana getirirse de, meydana gelen duruma verilen tepkinin derecesi ve türündeki bireysel farklılıklar büyük önem taşımaktadır. Bireyler, olayları yorumlamaları ve tepkilerinde farklılık göstermelerinin yanı sıra, belirli olaylara karşı hissettikleri hassasiyet ve duyarlılık açısından da değişiklik gösterirler. Karşılaştırılabilir koşullar altında örneğin, bir kişi duruma öfkeyle tepki verirken, diğeri depresyon tepkisi gösterir. Öte yandan bir başkası aynı duruma endişe ve suçluluk duyarak karşılık verirken, bir diğeri korkmak yerine olaya meydan okuyan bir tutum içerisine girebilir. Aynı şekilde bir kişi ölümcül hastalıklarla başa çıkmak için inkâr etme yöntemini seçerken bir diğeri sorun hakkında endişeli bir şekilde üzerine uzun uzun düşünür ya da bunalıma girer. Bahsedilen bu iki kişiden biri problemi görmezden gelerek aslında aşağılamış olur. Diğeri ise probleme öfkelenerek kendince intikam alır (Lazarus ve Folkman, 1984: 22-23).

Bir kişinin bir olayı yorumlama biçimi, onun olaya karşı vereceği duygusal ve davranışsal tepkisini etkilediği fikri, Batı düşüncesinde uzun bir geleneğe sahiptir. Yaklaşık 2000 yıl önce Roma filozofu Epictetus, insanları rahatsız eden şeylerin olaylar olmayıp insanların olaylar hakkındaki düşünceleri olduğunu belirtmiştir. Aynı düşünce daha anlamlı bir şekilde Shakespeare tarafından ünlü eseri Hamlet'te (İkinci Perde, İkinci Sahne) “ iyi ya da kötü diye bir şey yoktur ancak düşünceler onu öyle yapar” şeklinde ifade edilmiştir (Lazarus ve Folkman, 1984: 24).

Bilişsel süreçlere odaklanan bu yaklaşıma göre bilişsel değerlendirme en açık şekliyle, stresli bir olayla karşılaşmayı ve onun çeşitli yönlerini bireyin iyi olması açısından kategorize etme süreci olarak ifade edilebilir. Lazarus ve Folkman bu

değerlendirmeyi üç süreçte incelemişlerdir; birincil (primary), ikincil (secondary) ve yeniden (reappraisal) değerlendirme. Birincil değerlendirme sürecinde birey, karşılaştığı olayın kendisiyle ilgili olup olmadığı, zararsız ya da stresli olduğu kararını verir. İkincil değerlendirme, bireyin birinci aşamada tanımladığı olayla ilgili olarak ne yapabileceğine dair yargıya vardığı aşamadır. Birey olaya ilişkin kendisinde var olan başa çıkma kaynaklarını, etkili bir yöntemin uygulanabilir olup olmadığını ve bu yöntemin uygulanmasının sonuçlarını değerlendirir. Burada bahsi geçen kaynaklar, sosyal destek, bireyin ihtiyaçları, motivasyon kaynakları, inançları, sorun çözebilme kabiliyeti gibi başa çıkmayı etkileyecek faktörlerdir. Yeniden değerlendirme ise, çevreden veya kişilerden gelen yeni bilgilere dayanarak değiştirilen değerlendirme sürecidir. Aslında birey burada değerlendirme sürecini tekrar yapılandırmış olur. Stresli olayla başa çıkma süreci durağan yapıda olmadığı için yeni süreç içerisinde yeniden değerlendirmeler yapmayı gerekli kılmaktadır (Lazarus ve Folkman, 1984: 53).

1.3. Stres Kaynakları

Bireyde stres tepkisine neden olan faktörler, stres kaynakları ya da başka bir deyişle stresör olarak ifade edilir. Stres kaynaklarını belirli faktörlerle sınırlandırmak mümkün değildir. Aynı zamanda strese neden olan faktörler, aralarında etkileşim içerisinde olduklarından birbirlerinden bağımsız düşünülemez (Akgündüz, 2006: 9).

Günlük yaşamımızın ayrılmaz bir parçası olan stres tepkisinin kaynakları konusunda, araştırmacılar farklı sınıflandırmalar yapmışlardır. Ancak genel itibarla bakıldığında, bireyin kendisi yani bireysel kaynaklar, bireyin mesleki çevresi yani örgütsel kaynaklar ile bireyin fiziksel ve sosyal çevresi başlıca stres faktörleri arasında sayılabilir.

1.3.1. Bireysel Stres Kaynakları

Kişinin stresi tecrübe etmesinde cinsiyet, yaş, kişilik özellikleri etken rol oynamaktadır. Çünkü yaşanan olaydan daha çok bireyin olayı yorumlama şekli stres doğurmaktadır. Bu anlamda stres kaynakları incelenirken bireysel farklılıkların göz ardı edilmemesi gerekir (Göksel ve Tomruk, 2016: 320).

İnsan, karakter özellikleri, sahip olduğu aile, sosyal ve ekonomik çevre, olaylara yaklaşımı, bireysel ve ailevi sorunları, eğitimi, yetiştirilme şekli gibi açılardan biriciktir. Böyle bireysel farklılıklar olayların stresli olup olmadığını, bireye zarar verip vermediğini

de belirler. Çünkü aynı olayı yaşayan farklı kişileri düşündüğümüzde, bu kişilerden biri olayı stres verici olarak değerlendirirken diğeri stresli bir durum olarak görmeyebilir.

Modern stres teorilerinin birçoğu, stres tecrübesinde, onunla nasıl ve ne kadar iyi baş edebileceği konusunda bireysel farklılıklara önem verirler. 1988'de Payne birtakım sorular yönelterek bu konuya dikkat çekmiştir. Bu sorulardan bazıları şunlardır:

Bireysel farklılıklar stres algılarıyla ne kadar ilişkilidir?

Bireysel farklılıklar insanların başa çıkma şeklini etkiler mi?

Kabiliyet ve iş yeteneği gibi bireysel farklılıklar kötü sağlık gelişimi ile nasıl ilişkilidir?(Cox vd. , 2000: 50)

Bireysel farklılıklarda bireylerin kişilik özellikleri önemli rol oynamaktadır. Kişilik üzerine pek çok çalışma yapılmıştır. Ancak A ve B tipi kişilik özellikleri olarak bir sınıflandırma yapanlar ilk olarak Meyer Friedman ve Ray Rosenman 'dır. Sandalyeleri onaran kişinin oturma odasındaki sandalyelerin yalnızca ön taraflarının hasar görüp yırtıldığından bahsetmesi bu iki kardiyoloji doktorunun fikirlerine çıkış noktası oluşturmuştur. Bunun üzerine onlar yaptıkları gözlemlerle fark ettiler ki, birçok kalp hastası gergin yapılarından ötürü sandalyede otururken kendilerini iyi hissetmiyor, üstelik sandalyenin kenarına oturuyorlardı. Nihayetinde bu gözlem Friedman ve Rosenman'ı, bireylerin kişilik özelliklerinden dolayı birbirlerinden farklı davrandıkları sonucuna götürdü. Onlar bu farklılığı A ve B tipi kişilik olarak incelediler (Moorhead ve Griffin, 2013: 183).

A tipi bireyler, genel olarak çok fazla rekabet duygusu taşıyan, yaptıkları işe kendilerini adayan, aynı zamanda çok güçlü bir zaman aciliyeti duygusuna sahiptirler. Ayrıca bu kişilerin saldırgan, aceleci ve büyük ölçüde iş odaklı olması muhtemeldir. Çok fazla motivasyona sahip bu kişiler mümkün olan kısa zamanda, en yüksek başarıyı elde etmek isterler (Moorhead ve Griffin, 2013: 183).

Bu özelliklerden başka bu kişiler, hızlı konuşurlar, yemeklerini aceleyle yerler, zamana karşı sürekli bir yarış içinde olma ve hep bir şeyleri yetiştirme çabası içindedirler. Sürekli bir eylem halindedirler. Çünkü elde ettikleri başarı onlara fazla mutluluk vermediğinden her zaman yeni başarıların peşine düşerler. Genelde huzursuz ve gergin bir

yapıları vardır. Yüksek idealler peşindedirler. Mükemmeliyetçi bir yapıda olduklarından kendilerini de başkalarını da çok eleştirirler (Güçlü, 2001: 97).

B tipi bireyler, daha gerçekçi öz değerlendirmelerde bulunurlar. Kendi sınırlılıklarının farkında olup kabul ederler ve kendilerine güvenirler. A tipi özellikler taşıyan bireylerin aksine, alışılmış bir zaman aciliyeti duygusu sergilemezler. Aceleci değildirler. Sürekli bir yere ve bir şeylere yetişme telaşları yoktur (Brennan, 1989: 8). Yürüme ve yemek hızları orta tempoludur. İlimli bir yapıya sahiptirler. Yeterli özsaygıları vardır. Hedeflerinde ve kendilerinden beklentilerinde gerçekçidirler. Genel olarak gergin bir ruh hali içerisinde değildirler. Örneğin, yumruğunu sıkmak gibi istemsizce yapılan sınırlı hareketler yapmaları pek olası değildir (Brennan, 1989: 15).

Friedman ve Rosenman'a göre 20.yüzyıl toplumu, ekonomik, sosyal ve mesleki tanınmadan kaynaklı rekabet baskısından dolayı, A tipi davranışların artmasında etkili olacaktır. Bu baskı ise onların, iş ve profesyonel aktivitelerinin tüm yönlerinde hatta hobileriyle ilgilenecek geçirdikleri zamanlarda bile rekabetçi olmalarına sebep olabilmektedir. Böyle bir tutum, A tipi davranış modeline giden yolu açmakla birlikte, aslında rekabetin aşırı olması da bireyde zamana karşı sürekli bir mücadele içinde olma tavrını doğuracaktır (Brennan, 1989: 16).

Yürütülen bir çalışmada, A tipi özellikler taşıyan bireylerin, B tipi bireylere nispeten kas sisteminden kaynaklı sağlıklı problemleri daha fazla yaşadıkları belirtilmiştir (Karagüven' den akt. Pertev, 2006: 21).

Üniversite öğrencilerinin örneklem grubu olarak seçildiği bir araştırmada, herhangi bir sorunun çözümü esnasında, A tipi bireyler, B tipinden daha fazla kortizol ve adrenalin salgılamışlar ve kaslarına daha fazla kan gittiği belirlenmiştir (Baltaş ve Baltaş, 2013: 154).

Konuya ilişkin Jenkins tarafından yapılan bir çalışmada, kalp damar tıkanıklığı problemi yaşayan 133 bireyin 94 tanesinde A tipi davranış özelliklerine sahip olduğu saptanmıştır (Şimşek vd. 2007: 258).

Amerikan futbolu oyuncusu Mike Ditka kalp krizi geçirip hastaneye kaldırıldığında, sağlık durumuna ilişkin yapılan açıklamada kalp krizini tetikleyecek fizyolojik faktörlerden birinin bulunmadığı belirtilmişti. Onun bu durumu yaşamasına etki edebilecek olan neden A tipi özellikler taşıması olabilirdi (Sdorow'dan akt. Durna, 2005: 280).

Benzer şekilde Friedman ve Rosenman da başlangıçta yaptığı çalışmalarda A tipinin kalp hastalıklarına yakalanma oranlarının daha fazla olduğunu belirtmişlerdi. Ancak son yıllarda başka bilim insanları tarafından yürütülen çalışmalar göstermiştir ki, A tipi davranış biçimiyle kalp damar hastalıkları arasındaki ilişki aslında çok belirgin ve paralel değildir. A tipinin kalp sorunlarına B tipinden daha az duyarlı olduğu tespit edilen bir çalışmada, araştırmacılar önceki bulgularla tutarlı bir açıklama yapmışlardır. Çünkü A tipi bireyler nispeten daha zorlayıcı oldukları için daha erken tedavi isteyebilirler ve doktorların tedaviye yönelik tavsiyelerini takip etmeleri daha muhtemeldir. Bireyler yalnızca A tipi ya da yalnızca B tipi olmayıp iki modelden birine daha eğilimli davranışlarda bulunurlar (Moorhead ve Griffin, 2013: 183).

Bireysel stres faktörleri arasında yaş ve cinsiyet gibi etkenlerde göz önünde bulundurulur. Yaşı ilerledikçe bireyde birtakım fiziksel ve mental açıdan değişiklikler görülür. Bu değişiklikler bireyin olayları algılaması, yorumlaması ve olaylarla başa çıkmasında güçlükler neden olabilir. Bu açıdan birey belirli bir yaştan sonra stresli olaylarla başa çıkmakta zorlanabilir (Yılmaz, 2018: 21).

Cinsiyet faktörü de stres olgusunu inceleyen çalışmalarda farklılıklara neden olabilmektedir. Konuya ilişkin çalışmalar stresli olaylara tepki verirken kadınlar ve erkeklerin açıkça farklı olduklarını göstermektedir. Bu belirgin fark ise daha çok çocukluk dönemlerinde gözlemlenmekte, orta yaş seviyesinde ve sonrasında geri çekilme, bastırma gibi savunma mekanizmalarının etkisiyle birlikte bu farkın açıkça görülmesi zorlaşmıştır (Baltaş ve Baltaş, 2013: 48).

1.3.2. Örgütsel Stres Kaynakları

Bireylerin iş yaşamlarında karşılaştıkları stresli durumlar, iş stresi ya da örgütsel stres olarak ifade edilebilir. Elbette yaşanan bu stresin sebepleri ve sonuçları her bireye göre değişmektedir.

İş ortamı stresli olaylara oldukça açık ve müsaittir. Meydana gelen stresli olay çalışan bireyin fizyolojik ve psikolojik olarak normal fonksiyonlarını yerine getirememesine yol açabilmektedir. Bireyin yaşadığı bu olumsuz sonuçlar ve değişim ise çalışma performansını ve uyumunu olumsuz etkilemektedir (Cam, 2004: 2). İş görenden fazla beklenti ya da az beklenti, çalışılan ortamın fazla sıcak olması, gürültü, ortamdaki ışık dengesi gibi daha birçok etmen iş stresine neden olabilir. Ancak burada strese maruz

kalan bireyin stresli olayı nasıl karşıladığı ve nasıl başa çıktığı önemlidir. Çünkü aynı olayı yaşayan bir başka çalışan durumdan olumsuz etkilenmeyebilir. Bireysel farklılıklar iş stresinde de dikkate değer bir ayrıntıdır (Aytaç, 2002).

Bireyin çalıştığı işten sağladığı doyum, onun bireysel yaşamdaki mutluluğunu da etkiler. Buna ilişkin Sigmund Freud, kişinin sağlığını koruyan iki şeyin, bireyin işini ve hayatı sevmesi olduğunu belirtmiştir. Benzer şekilde Selye stresli durumların üstesinden gelebilmek için, bireyin işini iyi yapması gerektiğinden bahsetmiştir (Baltaş ve Baltaş, 2013: 76).

Şüphesiz bazı meslekler diğerlerinden daha stresli bir yapıya sahiptir. Bu anlamda bireyin kendisi için en doğru mesleği seçmesi, ileride çalışma hayatında yaşaması muhtemel olan bazı stresli olaylara karşı önceden önlem alması ve onlarla başa çıkması açısından önemlidir. Birey böylece, yapacağı işin temel unsurlarını öğrenmekle birlikte, işi etkili bir şekilde yapıp yapamayacağına dair bir öngörü kazanır (Stranks, 2005: 83).

İş yaşamında strese neden olabilecek birçok faktörden bahsedilebilir. Bunlardan bazıları şunlardır:

Çok fazla ya da az sorumluluk: Çalışana yüklenen aşırı iş yükü strese neden olan faktörlerin en dikkat çekenlerinden biridir. Genç çalışanlar üzerinde yapılan çalışmalarda, kalp krizi geçiren çalışanların %70' inin, bir haftada 60 saatin üzerinde çalıştığı belirlenmiştir (Paşa, 2007: 34). Ancak bunun tam tersi de mümkündür. Yani az iş yükü ve sorumlulukta bireyin iş performansı üzerinde olumsuz etkiler oluşturabilmektedir.

1908'de geliştirilen ve Yerkes-Dodson Yasası olarak bilinen görüşe göre, bireyin uyarılma düzeyi ile performansı arasında ilişki vardır. Yerkes ve Dodson fareler üzerinde yaptıkları deneyde, farelere verdikleri elektrik şokunun onları labirentin diğer ucuna geçmek için harekete geçirdiğini fakat şokun seviyesi yüksek dereceye ulaştığında farelerin performanslarının düştüğünü gözlemlediler (Teigen, 1994: 526). Bu durum gösterir ki, bireyin fiziksel ya da zihinsel olarak uyarılma düzeyi fazla olduğunda da çok az olduğunda da bireyin iş veriminde olumsuzluklara yol açabilmektedir.

Rol belirsizliği: Bu durum çalışan bireyin, işinin gerektirdikleri ve beklentilerin sonuçları hakkında yetersiz bilgi sahibi olması ya da net bir görev tanımı yapılmaması nedeniyle bilgilerin birden fazla yoruma açık olmasıdır (Stranks, 2005: 48). Bütün bunlar bireyin, işini isteyerek yapmamasına ve gerginliğe yol açabilir.

Rol karmaşası: Yönetimde bulunan üyelerin, bireyin çalışmadaki rolünden farklı beklentilerde bulunmalarındır. Her biri çalışan üzerinde ayrı baskı oluşturabilir. Bir beklentiyi karşılamak diğer beklentilere uyumu zorlaştırabilir. Bu aslında klasik, iki ustanın hizmetçisi olmak durumudur (Stranks, 2005: 48).

İş düzenlemesinde yapılan değişiklikler: Genellikle işçi çıkarma, taşınma veya yeni işlere atanma gibi çalışanları önemli ölçüde etkileyecek olan organizasyonel değişim dönemlerinde ortaya çıkar. Bireylerin gelecek istihdam olanakları konusunda şüpheye düşmeleri, tüm kademelerdeki çalışanlarda stres meydana getirir (Stranks, 2005: 83).

Vardiya çalışması: İnsan biyolojisine ters düşen bu çalışma sistemi, çalışan bireyin fizyolojik ve psikolojik dengesine önemli ölçüde zarar verir. Aynı zamanda değişen saatler nedeniyle bireyin aile ve sosyal yaşantısı da durumdan olumsuz etkilenecektir. Konuya ilişkin yapılan çalışmalar göstermiştir ki, genç bireyler vardiyalı çalışma sistemine daha çabuk adapte olmuşlardır fakat bu sistem içerisinde çalışma saatleri arttıkça birtakım sağlık sorunları yaşama olasılıkları artmıştır (Baltaş ve Baltaş, 2013: 87).

Teknolojisiyle dünya devi sayılan bir ülke olan Japonya’da her yıl yüzlerce insan, fazla çalışmanın yol açtığı ani ölüm anlamına gelen “karoshi” ve yine fazla çalışmaktan kaynaklanan intihar anlamına gelen “karosjisatsu” sebebiyle yaşamını yitirmesi oldukça üzücü ve dikkat çekici bir sorundur (Erol, 2015: 16).

Ücret yetersizliği: Bir iş yerindeki ücretlendirme sistemi, orada çalışan bireylerin hem iş yerindeki çalışma verimlerini hem de iş dışındaki sosyal yaşamlarını etkilemektedir (Akgündüz, 2006: 41). İş yerlerinin az ücretle daha fazla kazanç sağlama politikası gütmeleri, çalışanın yoğun mesailer geçirmesine karşın az ücret kazanmasına neden olur. Bu durum çalışan bireyin kendisi ve ailesinin ihtiyaçlarını karşılamada güçlük çekmesine ve böylece yoğun bir strese maruz kalmasına yol açar (Baltaş ve Baltaş, 2013: 82).

Karar almaya katılım: Araştırmalar, iş yerlerinde karar alma sürecine katılmak için daha fazla fırsatın olduğu yerlerde, daha fazla memnuniyet ve daha fazla özgüven duygusunun olduğunu rapor etmişlerdir. Karar alma sürecine dâhil edilmemek ise bireyde işiyle ilgili stres yaşamasına neden olmaktadır (Cox, vd. , 2000: 72).

Çalışanlar arası ilişkiler: Konuyla ilgili yapılan araştırmalar, çalışanlar arasındaki iyi ilişkilerin hem bireysel hem de örgütsel sağlık açısından önemli olduğunu öne sürmüştür. Japonya Çalışma Bakanlığı (1987) tarafından yapılan bir anket sonuçları

göstermiştir ki, görüşülen kadınların %52'si kaygı ve stres yaşamakta ancak, bunu yaşamalarındaki temel sebep iş yerindeki kişiler arasındaki ilişkilerin yetersiz ve tatmin edici olmamasıdır. İş yerinde kişilerarası desteğin yetersiz olması, yüksek kaygı, duygusal tükenme, iş gerginliği, düşük iş doyumunu ile kardiyovasküler hastalık riski ile ilişkili olduğu bulunmuştur (Cox, vd. 2000: 73).

İş yerinde şiddet: Özellikle son yıllarda artan çalışan sorunlarından biri de iş yerinde çalışanlara yapılan fiziksel, psikolojik ya da cinsel şiddettir. İş yerinde şiddete maruz kalmak, fiziksel sağlığa olduğu kadar psikolojik sağlığa da ciddi şekilde zarar verebilmektedir (Cox, vd. , 2000: 74).

Tokur, tarafından yapılan meslek grupları ile stres ilişkisinin incelendiği çalışmada, yaklaşık olarak hemen her meslek grubunun stres puanlarının birbirine yakın olduğu ancak en fazla stres yaşayan grubun polisler, hemşireler, ev hanımları ve öğrenciler olduğu bulgulanmıştır (Tokur, 2011: 99-100).

1.3.3. Çevresel ve Sosyal Stres Kaynakları

İnsanlar yaşadığı çevrede, her bakımdan sürekli değişim yaşama ihtimalleri vardır. Yaşanan bu değişimler, bireyin iş yaşamının dışında, ailevi sorunlar, boşanma, yakın çevrede sevilen birinin kaybı, hastalık, doğal afetler, sınav endişe ve kaygısı şeklinde olabileceği gibi daha da çoğaltılabilir (Tokur, 2017: 44).

Günümüzde birçok bireyin maruz kaldığı şeker, tansiyon, kalp, kanser gibi sağlık sorunları, aniden ve kendiliğinden gelişmez. Genel olarak incelendiğinde genetik yapının etkili olduğu, bununla birlikte kişisel özelliklerin başka yaşam biçimleriyle karşılaşması ve etkileşimiyle gerçekleştiği görülmektedir. Aile içi ilişkiler bu anlamda önem arz eder. Hastalığı tetiklemek ve var olan hastalığı artırmak, gibi bir etkiye sahip olduğu gibi hastalığın tedavi sürecinin olumlu şekilde ilerlemesi hususunda da aile ilişkileri önemli rol oynamaktadır (Baltaş ve Baltaş, 2013: 104).

Aile kurumuyla ilgili olan ve bireylerin yaşamını büyük ölçüde etkileyen diğer bir stres faktörü ise boşanmadır. Bu sebeptendir ki boşanma, Holmes ve Rahe 'nin geliştirdiği hayat olayları ölçeğinde strese neden olan olaylar içinde 70 puanla ikinci sırada yer almaktadır (Lazarus, 1999: 50).

Boşanma evli çiftler için, geriye kalan yaşamlarını da oldukça etkileyen, dönüm noktası diyebileceğimiz önemli bir olaydır. Boşanmanın ardından bireyler maddi sorunlar,

çocuklarla ilgilenme, evi geçindirme gibi bir takım sorumluluklarla başa çıkmaya çalışmalarının yanı sıra, toplumsal baskı ve tek başına kalmak gibi ruh sağlığını olumsuz etkileyecek sorunlar da yaşamaktadırlar. Bu yaşananlar sonrasında bazı bireyler, yeni bir evlilik yaparlar ya da ikamet etmekte olduğu çevreyi değiştirirler. Böylece yeni kararlar olarak hayatlarına devam ederler. Ancak bazı bireyler için boşanma, yaşamlarında bir travma olarak yer edinebilmektedir (Baynal,2018: 254).

Boşanma, gerek çocuklar gerekse yetişkin bireyler için birtakım zorlukları beraberinde getirmektedir. Kadınlar açısından değerlendirildiğinde; boşanma kararı alınması ve sonrasındaki süreçte kadınları düşündüren ve onlar üzerinde gerilim oluşturan etkenlerden birisi çocukları diğeri ise çevresinden gelecek olan tepkiler ya da onların boşanmaya karşı bakış açısıdır. Konuyla ilgili yapılan çalışmalar, boşanma kararı alan kadına ailesinin destek vermediği veya destek verse bile evli çiftin barışmasına yönelik çaba göstermeleridir. Bu da boşanmaya karar veren çiftin gerilim yaşamasına neden olacaktır (Can ve Aksu, 2016: 900).

Boşanma sonrasında kadının yaşadığı güçlüklerin araştırıldığı bir çalışmada, ekonomik sorunlar ilk sırada yer almaktadır. Kadının çalışmaması, evliliğin sürdürülmesi durumunda sorun teşkil etmezken, boşanmayla birlikte kadının ekonomik açıdan stres ve bunalım yaşamasına neden olabilmektedir. Böyle bir durumda kadın için iki seçenek vardır; ya çalışma hayatına başlayacaktır ya da yaş, sağlık, daha önce çalışma hayatının olmaması vb. faktörlerin çalışmasına engel olması nedeniyle babasının evinde yaşamına devam edecektir (Arıkan, 1996: 216).

Yapılan bir çalışmada, örneklem grubuna “boşanmış kadın” ifadesinin neler çağrıştırdığı sorulduğunda %20’si geçimsiz, %10’u zavallı, %10’u başarısız, %10’u problemlili, %10’u uyumsuz ve %20’si de konuya dair bir fikrinin olmadığını belirtmiştir (Yılmaz ve Fidan, 2006: 6).

Boşanma olayı erkekleri de oldukça etkilemektedir. Özellikle velayetin anneye verilmesi durumunda, çocuklarına karşı özlem duymak, her gün onları görememek büyük üzüntü yaşamalarına neden olmaktadır. Bu durum ise erkeklerin kendilerini yalnız hissetmelerine yol açmaktadır. Kendi kabuğuna çekilip içine kapanma, iş yaşamlarında çalışma performanslarının ve verimlerinin düşmesi yine erkeklerin boşanma sonrası

karşılaştıkları güçlüklerdendir. Bunlardan başka, nafaka verme zorunluluğu da boşanmış erkekleri, maddi açıdan zor durumda bırakabilmektedir (Aktaş, 2018: 28).

Çevresel ve sosyal stres faktörlerinden biri de sevilen bir kişinin kaybıdır. Bu kayıp, geride kalan kişi için güç ve sıkıntılı geçecek olan bir yas sürecini beraberinde getirir. Yakınını kaybeden birey, geleceğe karşı umutsuzluk, ölen yakınını özleme, fiziksel ve duygusal yalnızlık gibi duygular hisseder. Yaşadığı bu duygusal yoğunluk ve acı kişiler arası değişkenlik göstermekle birlikte, insanların birçoğu için yas süreci, derin bir özlem ve duygusal acı ifade eder. Aslında yaşanan bu acı, sürecin daha kolay atlatılması bakımından önem taşımaktadır. Çalışmalar yakınlarını kaybeden erkeklerin, kadınlara oranla daha fazla gerilim ve stres yaşadıklarını göstermektedir. Bu duruma bizim toplumumuzdaki muhafazakâr anlayış sebep olmaktadır. Erkeklerin ağlamasının güçsüzlüğü ifade ettiği, onun güçlü olmak zorunda olduğu gibi söylem ve inanışlar, erkeklerin duygularını ifade etmekte zorluk yaşamasına ve nihayetinde, belirtilen psikolojik sorunları daha ağır yaşamasına yol açmaktadır (Erol, 2000).

Deprem gibi yıkıcı felaketler de, olayın verdiği zarar, olayın şiddeti ve olay sonrası sosyal destek alıp almamasına bağlı olarak bireylerde strese neden olan önemli yaşam olaylarındandır. Deprem felaketi sonrasında bireylerde suçluluk duygusu ortaya çıkabilmektedir. Bu durum özellikle yakınlarını kaybeden kişilerde daha sık görülse de, aslında kendisi depremi yaşamadığı halde felaketzedeleri düşünerek “Ben evimde çayımı nasıl rahatça içebiliyorum?” şeklinde bir vicdan rahatsızlığının doğurduğu suçluluk duygusu da yaşanabilmektedir. Ancak suçluluk duygusu olumlu şekilde evrilerek, bireyde yardımlaşma ve başkalarını düşünme hislerinin gelişimine de aracı olabilmektedir. Ayrıca deprem sonrası huzursuzluk, uyku problemleri, yaşamdan zevk almama, umutsuzluk gibi durumlarda ortaya çıkmaktadır (Tarhan, 2006: 120).

17 Ağustos depremi sonrasında, hayatın geçici olduğu, insanlara yardım etmenin ve onlara iyilik yapmanın kalıcı olduğunu düşünerek çalışanlarının ücretlerini artıran iş insanlarına rastlanmıştır. Bu durum felaket sonrasında insanların kendilerini sorgulama ihtiyacı hissettiklerini göstermiştir (Tarhan, 2006: 121).

Elbette tüm bunlardan başka sel, yangın, nükleer felaketler, hava kirliliği, gürültü, çarpık kentleşme, trafik yoğunluğu, radyasyon vb. durumlarda bireylerin strese maruz kalmalarında önemli rol oynayan faktörlerdir (Tokur:2017: 49).

1.3.3.1. Sınav Stresi

Toplumun büyük kesimini ilgilendiren stres faktörlerinden birisi de sınav stresidir. Sınav stresi, insanların sınav olmaları durumunda aşırı sıkıntı ve endişe yaşadıkları psikolojik bir durumdur. Birçok kişi sınavlardan önce ve sınavlar sırasında bir dereceye kadar stres ve endişe yaşarken, aynı zamanda yaşadıkları sınav kaygısı öğrenmeyi olumsuz etkileyebilir ve sınav performansına zarar verebilir. Sınav stresi aynı zamanda bir tür performans kaygısıdır. Baskının açık olduğu ve iyi bir performansın önemli olduğu durumlarda, insanlar gerçekten ellerinden gelenin en iyisini yapamayacak kadar endişeli olabilirler (Cherry, 2020).

Sadece sınav esnası değil, sınava hazırlanma süreci, sınava ilişkin beklentiler ve sınav sonucuna dair belirsizlik bireyde kaygıya neden olmaktadır. Yapılan sınavla, kişiliğinin de sınava tabi tutulduğunu ve değerlendirildiğini düşünmesi öğrencide ciddi bir kaygıya sebep olur. Bu kaygı eğer yüksek seviyede olur ve birey bunu dengede tutamazsa, bu durum onun fiziksel ve zihinsel işlevlerine zarar verebilir. Çünkü hissettiği kaygının bedende neden olduğu kimyasal değişim, beyinde protein oluşumuna engel olur. Böylece bireyin akıl yürütme fonksiyonları zarar görür (Baltaş ve Baltaş, 2013: 125).

Sınav stresi, tüm normal stres belirtileriyle benzerdir; uyku problemleri, iştahsızlık, sınırlı ve gergin olma gibi durumlardır. Bazıları için bu stres, hem fiziksel hem de zihinsel sağlığı etkileyecek ve kendine zarar verme, madde kullanımı hatta intihara teşvik edecek kadar şiddetli olabilir (Thornton, 2016: 253).

Hafif derecede stres ve gerginlik bazen faydalı olabilmektedir. Bazı araştırmalar göstermektedir ki, yüksek derecede endişeli öğrenciler düşük sınav stresi yaşayan öğrencilerden daha fazla çaba göstermekle birlikte daha iyi çalışma yöntemlerine sahiptirler (Putwain, 2008: 1027). Benzer şekilde, bir proje yürütürken ya da ödev yaparken biraz stresli hissetmek, genellikle bireyi, iyi bir iş yapmaya, daha iyi odaklanmaya ve enerjik bir şekilde çalışmaya zorlamaktadır. Fakat öğrenciler sınav öncesi veya sınav sırasında yoğun stres yaşarlarsa, bu durum mental ve fiziksel sağlık açısından olumsuz sonuçlar doğurabilmektedir. Yapılan bir araştırmaya göre, her yıl sınav dönemi boyunca 18-20 yaş grubundaki yaklaşık 25.000 öğrenci intihar etmektedir. Aynı zamanda yüksek sınav stresinden dolayı, öğrenciler sosyalleşmeye de daha az zaman ayırmaktadırlar (Kumari ve Jain, 2014: 32).

KPSS'ye girecek olan üniversite son sınıfta öğrenim gören öğretmen adaylarının örneklem olarak seçildiği bir araştırmada, katılımcılarda gerginlik, uyku isteğinde artış, kaygı hali, yorgun hissetme, başaramayacağını düşünme gibi bazı stres göstergelerinin yüksek düzeyde olduğu gözlemlenmiştir (Can ve Can, 2011: 776). Başka bir araştırmada sınav stresinin, lise öğrencilerinin tükenmişlik seviyesini yordama konusunda katkı sağladığı ve sınav stresi ile tükenmişlik düzeyleri arasında anlamlı ilişkinin olduğu tespit edilmiştir (Çapulcuoğlu ve Gündüz, 2013: 210).

1985-86 yıllarında yapılan bir araştırma sonuçlarına göre, üniversite sınavına girecek öğrencilerin hazırlanma dönemlerindeki kaygı düzeylerinin, ameliyata girecek bireylerin, operasyon öncesi yaşadığı kaygıdan daha yüksek olduğu saptanmıştır (Erözkan, 2004: 16).

Üniversite öğrencilerinde yapılan bir çalışmada öğrenciler, sınav dönemleri boyunca uyku kalitelerinde genel bir düşüş olduğunu, uyku sürelerinin kısaldığını ve uykusuzluk semptomlarının arttığını ifade etmişlerdir. Ayrıca, sınav stresi altındayken öğrencilerin alkol ve kafein tüketimlerinin de arttığı gözlemlenmiştir (Zunhammer vd. 2014: 7) Kafeinli içecek tüketiminin, genellikle lise ve üniversite öğrencileri tarafından stresli akademik durumları yönetmede bir başa çıkma stratejisi olarak kullanıldığı bilinmektedir. Konuya ilişkin yapılan bir araştırmada, üniversite öğrencilerinde algılanan stres düzeyi ile enerji içeceği tüketimi arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir (Richards ve Smith, 2015: 1237).

Sınav esnasında yaşanan stres, öğrencinin başarısızlık korkusu yaşamasına ve benlik saygısı üzerinde kalıcı olumsuz etkilere neden olabilmektedir. Yapılan çalışmalar göstermektedir ki, yoğun hissedilen sınav stresi, öğrencinin bilgileri hatırlaması ve hafızası üzerinde bilişsel kapasiteyi zayıflatıcı etkiler göstermektedir. Ayrıca, akademik motivasyon ve akademik başarı arasında pozitif ilişki, sınav stresi ile akademik başarı arasında negatif bir ilişki bulunmuştur (Kumari ve Jain, 2014: 32).

Sınav esnasında ve öncesinde yaşanan stresin belirtileri, uykuda düzensizlik, yorgunluk hissi, tek başına kalmış ve üzgün hissetme, tüm vücudunun ağrması, mide rahatsızlığı, huzursuzluk hissi, bir soruyla karşılaştığında paniğe kapılma, cevap verememe ya da kafa karışıklığı yaşamak şeklinde bireyde kendisini gösterebilmektedir (Kumari ve Jain, 2014: 33).

Sınav stresi ve onunla başa çıkmaya yönelik yapılan araştırmalar göstermiştir ki, öğrencilerin akademik başarılarında, başa çıkma stratejileri önemli yer tutar. Bundan dolayı öğrenciler, probleme odaklanarak, sosyal destek arayarak ve pozitif yeniden değerlendirmeler yaparak sınav stresiyle başa çıkmalıdır. Ayrıca okulların rehberlik servisleri, öğrencilerin kendi başa çıkma güçleri ve çabaları hakkında farkındalıklarını artırmayı hedefleyen müdahale ve hareket planları yapmalı ve öğrencilerin başa çıkma stratejilerini etkili ve sağlıklı kullanımını geliştirmeye çalışmalıdır (Önen, 2004: 79).

1.4.Stresin Sonuçları

Bireylerin maruz kaldığı stres onların yaşamında bilişsel, fiziksel, psikolojik ve davranışsal birtakım sonuçlar doğurmaktadır (Roberts, 2006: 48).

1.Bilişsel: karar verme yetisinin ve hafızanın zayıflaması, yaratıcılık seviyesinin düşmesi gibi.

2.Davranışsal: devamsızlık (okula, işe vb.) , kötü zaman yönetimi, madde bağımlılığı, sinirli ve gergin olma durumu gibi.

3.Fiziksel: baş ağrısı, sindirim bozuklukları, kardiyovasküler hastalıklar gibi.

4.Psikolojik: depresyon, anksiyete, düşük özgüven gibi.

Yoğun stres altındayken vücut, gerçek bir ölüm kalım durumuyla karşı karşıya olduğu kadar güçlü tepkiler verebilmektedir. Çünkü beyin fiziksel ve duygusal tehditleri ayırt etmekte çok iyi değildir. Bireyin acil durum stres sistemi ne kadar aktif olursa tetiklenmesi ve durdurulması da o kadar zorlaşır. Günümüz dünyasında birçok kişi sık sık strese girme eğilimindedir. Bu nedenle de vücut çoğu zaman yüksek stres içerisinde olabilmektedir. Bu durum ise ciddi sağlık sorunlarına yol açmaktadır. Kronik stres vücuttaki hemen her sistemi bozmaktadır. Bağışıklık sistemini baskılayıp sindirim sistemi ve üreme sistemine zarar verebilmektedir. Ayrıca kalp krizi ve felç riskini artırabilmekte ve yaşlanmayı hızlandırabilmektedir. Uzun süre strese maruz kalan bireyler grip ve soğuk algınlığı gibi enfeksiyonlara ve diğer hastalıklara karşı daha hassas ve savunmasız olabilmektedirler (Segal vd, 2019).

Aşırı stres, kanser hastalığının da nedenleri arasında gösterilmektedir. Çünkü stres, vücudun kendi kendine savunması görevini yapan bağışıklık sistemini baskılar. Ayrıca

bağışıklık sisteminin fonksiyonları, sinir sistemi ve hormon üretimi aracılığıyla, stres ve duygulardan etkilenebilir (Roberts, 2006: 53).

Stresli bir yaşam, kan basıncının yükselmesine neden olan uyaranlarla ilişkilidir. Yüksek kan basıncının uzun periyodlar boyunca devam etmesi ise, kalbin dolaşım yapılarına zarar verir ve böbrek hasarına sebep olur. Örneğin, sahne korkusu gibi küçük bir his bile olsa birey kendisini tehdit altında hissettiğinde, kardiyovasküler sistem beden tüm temposunu değiştirerek tepki verir. Bu esnada, nabız hızı artar, kan basıncı yükselir ve kan, deriden hayati organlara doğru uzaklaştıkça eller soğur (Roberts, 2006: 53-54).

Mide ve bağırsak hastalıkları ile ilgili çalışmalar, stresle ülser arasında bir ilişkinin varlığını ortaya koymuştur. Stres, mide- bağırsak kanalında aşırı asidik bir duruma neden olur. Kötü yeme alışkanlıkları vücudun iç durumunu daha da kötüleştirir. Aşırı asitli iç ortam, mide duvarını aşındırır. Böylece reflü, ülser gibi hastalıklar meydana gelir. Bu durum bireye aşırı rahatsızlık ve acı vermesinin yanı sıra, iç kanama gibi sorunlara da yol açabilir (Roberts, 2006: 54).

Amerika’ da yapılan bir araştırmada, AIDS hastalığına neden olan HIV virüsünün vücudun bağışıklık sistemine verdiği zarar gibi stresin de vücuda aynı etkiyi gösterdiği saptanmıştır (Tarhan, 2006: 69).

Stresin bireyin vücuduna verdiği zararların yanı sıra bu durumun bir de ekonomik boyutu vardır. Stresin çok yaygın olması, bireyler, şirketler ve organizasyonlar için çok yüksek maliyetler ortaya çıkarmıştır. Birey için, ciddi sağlık bozukluklarına neden olan yıkıcı etkisine ek olarak, iş yaşamıyla ve çalışmayla başa çıkma kapasitesini ve sosyal durumları kaybetmesi, kariyer fırsatlarını kaçırmakta dâhil olmak üzere işte daha az başarıya hatta işsizliğe bile yol açabilir. Ayrıca aile ve arkadaşlarla ilişkilerde daha büyük gerginliğe neden sebebiyet verebilir. Ayrıca aile ve arkadaşlarla ilişkilerde daha büyük gerginliğe neden sebebiyet verebilir. Bunlar işe devamsızlık, daha yüksek sağlık maliyetleri, yeni işçi alımı ve onların eğitimi şeklinde olabilir. Aynı zamanda stres, verimliliği azaltması bakımından da ağır zarar vermektedir (Roberts, 2006: 55).

1.5.Stresle Başa Çıkma

Bilimsel bir terim olduğu kadar, günlük bir tabir olan başa çıkma kavramının tarihi 1940-50'lere kadar uzanmaktadır. Ancak konuya ilişkin geleneksel yaklaşımlarda, başa çıkma genellikle yapısal bir özellik ya da tarz olarak ele alınmış ve değişmeyen kişilik

özelliklerine vurgu yapılmıştır. Ayrıca başa çıkma, otomatik uyarlanmış davranışlardan ayırt edilmemiştir (Lazarus ve Folkman, 1984: 128).

Geleneksel yaklaşımların birtakım sınırlılıklarının olması, araştırmacıları konuya ilişkin yeni araştırma ve çalışmalar yapmaya yöneltmiştir. Bu konuda önemli çalışmalar yapan Lazarus ve Folkman, stresle başa çıkmayı bir süreç olarak ele almışlardır. Buna bağlı olarak başa çıkmayı, “kişinin kaynaklarını aşan belirli dış ve iç talepleri yönetmek için sürekli değişen bilişsel ve davranışsal çabalar” olarak tanımlamışlardır (Lazarus ve Folkman, 1984: 141).

Problem odaklı başa çıkma ve duygu odaklı başa çıkma olarak karşımıza çıkan iki tür yaklaşım üzerinde durmuşlardır. Problem odaklı başa çıkma stratejileri, problem çözmek için kullanılan stratejilere benzemektedir. Bu nedenle sorun odaklı çabalar genellikle, sorunu tanımlamaya, alternatif çözümler üretmeye, üretilen çözümler içinden seçim yapmaya ve harekete geçmeye yöneliktir. Bununla birlikte problem odaklı başa çıkma, sadece problem çözmekten çok, daha fazla probleme yönelik stratejiyi kapsamaktadır. Bu stratejiler, çevresel baskıları, kaynakları, engelleri değiştirmekle birlikte, yeni davranış standartları geliştirmek ya da yeni beceriler öğrenmek gibi motivasyonel ya da bilişsel değişikliklere yönelik stratejileri de içermektedir (Lazarus ve Folkman, 1984: 152).

Duygu odaklı başa çıkma ise, stresli duruma ilişkin duyguları düzenlemeyi ve olayla ilgili önceki yorumları değiştirmeyi hedeflemektedir. Bunlar, bireyi tehdit eden durumu düşünmekten kaçınmak ya da stresli durumun gerçeklerini değiştirmeden onu yeniden ortaya koymak şeklinde olabilir (Lazarus, 1999: 114). “Endişelenecek daha önemli şeyler olduğuna karar verdim”, “İşlerin daha kötü olabileceğini düşündüm”, “Ona düşündüğüm kadar ihtiyacım olmadığına karar verdim” gibi cümleler duruma ilişkin tehditleri azaltmak için yaygın olarak kullanılan bilişsel önlem ifadeleridir (Lazarus ve Folkman, 1984: 150).

Bireyler aynı stres etkeni ile farklı şekillerde başa çıkabilirler. Araştırmacılar, bireylerin durumlarla başa çıkmak için kullandıkları farklı yöntemlere bakmışlar ve farklı başa çıkma stratejileri öne sürmüşlerdir. Billings ve Moos üç faktörlü bir başa çıkma modeli önermiştir (Billings ve Moos, 1981: 141).

1.Aktif başa çıkma: farklı alternatifleri göz önünde bulundurarak durumun pozitif yanlarını görmeye çalışmaktır.

2.Aktif davranış: bir arkadaşla konuşmak ya da durum hakkında daha fazla bilgi edinmeye çalışmak gibi durumun çözümüne ilişkin harekete geçmektir.

3.Kaçınma.

Aspinwall ve Taylor başa çıkmaya dair, “proaktif başa çıkma” olarak adlandırdıkları farklı bir yaklaşım öne sürmüşlerdir. Proaktif başa çıkma, yaklaşan sunumlar, toplantılar ve hatta yaklaşan işten çıkarma gibi potansiyel stres kaynaklarını önlemek ya da şeklini değiştirmek için, olay öncesinde gerçekleştirilen çabalardan oluşmaktadır (Aspinwall ve Taylor, 1997: 417).

Proaktif başa çıkma modeli 5 aşamadan oluşmaktadır (Aspinwall ve Taylor, 1997: 419).

1.Kaynak birikimi: öngörülen herhangi bir stres etkeni öncesinde; zaman, finansal ve sosyal kaynaklar gibi muhtemel zararları önlemek ya da telafi etmek için kullanılacak kaynak rezervinin oluşturulmasıdır.

2.Potansiyel stres kaynaklarını tanımak.

3.Potansiyel stres kaynaklarının; “Bu olay nedir?” , “Bu olayın olması muhtemel midir?” şeklinde ilk değerlendirmesini yapmak.

4.Ön başa çıkma çabaları: “ Bu olay hakkında endişelenmeli miyim?” , “Bu benim dikkat etmem gerek bir şey mi?” gibi durumun, birey açısından tehdit ifade edip etmediğini sorguladıktan sonra kendisini, stresli duruma başa çıkma kaynaklarını kullanarak hazırlaması.

5.Duruma ilişkin çabalarının, başarısı hakkında geri bildirimde bulunmak ve bunları kullanmak. Bu geri bildirimler, “Durumu başarılı bir şekilde atlattım mı?” , “Yapabileceğim başka bir şey var mı, yoksa sorun olup olmadığını görmek için beklemeli miyim?” şeklinde olabilir.

Günlük yaşamda stres yönetimine ilişkin pek çok yöntem kullanılmaktadır. Bilişsel stratejiler, gevşeme, meditasyon, egzersiz, beslenme, sosyal destek yaygın kullanılan başa çıkma stratejileridir.

1.5.1.Bilişsel Stratejiler

Biliş, bireyin düşünceleri veya algıları şeklinde ifade edilebilir. Yani olaylara ilişkin neler düşündüğümüzdür. Düşüncelerimizin hislerimiz üzerindeki etki alanı oldukça geniştir. Duygularımız, bilişlerimiz tarafından meydana getirilmekte olduğu söylenebilir (Burns, 2005: 15).

Beynini olumsuz düşünceler istila eden bireyin, ruh sağlığı da bozulacak ve stres yaşamasına neden olacaktır. Bu durumda her şeyin zihinde başladığı fikri yerinde olacaktır. Olaylar hakkındaki düşüncelerimiz, duygularımız ve davranışlarımız arasında etkileşim vardır. Birçok insanın düşündüğünün aksine birbirlerinden bağımsız değildirler. Aralarındaki bu ilişki ağı, Ellis tarafından geliştirilen A-B-C modelinde net olarak görülmektedir. Bu modelde A etki eden olayı, B bireyin olayla ilgili inançlarını, olayı yorumlama şeklini, düşüncelerini, C ise B aşamasındaki düşünce ve inançlara ilişkin, duygusal ya da davranışsal tepkileri ya da sonuçları temsil etmektedir (Ellis ve Dryden, 2007: 8).

Bir şirketin yöneticilerine ilişkin yürütülen bir çalışmada, katılımcılardan birine İstanbul'daki diğerine de Ankara'daki işyerlerinden telefon gelir. Gelen telefon sonrasında, Ankara'dan aranan kişinin kızgın olduğu, İstanbul'dan aranan kişinin ise halinden memnun ve merak duygusu içinde olduğu gözlemlenir. Çalışmanın ilerleyen aşamalarında, yaşanan durumu kişilerin yazması istenir. Ellis modeline uyarlanan bu olayda, A yani olay her iki taraf içinde aynı olup İstanbul'un dışında seminer esnasında aranmaktadır. B yani olaya ilişkin düşünce ve yorum kısmı farklılık göstermektedir. Ankara'dan aranan kişinin olaya ilişkin yorumu, seminerde bile rahat vermedikleri şeklindedir. Bu yorumun bir sonucu olarak C aşamasında da bu kişi, stresli ve kızgın bir ifade içindedir. İstanbul'dan aranan kişi aynı olayı yorumlarken çözemedikleri önemli bir iş olduğunu ve bu konuda kendisine ihtiyaç duyulduğunu düşünmüştür. Bu yorumlamanın sonucu olarak telefonla aranmasını memnuniyetle ve keyifle karşılamıştır (Baltaş ve Baltaş, 2013:257). Bu olayda da görüldüğü gibi, stres tepkilerini meydana getiren aslında durumun bizzat kendisi olmayıp duruma ilişkin algularımız ve yüklediğimiz yorumlardır.

Bireyin olaylar hakkındaki bilişsel stilini değiştirmek, daha mantıklı ve olumlu düşünme becerilerini geliştirmek, pratik yapma ve kişisel farkındalık gerektirmektedir. Psikologların da belirttiği gibi, etken olan olay ile tepki arasında geçen iç diyalog çok hızlı

gerçekleşebilir dolayısıyla yalıtılması ve tanımlanması zor olabilir. Bu süreci yavaşlatmak ve araya hızla giren düşüncelerin farkında olmak büyük önem taşımaktadır. İşin uzmanları tarafından süreci yönetmeye dair, bazı öneriler sunulmuştur. Bunlardan biri kendi kendine konuşmanın, davranışlarımızı kontrol etmemize yardımcı olacağı fikridir. Kişi, kendine güven verecek, olumlu bir tutum ve başarı beklentisi uyandıracak şekilde konuşma yapması konusunda teşvik edilir. Bu bir anlamda, bireye ve başa çıkma kapasitesine inanan bir ilham verici koçun olmasına benzetilebilir (Koslowsky vd. 1995: 141).

Bunların yanı sıra; kişinin maruz kaldığı olayı, kendisine stres verecek bir durum olarak algılamak yerine başa çıkabileceği ve mücadele edebileceği bir fırsat olarak görmesi, benzer ya da aynı problemleri yaşadığı halde kendisinden daha sıkıntılı durumlar yaşayanları düşünmesi, stresin kaçınılmaz bir gerçeklik olduğunun içselleştirip onunla mücadele ederek yaşamayı öğrenmesi, mizah duygusunu koruması ve tecrübe ettiği olaylarda mizahi tarafı fark etmesi bireyin stresi yönetme konusunda yapabileceği bilişsel ve davranışsal stratejilerin bazılarıdır (Tokur, 2017: 81).

1.5.2.Gevşeme

Gevşeme, dinlenme ve rahatlama gibi anlamlara gelmektedir. Bu konuya ilişkin olarak ilk defa Jacobson, gerginlik ve gevşemenin kimyalarının aynı anda insan bedeninde bulunamayacağını belirtmiştir (Yıldırım, 1991:181).

Birey gevşeme tekniklerini uyguladığında, stres sırasında ortaya çıkan kimyasal maddeler kaybolur. Gevşeyen bir kimsenin nefes alıp vermesi daha sakin ve derin olur. Kalp atışları önceki stresli haline göre daha yavaşlamış ve düzenlidir. Kasları da gevşemiştir (Baltaş ve Baltaş, 2013:189). Gevşeme bireyi sadece fiziksel olarak değil aynı zamanda zihinsel olarak da olumlu etkiler. Böylece algısı daha açık olur, dikkat düzeyi artar.

Gevşeme tekniklerinin amacı, çok hızlı bir şekilde ve hemen hemen her durumda uygulanabilir bir rahatlama becerisini öğrenmektir. Bu beceri, öğrenmesinin zaman alması ve pratik yapmayı gerektirmesi açısından yüzme, bisiklet binmeyi ya da araba kullanmayı öğrenmekle kıyaslanabilir (Öst, 1987: 398).

Gevşeme tekniklerinin en önemli avantajı belki de kolay uygulanabilir olması ve herhangi bir yan etkisinin olmamasıdır. Birey teknikleri öğrendikten sonra başkasına ihtiyaç duymadan kendi kendine yapabilmektedir (Yıldırım, 1991: 185).

1.5.3.Meditasyon

Kişinin “mantra” denilen birtakım özel kelimeleri, kendine özgü, rahat bir şekilde oturarak söylemesi, böylece zihnini bir düşünceye odaklaması ve diğerlerinden uzaklaştırmasıdır (Tarhan, 2006: 176).

Meditasyon üzerine yapılan araştırmalar, solunum hızını düşürdüğünü, oksijen alımını artırdığını, kan basıncını düşürdüğünü, gerginliği azalttığını ve sakinleştirerek bir mutluluk hissi meydana getirebildiğini göstermektedir. Meditasyona ilişkin teknikler nispeten kolay öğrenilebilmekle birlikte özel bir ekipman gerektirmemektedir (Koslowsky vd. , 1995: 139).

Meditasyon, vücudun gevşeme tepkisini tetikleyerek stresin tam tersi yönde etkiler. Vücudu sakin bir duruma getirir, vücudun kendisini onarmasına yardımcı olur ve stresin oluşturacağı yeni hasarları engeller. Vücudun stres tepkisini tetikleyen stres kaynaklı düşünceleri susturarak zihni ve bedeni sakinleştirebilir (Davidson, 2003: 564).

Araştırmalar, düzenli olarak meditasyon yapan kişilerin stres tepkilerinde değişiklikler tecrübe ettiklerini göstermektedir. Buna göre meditasyon sayesinde bu bireyler, stresli durumlar yaşadıklarında daha kolay iyileşmekte ve günlük yaşamda karşılaştıkları zorluklarda daha az stres yaşamaktadırlar (Scott, 2019).

1.5.4.Egzersiz

Bireylerin stres yönetiminde işe koştukları tekniklerden birisi de egzersizdir. Yürüme, bisiklete binme, yüzme, dans, aerobik fiziksel egzersizlerin yanı sıra nefes almayı düzenleyen egzersizler stres kontrolü sağlamada oldukça etkili olmaktadır (Stranks, 2005: 70).

Egzersiz kardiyovasküler zindeliği artırır, kas gerginliğini giderir, kan basıncını düşürür ve öz farkındalığın gelişmesine yardımcı olabilir. Egzersiz aynı zamanda olumsuz beslenme alışkanlıklarının kontrolünde de önemli bir faktör olarak karşımıza çıkmaktadır. Ancak burada dikkat çekilmesi gereken nokta, süreklilik konusudur. Tutarlı bir şekilde yapılan egzersiz, genel bir zindelik durumu sağlayabilir. Zindelik üç “S” nin üretilmesi olarak tanımlanmaktadır: esneklik (suppleness), dayanıklılık (strength) ve güç (stamina). Esneklik, bir kişinin daha özgürce hareket etmesini sağlayıp sertliği azaltmaktadır. Dayanıklılık, tükenmeye karşı direnmemizi sağlamaktadır. Güç, kasların yetenekleri dâhilinde iyi çalıştığını göstermektedir (Koslowsky vd. , 1995: 137).

Vücutun uzun süre hareketsiz kalması durumunda beyin, hareket etmeyen bünyeyi algılayacak ve hareketsizlik nedeniyle açığa çıkamayan enerjiyi herhangi bir şekilde atma eğiliminde bulunacaktır. Sonuç olarak bu durum bünyede, aşırı stres, öfke nöbetleri, gerginlik ve sinirlenme hali olarak kendini gösterecektir. Bedensel olarak atılmayan enerji fiziksel bozukluklara yol açtığı gibi bireyi ruhsal bakımdan da olumsuz olarak etkilemektedir (Güreş, 2014).

1.5.5.Beslenme

Bireyin yaşadığı stres durumu, bedende daha fazla enerji, oksijen, dolaşım gibi fizyolojik talepler meydana getirmektedir. Doğan bu talepler nedeniyle vücut vitaminler ve minerallere ihtiyaç duymaktadır. Stres beslenme açısından daha yoğun bir diyet gerektirir. Fakat bireyler sıklıkla, yaşadığı stresi hafifleteceğini düşündüğü, ihtiyaç duyulan vitamin ve mineraller açısından yoksun olan şekerli ve yağlı yiyecekleri tercih etmektedirler. Yapılan bu tercih metabolik sistemi tehlikeye atmaktadır. Bu durumda stres, bireylerin sadece yemek tercihlerini değil aynı zamanda yenen yemeğin miktarını da etkilemektedir (Singh, 2016: 2).

Sağlıklı beslenen bedenler, stresle daha iyi başa çıkabilmektedir. Bu nedenle ne yediğimize dikkat etmek büyük önem arz etmektedir. Güne kahvaltıyla başlanabilir ayrıca gün boyunca dengeli ve besleyici yemekler ile enerji ve zihin temiz tutulabilir. Stresle başa çıkmada dikkat edilecek noktalardan birisi de kafein ve şekerin azaltılmasıdır. Geçici yüksek şeker ve kafein genellikle bireyin enerjisinde çökmeyle sonuçlanmaktadır. Kahve, çikolata ve şeker atıştırmalıklarını azaltarak birey stresi yönetme konusunda daha rahatlayacak ve bu beslenme şekli daha iyi uyumasına da yardımcı olacaktır. Stresli olaylara maruz kalan bireylerin sıklıkla başvurduğu kaçış yöntemlerinden biri de alkol, sigara veya uyuşturucu kullanımınıdır. Bu tür maddelerin kullanımı stresten kolayca kaçılmasını sağlayabilir ancak bu rahatlama geçici olmakta belki de yaşanan sorunu maskeleymektedir. Bu açıdan zararlı madde kullanımından kaçınmak birey sağlığı açısından uzun vadede doğru bir karar olacaktır (Robinson vd. , 2019).

1.5.6.Sosyal Destek

Çok sayıda çalışma göstermektedir ki sosyal destek, fiziksel ve psikolojik sağlığı korumak için önemlidir. Zayıf sosyal desteğin zararları ve sağlam yapılanmış bir sosyal destek ağının mental hastalıklardan koruyucu etkisi yapılan araştırmalarla bulgulanmıştır.

Kaliteli ve olumlu sosyal destek, strese karşı direnci artırabilmektedir (Özbay vd, 2007: 35).

Sosyal destek, “diğer bireylerle, gruplarla ve daha geniş topluluklarla sosyal bağlar yoluyla bir bireye erişilebilir destek” olarak tanımlanmıştır. Konuya ilişkin yapılan çalışmalarda sosyal desteğin yaşam beklentisi üzerindeki etkisi, obezite, sigara içiciliği, hipertansiyon veya fiziksel aktivite seviyesinin etkisi kadar güçlü olduğu görülmüştür. Sosyal izolasyon ve düşük sosyal destek seviyesinin bazı tıbbi hastalıklarda hastalık oranı ve ölüm oranının artmasıyla ilişkili olduğu saptanmıştır (Özbay vd, 2007: 38).

Bu konuda, bireyin sosyal destek ağının ne kadar sağlam olduğu, sahip olduğu sosyal desteğin bireye iyi gelip gelmediği ve bu desteğin onu tatmin edip etmemesi dikkat çeken önemli bir noktadır. Aksi takdirde sosyal desteğin kendisi de stres faktörü olabilmektedir (Arsel, 2015).

II. BÖLÜM

2.DİNDARLIK VE STRES

2.1.Dindarlık Kavramı

Dindarlık, bireyin inandığı dinin, inanç ve uygulamalarına ilişkin bilgi edinmesi, edindiği bilgileri hayatında uygulaması, hayat görüşü oluştururken dini temel alması ve böylece hayata dair tercihlerini bu yönde belirleyerek oluşan uyum sürecidir (Apaydın, 2016: 68). Başka bir ifadeyle dindarlık, “bir kişinin ya da grubun günlük hayatında dinin önemini ifade eden, dine inanma ve bağlanma derecesini gösteren bir kavramdır.” Dinin yaşanan hali olduğunu söylemek mümkündür (Hökelekli, 2015: 43). Dindarlık, kapsamı geniş olan bir kavramdır. Çünkü birey inandığı dinin uygulamalarını yerine getirmediği halde, inandığı varlık ile arasında özel bir bağ bulunduğunu düşünerek kendisini dindar olarak tanımlayabilir. Öte yandan, dinin gereklerini yerine getirdiği halde, küçük bir hatasında bile kendisini çok büyük bir günah işlemiş olarak görebilir (Horozcu, 2010: 211). Striženec dindarlığın, özellikle bilgi, ibadet ve tecrübe boyutlarını kapsayacak şekilde din ile bireysel ve olumlu bir ilişki anlamına geldiğini ifade etmiştir (Striženec, 2010: 276). Vergote ise dindarlığı, “Allah’ı varoluşunun bir kaynağı ve iyiliksever bir kudret olarak kabul etmektir” şeklinde tanımlamıştır (Vergote, 1999: 88). Himmelfarb’a göre dindarlık ya da dini katılım (religious involvement), bireyin dine ait ilgi, inanç ya da faaliyetlerle meşgul olma derecesidir (Himmelfarb, 1975: 607).

Yapılan tanımlar doğrultusunda dindar ise, “bağlı bulunduğu dinin inançlarını, kurallarını, uygulamalarını içselleştiren, bunları tutum ve davranışlarına yansıtan kişidir” (Kurt, 2009: 2). Bireyin iç dünyasında hissetmiş olduğu inandığı dine bağlılık hali, onun kişiliğinde kendini göstermekle birlikte tecrübeleri, inançları ve düşüncelerinde açığa çıkar.

Dindarlığa ilişkin olarak önceleri, inancın gerektirdiği dini pratikleri yapmak gibi tek boyutlu dindarlık anlayışı vardı. Ancak sonrasında yapılan çalışmalarla birlikte bu durum yerini çok boyutlu dindarlık yaklaşımına bırakmıştır (Hökelekli, 2015: 51).

Dindarlığın boyutları ile ilgili olarak az çok farklı şekillerde yapılan birçok çalışma vardır. Bunlardan en yaygın olan ve kabul göreni Glock ve Stark tarafından ortaya konulan çalışmadır. Onlar dindarlığı beş boyut altında incelemişlerdir. Bunlar; inanç, uygulama (ibadet), bilgi, tecrübe ve etki boyutlarıdır (Stark and Glock, 1968: 14).

İnanç boyutu; her din, kendi mensuplarından onaylamalarını ve kabul etmelerini istediği bazı inançları bünyesinde barındırır. Bu inançların içerik ve kapsamaları, sadece farklı dinler arasında değil, aynı zamanda aynı dini gelenek arasında da değişiklik gösterebilmektedir.

Uygulama (İbadet) boyutu: bireylerin dini bağlılıklarını yerine getirmek için yaptıkları, ibadet faaliyetlerini içermektedir. Dini pratikler, resmi dini uygulamalarla birlikte aynı zamanda nispeten kendiliğinden, gayri resmi ve özel olan kişisel ibadet ve tefekkür eylemlerini de kapsamaktadır.

Tecrübe boyutu: daha çok dindarlığın bireysel yönüne vurgu yapan bu boyut bireyin, inandığı varlığı içinde hissetmesiyle birlikte tecrübe ettiği hisler, duygular, algılar ve sezgilerdir.

Bilgi boyutu: dindar bireyin, inancının temel ilkeleri, ibadetleri, kutsal kitabı ve gelenekleri hakkında sahip olması gereken minimum bilgidir. Dindarlığın bilgi ve inanç boyutu, açık bir biçimde birbirleriyle ilişkilidir. Çünkü inanca dair bilgi, kabulün ön koşuludur. Ancak, birey gerçek manada anlamadan bir inanca sahip olabilir ve çok az bilgiyle inanç var olabilir.

Etki boyutu: dini inancın, uygulamaların, tecrübelerin ve bilgilerin, günden güne dindar bireyin yaşamında etki alanı oluşturmasını ifade etmektedir (Stark and Glock, 1968: 15-16).

Dindarlık ile ilgili olarak ülkemizde pek çok çalışma yapılmıştır. Yapılan çalışmalardan bazılarını dile getirmek yerinde olacaktır. Fatmatüzzehra Keleş tarafından, duygusal zekâ ve dindarlık ilişkisinin incelendiği alan çalışması (Keleş, 2019), Emel Nuriye Dağlı'nın "Yaşlılarda Ölüm Kaygısı ve Dindarlık" isimli alan çalışması (Dağlı,

2010), Hülya Güven tarafından depresyon ve dindarlık ilişkisinin incelendiği alan çalışması (Güven, 2008), Fulden Elif Aydın'ın, işe bağlılık, dindarlık ve hayat memnuniyetini incelediği alan çalışması (Aydın, 2019), Ünver Günay'ın "Dindarlığın Sosyo-Psikolojisi" isimli çalışması (Günay, 2006) örnek olarak gösterilebilir.

Ayrıca konumuza ilişkin olarak Ayşe Güner'in "Stres, Başaçıkma ve Dini Başaçıkma" isimli alan çalışması (Güner, 2006), Elif Gün'e ait "Stresle Başaçıkma, Bilişsel Süreçler ve Dindarlık Üzerine Bir İnceleme" isimli teorik çalışması (Gün, 2012), Seda Muz'a ait "Bilişsel Süreçler ve Dini Başa Çıkma" isimli teorik çalışması örnek olarak verilebilir (Muz,2009).

2.2.Dindarlık ve Stres İlişkisi

Gerek yurtdışında gerekse ülkemizde dindarlık ile bireyin ruh sağlığı arasındaki ilişkinin nasıl olduğuna yönelik pek çok çalışma yapılmış ve dindarlığın ruh sağlığı üzerinde olumlu etkilerinin olduğu görülmüştür. Bu anlamda bireyin inandığı dinle olan bağı, güçlü bir stres tamponu oluşturabilmektedir.

İnsanlar inandıkları dini birçok farklı şekilde ifade edebilirler. Başka bir deyişle, insanlar dini amaçlarına ulaşabilmek için farklı yollar izlemektedirler. Çünkü din; inançlar, uygulamalar, deneyimler, dine ilişkin bilgiler ve ilişkileri içermektedir. Bu sebeptir ki din çok boyutludur. (Pargament, 2008)

Dindarlığın inanç boyutu ele alındığında; inanç, bireyin yaşamında anlam ve amaç sağlayabilir. Derinden hissedilen bir inanç sistemine sahip olmak, yaşamın anlam ve amacına ilişkin; bireyi düşündüren, cevaplamakta zorlandığı varoluşsal soruların birçoğuyla başa çıkmasına yardımcı olabilir. Neredeyse bütün dinler, şefkat ve sevgi gibi değerleri teşvik ederken öfke, düşmanlık, saldırganlık gibi stres meydana getiren duygulardan kaçınmayı tavsiye eder. İnanç bireyin stresli yaşam olayları karşısında umutlu olmasını sağlamanın yanı sıra kontrol etmekte zorlandığı olayları kabul etmesine yardımcı olabilir. İnanç, rahatlama ve stresi azaltma alanında öncü olan Dr. Herbert Benson, duanın rolünü ve stres üzerindeki etkilerini incelediği çalışmasında, bireylerin meditasyonel gevşeme programlarına dini anlamdaki kelimeleri veya cümleleri dâhil etmeleri sayesinde elde ettikleri gevşeme seviyelerinin, dini ifade içermeyenlere göre anlamlı derecede yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır (Elkin, 2016).

Ulusal Ruh Sağlığı Enstitüsü tarafından yapılan bir çalışmada, dini inançları yaşamlarında merkezi bir unsur olarak kabul eden kişilerin, diğerlerine göre daha az miktarda depresyon yaşadıklarını bulgulanmıştır. Georgia eyaletinin Evans County kentinde kiliseye devamlı olarak giden kişiler ile devam etmeyen kişiler üzerinde yürütülen bir araştırmada, kan basıncı ölçümlerinin kiliseye devam eden kişilerde önemli ölçüde düşük olduğu bulunmuştur (Elkin,2016).

İsrail’de yapılan bir başka çalışmada ise araştırmacılar, seküler ve Ortodoks İsraililerin sağlık durumlarını karşılaştırmışlardır. Daha az dindar ya da dindar olmayan grubun, dindar meslektaşlarından dört kat daha yüksek kalp krizi riskinin bulunduğu ve daha yüksek kolesterol seviyelerine sahip olduğu tespit edilmiştir (Kark vd, 1996: 341).

Dünya Sağlık Örgütü (WHO), ruhsal açıdan sağlıklı bireyi tanımlarken “kendisi, ailesi, komşuları, başka toplumların fertleri ve en üst sırada ise inandığı varlık ile iyi geçinen” ifadelerine yer vermektedir. Bu tanımdan din ile bir şekilde bağlantı ve uyum içerisinde yaşamak ruh sağlığını olumlu etkilemektedir (Hökeleli, 2015: 72).

Trabzon Üniversitesi İlahiyat Fakültesi’nde öğrenim gören 509 kişi üzerinde yapılan bir çalışmada, bireylerin dindarlık düzeyi arttıkça psikolojik ve ruhsal bakımdan iyi oluş düzeyinin de arttığı gözlemlenmiştir (Karslı, 2019: 193).

Meditasyon, dua, zikir gibi birtakım dini uygulamaların “dinlenme tepkisi” denilen bir etki oluşturduğu böylece kas kasılmalarını azalttığı, kan basıncını ve kalp atışlarını düzenlediği ve beyin dalgalarını değiştirdiği bilinmektedir (Köylü, 2007: 86).

Yapılan birçok çalışma, dindarlık ile ruh sağlığı arasında olumlu bir ilişkinin varlığından söz etse bile bu konuda farklı düşünceler de mevcuttur. Freud, dindarlığın bir tür nevroz olduğunu düşünmekteydi. Buna karşın Jung, ruhsal açıdan sorunlu olan hastaların tedavisi için dindarlığı kullanırdı. Konuya ilişkin olarak şöyle demektedir: “Nedir dinler? Dinler, ruhsal tedavi sistemleridir. Peki, bizler ruh hekimleri ne yaparız? İnsan zihni ya da insan ruhunda baş gösteren hastalıkları tedaviye çalışırız. Dinlerin de yaptığı bundan farklı değildir. Dolayısıyla Tanrı için, bir tedavi edici diyebiliriz. Bir tedavi edici, bir hekimdir Tanrı; hastaları iyileştirir, ruhsal bozuklukları düzeltmeye çalışır” (Jung, 1998: 214).

Pargament ve arkadaşları, yaşamda çeşitli stres kaynakları ile başa çıkan üç farklı örneği incelemişlerdir: Oklahoma şehri, üniversite öğrencileri ve hastane örneği.

Çalışmada bireylerin genel olarak, iki türlü dini başa çıkma yöntemini kullandıkları görülmüştür. Ancak üç örneğin her birindeki katılımcıların, negatif başa çıkma yöntemlerine kıyasla pozitif başa çıkma yöntemlerine daha fazla başvurdukları saptanmıştır (Pargament vd. , 1998: 720).

Pozitif dini başa çıkma, Tanrı ile güvenli bir ilişki, maneviyat duygusu, güvenilir bir dünya görüşü, başkalarından manevi destek istemek gibi dini değerlendirmeleri içerir. Negatif dini başa çıkmada ise, olayları Tanrı'nın cezalandırması ya da şeytani olarak değerlendirmesi, Tanrı ile zayıf bir ilişki, yaşadıklarından dolayı ona karşı öfkeli olma gibi değerlendirmeler söz konusudur (Carpenter vd. , 2012: 2).

Yaşam stresli olaylarla doludur ve birey yaşadığı sürece bunlardan kaçması olanaksız görünmektedir. Bunun için de bireyi zorlayan durumlarla başa çıkmayı yani onunla yaşamayı öğrenmesi gerekmektedir. Bireyde stres unsuru olan hatta depresyona girmesine neden olacak durumlardan biri de çocuk sahibi olamamaktır. İran'ın Şiraz kentinde, çocuk sahibi olamayan 72 kadın üzerinde yapılan çalışmada, bu kadınların yaklaşık %30'unun depresyon kriterleri taşıdığı görülmüştür. Ayrıca kadınların, sorunlarıyla başa çıkmada, pozitif dini başa çıkma yöntemlerini daha sıklıkla kullandıkları ve buna karşın daha az sıklıkla negatif dini başa çıkma yöntemlerini kullandıkları saptanmıştır. Çalışma, aktif olarak sorunların üstesinden gelmeye çalışan ve bununla beraber durumlarını Tanrı'ya ileten, onunla bağlantı kuran, ona yönelen kadınların depresyon yaşama olasılıklarının daha az olduğunu ortaya koymuştur (Aflakseir ve Mansoureh, 2016:120).

Kuzeybatı Pasifik'te, 2'si Katolik birisi de Protestan olmak üzere üç özel dini liseden birine devam eden 111 lise öğrencisinde yapılan ve dini başa çıkmanın stresin depresif etkilerini azaltıp azaltmayacağını incelediği araştırmada, negatif dini başa çıkmanın stresin olumsuz etkilerini şiddetlendirdiği, pozitif dini başa çıkmanın ise, stresin etkilerine karşı tampon vazifesi gördüğü saptanmıştır (Carpenter vd. , 2012: 7-8).

İnsanlar travmatik durumlarda kontrol duygusunu sağlayabilme konusunda yardım için Tanrı'ya üç farklı yaklaşım ile yönelmektedirler. Birincisi, John Wayne' nin, Kendini Yönlendirme Yaklaşımı olarak bilinen dini başa çıkma yaklaşımıdır. Ona göre, Tanrı insanlara bir beyin vermiştir ve insanların onu kullanması gerekir. Durumu kontrol etme işini birey kendisi gerçekleştirir. “ Bir sorunla karşılaştığım zaman, Tanrı'nın yardımı

olmadan duygularıyla başa çıkarım ” düşüncesi, bu yaklaşımın bir ürünüdür. Diğer yaklaşım, Öteleme Yaklaşımıdır. Bu yaklaşım, bireyin bir problemle karşılaşması durumunda onu Tanrı’ya yönlendirmesini ve problemi Tanrı’nın çözmesine izin vermesini söylemektedir. Sorunun kontrolü Tanrı aracılığıyla gerçekleşir. “Problemin doğru çözümünü kendim bulmaya çalışmak yerine, Tanrı’nın onunla nasıl başa çıkacağına karar vermesine izin verdim” ifadesi bu yaklaşıma bir örnektir. Birey sorunun çözümünde pasif konumdadır.

Üçüncüsü ise, İşbirlikçi Yaklaşım olarak isimlendirilir. Bu yaklaşımda birey ve Tanrı arasında ortaklık ilişkisi vardır. Problemin kontrolü, birey ve Tanrı arasındaki ilişki aracılığıyla meydana gelmektedir. “Bir problemin nasıl çözüleceğine karar vermek gerektiğinde, ben ve Tanrı ortak olarak çalışırız” cümlesi de bu yaklaşıma örnek olabilir (Pargament, 2008).

Bazı çalışmalarda, yüksek stres koşulları altında kendini yönlendirme yaklaşımı, kaygı ve depresyon gibi olumsuz sonuçlarla da ilişkilendirilmiştir. Öte yandan işbirlikçi başa çıkma tarzının kullanılması, aynı stres koşulları altında kaygı ve depresyonda azalmayı sağlamıştır. Araştırmalar, bireyin sağlığı açısından probleme işbirlikçi tarzla yaklaşmanın, problemin çözümü konusunda sorumluluğu Tanrı’ya bırakmaktan daha yararlı olduğunu göstermektedir. Ancak, öteleme yaklaşımı genellikle etkili bir yöntem olmasa da bireyin stresli koşullar üzerinde çok az kontrole sahip olduğu durumlarda yararlı bulunmuştur (Yangarber-Hicks, 306: 2004).

17 Ağustos depremi sonrasında depremi bizzat yaşayan 200 bireye, deprem esnasında ne yaptıkları ve yaşadıkları olumsuz durum ile nasıl başa çıktıkları sorulduğunda, örneklemin büyük çoğunluğu Allah’a dua etmek, kelime-i şهادet getirmek, salavat, tekbir getirme, Kur’an okuma, namaz kılma, ölürse Allah’a kavuşacağını düşünerek rahatlamaya çalışma gibi pozitif dini başa çıkma yöntemlerini kullandıkları belirlenmiştir. Buna karşılık örneklemin bir kısmı da depremi yaratan olması sebebiyle, bu olumsuz durumun sorumlusu olarak Allah’ı görme dolayısıyla ona karşı öfkelenme tepkisinde bulunmuşlardır (Kula, 2002: 254-255).

Baynal tarafından boşanan bireyler üzerinde yapılan bir çalışmada, bireylerin uzmanlar tarafından psikolojik destek alma, aile desteği, çalışma, arkadaş çevresi, çocuklar, kitap okuma, müzik dinleme vb. başa çıkma yöntemlerinin yanı sıra tevekkül

etme, affetme, dua etme, ibadetlere yönelme, dini sohbetlere katılma gibi dini başa çıkma yöntemlerine de başvurdukları gözlemlenmiştir (Baynal, 2018: 271-272). Katılımcıların bazıları, boşanma sonrasında yaşadıkları psikolojik sorunlar nedeniyle ibadetlerini aksattıkları, bazıları daha fazla dine yöneldiğini belirtirken bazıları da zor zamanda olunca ibadete yönelmenin riya olacağını ifade etmiştir (Baynal,2018: 274).

Olumsuz yaşam olayları ile baş etme metodu olarak Kur'an'da; Bakara suresinde sabır ve namaz (Kuran, 2: 153), Saffat suresinde zikir ile meşgul olma (Kuran, 37: 143-144), Taha suresinde Kur'an okuma (Kuran, 20: 124), Zümer suresinde her şeyin Allah'tan olduğunu fark etme yer almaktadır (Kuran, 39: 62).

9/11 olarak bilinen, 2001 yılında İkiz Kuleler (World Trade Towers) ve Pentagon'a düzenlenen terörist saldırıları sonrasında Amerika Birleşik Devletleri'nde Presbiteryen Kilisesinde aktif görevli 1322 rahip üzerinde yapılan bir araştırmada, 814 tanesi çalışmaya geri dönüt sağlamıştır. Araştırma sonuçlarına göre, bu bireylerin %75'i olay sonrasında bazı stres belirtilerine maruz kalmış olup %63'ü ise kişisel güvenliklerinin tehdit altında olduğu düşüncesiyle endişe ve korku yaşamışlardır (Meisenhelder and Marcum, 2004: 547-548). Bu stresli olayla başa çıkmak için hem dini hem de dini olmayan birtakım başa çıkma yöntemlerini kullanmışlardır. Ancak kendini daha güçlü hissetmek, destek almak ve rehber olması gibi nedenlerle Tanrı'ya yönelmek daha sık ve yaygın kullanılan bir strateji olmuştur. Dua etmek ise ikinci en yaygın kullanılan pozitif dini başa çıkma yöntemi olmakla birlikte kiliseye devam ve dini aktivitelere katılım şeklinde stresle mücadele etmeye çalışanlar da olmuştur. Stresle başa çıkabilmek için pozitif olarak Tanrı'ya yönelen bireyler, önemli ölçüde stresin ciddi ve olumsuz etkilerinden daha az etkilenmişlerdir (Meisenhelder and Marcum, 2004: 552-553).

Pozitif dini başa çıkma yöntemleri bireye, sıkıntılı zamanlarını yönetmesinde destek olup ruh sağlığını olumlu etkiler. Negatif dini başa çıkma yöntemleri ise bunun aksine, bireyin ruhsal durumunun daha kötü olmasına yol açacaktır. Konuya ilişkin olarak yapılmış bir çalışmada, annesi ve babası hasta olan ve bu durumla başa çıkmaya çalışan kız, hastalıkları giderek daha kötü bir hal alan annesi ve babası için kardeşleriyle dua ettiğini, buna karşılık dualarının bir sonucunu alamadığını böyle olunca da Tanrı'nın onları terk ettiğini ya da Tanrı'nın olmadığını düşünmeye başladığını belirtmiştir. Bu örnekte sıkıntılı durumla karşılaşan birey, duayı negatif dini başa çıkma yöntemi olarak kullanmıştır (Gruber, 'den aktaran: Koç, 2005: 30).

Burada her ne kadar dinin stresten koruyucu etkileri üzerinde durulmuşsa da, bilgi eksikliği veya din eğitiminde genellikle başvuru korku faktörünün zamanla psikolojik sorunlara yol açtığı veya sorunları tetiklediği yani stresin temel sebebi olduğu durumlarda vardır (Tokur, 2017: 163). Çeşitli yaş grupları üzerinde yapılan bir çalışmada, kendisini daha dindar olarak belirten bireylerin saldırgan olma seviyelerinin diğer dindarlık düzeylerine sahip olan bireylerden fazla olduğu saptanmıştır (Mehmedoğlu, 2004: 182).



III. BÖLÜM

3.YÖNTEM

3.1.Yöntem ve Teknikler

Araştırmamızda, bireylerin çalışmaya konu olan özelliklerini (cinsiyet, yaş, sosyo-ekonomik düzey) belirlemek ve değişkenler arasındaki olası ilişkileri ortaya koymak amacıyla, özellikle sosyal bilimler alanında yaygın bir şekilde tercih edilen betimsel araştırma yöntemi benimsenmiştir.

Araştırmaya yönelik olarak öncelikle konumuz ile ilgili makale, tez, ansiklopedi ve kitap çalışmaları gibi birçok yerli ve yabancı literatür taranmış ve gerekli görülenler çalışmanın teorik kısmına dahil edilmiştir.

3.2.Evren ve Örneklem

Araştırmamızın evreni, 2019-2020 eğitim-öğretim yılında Amasya Üniversitesi'nde öğrenim görmekte olan öğrencilerdir. Ancak bahsi geçen üniversitede öğrenim gören öğrencilerin tamamına ulaşmak zor olacağından ötürü, seçilen örneklem grubunun evreni temsil ettiği düşünülmüştür.

Araştırmanın örneklemini, 2019-2020 eğitim-öğretim yılında Amasya Üniversitesi Eğitim Fakültesi'nde öğrenim gören öğrenciler olup 361 öğrenciye ulaşılmıştır.

3.3.Veriler Toplama Araçları

Araştırmamız için Sınav Kaygı Envanteri ve Dindarlık Ölçeği kullanılmıştır.

3.3.1.Sınav Kaygı Envanteri

Örneklem grubunun sınava yönelik kaygıları, Sınav Kaygı Envanteri ile ölçülmüştür. Envanter, 1980 yılında Spielberger tarafından geliştirilmiş olup 1985 yılında Albayrak ve 1990 yılında Öner tarafından Türkçe 'ye uyarlanan ve geçerlik ve güvenirlik analizi yapılmıştır (Gençdoğan, 2010: 155).

Envanter 20 maddeden oluşmakta olup “hemen hiçbir zaman” , “bazen”, “sık sık” ve “hemen her zaman” şeklinde dört seçeneğin bulunduğu likert tipi bir ölçektir. Ölçek iki alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçeğin 8 maddesi heyecanlılık, 12 maddesi kuruntu faktörü ile ilgilidir.

Alt boyutlardan kuruntu, sınav kaygısının bilişsel yönüyle ilgilidir. Başarılı olup olamayacağını düşünmek, başarısız olduğunda neticesinin neler olabileceğini düşünmek gibi düşünsel faaliyetlerdir. Duyuşsallık alt boyutu ise, sınav esnasındaki terleme, kalp atış hızlarının artması, mide bulantısı gibi fiziksel tepkilerdir (Erözkan, 2004: 18).

Türkçe’ye uyarlanmış şekliyle, envanterin test tekrar test güvenirliği .70-.90, Kuder- Richardson güvenirliği .70-.90 arasındadır. Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon katsayısı ile elde edilen katsayılar ise testin tamamı için .46, alt boyutlar bakımından ise .43’ün altında olmadığı görülmektedir (Öner, 2008: 362). Cronbach Alpha sayısı 0.86, kuruntu alt boyutunun alfa katsayısı 0.89 ve duyuşsallık alt boyutunun katsayısı ise 0.93 olarak hesaplanmıştır (Öner’den aktaran, Çakıcı, 2015: 248).

3.3.2.Dindarlık Ölçeği

Örnekleme grubunun dindarlık düzeylerini ölçmek amacıyla Ayten tarafından 2009 yılında geliştirilen Dindarlık Ölçeği kullanılmıştır (Ayten, 2009: 100).

İlk geliştirdiği şekliyle 4 seçenekten oluşan ölçek 2016 yılında Ayten ve Yıldız tarafından, derecelendirmeyi daha geniş tutmak amacıyla 5 seçenekli likert bir ölçeğe dönüşmüştür (Ayten ve Yıldız, 2016: 289). 6 sorudan oluşan inanç-etki boyutu ile 4 sorudan oluşan bilgi-ibadet boyutu, ölçeğin alt boyutlarını oluşturmaktadır.

Ölçeğe ait KMO değeri .83, Cronbach Alpha Değeri: (.80), Bartlett’s Test of Sphericity değeri ($\chi^2=2325,27$; $p=000$) olarak bulunmuştur (Ayten, 2009: 112). Ölçeğin geneline ait iç tutarlılık katsayısını gösteren Cronbach Alpha değeri $a= .800$, inanç-etki boyutu (fak-1) $a=.743$; bilgi-ibadet boyutu (fak-2) $a= .742$ şeklindedir (Ayten ve Yıldız, 2016: 288).

Benzer örnekleme grubunda çalışıldığı için, faktör analizi yapılmadan ölçek katılımcılara uygulanmıştır.

3.4.Verilerin Analizi

Tablo 1. Yapılan Analizlerde Kullanılan İstatistiksel Tekniklere İlişkin Bilgiler

Ölçekler	Faktörler	Cinsiyet	Yaş	Gelir Durumu	Post-Hoc
Sınav Stresi	Kuruntu	Bağımsız Örneklemeler T Testi	Tek Yönlü ANOVA	Tek Yönlü ANOVA	Tukey
	Duyuşsallık				
Dindarlık	İnanç-Etki	Bağımsız Örneklemeler T Testi	Tek Yönlü ANOVA	Tek Yönlü ANOVA	Tukey

Araştırmamız için yapılan anket verilerinin girilmesinde ve analizinde SPSS Statistics (22) paket program kullanılmıştır. Araştırmanın devamında kullanılacak olan testler ve anlamlılık düzeyini ölçmek için normallik dağılım testi uygulanmıştır. Normallik varsayımının test edilmesi amacıyla; Kolmogorov-Smirnov testi yapılmış ve çarpıklık-basıklık katsayıları incelenmiştir. Dindarlık ölçeği ve sınav stresi ölçeğine ilişkin Kolmogorov-Smirnov testi sonuçları sırasıyla $p=,230$ ve $p=0,97$ olduğundan dolayı ($p>,05$) veriler normal dağılım şartını sağlamaktadır. Bunun yanı sıra ölçeklerin basıklık ve çarpıklık katsayıları sırasıyla; dindarlık ölçeği için, basıklık katsayısı $-,698$, çarpıklık katsayısı, 380 ve sınav stresi ölçeği için basıklık katsayısı, 994 , çarpıklık katsayısı, 801 şeklindedir. Elde edilen bulgular ışığında normal dağılım varsayımının sağlandığı tespit edilmiştir.

IV. BÖLÜM

4.BULGULAR

4.1.Demografik Özelliklere İlişkin Frekanslar

Araştırma kapsamında katılımcıların demografik özelliklerine ilişkin frekanslar aşağıda yer almaktadır.

Tablo 2.Katılımcıların yaşlarına ilişkin frekanslar

	n	f (%)
17-19	71	19.7
20-22	259	71.74
23-25	24	6.65
26-34	7	1.94
Toplam	361	100

Yukarıda da görüldüğü gibi katılımcıların yaş aralıkları 17 ile 34 arasında değişmektedir. Katılımcıların %19.7'i 17-19 yaş aralığında, %71.74'ü 20-22 yaş aralığında, %6.65'si 23-25 yaş aralığında ve %1.94'ü 26-34 yaş aralığında olduğu görülmektedir.

Tablo 3.Katılımcıların öğrenim gördükleri bölümlere ilişkin frekanslar

	n	f (%)
PDR	67	18.6
Okul Öncesi	5	1.4
Fen Bilgisi	56	15.5

Bölüm	İlköğretim Matematik	45	12.5
	Sınıf	90	24.9
	Türkçe	46	12.7
	İngilizce	17	4.7
	Sosyal Bilgiler	35	9.7
	Toplam	361	100

Yukarıda da görüldüğü gibi katılımcıların %18.6'sı PDR, %1.4'ü Okul Öncesi, %15.5'i Fen Bilgisi, %12.5'i İlköğretim Matematik, %24.9'u Sınıf, %12.7'si Türkçe, %4.7'si İngilizce ve %9.7'si Sosyal Bilgiler öğretmenlik bölümünde öğrenim görmektedir.

Tablo 4. Katılımcıların cinsiyetlerine ilişkin frekanslar

	n	f (%)	
Cinsiyet	Kadın	282	78.1
	Erkek	79	21.9
	Toplam	361	100

Yukarıda da görüldüğü gibi katılımcıların %78.1'i kadın ve %21.9'u erkeklerden oluşmaktadır.

Tablo 5. Katılımcıların medeni durumlarına ilişkin frekanslar

	n	f (%)	
Medeni Durum	Bekâr	356	98.6
	Evli	5	1.4
	Toplam	361	100

Yukarıda da görüldüğü gibi katılımcıların %98.6'sı bekâr ve %1.4'ü de evlidir.

Tablo 6.Katılımcıların gelir durumlarına ilişkin frekanslar

	n	f (%)	
Gelir Durumu	Zayıf	47	13.0
	Orta	218	60.4
	İyi	90	24.9
	Çok İyi	6	1.7
Toplam	361	100	

Yukarıda da görüldüğü gibi katılımcılardan %13.0'ü zayıf, %60.4'ü orta, %24.9'u iyi ve %1.7'si çok iyi şeklinde gelir düzeyine sahiptir.

Tablo 7.Katılımcıların yaşadıkları yerlere ilişkin frekanslar

	n	f (%)	
Yaşanılan Yer	İl merkezi	202	56.0
	İlçe	121	33.5
	Köy	38	10.5
Toplam	361	100	

Yukarıda da görüldüğü gibi katılımcılardan %56,0'sı il merkezinde, %33,5'i ilçe ve %10,5'i köy olarak yaşadıkları yeri ifade etmişlerdir.

4.2.Katılımcıların Sınav Stresi Düzeyleri ile Cinsiyetler Arasındaki Farklara İlişkin Bulgular

Katılımcıların sınav stresi düzeylerinin cinsiyetlerine göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla Bağımsız Örneklem için t-testi kullanılmıştır. Sınav stresi düzeylerinin cinsiyete göre karşılaştırıldığı bağımsız örneklem için t testi sonuçları Tablo 7'te verilmiştir.

Tablo 8.Cinsiyete göre katılımcıların sınav stresi düzeyi ölçeğinin alt boyutlarına yönelik puanlarına ilişkin bağımsız örneklem t testi sonuçları

	Grup	n	ort	ss	sd	t	p
Kuruntu	Kadın	282	1.92	.60	359	.484	.629
	Erkek	79	1.96	.59			
	Grup	n	ort	ss	sd	t	p
Duyuşsalılık	Kadın	282	2.11	.59	359	1.78	.076
	Erkek	79	1.98	.61			

Tablo 7’te görüldüğü gibi katılımcıların cinsiyet değişkeni açısından sınav stresi düzeylerinde kuruntu ($t_{(359)} = .484, p > .05$) ve duyuşsalılık ($t_{(359)} = 1.78, p > .05$) anlamlı bir farklılık olmadığı belirlenmiştir. Örneklem grubunu 180 erkek ve 180 kız öğrenci olmak üzere 360 üniversite öğrencisinin oluşturduğu başka bir çalışma benzer sonuçlar vermiştir. Buna göre, kuruntu ve duyuşsalılık alt boyutları üzerinde cinsiyetler arasında farklılığa rastlanmamıştır (Erözkan, 2004:25). Musch ve Bröder tarafından yapılan araştırma sonuçlarında da cinsiyetin değişkenler üzerinde bir etkisi olmadığı bulgulanmıştır (Musch ve Bröder, 1999: 110).

4.3.Katılımcıların Sınav Stresi Düzeyleri ile Yaşları Arasındaki Farklara İlişkin Bulgular

Katılımcıların sınav stresi düzeylerinin yaş değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla tek yönlü ANOVA kullanılmıştır. Yaş değişkenine ilişkin demografik özellikler ve sınav stresi düzeylerinin cinsiyete göre karşılaştırıldığı tek yönlü ANOVA sonuçları Tablo 8’te verilmiştir.

Tablo 9.Yaş değişkenine ilişkin demografik özellikler

	n	ort	ss
17-19	71	2.33	.53

Kuruntu	20-22	259	2.21	.45
	23-25	24	2.15	.54
	26-34	7	2.22	.65
Duyuşsalık	17-19	71	2.22	.34
	20-22	259	2.10	.25
	23-25	24	2.30	.54
	26-34	7	2.23	.45

Tablo 10. Yaş değişkenine göre katılımcıların sınav stresi düzeyi ölçeğinin alt boyutlarına yönelik puanlarına ilişkin tek yönlü ANOVA sonuçları

	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kareler ort	f	p
Kuruntu	Gruplar arası	10.686	3	.822	2.41	.100
	Gruplar içi	118.235	357	.341		
	Toplam	128.921	360			
Duyuşsalık	Gruplar arası	10.152	3	.781	2.31	.086
	Gruplar içi	117.426	357	.338		
	Toplam	127.578	360			

Tablo 9’da görüldüğü gibi sınav stresi düzeylerinden kuruntu [$F(3, 357)=2.41, p>.05$] ve duyuşsalık [$F(3, 357)=2.31, p>.05$] alt boyutlarının yaş değişkenine göre anlamlı olarak farklılaşmadığı tespit edilmiştir. Yaş değişkenine göre anlamlı bir farklılık olmamasının bir nedeni olarak, örneklem grubunu oluşturan bireylerin yaş olarak birbirlerine benzer olması olduğu düşünülmektedir.

4.4.Katılımcıların Sınav Stresi Düzeyleri ile Gelir Durumları Arasındaki Farklara İlişkin Bulgular

Katılımcıların sınav stresi düzeylerinin gelir durumuna göre farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla tek yönlü ANOVA kullanılmıştır.

Gelir durumuna ilişkin demografik özellikler ve sınav stresi düzeylerinin gelir durumuna göre karşılaştırıldığı tek yönlü ANOVA sonuçları Tablo 10’da verilmiştir.

Tablo 11.Gelir durumuna ilişkin demografik özellikler

		n	ort	ss
Kuruntu	Zayıf	47	1.89	.63
	Orta	218	1.96	.58
	İyi	90	1.88	.57
	Çok İyi	6	2.10	1.17
Duyuşallık	Zayıf	47	2.00	.63
	Orta	218	2.12	.58
	İyi	90	2.03	.54
	Çok İyi	6	2.19	1.12

Tablo 12.Gelir durumuna göre katılımcıların sınav stresi düzeyi ölçeğinin alt boyutlarına yönelik puanlarına ilişkin tek yönlü ANOVA sonuçları

	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kareler ort	f	p
Kuruntu	Gruplar arası	.741	3	.247	.69	.560
	Gruplar içi	128.180	357	.359		
	Toplam	128.921	360			

Duyuşsallık	Gruplar arası	.885	3	.295	.83	.478
	Gruplar içi	126.694	357	.355		
	Toplam	127.578	360			

Tablo 11’de görüldüğü gibi sınav stresi düzeylerine ilişkin kuruntu [$F(3, 357)=.69, p>.05$] ve duyusallık [$F(3, 357)=.83, p>.05$] alt boyutlarının gelir durumuna göre anlamlı olarak farklılaşmadığı tespit edilmiştir. Bu sonuç, stresle gelir durumu değişkeni arasında anlamlı ilişki olduğu yönündeki hipotezimizi desteklememektedir. Benzer bir çalışmada ise, sosyo-ekonomik düzey arttıkça stresin azalacağı yönünde bulgulara ulaşılmıştır (Tokur, 2011: 108).

4.5.Katılımcıların Dindarlık Düzeyleri ile Cinsiyetleri Arasındaki Farklara İlişkin Bulgular

Katılımcıların dindarlık düzeylerinin cinsiyetlerine göre farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla Bağımsız Örneklem için t-testi kullanılmıştır. Dindarlık düzeylerinin cinsiyete göre karşılaştırıldığı bağımsız örneklem için t testi sonuçları Tablo 12’de verilmiştir.

Tablo 13.Cinsiyete göre katılımcıların dindarlık düzeyi ölçeğinin alt boyutlarına yönelik puanlarına ilişkin bağımsız örneklem t testi sonuçları

Grup	n	ort	ss	sd	t	p
Kadın	282	2.03	.87			
Erkek	79	2.10	.88	359	.665	.506

İnanç-Etki

Grup	n	ort	ss	sd	t	p
Kadın	282	2.05	.62			
Erkek	79	2.05	.67	359	.65	.949

Bilgi-İbadet

Tablo 12’de görüldüğü gibi katılımcıların cinsiyet değişkeni açısından dindarlık düzeylerinde inanç-etki ($t_{(359)} = .665, p > .05$) ve bilgi-ibadet ($t_{(359)} = .65, p > .05$) alt boyutlarına ilişkin anlamlı bir farklılık olmadığı belirlenmiştir. Buna göre bulgular, cinsiyet değişkeni ile dindarlık düzeyi arasında anlamlı bir ilişki olmadığı yönündeki hipotezimizi desteklemektedir.

Uysal tarafından yapılan çalışma sonuçlarında da erkek ve kadınlar arasından dinin, ibadet alt boyutu bakımından anlamlı bir farklılık belirlenmiştir. Ancak diğer dört alt boyut bakımından anlamlı bir farklılığa ulaşılmamıştır (Uysal, 1995: 268). Tokur tarafından yapılan çalışmanın sonuçları da, çalışmamızın bulgularını doğrular nitelikte olup bahsi geçen araştırmada da sadece ibadet alt boyutu bakımından anlamlı bir farklılık olmuş ve erkeklerin ibadet durumlarına ilişkin ortalamaları kadınlardan daha yüksek bulunmuştur (Tokur, 2011: 147). Üniversite öğrencilerinde yapılan benzer bir araştırmada dindarlık ile cinsiyet arasında anlamlı bir fark gözlemlenmemiştir (Cırhinlioğlu, 2006: 93). Dindarlık ile cinsiyet arasında anlamlı farklılıkların olduğu çalışmalarda oldukça fazladır. Argyle ve Beit-Hallahmi dua etme, dini etkinliklere katılım, dini tecrübe ve inanç gibi dindarlığın çeşitli boyutlarında kadınların erkeklerden daha dindar olduğunu tespit etmişlerdir. İnanç boyutunda kadınların daha muhafazakâr olduklarını, Tanrıya ve ölüm sonrası yaşam gibi inançları merkeze aldıklarını buna ek olarak kadınların Tanrı’yı iyileştirici, destekleyici, rahatlatıcı ve affedici olarak görürken erkeklerin üstün ve yönlendirici güç, planlayıcı, kontrol edici olarak gördüklerini belirtmişlerdir (Beit-Hallahmi ve Argyle, 1997: 140). Miller ve Hoffmann ise cinsiyet ile dindarlık arasındaki farklılaşmanın nedenleri üzerinde durarak risk alma tercihinin bu farklılaşmada ön görücü bir değere sahip olduğunu belirtmişlerdir. Buna göre, kadınlar erkeklerden daha az risk aldıkları için erkeklerden daha dindardır. Çünkü erkekler daha fazla risk alma eğilimindedirler. Buradan anlaşıldığı üzere risk almak dini inancın zayıf olması ya da reddedilmesi ile risk almamak ise dini kabul ve dindarlık ile ilişkilendirilmiştir (Miller ve Hoffmann, 1995: 67).

4.6. Katılımcıların Dindarlık Düzeyleri ile Yaşları Arasındaki Farklara İlişkin

Bulgular

Katılımcıların dindarlık düzeylerinin yaş değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla tek yönlü ANOVA kullanılmıştır. Yaş değişkenine

ilişkin demografik özellikler ve dindarlık düzeylerinin cinsiyete göre karşılaştırıldığı tek yönlü ANOVA sonuçları Tablo 13'te verilmiştir.

Tablo 14. Yaş değişkenine ilişkin demografik özellikler

		n	ort	ss
İnanç-Etki	17-19	71	2.33	.43
	20-22	259	2.01	.73
	23-25	24	1.85	.56
	26-34	7	2.22	.83
Bilgi-İbadet	17-19	71	2.22	.54
	20-22	259	2.00	.17
	23-25	24	2.34	.66
	26-34	7	2.12	.49

Tablo 15. Yaş değişkenine göre katılımcıların dindarlık düzeyi ölçeğinin alt boyutlarına yönelik puanlarına ilişkin tek yönlü ANOVA sonuçları

	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kareler ort	f	p	Anlamlı Fark
İnanç-Etki	Gruplar arası	8.409	3	2.803	3.75	.011	
	Gruplar içi	267.136	357	.748			1-3
	Toplam	275.545	360				
Bilgi-İbadet	Gruplar arası	.996	3	.332	.83	.481	
	Gruplar içi	143.611	357	.402			

Toplam	144.607	360
--------	---------	-----

Tablo 14’de görüldüğü gibi dindarlık düzeyi ölçeğinin alt boyutlarından inanç-etki alt boyutu ile yaş değişkeni arasında anlamlı bir farklılık olduğu sonucuna ulaşılmıştır [$F(3, 357)=3.75, p<.05$]. Anlamlı çıkan bu farklılığın 17-19 yaşları ile 23-25 yaşları arasında olduğu belirlenmiştir ($p<.05$). Bunun aksine bilgi-ibadet alt boyutu ile yaş değişkeni arasında anlamlı bir farklılık olmadığı sonucuna ulaşılmıştır [$F(3, 357)=.83, p>.05$].

Taş tarafından yapılan araştırmada ise inanç alt boyutu bakımından yaş değişkeni ile anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Bununla birlikte ibadet bakımından yaşa göre anlamlı bir farklılık olduğu görülmüştür (Taş, 2004: 67). 13-18 yaş arasındaki bireylerde yapılan bir çalışmada yaş ile dindarlık düzeyi arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır (Kalgı, 2020: 59). Üniversite öğrencilerinde yapılan benzer bir araştırma da çalışmamızın bulgularını destekler nitelikte olup cinsiyet ve dindarlık arasında bir farklılık tespit edilememiştir (Emre, 2019: 112). Ancak yaş skalası daha geniş tutulan çalışmalarda yaş ile dindarlık düzeyi arasında anlamlı bir farklılaşma gözlemlenebilmektedir. 17-92 yaş grubu arasında yapılan bir araştırmada yaş ile birlikte grubun dindarlık düzeyi arttığı bulgulanmıştır ki bu da yetişkinlerin yaşam boyunca dini bağlılık düzeylerini artırma eğiliminde olduklarını göstermektedir (Bergan ve McConatha, 2000: 32). Aydın tarafından, 15-61 ve üzeri yaş aralığındaki bireyler üzerinde yapılan çalışmada da benzer şekilde yaş ile dindarlık arasında anlamlı bir farklılık söz konusudur (Aydın, 2019: 253). Argyle de yaş arttıkça dindarlığın arttığını belirtmiştir. Özellikle 18-30 yaşları arasında dini faaliyetlerin tüm yönlerinde keskin bir düşüş bununla birlikte, 30-35 yaş arası ise dini bakımdan yaşam döngüsünün en düşük noktası olduğu ve 35 yaş sonrasında Tanrı’ya ve ahirete dair inançta istikrarlı bir artışın varlığı söz konusudur. Argyle 30-35 yaş arasındaki dini hareketsizliği, insanların çocuklarıyla ve kariyerleriyle çok meşgul oldukları ve geçici olarak dinden uzaklaştıkları bir yaşam dönemi olmasıyla açıklamıştır (Argyle, 1958: 50).

4.7.Katılımcıların Dindarlık Düzeyleri ile Gelir Durumları Arasındaki Farklara İlişkin Bulgular

Katılımcıların dindarlık düzeylerinin gelir durumuna göre farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla tek yönlü ANOVA kullanılmıştır. Gelir durumuna

ilişkin demografik özellikler Dindarlık düzeylerinin gelir durumuna göre karşılaştırıldığı tek yönlü ANOVA sonuçları Tablo 15’te verilmiştir.

Tablo 16. Gelir durumuna ilişkin demografik özellikler

		n	ort	ss
İnanç-Etki	Zayıf	47	2,22	1,15
	Orta	218	2.01	.76
	İyi	90	2.03	.95
	Çok İyi	6	2.19	1.17
Bilgi-İbadet	Zayıf	47	2.03	.69
	Orta	218	2.08	.61
	İyi	90	1.99	.60
	Çok İyi	6	2.25	1.34

Tablo 17. Gelir durumuna göre katılımcıların dindarlık düzeyi ölçeğinin alt boyutlarına yönelik puanlarına ilişkin tek yönlü ANOVA sonuçları

	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kareler ort	f	p
İnanç-Etki	Gruplar arası	1,798	3	.599	.78	.505
	Gruplar içi	273.747	357	.767		
	Toplam	275.545	360			
Bilgi-İbadet	Gruplar arası	.779	3	.260	.65	.587
	Gruplar içi	143.828	357	.403		
	Toplam	144.607	360			

Tablo 16’da görüldüğü gibi dindarlık düzeylerine ilişkin inanç-etki [$F(3, 357)=.78, p>.05$] ve bilgi-ibadet [$F(3, 357)=.65, p>.05$] alt boyutlarının gelir durumu değişkenine göre anlamlı olarak farklılaşmadığı tespit edilmiştir. Verilere ilişkin bulgular, bu yöndeki hipotezimizi desteklemiştir.

Konuya ilişkin diğer çalışmalara bakıldığında, Yoğurtçu tarafından yapılan bir çalışmada dindarlık ile sosyoekonomik düzey arasında anlamlı bir farklılaşma gözlemlenmemiştir (Yoğurtçu, 2009: 60). Çınar yapmış olduğu araştırmada Tanrı’ya güvenli bağlanma ile gelir düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki tespit edememiş olmasına rağmen orta gelir düzeyine sahip bireylerin güvenli bağlanma puanları, orta üstü ve orta altı gelir düzeyine sahip bireylere göre daha fazla olduğunu gözlemiştir (Çınar, 2015: 64). Güven tarafından ortaya konulan çalışmada ise dindarlık ile gelir düzeyi arasında anlamlı bir farklılaşma söz konusudur (Güven, 2019: 1174). Beit-Hallahmi ve Argyle çalışmalarının neticesinde, dünya çapında dindar bireylerin, kadın, 50 yaşın üzerinde ve daha düşük sosyal bir sosyal sınıfta olma olasılıklarının daha yüksek olduğunu ifade etmişlerdir (Beit-Hallahmi ve Argyle, 1997: 162). Sosyo ekonomik düzeyin düşmesine paralel olarak dindarlık seviyesinin arttığını gözlemlediğimiz başka çalışmalarda mevcuttur (Kalgı, 2020: 70). Acar ve arkadaşları tarafından yapılan bir araştırmada orta ve alt düzeyde gelire sahip bireylerin daha yüksek dindarlığa sahip oldukları tespit edilmiştir. Bunun nedeni olarak, alt gelir düzeyine sahip bireyler tecrübe ettikleri maddi sıkıntılardan dolayı Allah’a yönelmiş ve bundan ötürü kendilerini dindar olarak tanımlamış olabilecekleri ihtimali üzerinde durulmuştur (Acar vd. 1996: 50).

4.8.Dindarlık Düzeyi ve Sınav Stresi Düzeyi Arasındaki İlişkiye İlişkin Bulgular

Katılımcıların dindarlık düzeyi ve sınav stresi düzeyi puanları arasındaki korelasyon katsayıları Tablo 17’de verilmiştir.

Tablo 18.Dindarlık düzeyi ve sınav stresi düzeyi puanları arasındaki korelasyon katsayıları

Değerler	Kuruntu	Duyuşsallık	Dindarlık (Toplam)	İnanç Etki	Bilgi İbadet	Sınav Stresi (Toplam)
r	1	,802**	-,049	-,093	.855**	.927**

Kuruntu	<i>p</i>		.000	.349	.077	.000	.000
	N	361	361	361	361	361	361
	<i>r</i>	.802**	1	-.118**	-.162**	.808**	.968**
Duyuşsalık	<i>p</i>	.000		.024	.002	.000	.000
	N	361	361	361	361	361	361
	<i>r</i>						
Dindarlık (Toplam)	<i>r</i>	-.049	-.118*	1	.940**	-.059	-.095
	<i>p</i>	.349	.024		.000	.263	.070
	N	361	361	361	361	361	361
İnanç Etki	<i>r</i>	-.093	-.162**	.940**	1	-.101	-.141**
	<i>p</i>	.077	.002	.000		.054	.007
	N	361	361	361	361	361	361
Bilgi İbadet	<i>r</i>	.855**	.808**	-.059	-.101	1	.869**
	<i>p</i>	.000	.000	.263	.054		.000
	N	361	361	361	361	361	361
Sınav Stresi (Toplam)	<i>r</i>	.927**	.968**	-.095	-.141**	.869**	1
	<i>p</i>	.000	.000	.070	.007	.000	
	N	361	361	361	361	361	361

Sınav stresi toplam boyutu ile dindarlığın toplam boyutu arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır ($r=-.095$; $p=.070$). Bu iki değişkenin alt boyutları arasında tespit edilen korelasyon katsayıları ise sırasıyla kuruntu ve inanç-etki için ($r=-.093$; $p=.077$) kuruntu ve bilgi-ibadet için ($r=.855$; $p=.000$) duyuşsalık ve inanç-etki için ($r=-.162$; $p=.002$) duyuşsalık ve bilgi ibadet için ($r=.808$; $p=.000$) şeklindedir. Bu bulgulardan hareketle kuruntu ve bilgi-ibadet alt boyutları arasında pozitif güçlü düzeyde bir ilişki, duyuşsalık ve inanç-etki alt boyutları arasında negatif ve zayıf düzeyde bir ilişki, duyuşsalık ve bilgi-ibadet alt boyutları arasında pozitif güçlü düzeyde bir ilişki olduğu görülmektedir.

Alandaki diğer çalışmalara bakıldığında, dindarlık ile stres ya da sınav stresi arasında anlamlı bir farklılaşmanın tespit edildiği ve edilemediği çalışmalar mevcuttur.

Örnekleme grubunu lise son sınıf ve mezun öğrencilerin oluşturduğu bir araştırma, çalışmamızın bulgularını destekler nitelikte olup dindarlık ile sınav kaygısı puanları arasında anlamlı bir ilişki gözlemlenmemiştir (Behti, 2015: 83). Ekşi tarafından farklı fakültelerden üniversite öğrencileri arasında yürütülen bir çalışmada, olumlu dini başa çıkma ile ruhsal rahatsızlık belirtileri arasında anlamlı bir ilişki olmadığı ancak, İlahiyat Fakültesi öğrencileri arasında olumlu başa çıkma yöntemlerinin ruh sağlığını olumlu yönde etkilediği fakat bunun istatistiksel olarak anlamlı olmadığı tespit edilmiştir (Ekşi, 2001: 227). Kavas bir araştırmasında, dini tutum puanı ile stresle başa çıkma tutum puanı arasında pozitif yönde çok zayıf bir ilişkinin gözlemlendiğini, dini tutumların stresle başa çıkma konusunda bir dereceye kadar etkisinin olabileceğini yani sınırlı olduğunu ifade etmiştir (Kavas, 2013: 246). Forouhari ve arkadaşları tarafından, Amerika, İran, İngiltere ve İspanya’da olmak üzere 11 farklı üniversitede öğrenim gören ve bu çalışmanın 6’sını Müslüman, 2’sini Hristiyan ve 3’ünü herhangi bir dini inancı olmayan öğrencilerin oluşturduğu araştırmada, din ile mental ve psikolojik sağlık arasında anlamlı bir ilişki gözlemlenmiştir. Öte yandan dini yönelim ile depresyon arasında ters yönde anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Yani dini yönelim arttıkça depresyon ve kaygı seviyesi düşmektedir (Forouhari vd. 2019: 50). Bhat tarafından üniversite öğrencilerinde akademik stres ile dindarlık arasındaki ilişkiyi incelemeye yönelik çalışmada, içsel dini motivasyon arttıkça bireylerin karşılaştığı akademik stres azalmakta olduğu gözlemlenmiştir. Bununla birlikte dışsal dini motivasyon ile akademik stres arasında pozitif ilişki tespit edilmiştir. Diğer bir deyişle dışsal dini motivasyon arttıkça akademik stres puanı artmaktadır. Bulgularla ilgili olarak Bhat, dini stratejilerin faydalı olup olmamasının, bireyin kullandığı dini başa çıkma stratejisine bağlı olduğunun ve dini başa çıkma kesin olarak faydalı sonuçlar vermeyen belirsiz bir fenomen olduğunun altını çizmiştir (Bhat, 2015: 88). McMahon ve Biggs tarafından üniversite öğrencileri üzerinde yapılan bir araştırmada kendisini daha dindar olarak tanımlayan kişilerin, akademik stresle daha iyi başa çıkma eğiliminde oldukları, ayrıca içsel dini motivasyon ile akademik kaygı arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu bulgulanmıştır (McMahon ve Biggs, 2012: 18). Aydemir ve Acaboğa tarafından yapılan çalışmalarda ise dindarlık ve mutluluk arasında anlamlı bir ilişki olduğu gözlemlenmiştir. Yani, dindarlık arttıkça buna paralel olarak mutluluk seviyesinin de arttığı söylenebilir (Acaboğa, 2007: 56; Aydemir, 2008: 63).



TARTIŞMA ve SONUÇ

Çalışmamızda sınav stresi ile başa çıkmada dindarlığın etkisi olup olmadığı üniversite öğrencileri örnekleminde incelenmiştir. Öncelikle araştırmamızın teorik çerçevesi kapsamında birinci bölümde, stresin tanımı ve tarihçesi, bazı stres kuramları, stresle başa çıkma stratejileri ve yöntemleri, ikinci bölümde, dindarlığın tanımı ve boyutları ile dindarlık konusuna ilişkin yapılmış çalışmaların bazılarında yer verilmiştir. Ardından stresli olaylar ile başa çıkma konusunda dindarlığın etkilerine ve dini başa çıkma yöntemleri hakkında bilgiler sunulmuştur. Üçüncü bölümde çalışmamıza ilişkin yöntem ve teknikler, evren ve örneklem grubu, veri toplama araçları ile veri analizinden bahsedilmiştir. Dördüncü kısımda ise çalışmamızın esasını teşkil eden bulgular kısmına yer verilmiştir. Veri toplamak amacıyla, 20 sorudan oluşan sınav kaygısı envanteri ile 10 sorudan oluşan dindarlık ölçeği, örneklem grubunu oluşturan üniversite öğrencilerine uygulanmıştır. Çalışmamızın bu bölümünde ise araştırmamıza ait sonuçlar özet olarak sunulacaktır.

Çalışmamızın örneklemini, 2019-2020 eğitim-öğretim yılında Amasya Üniversitesi Eğitim Fakültesi'nde okul öncesi, fen bilgisi, ilköğretim matematik, sınıf, Türkçe, İngilizce, sosyal bilgiler öğretmenliği bölümlerinde öğrenim görmekte olan 361 öğrenci oluşturmaktadır. Çalışmaya katkı sağlayan örneklem grubunun %78,1'i (n=282) kadın ve %21,9'u (n=79) erkeklerden oluşmaktadır. Katılımcıların yaş dağılımlarına bakıldığında 17-34 yaş arasında değiştiği görülmekte olup, %19.7'i (n=71) 17-19 yaş aralığında, %71.74'ü (n=259) 20-22 yaş aralığında, %6.65'si (n=24) 23-25 yaş aralığında ve %1.94'ü (n=7) 26-34 yaş aralığında olduğu saptamıştır. Sosyo-ekonomik düzey bazında dağılım ele alındığında katılımcılardan %13.0'ü (n=47) zayıf, %60.4'ü (n=218) orta, %24.9'u (n=90) iyi ve %1.7'si (n=6) çok iyi şeklinde gelir düzeyine sahiptir.

Araştırmadan elde edilen veriler doğrultusunda cinsiyet değişkeni açısından sınav stresi düzeyi arsında anlamlı bir farklılaşma görülmemektedir. Bu sonuç hipotezimizi desteklemektedir.

Stresle başa çıkma ile cinsiyet değişkenini ele alan bir araştırma da benzer sonuçlar vermiştir. Buna göre, stresle başa çıkmada kullanılan başarılı yöntemler bakımından cinsiyet anlamlı bir farklılık olmadığını göstermektedir (Güner, 2006: 90).

Ancak cinsiyet ile stres değişkeninin ele alındığı çalışmaların bazılarında cinsiyet değişkeni ile stres arasında anlamlı bir ilişkinin varlığından söz edilmiştir. Baum ve Grunberg tarafından yapılan çalışmada, kadın katılımcıların erkeklere göre strese daha

hassas ve duyarlı oldukları gözlemlenmektedir (Baum ve Grunberg, 1991: 81). Benzer bir çalışma Tokur tarafından yapılmış ve bulgular erkek ve kadınların stres düzeyleri açısından anlamlı bir şekilde farklılaştığını göstermektedir (Tokur, 2011: 102).

Çalışmamızda cinsiyet ve sınav stresi arasında anlamlı bir ilişki tespit edilememesinin nedeni, yapılan sınavlar katılımcı gruptaki kadın ve erkek öğrenciler üzerinde benzer bir etki gösterdiği için olabilir.

Sınav stresi düzeylerinden kuruntu ve duyusallık alt boyutları ile yaş değişkeni arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Bu sonuç ilk hipotezimiz olan “yaş değişkeni ile sınav stres düzeyi arasında anlamlı bir ilişki yoktur” ifadesini doğrulamaktadır. Nitekim Bayram ve arkadaşları tarafından yapılan araştırma da çalışmamızın bulgularını destekler niteliktedir (Bayram vd, 2016: 296).

Sosyo-ekonomik düzey değişkeni ile sınav stresi düzeyi değişkeni arasında kuruntu ve duyusallık alt boyutları bakımından anlamlı bir farklılık görülmemiştir. Dolayısıyla buna ilişkin hipotezimiz doğrulanmamıştır. Ancak örneklem grubunu üniversite öğrencilerinin oluşturduğu benzer bir çalışmada gelir düzeyi 200-400 TL olan öğrenciler ile 600-800 TL olan öğrenciler arasında anlamlı bir farklılık görülmüştür (Bayram vd, 2016: 297).

Cinsiyet değişkeni ile dindarlığın alt boyutlarından inanç-etki ve bilgi-ibadet boyutları arasında anlamlı bir farklılık bulunamamıştır. Bu durumda çalışmamıza ait bulgular hipotezimizi desteklemektedir. Mehmedoğlu (Mehmedoğlu, 2004: 137) ve Akdoğan (Akdoğan, 1999: 105) tarafından yapılan çalışmalarda inanç alt boyutu ile cinsiyet arasında anlamlı bir ilişki görülmemiştir. Özbaydar ise yaptığı bir çalışmada, cinsiyet faktörünün inanç bakımından istatistiksel açıdan anlamlı bir netice vermediğini gözlemlemiştir (Özbaydar, 1970: 59). Arvas tarafından yapılan çalışmada bu bulguları desteklemektedir (Arvas, 2018: 51). Bayyigit ‘in yaptığı çalışma ise cinsiyetin inanç açısından önemli bir etken olduğunu bulgulamıştır (Bayyigit, 1989: 78). İbadet alt boyutu ile cinsiyet arasındaki ilişkiye bakıldığında Onay (Onay, 2004: 183) ve Mehmedoğlu (Mehmedoğlu, 2004: 162) tarafından yapılan çalışmalarda anlamlı bir farklılık olduğunu ve erkeklerin ibadetleri yerine getirme konusunda kadınlara göre daha fazla oldukları görülmektedir. Yapıcı ise bir araştırmasında, dindarlığın etki ve ibadet boyutları ile cinsiyet arasında anlamlı bir farklılaşma olmadığını bulgulamıştır (Yapıcı, 2006: 87). Tokur’un konuya ilişkin çalışmasında, dindarlığın sadece ibadet boyutunda cinsiyet değişkeni bakımından anlamlı bir farklılaşma söz konusu olup bunun nedeni olarak

erkeklerin, cemaatle namaz kılma, camide yapılan dini toplantılara katılım konusunda kadınlara nispeten daha aktif olmaları olabileceğinin altını çizmiştir (Tokur, 2011: 147). Örneklem grubunu 18-61 yaş arası bireylerin oluşturduğu, Amerika'da yapılan bir çalışma her yaş grubunda dua etme sıklığının cinsiyet değişkeni bakımından önemli farklılaşma gösterdiğini ve buna göre kadınların erkeklerden daha sık dua ettiğini göstermektedir (Levin ve Taylor, 1997: 80).

Konuya ilişkin yapılan bazı çalışmalarda ise kadınların erkeklerden daha dindar olduğuna yönelik bulgulara ulaşılmıştır. Bu sonuçlara ulaşılması, kadınların mizaç olarak duygularını daha yoğun yaşamaları neticesinde, karşılaştıkları stresli olaylarla baş etmeye ve üstesinden gelmeye çalışırken yaşadıkları zorluklardan dolayı, dini bir başa çıkma aracı olarak kullanmaları ve dine daha çok yakın olmaları şeklinde yorumlanabilir.

Çalışmamızın bulgularına göre cinsiyet ve dindarlık arasında anlamlı bir farklılaşma gözlemlenmemesinin nedeni katılımcıların hepsinin üniversite öğrencisi olması yani eğitim düzeylerinin aynı olması olabilir. Çünkü cinsiyet ve dindarlık arasında anlamlı farklılık tespit edilen çalışmalara bakıldığında örneklem grubunun daha geniş skalada olması, her eğitim seviyesinden katılımcının bulunması ve eğitim düzeyi arttıkça dindarlık puanlarının düştüğü gözlemlenmektedir. Öte yandan toplumumuzda her iki cinsiyetin de dine karşı tutumu birbirine benzer olduğu için de cinsiyet dindarlığı etkileyen bir faktör olmayabilir.

Dindarlığın inanç boyutu ile yaş değişkeni arasındaki ilişkiye bakıldığında, 17-19 ile 23-25 yaşları anlamlı bir farklılık görülürken ibadet-etki boyutları ile yaş değişkeni arasında anlamlı bir farklılığa ulaşılamamıştır. Dolayısıyla hipotezimiz kısmen desteklenmiştir. Tokur (Tokur, 2011: 134) ve Taş (Taş, 2004: 67) tarafından yapılan çalışmalarda da inanç ile yaş arasında anlamlı bir farklılığa ulaşılamamıştır. Amerika'da yapılan bir çalışmada ise dua etme sıklığı ile yaş değişkeni arasında anlamlı bir farklılık bulgulanmıştır. Ayrıca örneklemin en yaşlı kısmını oluşturan bireyler en sık dua edenler olarak görülmektedir (Levin ve Taylor, 1997: 80). Yapıcı tarafından yapılan bir araştırmada, dindarlığın etki boyutu ile yaş değişkeni arasından anlamlı bir farklılık görülmüştür. Bu farklılığın 19 ile 22-25 yaş grupları arasında olduğu sunulmaktadır (Yapıcı, 2006: 91). Yaş değişkeni ile dindarlık arasındaki ilişki üzerinde araştırma yapan çalışmaların bir kısmı aralarında anlamlı bir ilişki olduğunu bununla birlikte yaşlı insanlarda gençlere göre dini inancın daha fazla olduğunu ortaya koymuştur (Kılavuz, 2005: 106). Taplamacıoğlu tarafından yapılan araştırma ise yaş ile ibadet alt boyutu

arasında anlamlı bir ilişki olduğunu ortaya koymuştur. Buna göre, ibadet oranının 16-10 yaşları arasında en az iken, oran 50 ve üzeri yaş grubunda en yüksek seviyeye çıkmaktadır (Taplamacıoğlu, 1962: 149). Tokur ibadet oranının yaşlılarda daha yüksek olması konusunda, yaşlı bireylerin yaptıkları ibadetlere atfettikleri anlam ve beklentileriyle ilişkili olabileceğine dikkat çekmiştir (Tokur, 2011: 138).

Katılımcıların yaş seviyesinin birbirine yakın olması sebebiyle dindarlığa dair benzer eğilimlere sahip olabilecekleri ihtimal dâhilinde olduğundan, yaş ile dindarlık arasında anlamlı bir ilişki olmamasına neden olabilir.

Çalışmamızın sonuçlarına bakıldığında sosyo-ekonomik düzey ile dindarlığın inanç-etki ve bilgi-ibadet boyutları arasında anlamlı bir farklılık görülmemektedir. Böylece sonuçlar bu yöndeki hipotezimizi doğrulamaktadır. Taş yaptığı bir araştırmada, dindarlığın inanç boyutu ile gelir durumu arasında bir farklılık gözlemlenmediğini, buna karşılık ibadet boyutu açısından bir farklılık olduğunu belirtmiştir. Buna göre sosyo-ekonomik düzey bakımından orta seviyede olanlar, çok iyi ve çok düşük gelir düzeyinde olan kişilere göre, düşük seviyede olanlar ise, çok düşük ve çok iyi olan kişilere göre ibadet boyutuna ilişkin daha olumlu tutum içindedirler (Taş, 2004: 80). Akdoğan tarafından yapılan bir çalışma inanç boyutu ile gelir düzeyleri arasında anlamlı bir farklılaşma olmadığını göstermektedir (Akdoğan, 1999: 114). Yapıcı ise yaptığı bir çalışmada dindarlığın etki boyutu açısından sosyo ekonomik düzey değişkeni ile anlamlı bir farklılık olduğunu ve bu doğrultuda, orta gelir düzeyindeki bireylerin, üst ve alt gelir grubundaki bireylere oranla dinin etkisini daha fazla hissettiklerini gözlemiştir. Bununla birlikte orta gelir grubu ile üst gelir grubu arasında anlamlı bir ilişkinin varlığından söz edilmektedir (Yapıcı, 2006: 87). Özbaydar tarafından yapılan bir araştırmada, üst gelir grubundan bireylerin dine karşı şüphe ve kararsızlık içinde olma bakımından, alt gelir grubundaki bireyler ile arasında anlamlı bir farklılık bulgulanmıştır (Özbaydar, 1970: 59). Dua etme sıklığı ile sosyo-ekonomik değişken arasındaki ilişkiyi inceleyen Levin ve Taylor 'ın çalışmalarında ise anlamlı bir farklılaşma söz konusu değildir (Levin ve Taylor, 1997: 82).

Genel olarak sınav stresi ile dindarlığın toplam puanları arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Alt boyutları arasındaki ilişkiye bakıldığında ise kuruntu ve bilgi-ibadet boyutları arasında pozitif güçlü bir ilişki bulunmaktadır. Bununla birlikte duyusallık ile inanç-etki boyutları arasında ise negatif zayıf düzeyde bir ilişki olmakla birlikte duyusallık ile bilgi-ibadet boyutları arasında pozitif güçlü düzeyde bir ilişki bulunmaktadır. Depresyon tanısı konulmuş bireylerde ibadetler ve dini inancın etkisinin

araştırıldığı bir çalışmada, dindarlığın inanç boyutu ile daha az depresyon ve umutsuz olma arasında anlamlı bir ilişki görülmektedir. Ancak ibadet boyutu ile arasında anlamlı bir ilişki bulunmamaktadır (Murphy, 2007: 166-167). Ancak benzer bir çalışmanın bulguları sınav stresi ve dini yönelim düzeyi arasında anlamlı bir ilişki olduğunu bu ilişkinin negatif yönde olduğunu göstermektedir (Onay, 1997: 31). Tokur tarafından yapılan bir çalışmada stres ve dindarlığın inanç, ibadet ve etki boyutları arasında anlamlı bir ilişki gözlemlenmiştir. Buna göre dindarlığın boyutlarına ait değişkenlerin stresi azaltmada etkili olduğu söylenilebilir (Tokur, 2011: 199).

Çalışmamızın sonuçlarından elde ettiğimiz bulgular, araştırmamızın temel problemi olan sınav stresi ile dindarlık arasında bir ilişki olup olmadığına cevap vermiş ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulgulanmamıştır. Yukarıda da belirtildiği üzere, araştırmamızın bulgularına paralel doğrultuda olan benzer çalışma verileri mevcut olduğu gibi, farklı sonuçlar elde edilen çalışmalarda mevcuttur. Çalışmanın uygulandığı grup, yaş seviyesi, sosyo-ekonomik düzey, öğrenim düzeyleri ile öğrenim gördükleri fakülte vb. değişkenler benzer çalışmalar arasındaki bulgu farklılıklarının nedenleri olarak gösterilebilir. Elbette dini inancı olan bir öğrencinin sınav döneminde, çokça dua etmesi ve ibadetlere daha fazla önem vermesi, onun stres seviyesini azaltmaya yardımcı olabilir. Ancak, öğrencinin sınavlara çalışması onun bireysel sorumluluğundadır. Bundan ötürü stresli olması da bireyin kendisiyle daha çok ilgilidir. Dolayısıyla sınav stresi ve dindarlık her durumda birbirine ilişkili olmayabilir.

Örneklem grubunun sadece Eğitim Fakültesi öğrencileri olması araştırmamızın bir sınırlılığdır. Bundan dolayı farklı şehirlerde ve fakültelerde öğrenim gören üniversite öğrencilerinde, karşılaştırmalı ve dolayısıyla daha kapsamlı çalışmalar yapılmalıdır. Ayrıca çalışmada kullanılan dindarlık ölçeği İslami konulara yönelik sorular içerdiğinden ötürü, Müslüman bireylerle sınırlıdır. Diğer dini inanışlara sahip olan öğrencileri de kapsamı bakımından ölçekteki sorular buna yönelik oluşturulabilir.

KAYNAKÇA

- Acar, N. Yıldırım, İ. Ergene, T. (1996). Bireylerin Dindarlık Düzeylerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi, *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, (12), 45-56.
- Acaboğa, A. (2007). *Din-Mutluluk İlişkisi*, Sütçü İmam Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Kahramanmaraş.
- Aflakseir, A. , Mansoureh, M. (2016). The Role of Religious Coping Strategies in Predicting Depression among a Sample of Women with Fertility Problems in Shiraz. *Journal of Reproduction & Infertility*,17(2),117-122.
- Akgemci, T. (2001). Örgütlerde Stres ve Yönetimi, *Selçuk Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi*,15(1-2), 302-309.
- Akgündüz, S. (2006). *Örgütsel Stres Kaynaklarının Çalışanların İş Tatmini Üzerindeki ve Banka Çalışanları İçin Yapılan Bir Araştırma*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- Akdoğan, A. (1999). *Geleneksel Toplumdan Modern Topluma Geçişte Dini Hayat (Rize İl Merkezi Örneği)*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ondokuz Mayıs Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Samsun.
- Aktaş, Ç. (2018). Boşanmanın Erkekler Üzerindeki Etkisi: İstanbul Örneği. *İmgelem*, (2), 25-54.
- Apaydın, H. (2016). *Din Psikolojisi Terimleri Sözlüğü*. İstanbul: Bilimkent Yayınları.
- Argyle, M. (1958). *Religious Behaviour*. London: Routledge and Kegan Paul.
- Arsel, O. (2015). Stresle Başa Edebilmek: Sosyal Desteğin Önemi. Erişim: 1 Ocak 2019, <http://www.onurarsel.com/stresle-bas-edebilmek-sosyal-destegin-onemi/>
- Arvas, F. (2018). Kişisel Değerler ve Dindarlık İlişkisi Üzerine Bir İnceleme. *İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 7(5), 40-63.
- Aspinwall, L. Taylor, S. (1997). A Stitch in Time: Self-Regulation and Proactive Coping. *Psychological Bulletin*, 121(3), May 1997, 417-436.
- Aydemir, R.E. (2008). *Dindarlık ve Mutluluk İlişkisi (İlk Yetişkinlik Dönemi)*, Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ondokuzmayıs Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Samsun.
- Aydın, C. (2019). Dindarlık ile Bilinçli Farkındalık Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, *Ondokuz Mayıs Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, (47), 241-269.

- Aydın, F.E. (2019). *İşe Bağlılık, Dindarlık ve Hayat Memnuniyeti Arasındaki İlişkinin İncelenmesi: Avukatlar Üzerine Nicel Bir Araştırma*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Ayten, A. (2009). *Prososyal Davranışlarda Dindarlık ve Empatinin Rolü*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Ayten, A. Yıldız, R. (2016). Dindarlık Hayat Memnuniyeti İlişkisinde Dini Başa Çıkmanın Rolü Nedir? Emekliler Üzerine Bir Araştırma. *Dinbilimleri Akademik Araştırma Dergisi*, 16(1), 281-308
- Baltaş, A. Baltas, Z. (2013). *Stres ve Başa Çıkma Yolları*. İstanbul: Remzi Kitabevi
- Baum, A. Grunberg, N. (1991). Gender, Stress and Health. *Health Psychology*, 10(2), 80-85
- Baynal, F. (2018). Boşanma Sonrası Başa Çıkmada Dini ve Manevi Etkilerin İncelenmesi. *Bilimname*, (1), 253-282.
- Bayram, L. Yüceloğlu-Keskin Ö. Derebaşı-Günay D. (2016). Üniversite Öğrencilerinin Algılanan Stres Düzeylerinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Karadeniz Sosyal Bilimler Dergisi*, 8(14), 291-302
- Bayyığıt, M. (1989). *Üniversite Gençliğinin Dini İnanç, Tutum ve Davranışları Üzerine Bir Araştırma (Selçuk Üniversitesi Üzerinde Bir Anket Uygulaması)*, Yayınlanmamış Doktora Tezi, Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bursa.
- Behti, K. (2015). *Üniversite Sınavındaki Başarısızlık İle Tabiatüstü Yüklemeler Arasındaki İlişki Üzerine Bir Araştırma (Kütahya Örneği)*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Eskişehir Osmangazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eskişehir.
- Beit- Hallahmi, B. Argyle, M. (1997). *The Psycnology-of-Religious Behaviour, Belief and Experience*, London: Routledge.
- Bergan, A. Mcconatha, J. (2000). *Religiosity and Life Satisfaction, Activities, Adaptation & Aging*, 24(3), 23-34.
- Brennan, G.M. (1989). *A Study of Type A and Type B Personality and Burnout in Nurses*. Master's Thesis, San Jose State University, California.
- Bhat, S.A. (2015). Religious Orientation and Academic Stress Among University Students, *International Journal of Behavioral Research & Psychology*, 3(3), 85-89
- Billings, A. Moos, R. (1981). The Role of Coping Responses and Social Resources in

- Attenuating the Stress of Life Events. *Journal of Behavioral Medicine*, 4(2), 139-157.
- Burns, D.(2005). *İyi Hissetmek-Yeni Duygudurum Tedavisi*. H. Alp Karaosmanoğlu (çev.). İstanbul: Psikonet Yayınları.
- Cam, E. (2004). Çalışma Yaşamında Stres ve Kamu Kesiminde Kadın Çalışanlar. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 1(1), 1-10
- Can, Y. Aksu, N.B. (2016). Boşanma Sürecinde ve Sonrasında Kadın. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 15(58), (888-902).
- Can S. Can Ş. (2011). Kamu Personeli Seçme Sınavı Öncesinde Öğretmen Adaylarının Stres Düzeyleri. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 19(3), 765-778.
- Canan, S. (2019). *İnsanın Fabrika Ayarları-1*. İstanbul: Tuti Kitap.
- Carpenter, T. Laney, T. Mezulis, A. (2012). Religious Coping, Stress and Depressive Symptoms Among Adolescents: A Prospective Study. *Psychology of Religion and Spirituality*,4(1), 1-12
- Cherry, K. (2020). Test Anxiety Symptomps, Causes and Treatments. Erişim: 5 Ağustos 2020 <https://www.verywellmind.com/what-is-test-anxiety-2795368>
- Cirhinlioğlu, F. (2006). *Üniversite Öğrencilerinde Utanç Eğilimi, Dini Yönelimler, Benlik Kurguları ve Psikolojik İyilik Hali Arasındaki İlişkiler*. Yayımlanmamış doktora tezi. Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Cox, T. Griffiths, A. Gonzalez-Rial, E. (2000). *Research on Work-Related Stress*. Belgium: European Agency for Safety and Health at Work.
- Çakıcı, D. (2015). Yabancı Dil Öğrenenlerin Sınav Kaygı Düzeyleri. *International Periodical For the Languages, Literature and History of Turkish or Turkic*, (10) 7, 243-258.
- Çapulcuoğlu U. Gündüz B. (2013). Öğrenci Tükenmişliğini Yordamada Stresle Başaçıkma, Sınav Kaygısı, Akademik Yetkinlik ve Anne-Baba Tutumları. *Eğitim Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 3(1), 201-218.
- Çınar, M. (2015). *Yetişkin ve Yaşlılarda Tanrı'ya Bağlama Tarzı ve Ölüm Kaygısı İlişkisi Üzerine Bir Araştırma*, Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Erzurum.
- Dağlı, E.N. (2010). *Yaşlılarda Ölüm Kaygısı ve Dindarlık*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- Davidson, R. Kabat-Zin, J. Rosenkraz, M. Muller, D. Santorell, S.

- Urbanowski, F. Harrington, A. Bonus, K. Sheridan, J. (2003). Alterations in Brain and Immune Function Produced by Mindfulness Medication. *Psychosomatic Medicine*, (65), 564-570.
- Durna, U. (2005). A Tipi ve B Tipi Kişilik Yapıları ve Bu Kişilik Yapılarını Etkileyen Faktörlerle İlgili Bir Araştırma. *İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi*, 19(1), 275-290.
- Ekşi, H. (2001). *Başça Çıkma, Dini Başça Çıkma ve Ruh Sağlığı Arasındaki İlişki Üzerine Bir Araştırma (Eğitim, İlahiyat ve Mühendislik Fakültesi Öğrencilerinin Karşılaştırılması)*, Yayımlanmamış Doktora Tezi, Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bursa.
- Ellis, A. Dryden, W. (1997). *The Practice of Rational Emotive Behavior Therapy*. New York: Springer Publishing Company.
- Elkin, A. (2016). How Faith Helps You Cope With Stress. Erişim: 20 Aralık 2019, <https://www.dummies.com/health/mental-health/stress-management/how-faith-helps-you-cope-with-stress/>
- Emre, Y. (2019). *Üniversite Öğrencilerinde Mizah Anlayışı ve Dindarlık: Çukurova Üniversitesi Örneği*. Yayımlanmamış Doktora Tezi. Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- Erol, S. (2015). Japon Çalışma Hayatının İki Büyük Problemi: Karoshi ve Karojisatsu. *ÇSGB Çalışma Dünyası Dergisi*, 1(3), 15-3.
- Erözkan, A. (2004). Üniversite Öğrencilerinin Sınav Kaygısı ve Başaçıkma Davranışları. *Muğla Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (12), 14-38.
- Forouhari, S. Hosseini-Teshnizi, S. Ehrampoush, M.H. Mazloomi Mahmoodabad, S.S. Fallahzadeh, H. Tabei, S.Z. Nami, M. Mirzai, M. Namavar-Jahromi, B. . Hosseini-Teshnizi S. Ghani-Dehkordi, J. Kazemitabae, M. (2019). Relationship between Religious Orientation, Anxiety, and Depression among College Students: A Systematic Review and Meta-Analysis, *Iran Journal Public Health*, 48 (1), 43-52.
- Gençdoğan, B. (2010). Lise Öğrencilerinin Sınav Kaygısı ile Boyuneğicilik Düzeyleri ve Sosyal Destek Algısı Arasındaki İlişkiler. *Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 7 (1) , 153-164.
- Göksel, A. Tomruk, Z. (2016). Akademisyenlerde Stres Kaynakları ile Stresle

- Başa çıkmada ve Stres Durumunda Gösterilen Davranışların İlişkisi. *Türkiye Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 315-343.
- Güçlü, N. (2001). Stres Yönetimi. *Gazi Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1(21), 91-109.
- Gün, E. (2012). *Stresle Başa Çıkma Bilişsel Süreçler ve Dindarlık Üzerine Bir İnceleme*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bursa.
- Günay, Ü. (2006). *Dindarlığın Sosyo-Psikolojisi*. Adana: Karahan Kitabevi.
- Güner, A. (2006). *Lise Öğrencilerinde Stres, Başa Çıkma ve Dini Başa Çıkma*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sakarya.
- Güven, H. (2008). *Depresyon ve Dindarlık İlişkisi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Güven, İ.F. (2019). Makyavelizm ve Dindarlık: Demografik Değişkenler Üzerine Ampirik Bir Araştırma, *Bilimname XXXVII*, (1), 1155-1186.
- Himmelfarb, H. (1975). Measuring Religious Involvement. *Social Forces*, 53(4), 606-618.
- Horozcu, Ü. (2010). Tecrübî Araştırmalar Işığında Dindarlık ve Maneviyat ile Ruhsal ve Bedensel Sağlık Arasındaki İlişki. *Milel ve Nihal İnanç, Kültür ve Mitoloji Araştırmaları Dergisi*, 7(1), 210-240.
- Hökelekli, H.(2015). *Din Psikolojisine Giriş*. İstanbul: DEM Yayınları.
- Jung, C.G. (1998). *Analitik Psikolojinin Temelleri*. Kamuran Şipal (çev.). İstanbul: Cem Yayınevi.
- Kalgı, M.E. (2020). *Ortaöğretim Öğrencilerinde Dindarlık ile Kişilik Arasındaki İlişki Üzerine Bir Araştırma (Şanlıurfa Örneği)*. Yayımlanmamış Doktora Tezi. Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- Kark, J. Shemi, G. Friedlander, Y. Martin, O. Manor, O. Blondheim, S.H. (1996). Does Religious Observance Promote Health? Mortality in Secular vs. Religious Kibbutzim in İsrail. *American Journal of Public Health*, 86(3), 341-346.
- Karlı, N. (2019). Psikolojik İyi Oluş ve Dindarlık İlişkisi: Trabzon İlahiyat Örneği. *Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*,(15): 173-205.
- Kavas, E. (2013). *Dini Tutum- Stresle Başa Çıkma İlişkisi*, Yayımlanmamış Doktora Tezi, Süleyman Demirel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Isparta.

- Keleş, F. (2019). *Duygusal Zeka ve Dindarlık*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Necmettin Erbakan Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- Kılavuz, A.(2005). Yaşlanma Sürecinin Dini Gelişime Etkileri. *Uludağ Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 14(2), 97-112.
- Koç, M. (2005). Ruh Sağlığı ile Dini Başa Çıkma Metodu Olarak Dua ve İbadet Fenomeni Arasındaki İlişki Üzerine Psikolojik Bir Yaklaşım. *Ekev Akademi Dergisi*, 9(24), 11-32.
- Koslowski, M. Kluger, A. Reich, M. (1995). *Commuting Stress Causes, Effects and Methods of Coping*. New York: Plenum Press
- Köylü, M. (2002). Deprem ve Dini Başa Çıkma. *Hitit Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 23(23), 65-92.
- Lazarus, R. (1999). *Stress and Emotion*. New York: Springer Publishing Company.
- Lazarus, R. Folkman, S. *Stress, Appraisal and Coping*, New York: Springer Publishing Company.
- Levin, J. Taylor, R.J. (1997). Age Differences in Patterns and Correlates of Frequency Of Prayer, *The Gerontologist*, 37(1), 75-88.
- Matsumoto, D. (2009). Stress. *The Cambridge of Dictionary of Psychology*, UK: Cambridge University Press.
- Mehmedoğlu, A.U. (2004). *Kişilik ve Din*. İstanbul: DEM Yayınları.
- Meisenhelder, J.B. Marcum, J.P. (2004). Responses of Clergy to 9/11: Posttraumatic Stress, Coping and Religious Outcomes. *Journal for the Scientific Study of Religion*, 43(4), 547-554.
- McMahon, B.T. Biggs, H. (2012). Examining Spirituality and Intrinsic Religious Orientation as a Means of Coping With Exam Anxiety, *Vulnerable Groups & Inclusion*, 3(1).
- Miller, A. Hoffmann, J. (1995). Risk and Religion: An Explanation of Gender Differences in Religiosity, *Journal for the Scientific Study of Religion*, 34 (1): 63-75.
- Moorhead, G. Griffin, R.W. (2013). *Organizational Behavior Managing People and Organizations*. South-Western Cengage Learning: USA.
- Murph, P. Ciarrochi, J. Piedmont, S.C. Peyrot, M. Fitchett, G. (2007). Klinik Depresyon Hastalarında Dini İnanç ve Uygulamaların Depresyon ve Umutsuzlukla İlişkisi. Özlem Güler (çev.) AÜİFD XLVIII, (2), 161-170.

- Musch, J. Bröder. A. (1999). Test Anxiety versus Academic Skills: A Comparison of Two Alternative Models for Predicting Performance in a Statistics Exam. *British Journal of Educational Psychology*, (69), 105-116.
- Muz, S. (2009). *Bilişsel Terapi ve Dini Başa Çıkma*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- Onay, A. (2004). *Dindarlık, Etkileşim ve Değişim*. İstanbul: DEM Yayınları.
- Önen, P. (2004). *The Impact of Coping Strategies, Test Anxiety and Expectancies on The University Entrance Trial Exam Scores*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Boğaziçi Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Öner, N. (2008). *Türkiye’de Kullanılan Psikolojik Testler*. İstanbul: Boğaziçi Yayınları.
- Öst, L.G. (1997). Applied Relaxation: Description of A Coping Tecniqe and Review of Controlled Studies. *Pergamon Journals*, 25(5), 397-409.
- Özby, F. Johnson, D. Dimoulas, E. Morgan, C.A. Charney, D. Soutwick, S. (2007). Social Support and Resilience to Stress From Neurobiology to Clinical Practice. *Psychiatry*, 4(5), 35-40.
- Özbydar, B. (1970). *Din ve Tanrı İnancının Gelişmesi*. İstanbul: Baha Matbaası.
- Pargament, K. I. (2008). *Presentation to Heritage Foundation*, Washington D.C. , December 3.
- Pargament, K. I. Smith, B. W. Koenig, H. G. Perez, L. (1998). Patterns of Positive and Negative Religious Coping with Major Life Stressors. *Journal for the Scientific Study of Religion*, 37(4), 710-724.
- Paşa, M. (2007). *Stresin Bireysel Performans Üzerindeki Etkileri ve Bir Uygulama*. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bursa.
- Pertev, E. (2006). *A Tipi ve B Tipi Kişilik Özellikleri İle Stres Arasındaki İlişkiyi Belirlemeye Yönelik Bir Araştırma*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Richards G. Smith A. (2015). Caffeine consumption and self-assessed stress, anxiety, and depression in secondary school children. *Journal of Psychopharmacology*, 29(12), 1236-1247
- Roberts, G. (2006). *Sources of Stress, Level of Stress, and Coping Strategies of Faculty and Staff at Northern Caribbean University*. Andrews University School of Education, Michigan.

- Robinson, L. Segal, R. Segal, J. Smith, M. (2019). Relaxation Techniques for Stress Relief. Erişim: 11 Kasım 2019 <https://www.helpguide.org/articles/stress/relaxation-techniques-for-stress-relief.htm>
- Segal, J. Smith, M. Segal, R. Robinson, L. (2019). Stress Symptoms, Signs and Causes. Erişim: 15 Ekim 2019 <https://www.helpguide.org/articles/stress/stress-symptoms-signs-and-causes.htm>
- Selye, H. (1976). *Stress in Health and Disease*. London: Butterworth.
- Scott, E. (2019). An Overview of Meditation. Erişim: 21 Kasım 2019. <https://www.verywellmind.com/meditation-4157199>
- Singh, K. (2016). Nutrient and Stress Management. *Journal of Nutrition & Food Sciences*, 6(4), 2-6.
- Stark, R. Glock, C. (1968). *American Piety: The Nature of Religious Commitment*. California: University of California Press.
- Strank, J. (2005). *Stress at Work Management and Prevention*. London: Elsevier Butterworth-Heinemann Publications.
- Strizenec, M. (2010). Dindarlık ve Bilişsel Süreçler, Abdulvahid Sezen(çev.) *Dinbilimleri Akademik Araştırma Dergisi*, 10(3), 273-286.
- Taplamacıoğlu, M. (1962). Yaşlara Göre Dini Hayatın Şiddet ve Kesafeti Üzerine Bir Anket Denemesi. *Ankara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 10, 141-151.
- Tarhan, N. (2018). *Mutluluk Psikolojisi ve Stresle Başa Çıkma Bedensel ve Ruhsal Sağlık İçin Kendini Tanımak*, İstanbul: Timaş Yayınları.
- Taş, K. (2004). Dindarlığa Etki Eden Faktörler. *Süleyman Demirel Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 2(4), 63-83.
- Teigen, K.H. (1994). Yerkes-Dodson: A Law for all Seasons. *Theory & Psychology*, 4(4), 525-547.
- Thornton, S. (2016). Fear of Failure: Supporting Students with Exam Stress. *British Journal of School Nursing*, 11(5), 252-254.
- Uysal, V. (1995). İslami Dindarlık Ölçeği Üzerine Pilot Bir Çalışma. *Journal of Islamic Research*, 8(3-4), 263-271.
- Vergote, A. (1999). *Din, İnanç ve İnançsızlık*, Veysel Uysal (çev.) İstanbul: İFAV Yayınları
- Yangarber-Hicks, N. (2004). Religious Coping Styles and Recovery From Serious Mental Illnesses. *Journal of Psychology and Theology*, 32(4), 305-317.

- Yapıcı, A. (2006). Yeni Bir Dindarlık Ölçeği ve Üniversiteli Gençlerin Dinin Etkisini Hissetme Düzeyi: Çukurova Üniversitesi Örneği. *Çukurova Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 6 (1), 65-115.
- Yıldırım, İ. (1991). Stres ve Stresle Başa Çıkmada Gevşeme Teknikleri. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, (6), 175-189.
- Yılmaz, G. (2018). *Stresin Çalışanların İşletmeye Bağlılığına Etkileri Kamu Kuruluşlarında Bir Uygulama*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Hitit Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Çorum.
- Yılmaz, T. Fidan, F. (2006). Kadın Açısından Boşanma: Yeni Bir Başlangıç Mı? Ya Da Son Mu? *Tabuları Aşmak Temalı II. Uluslararası Kadın Araştırmaları Konferansı*, Kıbrıs.
- Yoğurtçu, F. (2009). *Yetişkinlerde Dindarlık ve Ruh Sağlığı*, Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sakarya.
- Zunhammer M. Eichhammer P. Busch V. (2014). Sleep Quality during Exam Stress: The Role of Alcohol Caffeine and Nicotine. *Journal Plos One*, 9(10), 1-7.



EKLER

Ek-1.Ölçek İzni



9.03.2020 Pzt 13:32

aliayten <aliayten@marmara.edu.tr>

Re: ölçek izni

Kime Nuriye ŞİK

2020-03-08 14:05, Nuriye ŞİK yazmış:

Hocam merhabalar ben Nuriye ŞİK

Amasya Üniversitesi'nde yüksek lisans yapıyorum. Tezimde bir çalışma için 10 soruluk kısa dindarlık ölçeğinizi kullanmak istiyorum. Bundan dolayı sizden izin istiyorum. Bir de ölçeği iki faktöre ayırmışsınız, maddelerin hangi faktörlere ait olduğunda belirtirseniz çok sevinirim. İyi çalışmalar dilerim.

Kullanabilirsiniz tabiki, din ve kimlik makalesinde ayrıntılarını görebilirsiniz.

--

Prof. Dr. Ali Ayten

Marmara Üniversitesi

İlahiyat Fakültesi

Din Psikolojisi ABD

Mahir İz Cad No 2 Üsküdar/İstanbul

05072103409

Professor Dr. Ali Ayten, Erasmus&Mavlana Program Faculty Coordinator, Marmara University Psychology of Religion

Uskudar/İstanbul

نيتي ايلع روتكود ذاتهم أ

Ek-2. Sınav Kaygısı Envanteri

KİŞİSEL BİLGİ FORMU

1.Yaşınız:

2.Fakülteniz:

3.Cinsiyetiniz: () Kadın () Erkek

4.Medeni durumunuz: () Bekâr () Evli

5.Gelir durumunuz: () Zayıf () Orta () İyi () Çok iyi

6.Yaşadığınız Yer: () İl merkezi () İlçe () Köy

SINAV KAYGISI ENVANTERİ

	Hemen hiçbir zaman	Bazen	Çok zaman	Hemen her zaman
ACIKLAMA: Aşağıda, insanların kendilerini tanımlamak için kullandıkları bir dizi ifade sıralanmıştır. Bunların hiçbirisi üzerinde fazla zaman harcamadan, yazılı ve sözlü sınavlarda, genel olarak nasıl hissettiğinizi gösteren yanıtı işaretleyin.				
1.Sınav sırasında kendimi güvenli ve rahat hissedirim.	1	2	3	4
2.O dersten alacağım notu düşünmek, sınav sırasında başarıyı olumsuz yönde etkiler.	1	2	3	4
3.Önemli sınavlarda donup kalırım.	1	2	3	4
4.Sınavlar sırasında, bir gün okulu bitirip bitiremeyeceğimi düşünmekten kendimi alamam.	1	2	3	4
5.Bir sınav sırasında ne kadar çok uğraşırsam kafam o kadar çok karışır.	1	2	3	4
6.Sınavlarda kendimi huzursuz ve rahatsız hissedirim.	1	2	3	4
7.Önemli bir sınav sırasında kendimi sinirli hissedirim.	1	2	3	4
8. Başarısız olma düşünceleri, dikkatimi sınav üzerine toplamama engel olur.	1	2	3	4
9.Bir sınava çok iyi hazırlandığım zamanlar bile kendimi oldukça sinirli				

hissederim.	1	2	3	4
10.Önemli sınavlarda sinirlerim öylesine gerilir ki midem bulanır.	1	2	3	4
11. Sınav kâğıdım geri alınmadan hemen önce çok huzursuz olurum.	1	2	3	4
12.Önemli sınavlarda kendimi adeta yenilgiye iterim.	1	2	3	4
13.Sınavlar sırasında kendimi çok gergin hissedirim.	1	2	3	4
14.Önemli bir sınav sırasında paniğe kapılırım.	1	2	3	4
15.Sınavların beni bu kadar rahatsız etmemesini isterdim.	1	2	3	4
16. Önemli bir sınava girmeden önce çok endişelenirim (kurarım)	1	2	3	4
17.Sınavlar sırasında, başarısız olmanın sonuçlarını düşünmekten kendimi alamam.	1	2	3	4
18.Önemli sınavlarda kalbimin çok hızlı attığını hissedirim.	1	2	3	4
19.Sınav sona erdikten sonra endişelenmemeye (kurmamaya) çalışırım fakat yapamam.	1	2	3	4
20.Sınavlar sırasında o kadar sinirli olurum ki aslında bildiğim şeyleri bile unuturum.	1	2	3	4

Ek-3.Dindarlık Ölçeği

DİNDARLIK ÖLÇEĞİ

Lütfen aşağıdaki ifadelere uygun gördüğünüz şıkları işaretleyiniz.

1). Dini inançlarım muhtaçlara yardım etmemde etkilidir.

(a) Her zaman (b) Çoğu zaman (c) Bazen (d) Nadiren (e) Hiçbir zaman

2). İbadet ederken kendimi Allah'a yakın hissedirim.

(a) Her zaman (b) Çoğu zaman (c) Bazen (d) Nadiren (e) Hiçbir zaman

3). Din, hayatın anlamını kavrama ve hayatta karşılaşılan sorulara cevap bulmada yardımcıdır.

(a) Tamamen katılıyorum (b) Katılıyorum (c) Kararsızım

(d) Katılmıyorum (e) Hiç katılmıyorum

4). Sosyal problemlerle (ailevi problemler, geçim sıkıntısı vb) ilgili çözüm yolları ararken dini inançlarımızın rolü olur mu?

(a) Her zaman (b) Çoğu zaman (c) Bazen (d) Nadiren (e) Hiçbir zaman

5). Kur'an-ı Kerim'i, Arapçasından veya Türkçe mealinden ne sıklıkta okursunuz?

(a) Her gün bir miktar okurum (b) Çoğu zaman okurum (c) Bazen okurum

(d) Nadiren okurum (e) Hiç okumam

6). Beş vakit namaz kılmayla ilgili davranışınız aşağıdakilerden hangisine uygundur?

(a) Her zaman (b) Çoğu zaman (c) Bazen (d) Nadiren (e) Hiçbir zaman

7). Sağlığınız elverdiği sürece Ramazan oruçlarını tutar mısınız?

(a) Her zaman (b) Çoğu zaman (c) Bazen (d) Nadiren (e) Hiçbir zaman

8). İbadetlerinizi gereği gibi yerine getirebilmek için sahip olduğunuz bilgi düzeyini nasıl buluyorsunuz?

(a) Çok İyi (b) İyi (c) Orta (d) Zayıf (e) Hiçbir bilgim yok

9). Dini inançlarım gereği doğru söylemeye gayret ediyorum.

(a) Her zaman (b) Çoğu zaman (c) Bazen (d) Nadiren (e) Hiçbir zaman

10). Dini inançlarım gereği komşularıma iyi davranıyorum.

(a) Her zaman (b) Çoğu zaman (c) Bazen (d) Nadiren (e) Hiçbir zaman

ÖZGEÇMİŞ

KİŞİSEL BİLGİLER

Adı Soyadı: Nuriye ŞİK

Doğum Yeri: Samsun

Doğum Tarihi: 24/09/1991

EĞİTİM DURUMU

Lisans Öğrenimi: İstanbul Üniversitesi İlahiyat Fakültesi

Yüksek Lisans Öğrenimi: Amasya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü

BİLİMSEL FAALİYETLERİ

Bildiri: Uluslararası Göbeklitepe Sosyal ve Beşeri Bilimler Kongresi- Üniversite

Öğrencilerinde Sınav Stresiyle Başa Çıkma ve Dindarlık İlişkisi

İŞ DENEYİMİ

Çalıştığı Kurum: Milli Eğitim Bakanlığı Konya/Karatay İlhan Nuran Keskin Ortaokulu

İLETİŞİM

E-posta Adresi: tseynuriye@gmail.com