

**T.C.
İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ**

Psikoloji Anabilim Dalı

Psikoloji Bilim Dalı

**SAHNE SANATLARIYLA UĞRAŞAN VE
UĞRAŞMAYAN ERGENLERİN ALGILANAN STRES,
BENLİK SAYGISI VE MUTLULUK DÜZEYLERİNİN
İNCELENMESİ**

Yüksek Lisans Tezi

Selda ÖZEN KARATAŞTAN

Danışman

Dr. Öğr. Üyesi Yasin GENÇ

İstanbul – 2022

TEZ TANITIM FORMU

Yazar Adı Soyadı : Selda ÖZEN KARATAŞTAN

Tezin Dili : Türkçe

Tezin Adı : Sahne Sanatlarıyla Uğraşan ve Uğraşmayan Ergenlerin, Algılanan Stres, Benlik Saygısı ve Mutluluk Düzeylerinin İncelenmesi

Enstitü : İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü

Anabilim Dalı : Psikoloji

Tezin Türü : Yüksek Lisans

Tezin Tarihi : 26/01/2022

Sayfa Sayısı : 105

Tez : Dr. Öğr. Üyesi Yasin GENÇ

Danışmanları

Dizin Terimleri : Sahne Sanatları, Ergen, Mutluluk, Benlik Saygısı, Algılanan Stres

Türkçe Özet : Bu araştırmada sahne sanatlarıyla uğraşan ve uğraşmayan ergenlerin algılanan stres, benlik saygısı ve mutluluk düzeyleri incelenmiştir. Çalışmada ergenlerin algılanan stresi benlik saygısı ve mutluluk düzeyleri demografik özelliklere göre incelenmiştir.

Dağıtım Listesi : 1. İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Enstitüsüne
2. YÖK Ulusal Tez Merkezine

Selda ÖZEN KARATAŞTAN

**T.C.
İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ**

Psikoloji Anabilim Dalı

Psikoloji Bilim Dalı

**SAHNE SANATLARIYLA UĞRAŞAN VE
UĞRAŞMAYAN ERGENLERİN ALGILANAN STRES,
BENLİK SAYGISI VE MUTLULUK DÜZEYLERİNİN
İNCELENMESİ**

Yüksek Lisans Tezi

Selda ÖZEN KARATAŞTAN

Danışman

Dr. Öğr. Üyesi Yasin GENÇ

İstanbul – 2022

BEYAN

Bu tezin hazırlanmasında bilimsel ahlak kurallarına uyulduğu, başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda bilimsel normlara uygun olarak atıfta bulunulduğu, kullanılan verilerde herhangi tahrifat yapılmadığını, tezin herhangi bir kısmının bu üniversite veya başka bir üniversitedeki başka bir tez olarak sunulmadığını beyan ederim.

Selda ÖZEN KARATAŞTAN

.../.../2022



İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

Selda Özen Karataştan'ın Sahne Sanatlarıyla Uğraşan ve Uğraşmayan Ergenlerin Algılanan Stres, Benlik Saygısı ve Mutluluk Düzeylerinin İncelenmesi adlı tez çalışması, jürimiz tarafından Psikoloji Anabilim dalı, Psikoloji bilim dalında YÜKSEK LİSANS tezi olarak kabul edilmiştir.

Başkan *Dr. Öğr. Üyesi Yasin GENÇ*
(Danışman)

Üye *Dr. Öğr. Üyesi Esra SAVAŞ*

Üye *Dr. Öğr. Üyesi Necmettin AKSOY*

ONAY

Yukarıdaki imzaların, adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylıyorum.

... / ... / 2022

İmzası

Prof. Dr. İzzet GÜMÜŞ

Enstitü Müdürü

ÖZET

Ergenlik süreci, bireyin yetişkinliğe adım attığı geçişin çalkantılı bir dönemidir. Bu dönemde fiziksel ve ruhsal anlamda çeşitli değişimler olmaktadır.

Bu araştırmada sahne sanatlarıyla uğraşan ve uğraşmayan ergenlerin algılanan stres, benlik saygısı ve mutluluk düzeyleri incelenmiştir. Çalışma, İstanbul Avcılar İlçesinde bulunan Kemal Atay Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi, Avcılar Firuzköy Çok Programlı Anadolu Lisesi ve Avcılar Halk Eğitimi Merkezinde eğitimleri devam eden liseli ergenlerle yapılmıştır. Araştırmaya sahne sanatlarıyla uğraşan 176 öğrenci ile sahne sanatlarıyla uğraşmayan 176 öğrenci katılmıştır. Katılımcılar 18 yaş altı olduğu için veli onam formu doldurulmuştur. Çalışmamızda anket yöntemine dayanan ilişkisel araştırma modeli kullanılmıştır. Demografik özellikler için kişisel bilgi formu, algılanan stresi ölçmek amacıyla Algılanan Stres Ölçeği, Benlik Saygısını ölçmek için Rosenberg Benlik saygısı Ölçeği, mutluluk düzeylerini ölçmek için Oxford Mutluluk Ölçeği kullanılmıştır.

Analizler için internet ortamında toplanan veriler SPSS 25 programına aktarılmış ve analizleri yapılmıştır. Analizlerde basıklık çarpıklık değerleri esas alınarak verilerin normal dağılımına bakılmıştır. Pearson Korelasyon analizi kullanılarak Algılanan Stres Ölçeği, Oxford Mutluluk Ölçeği, Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeğinin birbirleriyle ilişkisine; Bağımsız Örneklem T-Testi ve Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) kullanılarak Algılanan Stres Ölçeği, Oxford Mutluluk Ölçeği, Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeğinin demografik değişkenlere göre anlamlı farklılık gösterip göstermediğine bakılmıştır. Sanatsal etkinlikle uğraşan katılımcıların %53.4'ü kadın, %46.6'sı erkek, sanatsal etkinlikle uğraşmayan katılımcıların %48.3'ü kadın, %51.7'si erkektir.

Araştırma sonuçlarına göre sahne sanatlarıyla uğraşan ergenlerin sahne sanatlarıyla uğraşmayan ergenlerle kıyaslandığında algılanan stres, benlik saygısı ve mutluluk düzeylerinde anlamlı farklılıklar bulunduğu görülmüştür. Böylece sahne sanatlarının ergenlerin psikolojik iyi oluşlarına katkıda bulunduğu sonucuna ulaşılmıştır. Sahne sanatlarıyla uğraşan ve uğraşmayan ergenlerin demografik özelliklerinde cinsiyete, yaşa, gelir durumuna ve anne-baba eğitimine bakılmış olup

bazı demografik özelliklerde anlamlı farklılıklar tespit edilmiş bazılarında ise anlamlı farklılıklar tespit edilememiştir.

Anahtar Kelimeler: Sahne Sanatları, Ergen, Algılanan Stres, Benlik Saygısı, Mutluluk Düzeyi



SUMMARY

Adolescence is a turbulent transitional stage in which the individual moves from childhood towards adulthood. Many physical and psychological changes occur in this period.

This study examines the perceived stress, self-esteem and happiness levels of performing arts-involved and uninvolved adolescents. The high school adolescents from Kemal Atay Vocational and Technical Anatolian High School, Avcılar Firuzköy Multi-Program Anatolian High School and Avcılar Public Education Center in Istanbul Avcılar District participated in this study, including 176 performing arts-involved and 176 performing arts-uninvolved students. The participants are requested to have parent permission form filled out since they are under the age of 18. Survey method based correlational research model is used in the study. Personal Information Form, Perceived Stress Scale, Rosenberg's Self-Esteem Scale and Oxford Happiness Questionnaire are used to measure demographic characteristics, perceived stress, self-Esteem and happiness levels respectively.

The data collected through internet are transferred to the SPSS 25 program and analyzed. The analysis examines the normal distribution of the data based on the kurtosis and skewness values. Pearson Correlation Analysis is used to examine the relationship between Perceived Stress Scale, Oxford Happiness Questionnaire and Rosenberg's Self-Esteem Scale. In addition, Independent Samples T-Test and One-Way Analysis of Variance (ANOVA) are used to determine whether the Perceived Stress Scale, Oxford Happiness Questionnaire and Rosenberg's Self-Esteem Scale differed significantly according to demographic variables. 53.4% and 46.6% of the participants involved in artistic activities are female and male respectively, while 48.3% and 51.7% of the participants who are not involved in artistic activities are female and male respectively.

The results of the study shows that there are significant differences in perceived stress, self-esteem and happiness levels of adolescents involved in performing arts compared to those who are not involved in performing arts. In conclusion, it was found that performing arts contribute to the psychological well-

being of adolescents. In addition, the study on gender, age, income status and parental education in terms of demographic characteristics of the performing arts-involved and uninvolved adolescents shows that there are significant differences in some demographic characteristics, while in others, there are no significant differences.

Keywords: Performing Arts, Adolescent, Perceived Stress, Self-Esteem, Happiness Level



İÇİNDEKİLER

ÖZET.....	i
SUMMARY	iii
İÇİNDEKİLER	v
KISALTMALAR	viii
TABLolar LİSTESİ.....	ix
ÖNSÖZ.....	x
GİRİŞ	1

BİRİNCİ BÖLÜM

1.1. Araştırmanın Problemi.....	3
1.2. Araştırmanın Hipotezleri	5
1.3. Araştırmanın Amacı.....	5
1.4. Araştırmanın Önemi	5
1.5. Araştırmanın Sayıltıları	6
1.6. Araştırmanın Sınırlılıkları.....	6

İKİNCİ BÖLÜM KURAMSAL ÇERÇEVE

2.1. Sanat	7
2.2. Sahne Sanatları	8
2.3. Sanat ve Mutluluk.....	9
2.4. Sanatın Strese Etkisi	11
2.5. Algılanan Stres Kavramı.....	13
2.6. Benlik Kavramı ve Benlik Saygısı	14
2.7. Mutluluk Kavramı	18
2.8. Mutluluğun Ruh Sağlığına Etkileri.....	20
2.9. Ergenlik ve Ergenlik Kuramları.....	22
2.9.1. G. StanleyHall, Özünü Yenileme Kuramı	23
2.9.2. M. Mead ve R. Benedict, Antropolojik Kuram	23
2.9.3. Sigmund Freud, Psikanalitik Kuram	24
2.9.4. K. Lewin, Alan Kuramı	25
2.9.5. Mc. Candless ve A. Bandura, Öğrenme Kuramı	25
2.9.6. Bireysel Farklılıklar Kuramı.....	26
2.9.7. H. S. Sullivan, Kişilerarası Kuram	27

2.9.8. Havighurst, Psikososyal Gelişimsel Kuram	27
2.9.9. J. Piaget, Bilişsel Kuram	28
2.9.10. J.H.Coleman, Odaksal Aşama Kuramı	29
2.9.11. Erikson, Psikososyal Kuram.....	29
2.10. Ergenlerde Olumlu ve Olumsuz Davranışlar.....	31
2.11. Ergenlik Döneminde Sanatsal Etkinlikler	32
2.12. Ergenlikte Algılanan Stres.....	33
2.13. Ergenlikte Öz Değer ve Benlik Saygısı	34
2.14. Ergenlikte Mutluluk.....	37

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM YÖNTEM

3.1. Araştırmanın Modeli.....	40
3.2. Araştırmanın Evren ve Örneklemi.....	40
3.3. Araştırmada Kullanılan Veri Toplama Araçları	40
3.3.1. Algılanan Stres Ölçeği.....	40
3.3.2. Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği.....	41
3.3.3. Oxford Mutluluk Ölçeği (OMÖ).....	41
3.4. Verilerin İstatiksel Analizi.....	42

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM BULGULAR

4.1. Katılımcıların Demografik Özelliklerine Dâir Bulgular.....	44
4.2. Katılımcıların Uğraştıkları Sahne Sanatlarına Dâir Bulgular	45
4.3. Sahne Sanatlarıyla Uğraşan ve Uğraşmayanlara Göre Algılanan Stres, Mutluluk Düzeyi ve Benlik Saygısına Dâir Bulgular	45
4.4. Sahne Sanatlarıyla Uğraşan Katılımcılara İlişkin Bulgular.....	46
4.4.1. Sahne Sanatlarıyla Uğraşan Katılımcıların ASÖ, OMÖ, RBSÖ Arasındaki İlişkiye Dâir Bulgular	46
4.4.2. Sahne Sanatlarıyla Uğraşan Katılımcıların Cinsiyetlerine Göre ASÖ, OMÖ, RBSÖ Arasındaki İlişkiye Dâir Bulgular.....	47
4.4.3. Sahne Sanatlarıyla Uğraşan Katılımcıların Yaşlarına Göre ASÖ, OMÖ, RBSÖ Arasındaki İlişkiye Dâir Bulgular	48
4.4.4. Sahne Sanatlarıyla Uğraşan Katılımcıların Aile Gelir Durumlarına Göre ASÖ, OMÖ, RBSÖ Arasındaki İlişkiye Dâir Bulgular.....	49
4.4.5. Sahne Sanatlarıyla Uğraşan Katılımcıların Anne Eğitim Durumuna Göre ASÖ, OMÖ, RBSÖ Arasındaki İlişkiye Dâir Bulgular.....	50

4.4.6. Sahne Sanatlarıyla Uğraşan Katılımcıların Baba Eğitim Durumuna Göre AS, OM, RBSÖ Arasındaki İlişkiye Dâir Bulgular.....	51
4.5. Sahne Sanatlarıyla Uğraşmayan Katılımcılara İlişkin Bulgular.....	52
4.5.1. Sahne Sanatlarıyla Uğraşmayan Katılımcıların AS, OM, RBSÖ Arasındaki İlişkiye Dâir Bulgular	53
4.5.2. Sahne Sanatlarıyla Uğraşmayan Katılımcıların Cinsiyetlerine AS, OM, RBSÖ Arasındaki İlişkiye Dâir Bulgular.....	53
4.5.3. Sahne Sanatlarıyla Uğraşmayan Katılımcıların Yaşlarına Göre AS, OM, RBSÖ Arasındaki İlişkiye Dâir Bulgular.....	54
4.5.4. Sahne Sanatlarıyla Uğraşmayan Katılımcıların Aile Gelir Durumuna Göre AS, OM, RBSÖ Arasındaki İlişkiye Dâir Bulgular.....	55
4.5.5. Sahne Sanatlarıyla Uğraşmayan Katılımcıların Anne Eğitim Durumuna Göre AS, OM, RBSÖ Arasındaki İlişkiye Dâir Bulgular.....	56
4.5.6. Sahne Sanatlarıyla Uğraşmayan Katılımcıların Baba Eğitim Durumuna Göre AS, OM, RBSÖ Arasındaki İlişkiye Dâir Bulgular.....	57

BEŞİNCİ BÖLÜM

TARTIŞMA VE YORUM

SONUÇ VE ÖNERİLER.....	69
KAYNAKÇA	70
EKLER.....	81
ÖZGEÇMİŞ.....	89

KISALTMALAR

ASÖ	:	Algılanan Stres Ölçeği
RBSÖ	:	Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği
OMÖ	:	Oxford Mutluluk Ölçeği
F	:	Frekans
%	:	Yüzde
Min	:	Minimum
Max	:	Maksimum
\bar{X}	:	Ortalama
Ss.	:	Standart Sapma
p	:	Anlamlılık Değeri
n	:	Kişi Sayısı
B	:	Regresyon Kat Sayısı
Sh	:	Standart Hata
Beta	:	Standartize Edilmiş Regresyon Kat Sayısı
R	:	Korelasyon Katsayısı
R²	:	Determinasyon Katsayısı
T	:	T Testi Değeri
Sd.	:	Serbest Değişken
K.O	:	Kareler Ortalaması
K.T	:	Kareler Toplamı
F	:	F Testi Değeri
Var. K.	:	Varyansın Kaynağı

TABLolar LİSTESİ

Tablo 1. Algılanan Stres Ölçeği, Oxford Mutluluk Ölçeği, Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeğine İlişkin Çarpıklık ve Basıklık Değerleri	42
Tablo 2. Algılanan Stres Ölçeği, Oxford Mutluluk Ölçeği, Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeğine Güvenirlik Analizi Sonuçları.....	43
Tablo 3. Korelasyon Analizlerinde Referans Alınan Değerler.....	43
Tablo 4. Katılımcıların Demografik Özellikleri	44
Tablo 5. Katılımcıların Uğraştıkları Sahne Sanatına Göre Dağılımları	45
Tablo 6. Sahne Sanatıyla Uğraşan ve Uğraşmayanlara Göre Algılanan Stres Ölçeği, Oxford Mutluluk Ölçeği, Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği'nin Karşılaştırılması.....	45
Tablo 7. Algılanan Stres Ölçeği, Oxford Mutluluk Ölçeği, Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği Arasındaki İlişki.....	46
Tablo 8. Cinsiyete Göre Algılanan Stres Ölçeği, Oxford Mutluluk Ölçeği, Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği'nin Karşılaştırılması.....	47
Tablo 9. Yaş Göre Algılanan Stres Ölçeği, Oxford Mutluluk Ölçeği, Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği'nin Karşılaştırılması.....	48
Tablo 10. Gelir Durumuna Göre Algılanan Stres Ölçeği, Oxford Mutluluk Ölçeği, Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği'nin Karşılaştırılması	49
Tablo 11. Anne Eğitim Durumuna Göre Algılanan Stres Ölçeği, Oxford Mutluluk Ölçeği, Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği'nin Karşılaştırılması	50
Tablo 12. Baba Eğitim Durumuna Göre Algılanan Stres Ölçeği, Oxford Mutluluk Ölçeği, Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği'nin Karşılaştırılması	51
Tablo 13. Algılanan Stres Ölçeği, Oxford Mutluluk Ölçeği, Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği Arasındaki İlişki	52
Tablo 14. Cinsiyete Göre Algılanan Stres Ölçeği, Oxford Mutluluk Ölçeği, Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği'nin Karşılaştırılması.....	53
Tablo 15. Yaş Göre Algılanan Stres Ölçeği, Oxford Mutluluk Ölçeği, Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği'nin Karşılaştırılması.....	54
Tablo 16. Gelir Durumuna Göre Algılanan Stres Ölçeği, Oxford Mutluluk Ölçeği, Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği'nin Karşılaştırılması	55
Tablo 17. Anne Eğitim Durumuna Göre Algılanan Stres Ölçeği, Oxford Mutluluk Ölçeği, Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği'nin Karşılaştırılması	56
Tablo 18. Baba Eğitim Durumuna Göre Algılanan Stres Ölçeği, Oxford Mutluluk Ölçeği, Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği'nin Karşılaştırılması	57

ÖNSÖZ

Bu araştırma sahne sanatlarıyla uğraşan ve uğraşmayan ergenlerin algılanan stres, benlik saygısı ve mutluluk düzeylerinin incelenmesi için yapılmıştır. Tiyatro oyuncusu ve eğitmeni olarak ergenlerle yıllardır yapmış olduğum çeşitli sahne çalışmalarına bilimsel bir araştırma incelenmesi ile katılmak beni ayrıca heyecanlandırmıştır. Araştırmanın olumlu sonuçlarının toplumsal olarak gelecek nesillere pozitif etkiler bırakma temennisi de ayrıca mutluluk ve huzur kaynağım olmuştur diyebilirim.

Öncelikle araştırma sürecinde, iletişimde hiç sıkıntı çekmeden bana dönüşler yapan, desteğini hissettiğim tez danışmanım Dr. Öğr. Üyesi Yasin GENÇ'e, bu süreçte yanımda olan arkadaşım Filiz Tuna'ya, duygusal olarak yanımda olup tek kelime bile yardımcı olmayıp "sen yaparsın canım" diyen ve çok sevdiğim eşim Mustafa KARATAŞTAN'a, anket çalışmalarına destekte bulunan bütün öğretmen arkadaşlarıma ve ankete katılan öğrencilere çok teşekkür ederim.

SELDA ÖZEN KARATAŞTAN

GİRİŞ

İnsan; doğduğu andan itibaren büyüme ve olgunlaşma süreci de dâhil iç ve dış etkenlerden gelen yaşamsal zorluklarla baş etmenin yöntemini öğrenmek, hayata uyum sağlamak için sürekli olarak değişim ve dönüşüm halinde olmak zorunda kalmıştır. Bu araştırmada, sahne sanatlarının bireyin psikolojik iyi oluşuna dair etkileri ergenler üzerinde araştırılmış ve bu etkiler farklı değişkenlerle incelenmiştir.

İnsan canlısının gelişimsel sürecinde büyüme ve olgunlaşma anlamına da gelen ergenlik dönemi, onun en önemli ve en zorlu geçen yıllarıdır. Birey, yetişkinliğe adım attığı bu dönemde biyolojik, fizyolojik ve psikolojik değişimler yaşamaktadır. Ergenlik süreci cinsel kimlik oluşumu, aileden ayrılarak bağımsızlığın farkına varılmasının yanı sıra zihinsel ve psiko-sosyal olgunlaşma sürecinde yetişkinliğe kurulan köprü vazifesi görür (Aydın, 2019, s.1).

Ergenlikte birey bir yandan biyolojik ve fizyolojik değişimi ile mücadele hâlinde iken diğer yandan sosyal hayata uyum sağlama, anne baba ile çatışma, eğitim hayatının getirdiği ders, sınav stresi gibi faktörlerle de baş etme çabası içindedir. Bu süreçte sanat etkinlikleri ergenin baş edilmesi zor gibi gözükken stresli yaşamında dikkatini olumsuz, yıkıcı, problemleri davranışlardan başka yöne çevirmesine aracılık eder. Sanatsal eylemler, ergenin duygularını ifade etmesine, imgesel dışa vurum ve yaratıcılığını gösterme imkânı sağlar (Özsavran, 2017, s.1).

Başka bir ifadeyle bireyin konuşarak cümlelerle anlatılamayan duygu ve düşünceleri, tiyatro, müzik, resim vb. gibi sanatsal yöntemlerle ifade bulabilir. Bireyin kaygı, stres, mutluluk, coşku ya da tutku gibi içsel çatışmalarını sanat yoluyla yaratıcılığa dönüştürerek bir anlamda çözüm ortaya koymaktadır (Konyalıoğlu, 2018, s.18).

Sahne sanatları ise duyguların bedensel ve ruhsal olarak dışavurum biçimidir. Duygular sanat aracılığı ile karşı tarafa aktarılır. Freud'a göre, sanat, bireyin sıkıntılarını, bunalımlarını, bilinçaltı yaşantılarını boşaltma ve arınma yöntemidir. Bu yöntemle kişi olumsuz etkilerden arınarak rahatlık, ferahlık ve hoşnutluk hisseder o nedenle de sanat 'güzel' diye tabir edilir (Kar, 2011, s.20). Bu anlamda sanat etkinlikleri insanın psikolojik iyi oluşunda terapi yöntemi olarak yıllar önce kullanılmaya başlanmıştır.

Bu tez çalışması yukarıda ifade edilen bilgiler doğrultusunda ergenlerin sahne sanatlarıyla uğraşp uğraşmama durumuna göre onların, stresi algılama düzeylerini, mutluluk seviyelerini ve benlik saygılarını ele alacaktır. Birinci bölümde, çalışmanın problemleri, hipotezleri, amacı, önemi, sayılıtları, yöntem ve sınırlılıkları üzerinde durulmuştur.

İkinci bölümde kavramsal çerçeveyi çizerken sahne sanatları özelinde sanat üzerinde durarak sanatın stres ve mutluluk üzerine etkisine değinilmiştir. Tezin konusu bağlamında algılanan stres, mutluluk, benlik saygısı ve ergenlik kavramlarını kuramsal bir bakış açısıyla açıklamaya çalışılmıştır. Önemli bir gelişim dönemi olan ergenlikte, ergenlerin yaşadığı olumsuz ve olumlu davranışlar içinde sanata bir yer aranmıştır. Ergenlerin sanatla ilgi olsun veya olmasın, stresi, mutluluğu ve benlik saygısını ne derece algıladıkları üzerine geçmiş araştırmalara yer verilmiştir.

Üçüncü bölümde araştırmanın modeli, evren ve örnekleme üzerinde durarak araştırmada kullanılan ölçekler hakkında bilgi verilmiştir. Online ortamda yürütülen anket çalışmaları demografik özellikler ve üç ölçek bağlamında istatistiksel olarak ele alınmıştır.

Dördüncü bölümde sahne sanatlarıyla uğraşan ve uğraşmayan 352 katılımcının verilerine dair bulguları ortaya koyarak son bölümde de bu verilerin yorumlamasına yer verilmiştir.

BİRİNCİ BÖLÜM

1.1. Araştırmanın Problemi

Amerikan Sanat Terapisi Derneği sanat terapisini; “her yaştan bireylerin zihinsel, fiziksel ve duygusal varlıklarını iyileştirmek ve geliştirmek amacıyla sanat yapmanın yaratıcı sürecini kullanan bir ruh sağlığı mesleği” olarak tanımlamaktadır. Amerikan Sanat Terapisi Derneği sanat terapisini; “her yaştan bireylerin zihinsel, fiziksel ve duygusal varlıklarını iyileştirmek ve geliştirmek amacıyla sanat yapmanın yaratıcı sürecini kullanan bir ruh sağlığı mesleği” olarak tanımlamaktadır. Karataş’a göre, bu anlamda sanat terapisti, bireylerin kendilerini ifade etme sürecinde, var olan çatışma ve sorunların üstesinden gelmede, kişiler arası becerilerin gelişmesinde, benlik saygısı ve öz bilinci artırmada yardımcı olmaktadır (Karataş, 2016, s.38).

Sahne sanatları da aynı işlevi yüklenerek kişinin duygularını ifade etme biçimi olmakla beraber bireyin onaylanma ihtiyacını karşılamaktadır. Tiyatro, müzik, dans gibi seyirci önünde performans gerektiren sahne sanatları bireyin, sahne üzerinde olumlu yönde stres yaşamamasını neden olurken sahne üzerinde deneyimlediği performans ile kendini daha kötü hissettiğinde de bu stresle başa çıkmasını sağlar. Bu şekilde birey, stresle başa çıkmayı bedensel ve ruhsal olarak öğrenmiş olur ve bunu gerçek hayattaki stresli durumlara da genellediğinde diğer bireylere nazaran bu süreci daha kolay atlatır.

Ayrıca sahne sanatları kişilik gelişiminde, bireyin kendini sevmesine, kendine saygı duymasına, öz güven duymasına ve kişinin öz saygısına katkıda bulunur. Bu durumda sahne sanatlarının bireyin benlik saygısının gelişimine de fayda sağlayacağı düşünülmektedir.

Ergenlikte en önemli problemlerden biri kimlik sahibi olmaktır. Kimlik bunalımı psikolojik çökkünlük, taşkın hareketler ve fırtınalı duygu dönüşümleridir. Gelişme döneminde strese neden olan faktörler; okul değişikliği, cinsel farkındalık, kurallar, ebeveynle olan çatışmalı durum, karşı cins, sınavlar, gelecek kaygısını içerir (Özsavran, 2017, s.11). Günümüzde stres yetişkin için bile o kadar zorlu ve mücadele edilmesi güç bir psikolojik etken iken ergen için daha da baş edilmez hâl alabilmektedir.

Literatür taramalarında ergenlerle yapılan çalışmalarda algılanan streslere değinilmiş ve ergenlik dönemlerinde stres faktörlerinin yoğun olduğu bulunmuştur. Bu çalışmada sahne sanatlarıyla uğraşan ve uğraşmayan ergenlerin algılanan stres düzeyleri, benlik saygısı ve mutluluk düzeyleri incelenecektir. Sahne sanatlarıyla uğraşan ergenler ile uğraşmayan ergenlerin algılanan stres, benlik saygısı ve mutluluk düzeylerinin farklılık gösterdiği düşünülmektedir. Sahne sanatları çalışmalarına katılım gösteren ergenlerde mutluluk düzeyi ve benlik saygısının, katılmayanlara göre anlamlı düzeyde pozitif yönde farklılık göstereceği düşünülmektedir. Sahne sanatları çalışmalarına katılım gösteren ergenlerde algılanan stresin, katılmayanlara göre anlamlı düzeyde negatif yönde farklılık göstereceği düşünülmektedir.

1. Ergenlerin algılanan stresi sahne sanatlarıyla uğraşıp uğraşmama durumuna göre farklılaşmakta mıdır?
2. Ergenlerin benlik saygıları sahne sanatları ile uğraşıp uğraşmama durumuna göre farklılaşmakta mıdır?
3. Ergenlerin mutluluk düzeyleri sahne sanatları ile uğraşıp uğraşmama durumuna göre farklılaşmakta mıdır?
4. Sahne sanatlarıyla uğraşan ve uğraşmayan ergenlerin mutluluk düzeyleri ile benlik saygıları arasında ilişki var mıdır?
5. Sahne sanatlarıyla uğraşan ve uğraşmayan ergenlerin mutluluk düzeyleri ile algılanan stres arasında ilişki var mıdır?
6. Sahne sanatlarıyla uğraşan ve uğraşmayan ergenlerin algılanan stres ile benlik saygısı arasında ilişki var mıdır?

Araştırmanın Alt Problemleri:

1. Ergenlerin algılanan stresi demografik özelliklere göre farklılaşmakta mıdır?
2. Ergenlerin benlik saygısı demografik özelliklere göre farklılaşmakta mıdır?
3. Ergenlerin mutluluk düzeyleri demografik özelliklere göre farklılaşmakta mıdır?

1.2. Araştırmanın Hipotezleri

1. Ergenlerin stres algısı sahne sanatlarıyla uğraşıp uğraşmama durumuna göre farklılaşmaktadır.
2. Ergenlerin benlik saygısı sahne sanatları ile uğraşıp uğraşmama durumuna göre farklılaşmaktadır.
3. Ergenlerin mutluluk düzeyleri sahne sanatlarıyla uğraşıp uğraşmama durumuna göre farklılaşmaktadır
4. Sahne sanatlarıyla uğraşan ve uğraşmayan ergenlerin mutluluk düzeyleri ile benlik saygıları arasında ilişki vardır.
5. Sahne sanatlarıyla uğraşan ve uğraşmayan ergenlerin mutluluk düzeyleri ile algılanan stres arasında ilişki vardır.
6. Sahne sanatlarıyla uğraşan ve uğraşmayan ergenlerin algılanan stres ile benlik saygısı arasında ilişki vardır.

1.3. Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın temel amacı sahne sanatlarıyla (tiyatro, müzik, halk oyunları, bale vb.) uğraşan ve uğraşmayan ergenlerin algılanan stres, benlik saygısı ve mutluluk düzeylerinin incelenmesi ve istatistiksel olarak değerlendirilmesidir.

Bu araştırmada şu sorulara cevap aranacaktır:

1. Sahne sanatlarıyla uğraşan ergenlerin stres algısı ile sahne sanatlarıyla uğraşmayanların stres algısı farklı mıdır?
2. Sahne sanatlarıyla uğraşan ergenlerin benlik saygısı ile sahne sanatlarıyla uğraşmayanların benlik saygısı farklı mıdır?
3. Sahne sanatlarıyla uğraşan gençlerin mutluluk düzeyi ile sahne sanatlarıyla uğraşmayanların mutluluk düzeyi farklı mıdır?

1.4. Araştırmanın Önemi

Toy'un araştırma sonuçlarına göre, sanat yolu ile kendini ifade etme fırsatı yakalayan bireyler, süreç içerisinde başarı duygusu, olumlu benlik, kendine güven gibi doyumları yaşamaktadırlar (Toy, 2006, s.69).

Aynı bulguları destekleyen bir diğer çalışmada ise, yapılandırılmış sanat terapi programlarına katılan gençlerin, olumlu duygu ve mutluluk düzeyi puanlamalarında

katılmayanlara göre anlamlı düzeyde bir artış olduğu, olumsuz duygu puanlamalarında da bir azalma olduğu görülmüştür (Karataş, 2016, s.85).

Literatür taramalarında yapılan araştırmalarda önceki çalışmalarda sanatın, psikolojik doyum, kendine güven ve olumlu benlik kazanımında önemli bir uğraş olduğu görülmüştür. Yine sanatın ergenin gelişiminde yarattığı olumlu değişimi gösteren birçok çalışmaya rastlanmış fakat bunların daha çok heykel, resim vb. gibi sanatlar olduğu incelenmiştir. Ergenlerde sahne sanatlarının, ergende algılanan stres, benlik saygısı ve mutluluk düzeyi gibi değişkenlerin çok fazla incelenmediği gözlemlenmiştir. Yapılan çalışmaların çoğunda, sanatın birey üzerinde faydaları olduğu sonucuna varılmıştır. Yaptığımız bu çalışmanın da bu anlamda literatüre katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

1.5. Araştırmanın Sayıtları

Bu araştırmada sahne sanatlarıyla uğraşan ve uğraşmayan liseli ergenlerin ölçekleri doldururken objektif davranacakları varsayılmaktadır. Ölçeklerin, hedeflediği ölçümleri açık ve net şekilde yansıttığı varsayılmaktadır.

1.6. Araştırmanın Sınırlılıkları

Bu araştırmada İstanbul İli Avcılar İlçesinde bulunan Kemal Atay Mesleki ve Anadolu Teknik Lisesi, Avcılar Firüzköy Çok Programlı Anadolu Lisesi ve Avcılar Halk Eğitimi Merkezine devam eden lise öğrencileriyle sınırlıdır. Araştırmada incelenen algılanan stres, benlik saygısı ve mutluluk ölçeklerinin ölçtüğü maddelerle sınırlıdır.

İKİNCİ BÖLÜM

KURAMSAL ÇERÇEVE

2.1. Sanat

Türk Dil Kurumu'na göre sanat, “bir duygu, tasarı, güzellik vb.nin anlatımında kullanılan yöntemlerin tamamı veya bu anlatım sonucunda ortaya çıkan üstün yaratıcılık. Belli bir uygarlığın veya topluluğun anlayış ve zevk ölçülerine uygun olarak yaratılmış anlatım” anlamına gelmektedir. Sanatın duyguların dışa vuruş biçimi, insanın kendini anlatmak için seçtiği iletişim yöntemi olduğu da söylenebilir.

Aslında sanatın kökeni insanlık tarihi kadar eskidir ve sanat, insanlık tarihinin en fazla uğraştığı alanlardan biri olmuştur. Bu sebeple de tarih boyunca sanat kavramı hakkında birbirinden farklı pek çok görüş ortaya atılmıştır. Sanat kavramını ele alıp insanlık ve toplum üzerindeki etkisini ilk defa sorgulayan Platon ve Aristoteles olmuştur. Öyle ki, günümüzde bile çoğu sanat ve estetik kuramlarının temelini bu iki filozofun ortaya attığı sanat ve estetik kuramları oluşturmaktadır. Platon'un sanatın taklit olduğu, misal resim sanatının zihinsel bir ürün değil bir el emeği ürünü olduğu iddiası etkisini Rönesans dönemine kadar sürdürmüştür. Platon'a göre sanat gerçeklikten uzak bir uğraşken sanatçı ise gerçeğin bilincinde olmayan kişiydi. Aristo ise sanatın taklitten öte bir yaratım süreci olduğunu savunmuştur. Ona göre sanatçı, insanlara çok farklı dünyalar ve güzellikler sunarken kendini de ifade eden bir kişidir. Sanat bir bilim olmadığına göre her sanatçı kendi öznel dünyasını, bakışını, hayallerini, isteklerini ortaya koyacağı ürüne yansıtacaktır.

Sanat, insanlığın her döneminde yaşamda yer bulmuştur. Geçmiş dönemlere ait materyaller insanların, önemli olayları veya ihtiyaçlarını aktarabilme yöntemi olarak sanatı kullandığını göstermiştir (Temizel, 2018, s.5). Yazının bulunması tarih çağlarının başlangıcı kabul edilirken bundan önce yaklaşık 2 milyon yıl devam eden bir insanlık tarihi vardır. Taşın en temel kültürel üretim malzemesi olduğu bu dönemde insanlar, avcılık, toplayıcılık ve yağmacılıkla kültürel ve biyolojik evrimini sürdürmekteydi. Bu dönemde insanların yaşam biçimlerini, korkularını, uğraşlarını ortaya koyan mağara resimlerini günümüzün sanat kavramı ve algısı ile açıklamak mümkün değildir. Günümüz anlayışında sanat, bireyin maddi, manevi ihtiyaçlarının

ötesinde yaratma dürtüsünü açığa çıkararak haz almanın ötesinde özel bir etkinlik olarak görülmektedir (Gürten, 2009, s.49).

Sanatsal faaliyetler; bireyin estetik algısını ve yaşam coşkusu arttıran ayrıca kendini doğru ifade etmesine, yeteneklerinin farkına varmasına ve kendine yeni özellikler katmasına yardımcı olan faaliyetlerdir. Dolayısıyla bu faaliyetlerin bireyde olumlu yönde psiko-sosyal etkileri vardır (Tuna, 2018, s.4). Tam da bu anlamda sanat, sanatçı ve yaratım üzerine düşünen Freud, bilinçdışı zihnin yaratıcılık açısından vazgeçilmez olduğunu düşünmekte, sanatı bir savunma mekanizması olan yüceltme isteği ile bağdaştırmaktadır.

Sonuç olarak sanat bütün toplumların olmazsa olmazıdır. Toplum sanatsız düşünülemez. Sanat, toplumları çağdaş uygarlıklar düzeyine ulaştırır, birey sanat aracılığıyla bütün duyularını daha rahat kullanmaya başlar. Medeniyetlerin gelişmesinde sanat önemli yer teşkil eder. İnsan sanatla birlikte birey olarak üretken bir canlı olduğunun farkına varır. Sanat sayesinde mutlu, yaşamdan keyif alan eğlenceli bir toplum yapısı oluşturulabilir (Erbay, 2018, s.92).

Sanatın amaç ve işlevleri, ait olduğu her toplumda ve üretildiği her dönemde farklı olmuştur. Sanat; başlangıçta toplumun yetkin üyeleri tarafından, hatta bir çeşit büyücü, din adamı veya mistik bir gücü elinde bulundurduğu düşünülen kimselerce yapılan mağara resimlerinden zamanla insanları eğitmek ve insanlara yaşamı öğretmek, toplumsal birleşmeyi kolaylaştırmak, ortak bir ruh ve hareket yaratmak amaçlarına hizmet eden bir yapıya kavuşmuştur. Günümüzde, kişilerin günlük yaşamlarındaki baskılardan uzaklaşarak kendilerini güvende ve üretimde hissettikleri bir mecra olarak da görülen sanat, bu anlamda bir terapi olarak kullanılmaktadır. İnsan, diğer insanlarla ve dünya ile ilişkisinde sanat sayesinde bir denge kurmaktadır.

2.2. Sahne Sanatları

Sahne sanatları izleyiciyle sanatçıyı buluşturan, sahne üzerinde performans gerektiren, enstrümanı insan olan, tiyatro, müzik, dans, bale vb. sanatlardır. Özdemir Nutku sahneyi; sahne, oyuncunun evrenini ortaya çıkaran yönetmenin yaratıcılığını ve hayal gücünü sınırsız anlatım gücüne paralel olarak sağlayabilen veya sergileyebilen oyun alanı şeklinde tanımlamıştır (Nutku, 2002, s.130). Buradan hareketle sahne üzerinde bir topluluk veya grup önünde sergilenen sanat dallarının

her biri sahne sanatının içerisinde yer alır. Sahne sanatlarının en eskisi olan tiyatrunun kökenleri, insanların avcı-toplayıcı olduğu güç doğa şartlarında yaşam mücadelesi verdiği dönemlere kadar uzanmaktadır. Temelinde ilkel toplumların din adına yaptıkları ritüeller de söz konusudur. Sahne sanatlarından dans da, başlangıçta tanrısal güçlerden yardım isteme gereksinimi sonucunda ortaya çıkmıştır. İnsanların yaşadığı zorlukları, acıları, korku ve kaygı gibi hissettikleri duyguyu diğer tarafa anlatma isteğinden doğmuş, bu istekler bedensel hareketlerle dile getirilmiş, tüm bunlara zamanla ritim ve müzik gibi araçlar iştirak etmiştir. Ayinsel amaçlarla başlayan bu sanat etkinlikleri zamanla içeriğinden sıyrılmış ve estetik öncelik kaygıları ile tarihin her döneminde var olmuştur. Onun için de insan bedeninin ve duygularının malzemeye dönüştüğü sahne sanatı; toplumların kültür ve düşünce tarihlerinin oluşumunun büyük bir bölümünü kapsamaktadır (Yıldız, 2005, s.425-441). İnsanların manevi ihtiyaçlarından doğan ritüellerin içerisinde salt bir sanat dalı hâlini alan sahne sanatları birkaç bakımdan ritüellerle benzerlik göstermektedir: belirli mekânlarda, insanları bir araya getirmesi bakımından ritüeller gibi toplumsallık; hareket, söz, ritmik tekrarlar ile biçimsellik; sanatçının seyirciyle bulunduğu ve karşılıklı aktarımın gerçekleştiği, sanatı uygulayanın da seyreden de gösterimden önceki duygu hâlinde farklılaşarak gösterim mekânından çıkmaları bakımından dönüştürücülük özelliği ile ritüellerle uyum göstermektedir (Yılmaz, 2020, s.55).

2.3. Sanat ve Mutluluk

Mutluluk, bireyin yaşamında olumlu duygu durumunun olumsuz duygu hâlinde miktar olarak fazla olması, öznel iyi oluş hâlidir. Bir sosyolog ve yaşamın öznel keyfi anlamında mutluluğun bilimsel çalışmaları alanında öncü olan Veenhoven'e (1994) göre, mutluluk ve yaşam doyumu, eş anlamlı olarak kullanılmıştır (Abdel-Khalek, 2006, s.139).

İnsanlık var olduğundan bugüne mutluluğa ulaşmak, onu anlamak ve tanımlamak için çabalamış, filozoflar mutluluğu insanın davranışına yön veren en önemli unsur olarak nitelendirmişlerdir. Diğer bir deyişle mutluluk yüz yıllardır felsefenin, sosyal bilimlerin ve psikolojinin daima konusu olmuş 1970'lere kadar mutluluğun, mutsuzluğun tersi olduğu düşünülmüş fakat 1970'lerde "mutluluk mutsuzluğun tersidir, acının yokluğu hazdır" düşüncesi eleştirilen bir düşünce

olmuştur. Felsefeciler öznel iyi oluş ve mutluluk değişkenleri üzerine yoğunlaşmış fakat psikolog ve sosyal bilimciler problemler üzerine çalışmalarını sürdürmüşler, mutluluk değişkenini ihmal etmişlerdir(Kangal, 2013, s.215). Bu yüzyılın sonlarına doğru pozitif psikolojinin araştırmalarında, tatmin olma, iyimserlik, esenlik ve mutluluk kavramlarına dâir çalışmaların sayısında artış olduğu görülmüştür.

Mutluluğun tam anlamıyla ne olduğu ya da mutluluğa nasıl ulaşabileceği ile ilgili problemler çözüm bulabilmiş değildir. Kant, bu durumu şu sözlerle ifade etmiştir: "... mutluluk kavramı öylesine belirsiz bir kavramdır ki, her ne kadar her insan ona ulaşmayı dilese de, hiçbir zaman kesinlik ve tutarlılıkla, aslında ne dilediğini ve istediğini söyleyemez" (Başok Diş, 2017, s.96).

Litaretürde sanatın mutlulukla ilişkisi üzerine çok fazla araştırmaya rastlanamıyor fakat son zamanlarda, çeşitli akademik disiplinlerden mutluluk araştırmacılarının sanata odaklandığı görülmüştür. Çünkü sanat estetik kaygı güder, güzel olanı sembolize eder. Genel olarak sanat; özgünlük, ferahlık, popülerlik ve eğlence özellikleri taşır. Bu nedenle de bireye estetik değer, toplumsal değer, sembolik değer gibi çeşitli özellikler katar. Bu faaliyetlere katılan insanlar, bilişsel, tutumsal ve davranışsal fayda sağlar dolayısıyla da mutluluklarına yani öznel iyi oluşlarına katkı sağlamış olmaktadır. Başka bir deyişle sanat, en temelde bireyin içsel durumunu, ruh hâlini, travmatik olayları göstermede aynalama oluşturur. Sanatın içinde birçok farklı yöntem vardır. Bu yöntemler ve pratikler, kurallar silsilesi ile disiplinler arasında oluşan bağlarla kendi içinde birbirinden beslenir. Sanat terapi de sanat etkinliklerinden faydalanarak sanatın dışavurumcu özelliğini kullanarak insanın duygu durumunu, psikolojik ruh hâlini anlamada en önemli yöntemdir (Çelikbaş, 2019, s.20). Çeşitli toplumların kültürel özelliklerine bakıldığında, insanların hayatında sanat bir iletişim aracı olarak ruhsal ve fiziksel travmaların çözümlenmesinde bilinç dışındaki imgenin bilinç düzeyine getirilerek psikolojik süreçlerini güçlendirmektedir (Karataş, 2016, s.38).

Maslow, "Bastırılan güdülerin özgür bırakılması konusunda pek de bir şey yapmamasıyla tanınan eğitim sürecinin, aslında birincil sürecin bilinç ve ön bilinç yaşamlarında benimsenmesi ve bütünselleştirilmesi konusunda yapabileceği çok şey olduğuna inanıyorum. Sanat, şiir, dans eğitimi, ilke olarak bu yönde pek çok şey

başarabilir” (Gündüz, 2001, s.153) diyerek sanatın önemine bir psikolog olarak dikkat çekmiştir.

2.4. Sanatın Strese Etkisi

Stres kelimesinin anlamı, Latince ‘estricia’dır. Stres, 17. yüzyılda bela, musibet, keder, dert, elem, felaket gibi manalara gelirken 18. ve 19.yüzyılda ise bu kavram anlam değiştirerek yerini güç, baskı, zorluk gibi kelimelere bırakmıştır. Bu nedenle de stres, bireyin bu tür sıkıntılar karşısında fizyolojik ve psikolojik olarak gösterdiği tepkiler olarak kullanılmıştır (Güçlü, 2001, s.92). Başka bir ifadeyle stres, bireyde tehlikelere karşı alarm etkisi yaratan, ruhsal olarak hissedilen karşı koyma biçimi şeklinde de izah edilebilir. Kısaca organizmanın zorlanma ve baskılar karşısında psikolojik ve fizyolojik tepkileridir. Uzun yıllar bu konu üzerinde çalışma yapmış olan HansSelye, organizmada çevresel nedenlere dayanan uyarıcı etkilere karşı ‘stresör’ kavramını ortaya atmıştır (Akt. Gökgöz, 2013, s.4).

İlk çağlarda insanlar ilkel yaşam sürdürdükleri için kendilerini ve ailelerini ya da oluşturdukları toplulukları tehlikelerden korumak için doğa karşısında çetin bir mücadele içine girmişlerdir. Hayatlarını sürdürebilmek, yeme, içme barınma gibi temel ihtiyaçlarını karşılayabilmek için baskı görmüşler ve psikolojik zorluklar yaşamışlardır. Çağımızda stres adıyla tanımlanan insanın yaşadığı ruhsal gerilimler ve baskılar aslında insanın varoluşundan bugüne sürmektedir. Modern hayata geçip sanayileşme ve endüstrileşme ile iş hayatına da aktif ve hızlı giren birey yaşamının birçok alanında gerek eğitim, gerek iş gerekse aile içinde stresle karşı karşıya kalmıştır (Ülkü, 2017, s.3).

Stres kavramı baskı, zor, ızdırap, gerilim, gerginlik, bir şeye tatbik edilen kuvvet anlamlarına geldiği gibi tıp dilinde de ‘yüklenme ve zorlanma’ kavramlarıyla ifade edilmektedir.

Stres yaşayan birey, öfke ve kızgınlık yaşar bu duygulara terk edilme korkusu, değersizlik, tükenmişlik hisleri eşlik edebilir. Diğer taraftan bireyin davranışlarında farklılaşma, doğru karar verememe, bireyde alkol ve sigara gibi keyif maddelerinin kullanımını ya da artışı görülebilir. Stres altındaki bireylerde kişisel hatalarını sık hatırlama, kendini yetersiz ve başarısız hissetme veya başarısızlık düşüncelerine yoğunlaşmalar olur. Bunlara ek olarak cinsel yaşamda sorunlar, çalışmalarında fazla

ayrıntıcı davranma, kopuk ve anlaşılmayan konuşmalar, dalıp gitme ve çok fazla hayal kurma, düzensiz uyku, önemli sorunlar karşısında kayıtsız kalmak veya önemsiz sorunlara karşı çok fazla ilgili olmak, intihar duyguları vb. gibi duygulara rastlanabilir.

Günümüzde her yaştaki bireyler için sanatın herhangi bir dalıyla meşguliyetin bireylerin sağlığı için iyileştirici rolü olduğu bilinmektedir. Sanatın iyileştirici yönünün bilinerek kullanılması çok farklı kültürlerde tarih öncesi devirlere dayandığı da bir gerçektir. Bir bireyin, izah etmekte zorlandığı duyguları keşfetmesi, kendisini gerçeğe en yakın şekilde tanımlayabilmesi için sanatın bir araç olması günümüz için de geçerliğini korumaktadır. Bu anlamda sanat terapisi, psikolojik danışma ve psikoterapi hizmetleri kapsamında birçok kuruluştaki sıklıkla kullanılan bir yöntem hâline gelmiştir. Bu tür terapiler, resim, müzik, tiyatro, sinema, hareket ve dans gibi sanatın tüm alanlarındaki uygulamaları içerir. Bu terim ilk kez, 1942 yılında Adrian Hill tarafından kullanılmış olsa da kavram olarak 1900'lerin sonlarından itibaren araştırmacıların ilgi alanındaydı.

Herhangi bir sanatsal etkinliğe katılmanın klinik ve klinik dışı durumları azaltabileceğini araştırmalar göstermiştir. Özellikle eğitim çağında çocukların ve gençlerin günlük stresle başa çıkmasında sanatsal etkinliklerin önemine dâir bulgular gün geçtikçe desteklenmektedir. Sanat fırsatının azaltılmasıyla birlikte öğrencilerin, stres yönetimi becerilerini öğrenmelerini engelleyebilecek yaratıcı olma fırsatlarını kaydettikleri görülmüştür (Scott, B., 2017, s.6). Ergenlere ve genç yetişkinlere stres düzeylerinin yönetmelerine yardımcı olabilecek bir beceri öğrenme fırsatının verilmesi uzun vadede olumlu sonuçlar doğuracaktır. Bu durum göstermektedir ki, birey yaratıcı etkinliklere katıldığında duygularında olumlu artışlar yaşar. Bu artışla birlikte birey, psikolojik olarak kendini iyi hisseder ve günlük stres faktörlerinin üstesinden sağlıklı bir şekilde gelebilir.

Özellikle erken yaşlarda kronikleşebilecek stres bireyin tüm yaşamını olumsuz etkileyebilir. Stres beynin nörolojik yapısını ve kimyasını kalıcı olarak değiştirebilecek bir yapıya sahiptir. Genç yaştaki stresin sosyal, duygusal ve davranışsal sorunlara ek olarak akademik başarıyı düşüren bir etken olduğu pek çok çalışmada öne sürülmüştür. Sanatın farklı hastalıklardan mustarip çocuklara,

ergenlere ve her yaştaki bireylere yardım etmek için terapötik bir araç olarak kullanılması çalışmamızı destekleyen bir unsurdur.

2.5. Algılanan Stres Kavramı

Fizikte stres kelimesi, bir kuvvet ile bu kuvvete karşı koyma direnci arasındaki etkileşimi ifade etmek için kullanılır. İlk olarak 1930'larda bilimsel literatürde ortaya çıksa da 1970'lere gelene kadar günlük dile girmedir. Bu kavramı tıp sözlüğüne ilk defa dâhil eden Hans Selye stresi, 'vücudun herhangi bir şeye spesifik olmayan tepkisini' tanımlamak için kullanmıştır. Kendisini klinik değil deneysel tıp uygulayıcısı olarak gören Selye, daha önceki bilim adamlarından farklı olarak belirli hastalıkların belirti ve semptomlarını araştırmak yerine 'hastaların evrensel tepkilerine' odaklandı. Tüm hastalarda ortak olan yorgun görünme, iştahsızlık, kilo verme, yatmayı tercih etme, işe gitmek istememe gibi yani hastalığın spesifik olmayan bu ve buna benzer sendromları için stres kavramını kullandı ve bu kavramı, "ister hoş, ister hoş olmayan koşullardan kaynaklansın ya da sonuçlansın, vücudun herhangi bir talebe tepkisi" olarak tanımladı (Selye, 1976, s. 74).

Stres sadece psikolojik bir terim değildir, her bireyin beklenmedik olaylar karşısında karşılaştığı bir durumdur. Bireyler stres etkisine maruz kaldıklarında, önce hazırlıksız yakalanırlar, daha sonra değişime direnerek genel dengelerini korumaya çalışırlar ve sonunda stres etkenine karşı koymada tükenirler. Strese ne kadar uyum sağladığımız, strese olan bilimsel ilgi psikolojinin uzun yıllardır araştırmalarına konu olmuştur.

Algılanan stres, bir bireyin belirli bir zamanda veya belirli bir zaman diliminde ne kadar stres altında olduğu konusunda sahip olduğu duygu veya düşüncelerdir. Algılanan stres, kişinin yaşamının kontrol edilemezliği ve öngörülemezliği, kişinin ne sıklıkta rahatsız edici güçlüklerle uğraşması gerektiği, yaşamında ne kadar değişiklik meydana geldiği ve kişinin sorunlar veya zorluklarla başa çıkma yeteneğine olan güveni hakkındaki duyguları içerir. Bir kişinin başına gelen stresli olayların türlerini veya sıklıklarını ölçmekten ziyade, bireyin hayatının genel stresliliği ve bu stresle başa çıkma yeteneği hakkında nasıl hissettiğini ölçmektir. Bireyler benzer olumsuz yaşam olaylarına maruz kalabilirler ancak kişilik, başa çıkma kaynakları ve destek gibi faktörlerin bir sonucu olarak bunların etkisini veya ciddiyetini farklı derecelerde değerlendirebilirler. Bu şekilde algılanan stres, bireyin

kendi refahını etkileyecek şekilde kaynaklarını tehdit edici veya bunaltıcı olarak değerlendirdiği çevre ile birey arasındaki etkileşimi yansıtır (Folkman, 1984, s. 841).Algılanan stres, genellikle Algılanan Stres Ölçeği gibi bir anket aracılığıyla bu tür duyguların sıklığı olarak ölçülür.

2.6. Benlik Kavramı ve Benlik Saygısı

Benlik kavramı bağlamında açıklanmaya çalışılan benliğin doğası, psikolojinin en derin konularından biridir. Benlik ile genellikle kişinin kendi kimliği ve varlığının, başkalarından bilinçli olarak yansımaları kastedilir. Benlik kavramı genelde, kendimiz hakkında sahip olduğumuz genel düşüncelere de atıfta bulunur. Bu kavram, genelde benlik saygısı terimi yerine de kullanılmaktadır. Benlik kavramı kişinin kendi imajıyla ilgili olan benliğin, bilişsel veya düşünen yönüdür. Bunu, her insanın kendi kişisel varlığı hakkında doğru kabul ettiği, öğrenilmiş inanç, tutum ve görüşlerin karmaşık, organize ve dinamik bir sistemin toplamı olarak düşünebiliriz (Purkey, 1988, s. 3).

Kişiliğin en önemli yanlarından biri olan benlik kavramı üzerine araştırmacılar birbirinden farklı bakış açıları sunsa da temelde anlaştıkları nokta, benliğin kişinin kendisini algılama biçimi olduğu yönündedir. Benlik kavramı, kişinin kendini nasıl algıladığı, kim olduğuna dair sorduğu sorular ve sorulara verdiği cevapların bütününde oluşturduğu algı ile yakından ilgilidir ve kişinin kendisiyle ilişki kurma yolunu ifade eder. Elbette ki benlik kavramı benlik saygısıyla ilişkilidir. Benlik saygısı iyi olan kişiler iyi bir benlik kavramına da sahiptirler. Kişi kendini tanıdığı anda, olaylar ve durumlar karşısında ne yapıp ne yapamayacaklarına dair gerçekçi bir bakış açısına sahip olduklarında sonuçları da üst düzeyde yaşarlar. Öyle görünüyor ki benlik saygısını olumlu yönde etkilemenin yolu, kişinin kendisini bilmesinden geçmektedir. Burada altı çizilmesi gereken husus, benlik kavramının doğuştan gelmediği, kişinin çevresiyle etkileşimi yoluyla inşa edildiğidir. Bu, kişinin çevresiyle olan etkileşiminde birtakım yansımaları, dönütlere bağlı olarak inşa edilir ve gelişir. Benlik kavramı, bir kişinin eyleme geçtiğinde yaptıkları, söyledikleri ve başkalarının ona eylem ve söylemleriyle ilgili bir yansıtma yaptıklarında gelişir. Bu yansıtma, kişinin kendi beklentilerine ve başkalarının beklentilerine, özelliklerine ve başarılarına kıyasla gerçek ve olası eylemlere dayanır. Benlik kavramının bu özelliği sosyal psikoloji açısından oldukça önemlidir. Çalışmamızın ana dayanağı olan sanat

becerilerinin kişinin benlik saygısını olumlu yönde değiştirebileceğine dair görüşümüzü de desteklemektedir.

Franken bu durumu, “benlik kavramını değiştirmenin mümkün olduğunu gösteren büyüyen bir araştırma var. Kendini değiştirme, insanların yapabileceği bir şey değil, daha çok öz yansıtma sürecine bağlıdır. Öz yansıtma yoluyla insanlar genellikle kendilerini yeni, daha güçlü bir şekilde görmeye başlarlar ve bu yeni, daha gerçekçi bir kendilik bilinci sayesinde olası benliklerini geliştirebilirler.” (Franken, 1994, s. 443) şeklinde ifade etmektedir. Günümüzde de pek çok araştırmacı kişinin benliğine ilişkin bilgileri sosyalleşme yoluyla kazandığını öne sürmektedir.

Benlik kavramının kişide erken yaşlarda oluşmaya başladığını söyleyebiliriz. Benlik bilincini kısaca kişinin kendini nasıl gördüğü olarak tanımlayabiliriz. Litaretürde benlik kavramına ait ilk düşünceler William James tarafından öne sürülmüştür. James’e göre bireyin kendi hakkında söyleyebileceği zihnindeki her şeydir (Yener ve Özen, 2010, s.20-30). Diğer bir ifadeyle, benlik kavramı, insanın kendine ait düşünceleri, algıları, kendine ilişkin fikrini, ben kimliğini nasıl gördüğünü, değerli hissedip hissetmediğini anlatmaktadır (Tözün, 2010, s. 53). Başka bir deyişle, bireyin kendisi ile ilgili zihnindeki genel bakış açısı olarak tanımlanabilir. Kişinin geçmiş yaşamından, kendiyile ilgili algılamaları, kişisel yüklenmeleri ve farklı durumlarda zihninde oluşturduğu temsil inançları simgeler.

Kişinin zihinsel ve duygusal olduğu kadar bedensel ve cinsel gelişim alanları da benlik gelişimiyle yakından ilgilidir. Özellikle ergenlik döneminde ön plana çıkan bu gelişim alanlarında kişinin kendini değerlendirme biçimi, kendisi hakkında oluşturduğu zihinsel tablo, böylesi kritik bir dönemde geliştirilmesi ve iyileştirilmesi gerekli bir kavram olarak görünmektedir. Kişinin kendine ait fiziksel, sosyal ve ruhsal yapıya dair fikirleri olarak değerlendirebileceğimiz benlik kavramının kişinin kendi yaratımı olduğunu unutmamak gerekir. Ancak kişinin tasavvurundaki benlik kavramının bir değeri yoktur ve zamanla da değişebilir.

Benlik kavramının fiziksel, akademik, sosyal ve kişiler arası boyutları da söz konusudur. Kavramın fiziksel boyutu, dışarıdan görünen kısımları içerir: boy, kilo, giyim tarzı, sahip olunan nesnelere ilgilidir. Akademik benlik kavramı ise okuldaki başarı ve öğrenme yeteneği ile ilgilidir. Sosyal ve kişiler arası benlik kavramı da kişilerle ilişkilerimizi nasıl kurduğumuzla ilgilidir.

Benlik saygısı ise benliğin duygusal yönüdür. Genel olarak kendimizi nasıl hissettiğimizi veya kendi gerçek değerimizden bağımsız olarak kendimize nasıl değer verdiğimizi ifade eder. Dolayısıyla benlik saygısı açıklayabilmek için ideal benlik ve gerçek benlik kavramlarından da söz etmek gerekir. Çünkü benlik saygısı, benliğe karşı olumlu ve olumsuz bir tutumu da beraberinde getirir. Bir kişinin benlik kavramı önemli olduğundan, sosyal bilimlerin pek çok alanında olduğu gibi psikolojide de kavram, çok boyutlu olarak incelenmektedir. Sirgy benlik kavramının gerçek benlik, ideal benlik, sosyal benlik ve ideal sosyal benlik olmak üzere çoklu boyutlarını da önerir (Sirgy, 1982, s. 287).

İdeal benlik, bireyden bireye değişen, kısmen bilinçli ve kısmen bilinçsiz benliğin psikolojik bir bileşeni olarak tanımlanabilir. Bu benlik, içsel motivasyon ve öz düzenleme için temel mekanizmadır. Kısaca kişinin, hayatta olmayı umduğu şeydir ve onun, hayallerine, arzularına, amaçlarına odaklanır. Kişinin kendi içinde geliştirdiği bir hedeftir ve kişinin kasıtlı çabasını gerektirir.

Gerçek benlik hem kendimizde hem de diğer insanlarda gördüğümüz şeyi temsil eder. Gerçek benlik ahlaki ve iyi olarak algılanır. İnsanların çoğu, ahlaki olmayan pek çok düşünce, davranış ve duyguyu gerçek benliğin dışında görme eğilimindedir. Gerçek benliğin, kişiyi ahlaki olarak doğru olanı yapmaya teşvik eden bir eğilim olduğuna inanılır. Bu sebeple insanların hoşumuza gitmeyen davranışlarını genelde sebep sonuç ilişkisine bakmaksızın içsel nedenlere bağlamak daha yaygın bir kabuldür. Psikolojideki en yaygın bulgulardan biri, insanların kendilerine dair yaptığı değerlendirmelerin başkalarına yaptıkları değerlendirmelerden farklı olmasıdır. Başkalarını değerlendirirken genelde, olumsuz ifadeler ve bilgiler olumlu olanlardan daha ağır basar. Ancak, kendi başarı, yetenek ve yanlışlarımız söz konusu olduğunda durum tersine döner: başarılarımızı ve yeteneklerimizi genelde abartırız. Psikolojide gerçek benlik ve ideal benlik, kişilik alanlarını tanımlamak için kullanılan terimlerdenidir. Gerçek benlik gerçekte kim olduğumuzdur. Nasıl düşünüldüğümüz, nasıl hissettiğimiz, nasıl davrandığımız ve nasıl görüldüğümüzdür. Bu alan, başkaları tarafından görülebilir olduğundan yarattığımız imaj ile biçimlenir, yani bir kişinin benlik imajı, başkalarının onu nasıl gördüğüne dayanır. Yarattığımız benlik imajı gerçeğe uyumlu olmayabilir. Tam olarak gelişmiş ve gerçekliğe dayalı bir benlik kavramına sahip olmak için bir kişinin belli bir düzeyde öz farkındalığa sahip

olması gerekir. Benlik ile gerçek benlik arasında bir ayrım çizmenin neden kritik olduğunu, bu ikisi arasındaki uyumsuzlukların duygusal ve davranışsal sorunlara yol açtığında daha iyi anlarız. Tam da bu anlamda benlik saygısının niteliğini, bireyin benlik imgesine dair algısı ile ideal benliğine ilişkin görüşleri arasındaki farkı oluşturur. Benlik saygısının düzeyini belirleyen şey, bu iki kavram arasındaki uyum veya uyumsuzlukta yatar. Benlik saygısının temelinde bireyin kendisini değerlendirmesi vardır. Benliğin hangi yönlerinin sahici olduğunu ve hangilerinin olmadığını belirlemek zordur, kişiler kendilerini kendilerine karşı da çarpıtabildikleri gibi benliğin işleyişine iç gözlemsel erişimden yoksunluk bu zorluğun temel nedenidir. Benliğimiz hakkındaki olumlu veya olumsuz değerlendirmelerin sosyalleşme ile değiştiğini söylemiştik. Bir kişinin benliği hakkındaki tutumu bunlardan ikisi de olabilir. Çocukluk döneminde özellikle ebeveynlerimizle kurduğumuz ilişkide temelleri atılan olumlu veya olumsuz benlik algısı ilerleyen dönemler için daha da önemli bir kişilik özelliği olarak belirlemektedir. Kimliğin gelişiminin başkalarıyla ilişkilerden oldukça etkilendiğini göz önüne aldığımızda ergenlik gerçekten de kilit bir dönem olmaktadır. Birey içinde bulunduğu bu dönemde kendiyile ilgili daha gerçekçi sorular sormaya başlar. Benlik saygısı sistemi başkalarının tepkilerini gözlemler, değerlendirir ve sosyal olarak dışlanma olasılığına karşı kişiyi uyarır, böylece kişinin diğer insanlarla ilişkilerini sürdürmesine yardımcı olur. Benlik saygısının bu sosyal temeli, kişinin sosyal yeterliliğine dayanır. İçinde bulunduğumuz çevreyle deneyimlediğimiz olumlu sosyal yeterlilik yüksek benlik saygısını da beraberinde getirmektedir, olumsuz sosyal deneyimler ise düşük benlik saygısına neden olmaktadır. Kişinin başarıları, kişinin öz yeterliliğine dair güçlü bir alan oluşturur. Öz yeterlilik ve benlik saygısı, kişinin bilinçli yansımaları tarafından oluşturulduğundan özellikle eğitimciler ve ebeveynler, kişiyi çocukluktan ergenliğe uzanan süreçte onlara olumlu deneyimler (başarılı oldukları alanlarda) yoluyla benlik saygısını olumlu yönde geliştirebilirler. Yüksek benlik saygısı, ideal benlik ile gerçek benliğin uyumundan kaynaklandığına göre, kendi kendine iç gözü, özerklik, tarafsız işleme gibi olumlu özelliklerle belirlemektedir. Benlik saygısı yüksek ergenler, işbirliği içinde çalışmaya, daha az kıskanç olmaya, strese karşı yüksek tolerans göstermeye, yüksek azim ve öz talep içinde bulunmaya daha eğilimlidirler. Bu nedenle çalışmamızda sanat genelinde sahne sanatlarının, bu kritik dönemde kişiye olumlu ve yüksek benlik saygısı kazandırmanın yollarından biri olarak bakılacaktır.

Çünkü başarılarımız beklentilerimiz ve öz saygı ile sınırlıdır. Başarı, özellikle de kişinin başarısının sınırları, onun beklentilerini ve benlik saygısını artırarak geliştirilebilir.

Okul ortamında çocuğun mutlu olması çocuğun hem akademik alanda hem de sosyal alanda başarılı olmasını sağlar (Bird ve Markle, 2012, s. 63). Dolayısıyla okul ortamında çocuğun mutlu olması aslında eğitim programlarının asıl amacı olan sosyal ve akademik açıdan başarılı kişilerin yetiştirilme hedefinin gerçekleşmesini sağlayacaktır. Bu nedenle okul ortamında çocuğun mutluluğunu açıklayan değişkenlerin araştırılıyor olması önemlidir. Daha önce yapılan araştırmalarda öğrencilerin mutluluk düzeyi ile stres, öğretmen ilişkileri, akran desteği, okula yönelik tutum, benlik saygısı arasındaki ilişkiler ayrı ayrı ele alınmıştır (Kaya, A. ve Sezgin, M., 2017, s. 247). Ancak, alan yazında öğrencilerin mutluluk düzeyi ile ilişkili olan bu değişkenlerin birlikte ele alındığı, mutluluk düzeyinin yordanmasına ilişkin bir araştırmaya rastlanmamıştır. Bu araştırmanın amacı, üçüncü bölümde ortaya koyacağımız gibi eğitim stresinin ve okul yaşam kalitesinin ortaokul öğrencilerinin okul ortamındaki mutluluklarını manidar bir şekilde yordayıp yordamadığını, yorduyor ise bunun düzeyinin ne olduğunu ortaya koymaktır.

2.7. Mutluluk Kavramı

En sık kullanılan tanıma göre öznel iyi oluş olarak da bilinen mutluluk, hem duygusal hem de bilişsel unsurları kapsayan ikili bir yapıdır. Psikoloji alanında, Diener (2000) tarafından yapılan erken tanımlar, mutluluğu, daha az olumsuz etki yaşamaktan ziyade olumlu bir etkiye sahip olmak ve yaşam doyumu olarak tanımlar. Mutluluğun iki duygusal bileşeni vardır. Bunlardan birine duygusal bileşen denir, 'hedonik seviye' anlamına gelir, 'bir kişinin deneyimlediği çeşitli etkilerin hoş olma derecesi'dir. Bunlara göre bilişsel bileşene 'memnuniyet' adı verilir, " bireyin arzusunun yerine getirildiğini algılama derecesidir" (Brülde, 2007, s. 18). Mutluluğun duygusal bileşeni, nispeten sıkça deneyimlediğimiz olumlu ve nispeten seyrek olarak deneyimlediğimiz olumsuz duygulardır. Mutluluğun bilişsel bileşeni ise nispeten yüksek yaşam doyumu veya kişinin yaşamını olumlu olarak değerlendirmesiyle ilgilidir.

Özellikle, kendisini insanın gelişiminin bilimsel çalışması olarak tanımlayan pozitif psikolojinin ortaya çıkmasıyla psikoloji literatüründeki mutluluk kavramının kullanımı giderek artmaktadır. Bunun dışında mutluluk kullanıldığı bağlama göre, herhangi bir bilimin veya alanın terminolojisine göre farklı şekillerde tanımlanır. Psikologlar, sosyologlar veya eğitimciler mutluluğu farklı tanımlarlar. Açıkça belirtmek gerekir ki hem antik hem de modern kültürel geleneğe yerleşmiş olan arayışa bakarsak mutluluk dünya çapında popüler bir meşguliyettir (Diener, 2000, s.35). Bu hedefin merkezi olmasına rağmen, mutluluğa giden yol, kısmen insanların kendilerini kalıcı olarak neyin mutlu edeceğini bilmede kötü şöhrete sahip oldukları da bir gerçektir (Wilson ve Gilbert, 2005, s. 132). İnsanın kendini uzun vadede neyin mutlu edeceğini bilmedeki eksikliği yani kendini tanımadaki yetersizliği ilerleyen süreçlerde kötü deneyimlerle sonuçlanabilir. Eğer, mutluluğu iyi bir diplomaya sahip olmakta gördüysek ve buna ulaştıktan sonra uzun vadede bir mutluluk temin edemediysek hüsrana uğrayabiliriz.

Araştırmacılar, öznel iyi oluşu belirleyen üç temel faktörden genetik yatkınlığın öznel iyi oluş üzerindeki etkisinin %50 olduğu sonucuna varmıştır (Lykken ve Tellegen, 1996, s. 185). Lykken ve Tellegen 1996'daki araştırmasında 4-5 ve 10 yıllık aralıklarla özenle iyi oluşta kalıtsallığın etkisinin %80'e yaklaştığını da belirtmektedir (1996, s. 186). Kişilik özellikleri doğuştan getirdiğimiz ve çevreyle etkileşim ile zamanla şekillenen ancak kolay kolay değişmeyen özelliklerimizdir. Dışa dönüklük, samimiyet, hoşgörülük; sabırsızlık, içe dönüklük, sorumsuzluk gibi kişilik özellikleri genetik faktörlerle ilgilidir ve bu özelliklerimiz öznel iyi oluşumuz üzerinde oldukça etkilidir. Öznel iyi oluşu 40 civarında etkileyen diğer bir faktör de bilinçli olarak katıldığımız etkinlikler, edindiğimiz alışkanlıklardır. Amaçlı ve planlı olarak yapılan herhangi bir aktivite kişinin öznel iyi oluşunu olumlu etkilemektedir. Son olarak demografik özellikler, yani yaş, cinsiyet, sosyo-ekonomik durum, etkin köken, medeni hâl gibi durumların öznel iyi oluşa katkısı sadece %10'dur.

Psikoloji alanındaki pek çok bilim insanı mutluluğa ulaşmanın yollarının bilimsel olarak anlaşılmasına katkıda bulunmuştur. Mutluluk teorileri, anlık öznel deneyime vurgu yaparak hedonik, kişisel mükemmellik arayışına vurgu yapan eudaimonik -yani insanın yaşadığı günlük ve geçici hazların dışında daha derin bir

anlam- olarak sınıflandırılabilir. Günümüzde mutluluğu incelemek için üç genel yaklaşım şunları içerir (Diener, Oishi ve Lucas, 2009, s.65).

- 1) ihtiyaç ve hedef tatmin teorileri,
- 2) genetik ve kişilik yatkınlık teorileri,
- 3) süreç veya aktivite teorileri.

İlk teori belirlenen ve uygun hedeflerin peşinden gitmenin ve temel insan ihtiyaçlarının karşılanması sonucunda insanın mutlu olacağını varsayar. İkinci teori ise insanın mutluluğunun büyük ölçüde genetik olduğunu, insanların genlerinin ve kişilik özelliklerinin mutluluğu etkilediğini öne koyar. Son teori ise çaba gerektiren aktivitelere aktif katılım ile mutluluğu artırma potansiyeline vurgu yapar. Ancak, bu üç teorinin de bir karışımı olan görüşler de mevcuttur. Bazı araştırmacılar insanın daha mutlu olamayacağını, mutluluk seviyelerinin genetik faktörlerden, kişilik özelliklerinden veya yaşam değişikliklerine uyum sağlama eğiliminden etkilendiğini söylemektedir.

2.8. Mutluluğun Ruh Sağlığına Etkileri

Ruh sağlığı kavramı, insanların stres, kaygı, depresyon veya başka ruhsal bozukluklar gibi herhangi bir ruhsal ya da psikolojik sorunu olmayan sağlık durumlarını kapsamaktadır. Bu anlamda kimsenin ruh sağlığı bakımından tam olarak sağlıklı olduğunu söylememiz imkânsızdır. Her insanda ruhsal, psiko-sosyal veya psiko-fiziksel rahatsızlıklar bir dereceye kadar bulunmaktadır. Bir kişinin başkalarından yersiz talepler veya dayatmalar olmaksızın kendi ayakları üzerinde durabilmesi olumlu bir ruh sağlığına bağlıdır. Olumlu ruh sağlığı ise kişinin, kendisini uzun vadede mutlu edecek zihinsel donanıma, öz bilince sahip olmasıyla ilişkilendirilebilir. Özne iyi oluş hâli olarak da tanımlanan mutluluk, Dünya Sağlık Örgütü'ne (WHO) göre, doğası gereği çoğunlukla öznedir ve öznel iyi oluş, algılanan öz-yeterlik, özerklik, yeterlilik, kuşaklar arası bağımlılık ve kişinin entelektüel ve duygusal potansiyelini gerçekleştirmesini içeren bir durumdur. Mutluluk, pozitif psikolojinin üzerinde durduğu kavramlardan biridir. Pozitif psikolojinin ortak teması, klinik psikoloji başta olmak üzere klinik psikolojinin üzerinde durduğu depresyon, kaygı, stres, öfke gibi bazı geleneksel kavramlara karşı

mutluluk, zevk, esenlik, neşe, keyif vb. gibi olumlu duygulardan söz eder. Dünya Sağlık Örgütü mutluluğu sağlığın bir bileşeni olarak giderek daha fazla vurgulamaktadır. Mutluluk, hoş bir ruh hâli, esenlik, olumlu duygular, kendine ve başkalarına karşı olumlu tutumlar üretebilir (Mahakud, Yadav, 2015, s.107).

Sağlıklı sosyal ve yakın ilişkilerin en güçlü ve önemli belirleyicisi, kişiden kişiye, kültürden kültüre ve zamandan zamana değişse de mutluluktur. Ruh sağlığını ayakta tutacak olan olumlu duygular, yakın ilişkiler, sosyal bağlar, sağlıklı bağlanma duyguları mutlulukla ilişkilidir stres, depresyon, anksiyete ve başka nevrotik ve psikotik bozukluklar örnek olmak üzere birçok çalışma, olumsuz duygu ve duygusal davranışların farklı zihinsel bozukluklarla ilişkisini göstermiştir. Kısaca, ruh sağlığı sorunlarının ana nedeninin olumsuz duygular ve duygusal davranışlar olduğu bilinmektedir. Ruhsal bozuklukların tedavisinde mutluluğun etkilerine dâir çalışmaların sayısı az olsa da depresyon, kaygı bozukluğu gibi ruhsal bozuklukları olan insanlarla yapılan çalışmalar, bu insanların mutluluktan zevk almadıklarını göstermiştir. Bu anlamda, Seligman'ın 577 katılımcıya mutluluk egzersizleri yaptırdığı çalışması önemlidir. Çalışmanın sonunda mutluluk egzersizlerinin katılımcılar arasında depresyon düzeyini azalttığı bulunmuştur (Seligman ve Steen, 2005, s.416).

Ekman, Davidson, Ricard ve Wallace, daha mutlu insanların herhangi bir kaygı bozukluğuna daha az eğilimli olduğunu belirtmiştir. Kendall (1994), 9-13 yaşları arasındaki 47 katılımcı üzerinde yaptığı bir çalışmada, kaygı bozukluğu yaşayan öğrencilerin psikososyal olarak desteklenmesinde mutluluğu, bir tedavi yöntemi olarak kullanmış ve mutluluğun öğrencilerin kaygı düzeyini azalttığı yönünde olumlu bir sonuç bulmuştur. Clark ve Watson (1991) tarafından yapılan bir çalışmada da kaygı ve depresyon bozuklukları için bir tedavi olarak mutluluğun etkisini ortaya konulmuştur. Ayrıca, O'connor, Dinan ve Cryan (2011) tarafından gerçekleştirilen bir müdahale tekniği olarak mutluluğun kullanıldığı başka bir müdahale çalışmasında da anksiyete bozukluklarının tedavisinde mutluluğun olumlu bir etkisi olduğu ortaya konmuştur (Mahakud ve Yadav, 2015, s.111).

2.9. Ergenlik ve Ergenlik Kuramları

Ergenliğin bir tanımını yapmak zor olsa da bir gelişim dönemi olarak kabul edilmesi 20. yüzyılın başlarına tekabül eder. 20. yüzyılın başlarındaki teorik çalışmalar ergenlik dönemindeki zorlukların sağlıklı gelişimin önemli bir parçası olduğu yönündeydi. Ancak bu ilk araştırmaların ampirik çalışmalarla desteklenmesi, toplumsal hayatta büyük değişimlerin yaşandığı 20. yüzyılın ikinci yarısından sonra gerçekleşti. Bir önceki dönem çalışmaları genelde ergenliğin sorunlu yönlerine odaklanmıştı. 2008 yılında Lawrence Steinberg, ergenliği tanımlamak için “Fırsat Çağı” terimini kullandı ve sorunlardan ziyade ergenlerin potansiyelini tanımaya odaklanarak onları anlamaya yönelik yeni bir yaklaşımı karakterize etti (Steinberg, 2008, s.90).

Ergenlik, çocukluk ve yetişkinlik arasındaki büyüme ve gelişmenin geçiş aşaması olarak görülmekle birlikte Dünya Sağlık Örgütü’ne göre (WHO), 10 ilâ 19 yaşları arasındaki herhangi bir kişi ergendir. Görülen o ki, belli bir yaştaki bireylere atıfta bulunmak yerine ergenliği, çocukluktan yetişkinliğe geçişi kapsayan ve bu süre içinde meydana gelen biyolojik, psikolojik ve sosyal değişimlerle karakterize edilen bir gelişim dönemi olarak tanımlamak daha doğrudur.

Bunun yanından çocukluktan yetişkinliğe geçişi destekleyen gelişimsel süreçler farklı bireylerde farklı zamanlarda başlayıp biter ve her zaman aynı sırayı takip etmez. Ergen gelişimini destekleyen gelişimsel süreçlerin gençlik yıllarının ötesine uzandığına dair de görüşler bulunmaktadır. Kaldı ki, ergenliğe bakış da kültürden kültüre değişmektedir.

Günümüze kadar ergenliği anlamaya çalışan pek çok kuram ortaya atılmıştır. Bu kuramlar, vurguladıkları belirli gelişimsel görevlerde farklılıklar gösterir. Kuramlar; psikanalitik, psikososyal, biyolojik, sosyal-kültürel, alan ve bilişsel teorileri içermektedir. Bilişsel teorilerin dışında kalan kuramlar, genelde ergenliğin duygusal, sosyal ve kişilik yönleriyle ilgilenir. Bu teoriler, ergenlerin yaşadığı fiziksel değişikliklerle birlikte ergenin kendini biyolojik ve sosyal baskılar yaşayan, anlamlı bir benlik duygusu arayan sosyal bir varlık olarak tasavvur eder. Bilişsel teoriler ise ergenlerin dünyaya ve kendilerine dâir algılarının altında yatan bilişsel yapılar üzerine çalışır. Çalışmamızda bu kuramlardan kısaca bahsetmekte fayda görüyoruz.

2.9.1. G. Stanley Hall, Özünü Yenileme Kuramı

Ergenlik üzerine yapılan bilimsel araştırmaların başlangıcı Hall'in 1904 yılında iki cilt halinde yayımladığı Adolescence adlı eserine dayanır. Bu eser, ergenlerin biyolojik gelişiminden cinselliğe, bilişsel gelişimden psikosoyal gelişimine kadar geniş bir yelpaze sunar. Günümüzde Hall'in bu çalışmasını, çağdaş psikolojinin bakış açısından yeniden değerlendirip Hall'iniçgörü ve gözlemlerinin hâlâ geçerli olduğuna dâir çalışmalar da mevcuttur. Hall'in, ergenliğin doğası gereği, tüm gençlerin yetişkinlikte daha istikrarlı bir denge kurmadan önce bir dereceye kadar duygusal ve davranışsal çalkantılardan geçtiği bir "fırtına ve stres" zamanı olduğunu iddia ettiği doğrudur. Bununla birlikte, Hall'in fırtına ve stres hakkındaki görüşü, genellikle inanıldığından çok daha karmaşıktır ve aslında onun görüşü, bilimsel psikolojimizdeki mevcut bulgularla oldukça uyum içindedir (Arnett, 1994, s. 290).

Hall, Charles Darwin'in evrim konusundaki fikirlerinden yola çıkarak ergen gelişimi üzerine bir psikolojik bir kuram geliştirmiştir (Dinçel, 2006, s.15). Böylece Hall, her insanın psikolojik gelişiminin, insanlığın evrimsel tarihini yansıttığına dâir bir görüş belirledi. Ergenliği yeni bir yaşamın başlangıcı olarak kuramlaştıran Hall, bu yeni yaşamın doğru yönlendirilirse ırkın evrimine de katkıda bulunabileceğini savundu. Böylece ergenler için birtakım eğitim reçeteleri sundu. Bu reçetelerdeki düşüncelerin bir kısmı hem zamanında hem de sonrasında oldukça eleştirildi. Özellikle kız öğrencileri gelecekte evliliğe ve anneliğe hazırlayacak eğitim planlamaları, erkek öğrencileri ise sadakat, vatanseverlik ve hizmete yönelten duygular yaratacak eğitim planlamaları bunlar arasında sayılabilir.

Hall'in ergenlik dönemine ilişkin en önemli katkısı, ergenliği bireyselliğin geliştirildiği bir dönem olarak görmesiydi. Ona göre yeni yetmelik yılları, fırtınalı ve stresli olabilir, ancak bunlar bireyin yeniden yapılanmasını sağlamaya da yardım eder (Ergenlik Dönemi Wordpress, 2011).

2.9.2. M. Mead ve R. Benedict, Antropolojik Kuram

Aslında bir antropolog olan Margaret Mead, 20. yüzyılın ilk çeyreğinde yaptığı araştırmaların sonucunda ergenliğin biyolojik faktörler nedeniyle evrensel olarak travmatik ve stresli bir dönem olmadığını veya ergenlik deneyiminin kişinin kültürel yetiştirilmesine bağlı olduğunu ortaya koymuştur.

Mead'ın, yaptığı araştırmalar sonunda, ergenlikte yaşanan “fırtına ve stres”in evrensel bir sorun olmadığından söz ederek, alanda kargaşa yaratmıştır. Mead yaptığı araştırmada Somalı kızların ergenlik dönemini sorunsuz ve yumuşak bir geçirdiklerini gözlemlemiş, bu sonucu, Soma'da cinsellikle ilgili tabuların olmamasına ve ergenlerin evlilik öncesi seksten uzak durmalarının beklenmemesine bağlamıştır. Ancak, diğer yandan, ergenlik dönemini stresli geçiren Amerikan gençlerinin durumunu, toplumun gençlerden cinsellikten uzak durmalarını beklemesi ile açıklamıştır çünkü Mead'a göre gençlerin uyanan cinsel istekleri toplum kurallarıyla çatışınca stres yaşanmaktadır.

Mead, bireyselleştirilmiş cinsel davranış biçimlerinin gelişimini destekleyen bir kültürün gerekli olduğu vurgusuyla 1960'ların feminist ve cinsel özgürlük hareketleri üzerinde ilham verici bir etki yarattı (Ergenlik Dönemi Wordpress, 2011).

2.9.3. Sigmund Freud, Psikanalitik Kuram

Modern psikolojinin babası olarak görülen Freud, bireyin gelişimi açısından ergenlik dönemine ikinci derecede önem vermektedir. Çünkü Freud'a göre, ergenlikte kişilik çok az değişime uğramaktadır. Onun asıl önem verdiği dönem, oral dönem (doğum ve 1- 1,5 yaş arası), anal dönem (1,5-3 yaş sonu) ve fallik dönem (3 yaş civarı) ve gizil dönemdir (5-6 yaşından 12 yaşına kadar). Bu kurama göre, ergenlik bir rol karmaşası dönemidir. Bu dönemin amacı, ergenin ebeveyne olan bağımlılığından kurtulup aile dışındaki karşı cinsten kişilerle olgun ilişkiler kurabilmesini öğrenmeye yöneliktir. Karşı cinse ilginin yanı sıra toplumsallaşma, grup etkinliklerine katılma, meslek seşimine ilişkin tasarılar ve evlenme isteği belirir (Ergenlik Dönemi Wordpress, 2011).

Freud bu dönemi, çocuksu Oidipus krizinin bir tekrarı olarak görür. Ergenin geçirdiği bu kriz, çocuk cinselliğinin nihai biçime dönüşmesinden kaynaklanan, yeniden oluşumun sancılarıdır. Freud'a göre bu aşamada çocuğun egosu tam olarak gelişir ve daha sonra bağımsızlıklarını ararlar. Bir çocuk bu dönemde işlev bozukluğu yaşarsa, anlamlı ilişkiler geliştiremezler.

2.9.4. K. Lewin, Alan Kuramı

Lewin gelişimin yalnızca bireyin zaman içinde yeni potansiyel ve yetenekler kazanması meselesi olmadığını, organizma-çevre alanının veya 'yaşam alanı'nın yeniden düzenlenmesi meselesi olduğunu anlamıştı (McConville, 2003, s.213).

Lewin'e göre, davranış kişinin çevresiyle girdiği etkileşim sonucu kazanılır. Kişinin yaşadığı çevrede var olan olumlu, olumsuz bütün koşullar davranışları etkileyen faktörlerdendir. Bu kurama göre birinin davranışlarını anlamamanın yolu, onun çevresiyle olan ilişkilerini anlamaktan geçer. Lewin, tüm bu süreçler için yaşam alanı kavramını ortaya atmıştır. Söz konusu bu alan, kişinin yaşamı boyunca değişime uğramaktadır. Değişim dönemlerinde tüm bireyler stresli bir dönem geçirir. Lewin'e göre, ergenlik dönemi bu alanın bozulduğu bir dönemdir. Ergenlik, kişinin kişisel ve çevresel değişimleri hızlı yaşadığı bir dönem olarak belirmektedir. Birey, bu dönemde yaşadığı hızlı değişimlere ayak uydurmada zorlanırken yoğun bir çelişki ve stres yaşar.

Alan teorisi genel olarak, bir bireyin bir olay üzerindeki davranışını temel olarak tanımlar ve bulguları bir bütün olarak ergenliğe genellemez. Araştırmacılara göre Lewin'in bireyleri dikkatli bir şekilde gözlemlemesi ve incelemesi, herhangi bir zamanda herhangi bir bireyin davranışını tanımlamasına, açıklamasına ve tahmin etmesine izin verdi (kurtlewintheory, t.y.).

2.9.5. Mc. Candless ve A. Bandura, Öğrenme Kuramı

Mc. Candless, sosyal öğrenme kuramına göre, birey davranışı izler, görür, davranış deneyimler ve olası sonuçları bireyin o davranışı gösterip göstermemesi durumunda davranış pekiştireç rolü oynamaktadır. Davranışın olumlu değerlendirilip onaylanıyor olması ve toplumsal olarak modelgösteriliyorsa bireyin o davranışı öğrenme ve gösterme olasılığı çoğalmaktadır(Akt. Dinçer, s. 12)

Mc. Candless, sosyal öğrenme kuramını ergenlik dönemine uyarlamaya çalışmıştır. Bu kuramı en basit şekilde ergenlerin, yetişkinlere bakarak onların yaptığı şeyler yapması olarak izah edebiliriz. İnsan davranışının dürtüler tarafından yönlendirildiğini düşünen Candless'e göre, birey hangi davranışlarının hangi dürtüler sonucu ortaya çıktığını deneme ve yanılma yoluyla öğrenir. Ergen, içinde bulunduğu dönemde çevreden karşı cinsle ilişki kurması gerektiği yönünde bir uyarı hisseder.

Böylece cinsel bir kaygı içine girer. Bu kurama göre ergenliğin sorunlu geçmesinin nedeni bireyin yeterince toplumsallaşamamasıdır. Ergen, yeni ve sağlıklı ilişkiler kurdukça sosyalleşme ve toplumsallaşma süreci hızlanacaktır. Bandura da aynı görüşü desteklemekle birlikte, ergenliğin sorunlu bir dönem olduğunu düşünmez.

Ergenin içinde bulunduğu döneme neden olan olumsuz, saldırgan, öfkeli tepkilerin altında yatan duygunun çevreden edinilen davranışlarından olduğunu düşünmektedir. Sağlıklı bir çevre, aile ve akran grupları içinde olan ergenler bu dönemi, diğer ergenlerden daha rahat geçireceklerdir (Kulaksızoğlu, 1997, s.16).

2.9.6. Bireysel Farklılıklar Kuramı

Avrupa’da ergenliğin babası olarak bilinen ve fikirlerinin çoğu geniş çapta benimsenen Spranger’e göre, ergenlik çocukluk ve yetişkinlikten farklı, kendine göre özelliklere sahip olan bir gelişim dönemidir. Ona göre ergenliğin üç temel özelliği vardır: bir kimlik keşfi, bir yaşam planının ortaya çıkması ve yaşamın farklı alanlarına doğru büyümedir (York University, tarih yok).

Ergenlik dönemindeki benlik keşfi arayışları, çocuklukta bu arayışların olmadığı anlamına gelmemektedir. Ergenlik, yalnızca çocukluktan fizyolojik olgunluğa geçiş dönemi değil, daha da önemlisi, çocuğun görece farklılaşmış zihinsel yapısının tam olgunluğa ulaştığı yaştır.

Dinçer’in aktardıklarına göre, ergenler bu dönem içinde birbirinden farklı üç gelişim modelini benimser: ilk gelişim modelinde ergenler, bu süreci zor ve stresli geçirirler. İkinci gelişim modelinde ergenler bu dönemi yavaş ama sürekli bir gelişim eğrisi ile tehdit edici unsurlardan uzak geçirirler, bu ergenler için stres ve çatışma söz konusu değildir. Son model gelişim ise ergen, kendi gelişimine doğrudan ve aktif olarak iştirak eder (2008, s.15).

‘Fırtına ve stres’ modu adını verdiği gelişim türünde ergen, benlikle ilgili endişe, tecrit duygularına, onay ihtiyacına, kimlikle ilgili deneyimlere, daha fazla sosyal etkileşime, toplumsal ve ailevi geleneklere karşı isyana yol açabilir. O da Hull gibi bu dönemin, temel kişilik değişimiyle sonuçlanacağını düşünür. İkinci bir davranış türü de, temelde bir kişilik değişikliği olmaksızın, toplumda kabul gören değerlerin ve fikirlerin yavaş yavaş edinilmesidir. Bu dönemde ergenlerin edindiği

bir davranış da, ergenin aktif olarak katıldığı büyüme sürecidir. Bu ergenler, bilinçli olarak kendini geliştirir, kendi çabalarıyla krizleri aşarak gelişimine katkıda bulunur.

2.9.7. H. S. Sullivan, Kişilerarası Kuram

Sullivan, insan gelişiminde sosyal ve kişilerarası ilişkileri vurgulamış ilk kuramcıdır. Sullivan'a göre, bir insanın kişiliği ancak diğer insanlarla ilişkisiyle gelişir. Kişiliğin sosyal bir çevrede geliştiğini öne süren kurama göre, sağlıklı gelişim, diğer insanlarla yakın ve güvenli ilişki kurabilme yeteneğine bağlıdır. Kişilik gelişimi, bebeklikle başlayan ve yetişkinlik dönemlerini içeren sürekli bir yapıdır. Bebeklik döneminde temel ihtiyaçlarının karşılanması için kişilere ihtiyaç duyan bebek, zamanla kişilere bir bağımlılık geliştirir. Bu bağımlılığını sağlıklı olmaması bebekte çaresizlik duygusuna neden olur. Bebek zamanla çevresindekilerden gelen tepkilere göre davranışlarını ayarlamayı öğrenir. Hayata bu kaygı veya çaresizlik duygusuyla başlayan bireyin ergenliği Sullivan'a göre bir 'cehennemdir'. Bunun nedeni kültürel yapının, ergenlikteki cinsel ilginin karşı cinse yönelmesi konusunda gençleri yeterince hazırlamaması, hatta engellemesidir (Ergenlik Dönemi Wordpress, 2011). Ergenlik dönemi, Sullivan'a göre gelişimin en önemli dönemidir.

2.9.8. Havighurst, Psikososyal Gelişimsel Kuram

Robert Havighurst, ergenlik döneminde birtakım gelişimsel görevlerin yerine getirilmesi gerektiğini düşünmektedir. Bu görevler, bireyin yaşamının belirli bir noktasında kazanılması gereken beceriler, bilgiler, tutumlardır. Her görevi bir sonrakinin ön koşulu olarak gören Havighurst'a göre, görevleri başarıyla tamamlayan bireyler uyum içinde olacaktır ve bir sonraki görevlere hazırlanabilecektir. Görevlerdeki başarısızlık ise uyum eksikliği, kaygı, sosyal olarak onay görmeme ve daha zor görevlerin üstesinden gelememe ile sonuçlanacaktır. Bu gelişimsel görevler şunlardır (Encyclopedia, Adolescence, 2018):

- Fiziğini kabul etme, erkeksi veya kadınsı rolü kabullenme,
- Her iki cinsiyetten bireylerle ilişki kurma,
- Duygusal bağımsızlık,
- Meslek seçimi ve hazırlanması,

- Yurttaşlık yeterliliği için gerekli entelektüel beceri ve kavramları geliştirmek,
- Sorumlu davranışları arzulama ve gerçekleştirme,
- Evlilik ve aile hayatına hazırlık,
- Bilinçli değerler inşa etmek.

2.9.9. J. Piaget, Bilişsel Kuram

Bilişsel yapılardaki niteliksel değişimlere odaklanan Piaget, her biri bir dizi alt bölüme sahip, bebeğin refleksler dünyası ile başlayan ve ergenlik döneminde sona eren bilişsel işlemler sistemi geliştirmiştir. Ergen, içinde bulunduğu dönemde tümevarımsal akıl yürütme yeteneğine sahip olur. Bu dönemde sadece mevcut gerçekliği değil, soyut ve uzak olasılıkları da kavramsallaştırabilir ve işleyebilir. Bu yetenekler bireye, yetişkin rollerini üstlenmek, toplumsal değerleri özümsemek, bireyselleştirilmiş bir değer sistemine ve yaşam planına ulaşmak için bir çerçeve sağlar.

Piaget'in bilişsel gelişim kuramının dördüncü ve son aşaması olan bu aşama, soyut düşünceyle meşgul olma yeteneğini beraberinde getirir. Ergenlik döneminde beyin, özellikle bilişsel ve duyuşsal süreçlere ayrılmış alanlarda, karmaşıklık ve bağlantı içinde büyümeye devam eder. Farklı büyüme oranlarının bir sonucu olarak birçok ergen hızlı tepki verir ve risk alma davranışına girer. Ergenin bu hızının nedeni, ergenlik zamanlaması ile deneyim eksikliği arasındaki etkileşimdir (Romer, Reyna ve Satterthwaite, 2017, s. 25).

Bu dönemde ergen, yetişkinleri üstün ve baskın olarak kabul etmek yerine, onları eşit olarak görür. Böylece yetişkinlerin dünyasına girip onları değiştirebileceğini düşünür. Benmerkezci bu düşünce yapısı öznel ve farklılaşmamış bir görünümüdür. Ergen tam olarak dünyayı kendine uyarlamaya çalışır. Bu dönemde ergen, yetişkinlerin yaptıklarının kendisi için henüz uygun olmadığını kavrayamaz. Ergen, eğitimsel, politik ve sosyal reformlar için gerçekçi olmayan öneriler sunar, gerçekliği yeniden şekillendirmeye çalışır, çevreyi egosuna uydurmaya çalışabilir.

2.9.10. J.H.Coleman, Odaksal Aşama Kuramı

Coleman, odak teorisini; ergenliğin ‘fırtına ve stres’ olarak yorumlandığı bir dönemde pek çok ampirik çalışmada ergenlerin çoğunun bu yaşam evresiyle çok iyi başa çıktıklarını gösteren kanıtlardan hareketle ortaya koymuştur. Coleman, ergen birimlerinde klinik psikolog olarak çok sorunlu ergenlerle çalışmış ve özellikle sorunlu gençlerle edindiği deneyimler onun ergen gelişimi hakkındaki görüşlerini şekillendirmiştir. Bu dönemle başarıyla baş eden ergenlerin varlığı, ergenliğin bir rahatsızlık ve kargaşa dönemi olduğu fikriyle çelişiyordu. Teorisini oluşturmadan önce ergenlerin içinde bulunduğu dönemde fiziksel, duygusal ve sosyal değişimlere nasıl uyum sağladıklarını düşünmüştür.

Coleman için ergenlik, hayatın pek çok zorluğunun ortaya çıktığı bir dönemdir. Çocukluktan yetişkinliğe, ergenlik dönemi yaşadığımız en büyük psikolojik geçişlerden birini temsil eder. Hollingworth ve Jackson, odak teorisinin temel ilkesinin bireylerin ergenlik ve erken yetişkinlik döneminde birçok değişiklik yaşarken, bu değişikliklerin her birine art arda odaklanma eğiliminde olduklarını söyler. Bireyler bu dönemde, birden çok zorlukla aynı anda mücadele etmeye çalışmak yerine ortaya çıktıkça ele alma eğilimindedirler (Hollingworth ve Jackson, 2016, s.3).

Odak teorisi, ergenlerin önemli yaşam olaylarıyla aynı anda değil, seri olarak daha iyi başa çıktıklarını ileri sürer. Bireylerin aynı anda baş etmesi gereken geçişlerin sayısı arttıkça (okul değişikliği, aile içi sorunlar, akademik başarısızlık, göç vs gibi) olayların da olumsuz etkileri artar. Ergenler, stresli değişime uyum sağlamak, hayatlarının bu aşamasını göreceli bir istikrarla geçmek zorunda olduklarından odak model, ergenlerin her seferinde bir sorunla ilgilenerek başa çıktıklarını öne sürer. Ergen, her seferinde farklı sorunlara ve farklı ilişki konularına odaklanır.

2.9.11. Erikson, Psikososyal Kuram

Gelişim evreleri söz konusu olduğunda Erikson’un psikososyal gelişim kuramı, bugüne kadar ortaya atılmış en kapsamlı açıklamaları içeren yapısı ile ön plana çıkar. Bu kuram, insanın tüm yaşamı boyunca gelişiminin bilişsel, duygusal ve toplumsal yönlerini ele alan ve bu alanlar arasında bağlantılar kuran bir bakış açısına sahiptir.

Erikson'a göre, bireyin bilişsel, duygusal ve toplumsal gelişimi onun yaşamı boyunca gelişir. Çalışmamızda bu kuramın ayrıntılarına yer vermeden konumuz için önemli olan kısımları belirtmekle yetineceğiz. Öncelikle kuramın temelinde yatan her veriye özgü temel ödevlere kısaca değinmekte fayda var. Kuram, yaşamı sekiz evreye ayırmış ve her evreye özgü temel hedefleri belirtmiştir. Kişi, her gelişim evresinde birbirinden farklı çatışma ve karmaşa ile karşılaşır. Birey, bu çatışma ve karmaşaların üstesinden geldikçe hem içinde bulunduğu evrenin sorunlarını sağlıklı bir şekilde çözecek hem de bir sonraki dönem için gereken donanıma sahip olacaktır. Erikson'un insanın psikososyal gelişimi için geliştirdiği kuramın evreleri kısaca şöyledir:

- 1) Temel güvene karşı güvensizlik, bebeklik evresi,
- 2) Özerkliğe karşı şüphe ve utanç, erken çocukluk,
- 3) Girişimciliğe karşı suçluluk duygusu, erken çocukluk,
- 4) Başarıya karşı aşağılık duygusu, geç çocukluk,
- 5) Kimlik kazanmaya karşı rol karmaşası, ergenlik
- 6) Yakınlığa karşı yalıtılmışlık, genç yetişkinlik
- 7) Üretkenliğe karşı durgunluk, orta ve genç yetişkinlik,
- 8) Bütünlüğe karşı umutsuzluk, yaşlılık.

Çalışmamızın ana konusu ergenlik dönemini kapsadığı için kuramın özellikle bu evresi bizim için daha önemlidir. Erikson'un kendisi de kuramında daha çok ergenlik ve genç yetişkinlik dönemlerine vurguda bulunmuştur. Kimlik, Erikson'a göre ergenlik evresinde kazanılması gereken bir özelliktir. Ancak bu, kimliğin ergenlikte başlayan ve bu süreçte biten bir arayış olmadığını belirtmekte fayda var. Kimlik gelişimi yaşam boyu devam eder. Ergenlik dönemini anlamada ve kişiliğin ergenlikten yetişkinliğe gelişimini izah etmede Erikson'un kimlik yapısı, günümüz araştırmaları için başlıca araç haline gelmiştir.

Erikson, kimlik kazanımında olası krizin odak noktası olabilecek birkaç gelişimsel sorun belirlemiştir. Bu dönemde birey, sosyal olarak kabul gören bir meslek seçimi için hazırlık yapmaktadır. Aynı zamanda dinî veya politik bir dünya görüşüne bağlanma ihtiyacı duyar. Diğer yandan cinsiyet rolüne uygun davranış geliştirme süreci içindedir. Bireyin gelişen bilişsel kapasitesi, geleceğe yönelik

önemli kararlar alması zorunluluğu sonucu bireyin, yaşadığı kimlik bunalımı farklı şekillerde sonuçlanabilir (Atak, 2005, s. 61):

1. Bir sonraki evreye olumlu geçiş sağlayan kimlik duygusunun kazanılmasıyla,
2. Psiko-sosyal moratoryumla,
3. Kimlik karmaşasıyla,
4. Ters kimlikle sonuçlanabilir.

Kuramda kriz, meslekî seçim ve ideolojik inançlar gibi kişisel kimliğin bu tür yönlerine ulaşmada bir mücadele veya aktif sorgulama dönemini ifade eder.

2.10. Ergenlerde Olumlu ve Olumsuz Davranışlar

Gelişimin önemli bir evresi olan ergenliğin yaşamın diğer dönemlerinde önemli bir aşama olduğu bilinmektedir. Bu dönemde birey, yaşadığı ortam ve kültüre göre yaşamın bundan sonraki dönemleri için önemli alışkanlıklar ve yaşam biçimi geliştirmektedir. Araştırmacılar, uzun yıllardır ergenlerde olumlu ve olumsuz davranışların gelişimi konusunda ilgilenmektedir. Şüphesiz bu tür davranışların gelişmesinde ergenlerin akran ve ebeveynleriyle ilişkisi ve ergenlerin zamanlarını geçirdiği etkinlikler son derece önemlidir. Ergenleri olumsuz davranışlardan alıkoyan faktörlerin belirlenmesi, iyi bir yetişkinlik dönemi için önem taşımaktadır. Olumlu ve olumsuz davranışlar kültürden kültüre ve devirden devire değişse de günümüzde ergenler için tehlikeli davranış tutumları içinde daha ziyade sigara, alkol, uyuşturucu kullanımı ve riskli cinsel davranışlar ön plana çıkmaktadır. Okul ve gelecek beklentileri olan ergenlerin uyuşturucu kullanma ve alkol tüketme olasılıkları daha düşüktür. Akademik başarı gibi olumlu bir davranış ile ağır uyuşturucu kullanımı gibi olumsuz bir davranışın bir arada ortaya çıkma oranı son derece düşüktür (%1) (Boles, Biglan ve Smolkowski, 2006, s. 35). Bu sonuç gösteriyor ki, olumlu ve olumsuz davranış arasındaki bağlantının bilinmesi önemlidir ve bireyleri olumlu davranışlara teşvik eden etkinliklere bakmak gerekmektedir. Müfredat dışı etkinlikler, olumlu davranışlardaki artışla bağlantılı etkilerden biridir. Spor ve sanatsal etkinliklerin ergenleri riskli davranışlardan koruduğuna dair pek çok araştırma yapılmıştır. Bu tür etkinliklere katılan öğrencilerin olumlu davranışlarda

bulunma eğilimleri daha yüksektir (Boles, S.,Biglan, A. ve Smolkowski, K, 2006, s.36).

Akademik etkinliklerin ve motivasyonun da ergenleri madde kullanımından ve benzer olumsuz davranışlardan uzak tutan koruyucu bir faktör olduğu da bilinmektedir. Tüm bu süreçlerin kuşkusuz ergenlerin ebeveyniyle ilişkisinin kritik bir önemi bulunmaktadır. Ergenin ebeveyniyle kurduğu yakın ve sağlıklı ilişkisinin ergeni olumlu ve olumsuz davranışları nasıl etkilediğine dâir çok fazla çalışma olsa da, ebeveynle kurulan yakın ve sağlıklı ilişkisinin olumlu davranışları destekleyeceği kuşkusuzdur.

2.11. Ergenlik Döneminde Sanatsal Etkinlikler

Ergenlik, çocukluk büyüünün bozulduğu, bireylerin kendilerini yalnız ve kafası karışık hissettiği, güçlü ve zayıf yönleriyle hayata atıldığı bir dönemdir. Ergen, içine yeni girdiği bu dönemde sanat yoluyla gelişimini destekleyebilir. Sanat, ergenlerin ilişkilerinde yeni bir aşamaya uyum sağlamada onlara yardımcı olabilir. Bu yeni döneme ergenlerin aileleri de genelde hazırlıksız yakalanırlar. Ergenin içinde bulunduğu duygusal çatışmalar, tehdit edici alışkanlıklara meyiletme gibi yerlere varabilir. Ergenler, özellikle bu dönemde yetişkinlerden yardım arama konusunda çekimserdirler. İşte sanat, tam da böyle bir dönemde ergene içsel duygularını ifade etmeleri için tehdit edici olmayan bir yol sunar. Sanat, depresyon, özsaygı eksikliği, mutsuzluk, sosyal veya akademik başarısızlık yaşayan ergenlere bir destek sunabilir.

Loyacono, sanatsal etkinliklerin ergenler için inanılmaz sayıda olumlu yönlerine dikkat çeker (James, 2002, s.2):

1. Sanat, bir okuldaki tüm konu alanlarını bütünleştirebilir.
2. Sanat, öğrencileri değerlendirmenin yeni yollarını sağlar.
- 3.Sanat, öğrencileri heyecandırır ve okulda tutar (Araştırmalar, öğrencilerin aldıkları sanat dersi sayısı ile okulu bırakma düzeylerinin düştüğünü göstermektedir)
4. Sanat, gelişimsel olarak bilgilendirilmiş bir algıyı teşvik eder.
- 5.Sanat, yaratıcı problem çözme, karar verme becerileri ve eleştirel düşünmeye yardımcı olur.
6. Sanat, öz disiplini, öz saygıyı ve öz farkındalığı geliştirmeye yardımcı olur.

7. Sanat, işbirlikçi öğrenmeyi teşvik eder ve çok kültürlü yaşama anlayışına yardımcı olur.

Ergenlik döneminde yeme bozuklukları, duygulanım ve kaygı bozuklukları, madde kullanımı, kendine zarar verme, risk alma gibi davranışların ortaya çıkması tesadüf değildir. Ergenler bu dönemde, tüm psikolojik ve fiziksel değişikliklerini, karmaşık bir tanımlama süreci yoluyla bir yetişkin kimliği oluşturma yoluna girerler. Ergenin bu yıllardaki benlik saygısı düzeyi, sonraki yıllardaki benlik saygısı düzeyi ile ilgilidir. Böylesi bir dönemde benlik saygısını destekleyen aktiviteleri belirlemek çok önemlidir. Çünkü benlik saygısı, kişinin sosyal ve bilişsel gelişiminin ve duygusal refahının anahtarı olarak kabul edilir. Ergenlerde benlik saygısının gelişimi, maruz kaldıkları ve beslendikleri çevreden büyük ölçüde etkilenmektedir. Dış faktörler ergenlerin benlik algısını, özellikle de benlik saygısındaki formatı ve anlayışı değiştirebilir. Olumlu benlik saygısına yönelik güçlü deneyimlerle bireyler, güçlenmiş benlik duygularını destekleyerek yetişkinliğin ilerleyen evrelerine de devam edebilirler.

Günümüze kadar pek çok çalışma, benlik saygısının sanat etkinlikleriyle pozitif olarak ilişkili olduğunu ortaya koymuştur. Bu çalışmalar kısa süreli sanatsal etkinliklere odaklandığı için ergenlik döneminde daha geniş bir nüfus düzeyinde düzenli sanat katılımının daha yüksek benlik saygısı düzeyleriyle ilişkili olup olmadığı belirsizliğini korumaktadır. Sanat katılımıyla ilgili araştırmaların karşılaştığı zorluk, sosyoekonomik düzeyi yüksek ailelerden gelen çocukların etkinliklere daha yüksek oranda katılım göstermesidir. Sosyoekonomik düzeyi düşük ve/veya göçmen aile çocukları veya özel eğitime ihtiyacı olan çocuklar daha düşük katılım oranı göstermektedir. Etkileyici bir dil olarak sanat, ergenlerin yaratıcılıklarından yararlanarak, tehdit edici olmayan ve ergenin üzerinde kontrol sahibi olduğu bir iletişim biçimi sunarak ergenin bu dönemi sağlıklı bir şekilde geçirmesini sağlar.

2.12. Ergenlikte Algılanan Stres

Algılanan stresin ergenlerin sağlığı üzerindeki etkisi, onların başa çıkma yeteneklerine ve dayanıklılıklarına da bağlıdır. Birey, yetersiz yetenekler veya kaynaklar nedeniyle stres etkenlerini yönetmede yetersizlik hissettiğinde stres algılanır. Dayanıklılık, olumlu duygularla ilgilidir. Stres anındaki bu olumlu

duygular, başa çıkmada uyarlanabilir faydalara sahiptir. Olumlu duygulara sahip bireyler stresi daha az algırlar ve daha az esnekliğe sahip bireylere göre stresli durumun üstesinden daha kolay gelirler. Algılanan stres bireyin öz yeterliliği, iş yükü, psikolojisi ve sosyal sağlığı ile ilgilidir. Bu bağlamda kişinin yaşadığı stresin düzeyini, kendisi için aşırı yüklü ve kontrol edilemez olarak değerlendirme derecesini ifade eden algılanan stres kavramı ön plana çıkmaktadır.

Ergenlerde algılanan stresi tespit etmede ergenin kişilik özellikleri, duygusal yetenekleri, öz yeterlik ve benlik saygısı ön plana çıkmaktadır. Amerikan Psikoloji Derneğinin (2017), stresli durumların algılanması ve değerlendirilmesindeki farklılıklara karşı önerdiği sisteme göre, üç temel katman bu farklılıkları açıklamada öne çıkmaktadır: ilki, bireyin genel dayanıklılığının temelinde yatan bireysel faktörlere dayalı bireysel dayanıklılıktır. İkincisi ise içsel dayanıklılığı izah eden, kişisel deneyimler, aile ve arkadaşların etkisi, bilgi ve yeterlilikler gibi yaşam boyu edinilen kişisel kaynaklardır. Son katman ise dış dayanıklılık, yani sosyoekonomik durumdur. Bir bireyin stresi algılama ve onunla baş edebilme yetisi bütün bu durumların nasıl çalıştığıyla ilgilidir. Ergenlik gibi kritik bir süreçte ergenin, duygusal yetenekleri, duygusal zekâsı, öz yeterlik ve öz saygısı içsel dayanıklılığa katkıda bulunur. Duygusal yetenek ve sosyal uyumun eksikliği, ergenlerde kişilerarası çatışmalara daha sık neden olur. Önemsiz sayılacak stresli bir durumla karşılaşan bu ergenlerin olumsuz duygular içinde kaygı, depresiflik, suçluluk veya gerginlik gibi duygulardan birini veya birkaçını hissetmesi kaçınılmaz olacaktır.

Ergenlerin ruh sağlığı sorunlarını, onların gelecekteki sağlıkları ve yaşamları açısından önemlidir. Ergenlik döneminde algılanan stres daha sonraki ruhsal bozukluklar için bir belirteç olabilir. Araştırmalar, algılanan stres düzeyi yüksek olan ergenlerin zihinsel bir bozukluk geliştirme olasılığının yüksek olduğunu göstermektedir. Bu nedenle, ergenler arasında algılanan stresi azaltmaya yönelik müdahaleleri potansiyel olarak daha sonraki ruhsal bozukluklar için yüksek risk altındaki grupları belirlemeye yardımcı olabilir (Lindholdt vd., 2021, s.5).

2.13. Ergenlikte Öz Değer ve Benlik Saygısı

Ergenlik, çocukluk ve yetişkinlik arasında uzanan bir yaşam evresidir, biyolojik büyüme unsurlarını ve sosyal rol geçişlerini kapsar. Bu dönem hem sağlık için hem de başarılı kimlik kazanımı için fırsatların büyük olduğu bir dönemdir.

Kişiler bu dönemde fiziksel değişimlerle birlikte bilişsel, sosyal, duygusal ve kişiler arası değişimler de yaşarlar. Birden fazla gelişim alanındaki bu hızlı değişime sağlıklı ayak uyduramayan bir birey, içinde bulunduğu dönemle birlikte bir sonraki dönemde de sayısız gelişimsel sorunla baş başa kalacaktır. Bireyin bu dönemde, bağımsızlığa doğru ilerleme, gelecekteki ilgi alanları ve bilişsel gelişim, cinsellik, fiziksel değişiklikler, ahlak ve öz yeterlilik gibi geniş alanlara dair duygu ve davranışları söz konusu olacaktır. Bu dönemde birey, yeni aktiviteler dener, daha eleştirel düşünmeye başlar ve daha çeşitli ve karmaşık ilişkiler kurar. Karmaşık bir dönem olarak nitelendirilse de dünya ile daha derinden bir ilişki kurarlar. Çalışmamızda ergenlerin diğer gelişim alanlarındaki hızlı değişimlere paralel olarak gelişen olumlu/olumsuz benlik saygısı ve stres üzerine özellikle duracağız.

Bir insanın kendi değerine ilişkin algısı, kendi hakkında ne hissettiği, kendi yeteneklerine, özelliklerine, yaşam deneyimlerine ve kendi değerine ilişkin algıladıklarıyla ilgilidir. Aynı şekilde bir ergenin de benlik saygısı, ailesinden aldığı onaya, kişisel başarılarına ve arkadaşlarından ve çevresinden aldığı desteğe bağlı olarak gelişir. Olumlu benlik algısına sahip ergenler, bu niteliklerden yoksun olan ergenlere göre daha fazla olumlu etkileşim içinde bulunmuş ve daha fazla akademik başarı yaşamış ergenlerdir.

Erikson'a göre bu dönemin en önemli gelişimsel görevleri kimlik biçimlenmesi ve özerkliliktir. Bağımsız olma ve yeterlilik duygusu kazanma gibi gelişimsel görevleri içeren kimlik oluşumunun birçok yönü vardır. Ergenler bu dönemde, çevresiyle (özellikle ebeveynleri ve arkadaşlarıyla) ilişkilerini, hayallerini ve değerlerini sorgular, yetenekleri ve başarıları hakkında düşünebilir. Kimlik oluşumu ergenlerin, farklı fikirler, arkadaşlıklar ve etkinliklerle tekrar tekrar deneyler yaptığı yinelemeli bir süreçtir. Kişinin kimliğini bulmasının yolu zor olsa da bu süreç, kişiyi kendisi hakkında bilgi edinmeye, kendine daha fazla güvenmeye motive edebilir. Bu kritik süreç sağlıklı tamamlanırsa kişinin öznel iyi oluşu, yüksek ve olumlu benlik saygısı kazanımı beraberinde gelecektir. Kimlik duygusu, kendini değerli hissetme duygusuyla, benlik saygısıyla birlikte gelişmektedir (Çuhadaroğlu, 1986, s.2).

Benlik bilincinin arttığı bu dönemde ergenin çevresiyle kurduğu ilişkiden edindiği olumlu ve olumsuz deneyimlerin toplamında edindiği kişilik özellikleri onun yaşantısının farklı alanlarına, cinsiyetine, yaşına ve farklı rollere göre değişebilir. Bu nedenle Coopersmith (1967), benlik saygısı kavramının içerisinde okul, aile, akran grubu, genel sosyal aktiviteler gibi farklı etkinlik alanlarını dâhil etmiştir (Kıran, 2007, s. 15).

Kulh(2001), optimal benlik saygısı ve özgünlük üzerine geliştirdiği PSI teorisinde (The dynamics of personality systems interactions, kişilik sistemleri etkileşimleri) benliği, otobiyografik deneyimlerin, güdülerin ve duygusal tercihlerin bilişsel-duygusal temsillerinin genişletilmiş ağlarından oluşan bir sistem olarak tanımlar. Yüksek benlik saygısına sahip olan bireylerin kendileri hakkındaki iyi duygularını nasıl sürdürebildiğinden hareketle geliştirilen PSI teorisi, birbirinden nitelik olarak farklı psikolojik mekanizmaların aracılık ettiği duygu düzenleme biçimleri arasında ayrımlar yapar. Kişinin benlik saygısında önemli bir yeri olan ve 'kendi kendine etkinleştirme' olarak özetlenebilecek duygu düzenleme biçimi ön plana çıkar. Bu teoriye göre kendi kendini etkinleştirme sisteminin birtakım özellikleri vardır (Koole ve Kuhl, 2002, s.5):

- a) Beklenmedik veya tehdit edici bilgilere karşı duyarlılık ve dikkat,
- b) Kendi kendini motive etme, sinir bozucu veya zor koşullar altında olumlu etkiyi geri kazanma yeteneği,
- c) Kendi kendini rahatlatma ve olumsuz etkiyi azaltma yeteneği,
- d) Uyum yönelimi veya beklenti ve isteklerle eşleşen bilgilere katılma.

Bu etkileşim, elbette ki kaçınma ve inkâr gibi düzenleme mekanizmalarından daha yavaş çalışmaktadır, ancak yapılan çalışmalar kendi kendine etkileşimin hâlâ büyük ölçüde örtük bir düzeyde de olsa çalıştığını göstermektedir. Koole ve Kuhl'un çalışmalarına göre bireyin, tehdit edici deneyimle karşılaştıktan sonra 200 sn içinde bu etkileşimi başlatılabildiği gözlemlenmiştir. Burada dikkat edilmesi gereken konu, kendi kendini etkinleştirmenin kendini rahatlatma ve kaçınma olarak düşünülmemesidir. Kendi kendine etkileşim ile kastedilen bireyin, tatsız bir deneyimin farkına varmadan önce başka bir deneyimin olumlu yönleriyle uyum arama süreci ifade edilir.

Gerçek benlik saygısı, benlikle ilgili hoş olmayan gerçekleri inkâr etmek yerine bunlara dikkat etmeyi içeren duyarlılık işlevinin varlığından türetilir. Güvenli benlik saygısı dediğimizde örtük benlik saygısı ile uyuma işaret etmiş oluruz ve yüksek benlik saygısının, kişinin kendi kendini düzenlediği benlik değeri duygularına dayandığını söylemiş oluruz. Gerçek yüksek benlik saygısına aracılık eden şeyin, öz motivasyon, öz değer, yani başa çıkılması zor taleplerle karşı karşıya kalındığında olumlu etkiyi yeniden sağlama yeteneği olduğunu söyleyebiliriz. Bu, demek oluyor ki benlik saygısının altında yatan işlevsel mekanizmalar, bireyi tehdit edici zamanlarda bile bireyin benliğe erişimine izin veren güçlü duygu düzenleme araçlarıdır.

2.14. Ergenlikte Mutluluk

Ergenlik, birçok alanda gelişimsel görevlerin olduğu bir dönemdir. Fizyolojik, psikolojik değişiklikler, bilişsel olgunlaşma, bağımsızlığın artması gibi değişiklikler ergenlikte strese neden olabilmektedir. Ergenlikteki bu değişiklikler kişinin iyi oluşunu da etkiler. Son yıllarda çocukların ve ergenlerin mutluluğu üzerine araştırmalar artmaktadır. Kültür veya zenginlikten bağımsız olarak çocukların büyük çoğunluğu kendilerini en azından orta derecede mutlu olarak değerlendirmektedir (Holder, Coleman ve Singh, 2012, s.263). Diğer yandan ergenliğe geçişle birlikte 15 yaşından itibaren depresyonda artış belgelenmiştir (Lyons, Carlons, Grant, Gipson, 2006, s.645). Ayrıca ergenliğin başlaması ve ilerlemesiyle birlikte küresel yaşam memnuniyetinin azaldığı gösterilmiştir (Uusitalo, 2014, s. 542).

Yetişkinlerde olduğu gibi ergenlerde de mutluluk çoğunlukla kişilik özellikleri ve mizaçla bağlantılıdır. Ergenin umutlu olması ve sevgi, mutluluğa yol açan en güçlü etkilerdir. Bunların dışında akranlar arasındaki sosyal ilişkiler, arkadaşlıkların kalitesi, boş zaman etkinlikleri, sağlıklı oluş, okul başarısı, spor gibi fiziksel aktiviteler ve sanatsal etkinlikler ergenin kendini mutlu hissetmesine yol açan unsurlardır.

Günümüzde ergenlerin güçlü yönlerine odaklanan bakış açısı önemini giderek artırmaktadır. Ergenliği çözülmesi gereken bir sorundan ziyade geliştirilecek potansiyel bir değer olarak gören bu yaklaşım, ergenlerin güçlü yönlerine odaklanarak gençlerin yaşamları boyunca olumlu yönde ilerlemelerini

amaçlamaktadır. Genellikle yetişkinlere odaklanan mutluluk araştırmaların yanı sıra ergenlik döneminde mutluluğa yönelik çalışmalar da son yıllarda artış göstermektedir. Ergenleri nelerin mutlu ettiğine dâir 2011 yılında hazırlanan UNICEF raporuna göre, 8-13 yaş arasındaki çocukların mutluluğu aile ve arkadaşlarla birlikte olmak ve eğlenceli aktivitelere katılmak olarak tanımladıklarını bildirilmiştir(Işık ve Atalay, 2019, s. 674).

Çok yönlü bir duygu olan mutluluğa giden yolda ergenlerin mutluluk düzeylerini ölçen pek çok araç geliştirilmiştir. Mutluluk, ergenlerin tüm yaşam alanlarını etkileyen bir unsur olarak sağlığın ana unsuru olarak tanımlanmaktadır. Bu doğrultuda ergenler için,

- Sağlıklı aile ve çevre ortamı,
- Okul başarısı,
- Belli bir konuda yetenekli olduklarını keşfetmeleri,
- Eğlenceli etkinliklere katılmaları,
- Sağlıklı olmak,
- Okul dışı etkinliklere katılmaları onların mutluluk düzeylerini etkileyen unsurlar olarak sıralanabilir.

Burada unutulmaması gereken nokta, ergenin öznel iyi oluşu ile benlik saygısı arasındaki ilişkidir. Bireyin yaşamını değerlendirip bir yargı bildirmesi anlamına gelen öznel iyi oluşun, Deiner (1984)'e göre olumlu duygulanım, olumsuz duygulanım ve yaşam doyumunu olmak üzere üç boyutu vardır. Bireyin kendini güvende, umutlu, gururlu ve neşeli olarak yaşadığı duyguları olumlu; öfkeli, suçlu, üzüntülü olarak yaşadığı duyguları olumsuzdur. Üçüncü boyut olan yaşam doyumunu ise bireyin yaşadığı olumlu veya olumsuz duyguların bilişsel farkındalığıdır. Olumlu duyguları daha çok deneyimleyen bireyin, daha az deneyimlenen bireye göre öznel iyi oluşu yüksektir. Burada dikkat edilmesi gereken bir husus da, kişinin daha geniş bir zaman diliminde içinde genel ruh hâlinin değerlendirilmesidir. Anlık mutluluk veya haz ya da anlık karamsarlık veya depresyon, genel ve uzun vadeli ruh hâlini belirlemez. Kısa sürelerden ziyade uzun süreli olarak bireyin kendini nasıl hissettiği, öznel iyi oluşun belirlenmesinde temel eğilimdir. Öznel iyi oluşun benlik saygısı ile

ilişkinine dair tutarlılığa işaret eden Tonga ve Halisdemir'in (2017), 349 ergen üzerinde yaptığı çalışma bu anlamda önemlidir. Araştırma, Öznel İyi Oluş Ölçeği Lise Formu ile Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeğinden faydalanılarak yapılmıştır. Bu çalışma, ergen öznel iyi oluşu ile benlik saygısı arasında yüksek düzeyde ve istatistikselolarakanlamlı bir ilişki ortaya koymuştur. Buna göre, ergenlerin benlik saygısı yükseldikçe öznel iyi oluş düzeyleri de yükselmektedir (2017, s.1218).



ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

YÖNTEM

3.1. Araştırmanın Modeli

Sahne sanatlarıyla uğraşan ve uğraşmayan ergenlerin algılanan stres, benlik saygısı ve mutluluk düzeylerinin incelendiği bu tez çalışmasında, anket yöntemine dayanan ilişkisel araştırma modeli kullanılmıştır. Anketler online ortamda yapılmıştır.

3.2. Araştırmanın Evren ve Örneklemi

Araştırmanın örneklemi 2021 yılı İstanbul ili Avcılar ilçesinde bulunan Avcılar Halk Eğitimi merkezi, Kemal Atay Mesleki ve Anadolu Teknik Lisesi, Avcılar Firüzköy Çok Programlı Anadolu Meslek Lisesi ve Teknik Anadolu Lisesi'ne devam eden 352 öğrenciden alınan verilerden oluşmaktadır. Araştırma, halk eğitimi merkezi bünyesinde yukarıdaki okullarda açılan sahne sanatları kursuna katılmış olan öğrenciler ve aynı okullarda sahne sanatları alanında gerek kulüp etkinliklerinde bulunan, gerek belediyelerden, gerekse özel sanat kurumlarından sahne sanatları alanında eğitim alan veli izni alınmış gönüllü lise öğrencileri ile aynı okullarda hiçbir sahne sanatları etkinliğine katılmamış ve veli izni alınmış olan gönüllü öğrencilerden oluşturulmuştur.

3.3. Araştırmada Kullanılan Veri Toplama Araçları

Araştırmada katılımcıların sosyodemografik bilgilerini toplamak için kişisel bilgi formu, algılanan stresi ölçmek için Algılanan Stres Ölçeği (ASÖ), benlik saygısını ölçmek için Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği (RBSÖ), mutluluk düzeylerini ölçmek için Oxford Mutluluk Ölçeği kullanılmıştır.

3.3.1. Algılanan Stres Ölçeği

Algılanan Stres Ölçeği (ASÖ) katılımcıların hayatındaki birtakım olayları ne derece stresli algıladığını ölçmek için 1983'te Cohen, Kamarck ve Mermelstein tarafından geliştirilmiştir. Ölçek, 5'li Likert tip olup 14 maddeden oluşmaktadır. Bu ölçekteki seçenekler 'hiçbir zaman (0)' ilâ 'çok sık (4)' arasında değişen puanlar verilmektedir. Ölçek iki alt boyuttan oluşmaktadır. Bunlar Yetersiz Öz yeterlik algısı

alt ölçeği ve Stres/Rahatsızlık algısıdır. 4, 5, 6, 7, 9, 10 ve 13. Maddeler tersten kodlanmaktadır.

Ölçeğin iç tutarlılık alfa katsayısı 84'tür. Ölçekten alınan yüksek puanlar kişinin stres algısının fazla olduğunu göstergesidir. Ölçek, ülkemizde de sıklıkla kullanılmış olup araştırmacılarca yeterli düzeyde test-tekrar-test güvenilirliğine sahip olduğu ortaya koyulmuştur. Bu konuda, M. Eskin, H. Harlak, F. Demirkıran ve Ç. Dereboy'un ölçeği Türkçeye uyarlayıp güvenilirlik ve geçerliğini sınıadıkları bir çalışma da mevcuttur (Eskin ve ark.,2013). Yapılan bu araştırmada Algılanan Stres Ölçeği güvenilirlik kat sayısı 0,70 bulunmuştur. Alt boyutlarında ise; yetersiz öz yeterlilik algısı 0,73, stres/rahatsızlık algısı 0,75 olarak bulunmuştur.

3.3.2. Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği

Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği (RBSÖ), bireylerin benlik saygısı düzeylerini belirlemek amacıyla pek çok çalışmada kullanılmış ve 1965 yılında Morris Rosenberg tarafından geliştirilmiştir. Türkçe uyarlaması ölçeğin geçerlilik ve güvenilirlik çalışması 1985'te Çuhadaroğlu tarafından yapılmıştır. Çoktan seçmeli 12 alt kategoriden oluşan ölçekte 63 madde yer almaktadır. Bu çalışmada Rosenberg Benlik Saygısı ölçeğinin ilk 10 maddeden oluşan Benlik Saygısı alt ölçeği kullanılmıştır. Bireyin benlik saygısını ölçmektedir. Bu ölçekte Guttman değerlendirme yöntemi kullanılmaktadır. 1. 2. ve 3. sorular, 4. ve 5. soru, 9. ve 10. sorular birlikte değerlendirilmektedir. Ölçek Likert 4'lü olarak cevaplanan (Çok doğru, Doğru, Yanlış, Çok Yanlış) bir değerlendirme ölçeğidir. Ölçekten alınan düşük puan bireyin benlik saygısının yüksekliğini, alınan yüksek puan ise bireyin benlik saygısının düşük olduğunu göstermektedir. Ölçek puanlaması 0-1 puan alanlar benlik saygısı yüksek, 2-4 puan alanlar benlik saygısı orta seviyede iken, 5-6 puan alanlar ise benlik saygısı düşük olarak sınıflandırılmıştır. Geçerlilik katsayısı 71 olarak bulunmuştur. Ölçeğin test-tekrar test güvenilirlik katsayısının 75 olduğu rapor edilmektedir (Çuhadaroğlu,1986). Bu yapılan araştırmada güvenilirlik katsayısı 0,63 olarak bulunmuştur.

3.3.3. Oxford Mutluluk Ölçeği (OMÖ)

Literatür incelendiğinde mutluluğun ölçümüne yönelik olarak hazırlanmış bazı ölçme araçları şunlardır: Öznel Mutluluk Ölçeği (Lyubomirsky ve Lepper, 1999),

Depresyon-Mutluluk Ölçeği (McGreal ve Joseph, 1993), Mutluluk Yönelimi Ölçeği (Peterson, Park ve Seligman, 2005). Ancak mutluluk araştırmalarında en sık kullanılan ölçme aracı çeşitli formlarıyla birlikte Oxford Mutluluk Envanteri'dir (Argyle, Martin ve Crossland,1989).

Oxford Mutluluk Envanteri, Argyle, Martin ve Crossland (1989) tarafından 29 maddelik 4'lü Likert tipi (0-3) bir envanter olarak geliştirilmiştir. Ölçeğe göre mutluluğun üç temel bileşeni bulunmaktadır: olumlu duygulanım ve neşe sıklığı, belirli bir deneyim sürecinde yüksek doyum düzeyi ve öfke, korku, kaygı gibi duyguların azlığı. Bu envanter, daha sonra 2002 yılında Hills ve Argyle tarafından yeniden revize edilerek 6'lı Likert tipinde yeniden geliştirilmiş ve bu iyileştirmeden sonra pek çok araştırmacı tarafından Oxford Mutluluk Ölçeği (OMÖ) olarak kullanılmıştır. Böylece ölçeğin iç tutarlılık katsayısı 91 olarak yükseltilmiştir. Ölçekteki 2, 3, 4, 7, 8, 9, 11, 12, 15, 16, 17, 18, 20, 21, 22, 25, 26. numaralı maddeler olumlu, diğer 1, 5, 6, 10, 13, 14, 19, 23, 24, 27, 28, 29 numaralı maddeler ise olumsuz olarak ifade edilmektedir. Bireyin Oxford mutluluk ölçeğinden aldığı yüksek puan mutluluk düzeyinin yüksek olduğunu gösterirken düşük puan alanların ise mutluluk düzeyinin düşük olduğunu göstermektedir (Doğan ve Sapmaz, 2012). Yapılan bu araştırmada güvenilirlik katsayısı 0,87 olarak bulunmuştur.

3.4. Verilerin İstatistiksel Analizi

Analizlerden önce, internet ortamında toplanılan veriler SPSS 25 programına aktarılmış ve sonrasında analizlere başlanmıştır. Analizin ilk adımlarından biri olan normal dağılım varsayımı kontrol edilmiştir. Bu süreçte ölçek ve alt ölçeklerin basıklık ve çarpıklık değerleri kontrol edilmiştir. George ve Mallery (2010) çalışması referans alınarak, bu değerlerin -2 +2 referans aralığında olması normal dağılımı sağlamaktadır.

Tablo 1.Algılanan Stres Ölçeği, Oxford Mutluluk Ölçeği, Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeğine İlişkin Çarpıklık ve Basıklık Değerleri

	Çarpıklık	Basıklık
AlgılananStresÖlçeği	-0.079	0.953
YetersizÖzYeterlikAlgısı	0.001	0.056
StresAlgısı	-0.217	-0.472
Oxford Mutluluk Ölçeği	-0.031	0.421
RosenbergBenlikSaygısı	1.286	1.988

Yukarıdaki değerleri kontrol ettiğimizde değişkenlerimizin basıklık ve çarpıklık referans aralığını sağladığı görülmektedir. Pearson Korelasyon analizi kullanılarak Algılanan Stres Ölçeği, Oxford Mutluluk Ölçeği, Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeğinin birbirleriyle ilişkisine, Bağımsız Örneklem T-Testi ve Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) kullanılarak Algılanan Stres Ölçeği, Oxford Mutluluk Ölçeği, Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeğinin demografik değişkenlere göre anlamlı farklılık gösterip göstermediğine bakılmıştır. Referans alınacak p değeri 0.05 ve güven aralığı değeri %95'tir.

Tablo 2. Algılanan Stres Ölçeği, Oxford Mutluluk Ölçeği, Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeğine Güvenirlilik Analizi Sonuçları

	Madde Sayısı	Güvenirlilik (Cronbach's Alpha)
Algılanan Stres Ölçeği	14	0.70
Yetersiz Özyeterlik	7	0.73
Stres Algısı	7	0.75
Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği	10	0.63
Oxford Mutluluk Ölçeği	29	0.87

Güvenirlilik analizi referans değerleri; ≥ 0.9 Mükemmel, $0.7 \leq \alpha < 0.9$ İyi, $0.6 \leq \alpha < 0.7$ Kabul Edilebilir, $0.5 \leq \alpha < 0.6$ Zayıf, $\alpha < 0.5$ Kabul Edilemez

Algılanan Stres Ölçeği'nin ($\alpha=0.70$) güvenirliliği iyi, Yetersiz Özyeterlik alt ölçeğinin ($\alpha=0.73$) güvenirliliği iyi, Stres Algısı alt ölçeğinin ($\alpha=0.75$) güvenirliliği iyi, Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeğinin ($\alpha=0.63$) güvenirliliği kabul edilebilir, Oxford Mutluluk Ölçeği'nin ($\alpha=0.87$) güvenirliliği iyi derecede olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 3. Korelasyon Analizlerinde Referans Alınan Değerler

Korelasyon Katsayısı	Seviye
0.00 – 0.30	Düşük
0.31 – 0.70	Orta
0.71 – 1.00	Yüksek

Büyüköztürk, Ş. (2011). Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı: İstatistik, araştırma deseni, SPSS uygulamaları ve yorum (14. Baskı). Ankara: Pegem Akademi

Korelasyon analizlerinde, korelasyon katsayısının referans değeri olarak 0.00-0.30 düşük seviye korelasyonu, 0.31-0.70 orta seviye korelasyonu, 0.71-1.00 yüksek seviye korelasyonu göstermektedir. Tüm referans aralıkları mutlak değer alınarak belirlenmiştir.

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR

4.1. Katılımcıların Demografik Özelliklerine Dâir Bulgular

Tablo 4. Katılımcıların Demografik Özellikleri

		Sahne Sanatıyla Uğraşıyor musunuz?			
		Evet		Hayır	
		n	%	n	%
Cinsiyet	Kadın	94	53.4%	85	48.3%
	Erkek	82	46.6%	91	51.7%
Toplam		176	100.0%	176	100.0%
Yaş	14	27	15.3%	18	10,2%
	15	47	26.7%	53	30,1%
	16	48	27.3%	67	38,1%
	17	54	30.7%	38	21,6%
Toplam		176	100.0%	176	100.0%
Gelir Düzeyi	Düşük	22	12.5%	41	23,3%
	Orta	139	79.0%	123	69,9%
	Yüksek	15	8.5%	12	6,8%
Toplam		176	100.0%	176	100.0%
Annenizin Eğitim Düzeyi	İlköğretim	136	77.3%	150	85,2%
	Lise	26	14.8%	15	8,5%
	Lisans	14	8.0%	11	6,3%
Toplam		176	100.0%	176	100.0%
Babanızın Eğitim Düzeyi	İlköğretim	120	68.2%	136	77,3%
	Lise	44	25.0%	23	13,1%
	Lisans	12	6.8%	17	9,7%
Toplam		176	100.0%	176	100.0%

Sanatsal etkinlikle uğraşan katılımcıların %53.4'ü kadın, %46.6'sı erkek, %15.3'ü 14 yaşında, %26.7'si 15 yaşında, %27.3'ü 16 yaşında, %30.7'si 17 yaşında, %12.5'inin gelir düzeyi düşük, %79'unun gelir düzeyi orta, %8.5'inin gelir düzeyi yüksek, %77.3'ünün annesi ilköğretim mezunu, %14.8'inin annesi lise mezunu, %8'inin annesi lisans mezunu, %68.2'sinin babası ilköğretim mezunu, %25'inin babası lise mezunu, %6.8'inin babası lisans mezunudur.

Sanatsal etkinlikle uğraşmayan katılımcıların %48.3'ü kadın, %51.7'si erkek, %10.2'si 14 yaşında, %30.1'i 15 yaşında, %38.1'i 16 yaşında, %21.6'sı 17 yaşında, %23.3'ünün gelir düzeyi düşük, %69.9'unun gelir düzeyi orta, %6.8'inin gelir düzeyi yüksek, %85.2'sinin annesi ilköğretim mezunu, %8.5'inin annesi lise mezunu, %6.3'ünün annesi lisans mezunu, %77.3'ünün babası ilköğretim mezunu, %13.1'inin babası lise mezunu, %9.7'sinin babası lisans mezunudur.

4.2. Katılımcıların Uğraştıkları Sahne Sanatlarına Dâir Bulgular

Tablo 5. Katılımcıların Uğraştıkları Sahne Sanatına Göre Dağılımları

		n	%
Sanat Dalı	Herhangi bir sanat dalı ile uğraşmıyorum.	176	50.0
	Müzik	43	12.2
	Tiyatro	92	26.1
	Tiyatro, Resim	6	1.7
	Müzik, Resim	4	1.1
	Tiyatro, Müzik	15	4.3
	Tiyatro, Müzik, Resim	5	1.4
	Tiyatro, Halk Oyunları, Dans	3	0.9
	Halk Oyunları, Dans, Müzik	4	1.1
	Tiyatro, Halk Oyunları, Dans, Müzik	3	0.9
	Total	352	100.0

Katılımcıların %50.0'ı bir sanat dalı ile uğraşmıyor, %12.2'si müzik, %4.5'i resim, %21.9'u tiyatro, %1.7'si tiyatro ve resim, %1.1'i müzik ve resim, %4.3'ü tiyatro ve müzik, %1.4'ü tiyatro, müzik ve resim, %0.9'u tiyatro, halk oyunları ve dans, %1.1'i halk oyunları, dans ve müzik, %0.9'u tiyatro, halk oyunları, dans ve müzik ile uğraşiyor.

4.3. Sahne Sanatlarıyla Uğraşan ve Uğraşmayanlara Göre Algılanan Stres, Mutluluk Düzeyi ve Benlik Saygısına Dâir Bulgular

Tablo 6. Sahne Sanatıyla Uğraşan ve Uğraşmayanlara Göre Algılanan Stres Ölçeği, Oxford Mutluluk Ölçeği, Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği'nin Karşılaştırılması

		n	\bar{X}	Ss.	t	Sd.	p
Algılanan Stres Ölçeği	Evet	176	27.26	8.04	-3.56	350	0.000*
	Hayır	176	30.26	7.72			
Yetersiz Öz Yeterlik Algısı	Evet	176	11.31	5.17	-4.84	350	0.000*
	Hayır	176	13.99	5.23			
Stres Algısı	Evet	176	15.95	5.99	-0.51	350	0.613
	Hayır	176	16.26	5.60			
Oxford Mutluluk Ölçeği	Evet	176	114.84	22.14	5.38	350	0.000*
	Hayır	176	102.47	21.02			
Rosenberg Benlik Saygısı	Evet	176	1.38	0.94	-3.26	330.65	0.001*
	Hayır	176	1.76	1.21			

* $p < 0.05$ Kullanılan Test: Bağımsız Örneklem T-Testi

Algılanan Stres Ölçeğinden ($t(350) = -3.56$, $Sd. = 350$, $p < 0.05$), Yetersiz Öz Yeterlik Algısı alt ölçeğinden ($t(350) = -4.84$, $Sd. = 350$, $p < 0.05$), Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeğinden ($t(330.65) = -3.26$, $Sd. = 330.65$, $p < 0.05$) aldıkları puanlar durumu elde edilen puanları sahne sanatıyla uğraşan ve uğraşmayanlara göre

kıyasladığımızda ortalamalar arasında anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Sonuçları değerlendirdiğimizde, hayır diyenlerin evet diyenlere göre daha yüksek puan aldığı görülmektedir.

Oxford Mutluluk Ölçeğinden ($t(350)=5.38$, $Sd.=350$, $p<0.05$)aldıkları puanlar durumu elde edilen puanları sahne sanatıyla uğraşan ve uğraşmayanlara göre kıyasladığımızda ortalamalar arasında anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Sonuçları değerlendirdiğimizde, evet diyenlerin hayır diyenlere göre daha yüksek puan aldığı görülmektedir.

Stres Algısı alt ölçeğinden elde edilen puanları sanat yapan ve yapmayanlara göre kıyasladığımızda ortalamalar arasında anlamlı farklılık tespit edilmemiştir($p>0.05$).

4.4. Sahne Sanatlarıyla Uğraşan Katılımcılara İlişkin Bulgular

4.4.1. Sahne Sanatlarıyla Uğraşan Katılımcıların ASÖ, OMÖ, RBSÖ Arasındaki İlişkiye Dâir Bulgular

Tablo 7.Algılanan Stres Ölçeği, Oxford Mutluluk Ölçeği, Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği Arasındaki İlişki

	1	2	3	4	5
1-Algılanan Stres Ölçeği	1				
2-Yetersiz Öz Yeterlik Algısı	.668**	1			
3-Stres Algısı	.766**	0.034	1		
4-Oxford Mutluluk Ölçeği	-.701**	-.494**	-.515**	1	
5-Rosenberg Benlik Saygısı	.381**	.168*	.366**	-.506**	1

** $p<0.01$ * $p<0.05$ Kullanılan test: Pearson Korelasyon Testi

Algılanan Stres Ölçeği ile Oxford Mutluluk Ölçeği ($r=-.701$, $p<0.01$) arasında yüksek düzey ve negatif ilişki, Algılanan Stres Ölçeği ile Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği ($r=.381$, $p<0.01$) arasında orta düzey ve pozitif ilişki vardır.

Yetersiz Öz Yeterlik Algısı ile Oxford Mutluluk Ölçeği ($r=-.494$, $p<0.01$) arasında orta düzey ve negatif ilişki, Yetersiz Öz Yeterlik Algısı ile Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği ($r=.168$, $p<0.05$) arasında zayıf düzey ve pozitif ilişki vardır.

Stres Algısı ile Oxford Mutluluk Ölçeği ($r=-.515, p<0.01$) arasında orta düzey ve negatif ilişki, Stres Algısı ile Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği ($r=.366, p<0.01$) arasında orta düzey ve pozitif ilişki vardır.

Oxford Mutluluk Ölçeği ile Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği ($r=-.506, p<0.01$) arasında orta düzey ve negatif ilişki vardır.

4.4.2. Sahne Sanatlarıyla Uğraşan Katılımcıların Cinsiyetlerine Göre ASÖ, OMÖ, RBSÖ Arasındaki İlişkiye Dâir Bulgular

Tablo 8. Cinsiyete Göre Algılanan Stres Ölçeği, Oxford Mutluluk Ölçeği, Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği'nin Karşılaştırılması

		n	\bar{X}	Ss.	t	Sd.	p
Algılanan Stres Ölçeği	Kadın	94	28.91	8.31	2.99	174	0.003*
	Erkek	82	25.37	7.33			
Yetersiz Öz Yeterlik Algısı	Kadın	94	11.99	5.19	1.87	174	0.063
	Erkek	82	10.54	5.06			
Stres Algısı	Kadın	94	16.93	6.14	2.35	174	0.020*
	Erkek	82	14.83	5.64			
Oxford Mutluluk Ölçeği	Kadın	94	112.66	22.88	-1.40	174	0.162
	Erkek	82	117.34	21.11			
Rosenberg Benlik Saygısı	Kadın	94	1.34	0.96	-0.64	174	0.524
	Erkek	82	1.43	0.93			

* $p<0.05$ Kullanılan Test: Bağımsız Örneklem T-Testi

Algılanan Stres Ölçeğinden ($t(174)=2.99, Sd.=174, p<0.05$), Stres Algısı alt ölçeğinden ($t(174)=2.35, Sd.=174, p<0.05$) aldıkları puanlarduru mu elde edilen puanları cinsiyet durumuna göre kıyasladığımızda ortalamalar arasında anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Sonuçları değerlendirdiğimizde, kadınların, erkeklere göre daha yüksek puan aldığı görülmektedir.

Yetersiz Öz Yeterlik Algısı, Oxford Mutluluk Ölçeği, Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeğinden elde edilen puanları cinsiyet durumuna göre kıyasladığımızda ortalamalar arasında anlamlı farklılık tespit edilmemiştir ($p>0.05$).

4.4.3. Sahne Sanatlarıyla Uğraşan Katılımcıların Yaşlarına Göre ASÖ, OMÖ, RBSÖ Arasındaki İlişkiye Dâir Bulgular

Tablo 9. Yaşa Göre Algılanan Stres Ölçeği, Oxford Mutluluk Ölçeği, Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği'nin Karşılaştırılması

		n	\bar{X}	Ss.	Var. K.	K.T	Sd.	K.O	F	p
Algılanan Stres Ölçeği	14 ¹	27	28.59	7.88	G.Arası	116.81	3	38.94	0.60	0.617
	15 ²	47	26.30	8.63	G.İçi	11199.16	172	65.11		
	16 ³	48	26.83	7.71	Toplam	11315.98	175			
	17 ⁴	54	27.81	7.97						
	Toplam	176	27.26	8.04						
Yetersiz Öz Yeterlik Algısı	14 ¹	27	13.85	5.00	G.Arası	264.20	3	88.07	3.44	0.018*
	15 ²	47	10.17	5.33	G.İçi	4409.61	172	25.64		
	16 ³	48	11.71	5.07	Toplam	4673.81	175			
	17 ⁴	54	10.69	4.85						
	Toplam	176	11.31	5.17						
Stres Algısı	14 ¹	27	14.74	6.02	G.Arası	148.78	3	49.59	1.39	0.247
	15 ²	47	16.13	5.77	G.İçi	6125.76	172	35.61		
	16 ³	48	15.13	6.36	Toplam	6274.54	175			
	17 ⁴	54	17.13	5.76						
	Toplam	176	15.95	5.99						
Oxford Mutluluk Ölçeği	14 ¹	27	117.07	24.00	G.Arası	1993.75	3	664.58	1.36	0.255
	15 ²	47	109.36	23.08	G.İçi	83751.80	172	486.93		
	16 ³	48	115.92	19.91	Toplam	85745.55	175			
	17 ⁴	54	117.54	21.99						
	Toplam	176	114.84	22.14						
Rosenberg Benlik Saygısı	14 ¹	27	1.04	1.27	G.Arası	5.31	3	1.77	2.02	0.113
	15 ²	47	1.36	0.80	G.İçi	150.69	172	0.88		
	16 ³	48	1.59	0.98	Toplam	156.00	175			
	17 ⁴	54	1.39	0.80						
	Toplam	176	1.38	0.94						

* $p < 0.05$ Kullanılan Test: Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA)

Yetersiz Öz Yeterlik Algısı alt ölçeğinden ($F(3.172)=3.44$, $p < 0.05$) elde edilen puanları yaşa göre kıyasladığımızda ortalamalar arasında anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Grup varyanslarının homojen dağıldığı Levene's testi ile tespit edilmiştir ($p > 0.05$). Tukey bulguları incelediğinde, 14 yaşındakilerin 15 ve 17 yaşındakilerden daha yüksek ortalamaya sahip olduğu tespit edilmiştir.

Algılanan Stres Ölçeği, Stres Algısı, Oxford Mutluluk Ölçeği, Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeğinden elde edilen puanları yaşa göre kıyasladığımızda ortalamalar arasında anlamlı farklılık tespit edilmemiştir ($p > 0.05$).

4.4.4. Sahne Sanatlarıyla Uğraşan Katılımcıların Aile Gelir Durumlarına Göre ASÖ, OMÖ, RBSÖ Arasındaki İlişkiye Dâir Bulgular

Tablo 10. Gelir Durumuna Göre Algılanan Stres Ölçeği, Oxford Mutluluk Ölçeği, Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği'nin Karşılaştırılması

		<i>n</i>	\bar{X}	<i>Ss.</i>	<i>Var. K.</i>	<i>K.T</i>	<i>Sd.</i>	<i>K.O</i>	<i>F</i>	<i>p</i>
Algılanan Stres Ölçeği	Düşük	22	28.41	7.35	G.Arası	38.51	2	19.25	0.30	0.745
	Orta	139	27.04	8.13	G.İçi	11277.47	173	65.19		
	Yüksek	15	27.67	8.55	Toplam	11315.98	175			
	Toplam	176	27.26	8.04						
Yetersiz Öz Yeterlik Algısı	Düşük	22	10.50	5.25	G.Arası	57.14	2	28.57	1.07	0.345
	Orta	139	11.60	5.25	G.İçi	4616.67	173	26.69		
	Yüksek	15	9.87	4.09	Toplam	4673.81	175			
	Toplam	176	11.31	5.17						
Stres Algısı	Düşük	22	17.91	5.54	G.Arası	172.09	2	86.05	2.44	0.090
	Orta	139	15.44	6.04	G.İçi	6102.45	173	35.27		
	Yüksek	15	17.80	5.45	Toplam	6274.54	175			
	Toplam	176	15.95	5.99						
Oxford Mutluluk Ölçeği	Düşük	22	109.64	23.07	G.Arası	1256.07	2	628.04	1.29	0.279
	Orta	139	114.95	22.11	G.İçi	84489.47	173	488.38		
	Yüksek	15	121.47	20.48	Toplam	85745.55	175			
	Toplam	176	114.84	22.14						
Rosenberg Benlik Saygısı	Düşük	22	1.54	0.87	G.Arası	0.90	2	0.45	0.50	0.608
	Orta	139	1.37	0.99	G.İçi	155.11	173	0.90		
	Yüksek	15	1.24	0.46	Toplam	156.00	175			
	Toplam	176	1.38	0.94						

* $p < 0.05$ Kullanılan Test: Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA)

Algılanan Stres Ölçeği, Yetersiz Öz Yeterlik Algısı, Stres Algısı, Oxford Mutluluk Ölçeği, Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeğinden elde edilen puanları gelir durumuna göre kıyasladığımızda ortalamalar arasında anlamlı farklılık tespit edilmemiştir ($p > 0.05$).

4.4.5. Sahne Sanatlarıyla Uğraşan Katılımcıların Anne Eğitim Durumuna Göre ASÖ, OMÖ, RBSÖ Arasındaki İlişkiye Dâir Bulgular

Tablo 11. Anne Eğitim Durumuna Göre Algılanan Stres Ölçeği, Oxford Mutluluk Ölçeği, Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği'nin Karşılaştırılması

		<i>n</i>	\bar{X}	<i>Ss.</i>	<i>Var. K.</i>	<i>K.T</i>	<i>Sd.</i>	<i>K.O</i>	<i>F</i>	<i>p</i>
Algılanan Stres Ölçeği	İlköğretim	136	27.32	7.88	G.Arası	7.11	2	3.55	0.05	0.947
	Lise	26	26.81	8.70	G.İçi	11308.87	173	65.37		
	Lisans	14	27.57	8.91	Toplam	11315.98	175			
	Toplam	176	27.26	8.04						
Yetersiz Öz Yeterlik Algısı	İlköğretim	136	11.32	5.15	G.Arası	44.69	2	22.35	0.84	0.436
	Lise	26	10.50	5.32	G.İçi	4629.12	173	26.76		
	Lisans	14	12.71	5.18	Toplam	4673.81	175			
	Toplam	176	11.31	5.17						
Stres Algısı	İlköğretim	136	15.99	6.16	G.Arası	20.29	2	10.15	0.28	0.756
	Lise	26	16.31	4.95	G.İçi	6254.25	173	36.15		
	Lisans	14	14.86	6.27	Toplam	6274.54	175			
	Toplam	176	15.95	5.99						
Oxford Mutluluk Ölçeği	İlköğretim	136	114.01	22.60	G.Arası	653.90	2	326.95	0.66	0.516
	Lise	26	115.88	22.51	G.İçi	85091.65	173	491.86		
	Lisans	14	121.00	16.36	Toplam	85745.55	175			
	Toplam	176	114.84	22.14						
Rosenberg Benlik Saygısı	İlköğretim	136	1.41	0.92	G.Arası	0.72	2	0.36	0.40	0.670
	Lise	26	1.34	1.18	G.İçi	155.28	173	0.90		
	Lisans	14	1.18	0.65	Toplam	156.00	175			
	Toplam	176	1.38	0.94						

* $p < 0.05$ Kullanılan Test: Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA)

Algılanan Stres Ölçeği, Yetersiz Öz Yeterlik Algısı, Stres Algısı, Oxford Mutluluk Ölçeği, Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeğinden elde edilen puanları anne eğitim durumuna göre kıyasladığımızda ortalamalar arasında anlamlı farklılık tespit edilmemiştir ($p > 0.05$).

4.4.6. Sahne Sanatlarıyla Uğraşan Katılımcıların Baba Eğitim Durumuna Göre ASÖ, OMÖ, RBSÖ Arasındaki İlişkiye Dâir Bulgular

Tablo 12. Baba Eğitim Durumuna Göre Algılanan Stres Ölçeği, Oxford Mutluluk Ölçeği, Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği'nin Karşılaştırılması

		<i>n</i>	\bar{X}	<i>Ss.</i>	<i>Var. K.</i>	<i>K.T</i>	<i>Sd.</i>	<i>K.O</i>	<i>F</i>	<i>p</i>
Algılanan Stres Ölçeği	İlköğretim	120	27.13	7.83	G.Arası	190.94	2	95.47	1.48	0.229
	Lise	44	28.50	7.87	G.İçi	11125.04	173	64.31		
	Lisans	12	24.08	10.28	Toplam	11315.98	175			
	Toplam	176	27.26	8.04						
Yetersiz Öz Yeterlik Algısı	İlköğretim	120	11.08	5.17	G.Arası	23.78	2	11.89	0.44	0.643
	Lise	44	11.93	4.56	G.İçi	4650.04	173	26.88		
	Lisans	12	11.42	7.22	Toplam	4673.81	175			
	Toplam	176	11.31	5.17						
Stres Algısı	İlköğretim	120	16.05	6.14	G.Arası	147.38	2	73.69	2.08	0.128
	Lise	44	16.57	4.99	G.İçi	6127.16	173	35.42		
	Lisans	12	12.67	7.22	Toplam	6274.54	175			
	Toplam	176	15.95	5.99						
Oxford Mutluluk Ölçeği	İlköğretim	120	114.62	21.54	G.Arası	2506.38	2	1253.19	2.60	0.077
	Lise	44	111.84	23.07	G.İçi	83239.17	173	481.15		
	Lisans	12	128.08	21.60	Toplam	85745.55	175			
	Toplam	176	114.84	22.14						
Rosenberg Benlik Saygısı	İlköğretim	120	1.43	0.92	G.Arası	6.41	2	3.20	3.70	0.027*
	Lise	44	1.44	1.05	G.İçi	149.60	173	0.86		
	Lisans	12	0.68	0.22	Toplam	156.00	175			
	Toplam	176	1.38	0.94						

* $p < 0.05$ Kullanılan Test: Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA)

Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeğinden ($F(2.173)=3.70, p < 0.05$) elde edilen puanları baba eğitim durumuna göre kıyasladığımızda ortalamalar arasında anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Grup varyanslarının homojen dağıldığı Levene's testi ile tespit edilmiştir ($p > 0.05$). Games-Howell bulguları incelediğinde, babası ilköğretim mezunu olanlar, babası lisans mezunu olanlardan daha yüksek ortalamaya, babası lise mezunu olanlar, babası lisans mezunu olanlardan daha yüksek ortalamaya sahip olduğu tespit edilmiştir.

Algılanan Stres Ölçeği, Yetersiz Öz Yeterlik Algısı, Stres Algısı, Oxford Mutluluk Ölçeğinden elde edilen puanları baba eğitim durumuna göre kıyasladığımızda ortalamalar arasında anlamlı farklılık tespit edilmemiştir ($p > 0.05$).

4.5. Sahne Sanatlarıyla Uğraşmayan Katılımcılara İlişkin Bulgular

4.5.1. Sahne Sanatlarıyla Uğraşmayan Katılımcıların ASÖ, OMÖ, RBSÖ Arasındaki İlişkiye Dâir Bulgular

Tablo 13.Algılanan Stres Ölçeği, Oxford Mutluluk Ölçeği, Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği Arasındaki İlişki

	1	2	3	4	5
1-Algılanan Stres Ölçeği	1				
2-Yetersiz Öz Yeterlik Algısı	.689**	1			
3-Stres Algısı	.736**	0.016	1		
4-Oxford Mutluluk Ölçeği	-.658**	-.480**	-.459**	1	
5-Rosenberg Benlik Saygısı	.414**	.243**	.344**	-.463**	1

** $p<0.01$ * $p<0.05$ Kullanılan test: Pearson Korelasyon Testi

Algılanan Stres Ölçeği ile Oxford Mutluluk Ölçeği ($r=-.658, p<0.01$) arasında orta düzey ve negatif ilişki, Algılanan Stres Ölçeği ile Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği ($r=.414, p<0.01$) arasında orta düzey ve pozitif ilişki vardır.

Yetersiz Öz Yeterlik Algısı ile Oxford Mutluluk Ölçeği ($r=-.480, p<0.01$) arasında orta düzey ve negatif ilişki, Yetersiz Öz Yeterlik Algısı ile Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği ($r=.243, p<0.01$) arasında zayıf düzey ve pozitif ilişki vardır.

Stres Algısı ile Oxford Mutluluk Ölçeği ($r=-.459, p<0.01$) arasında orta düzey ve negatif ilişki, Stres Algısı ile Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği ($r=.344, p<0.01$) arasında orta düzey ve pozitif ilişki vardır.

Oxford Mutluluk Ölçeği ile Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği ($r=-.463, p<0.01$) arasında orta düzey ve negatif ilişki vardır.

4.5.2. Sahne Sanatlarıyla Uğraşmayan Katılımcıların Cinsiyetlerine ASÖ, OMÖ, RBSÖ Arasındaki İlişkiye Dâir Bulgular

Tablo 14. Cinsiyete Göre Algılanan Stres Ölçeği, Oxford Mutluluk Ölçeği, Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği'nin Karşılaştırılması

		n	\bar{X}	Ss.	t	Sd.	p
Algılanan Stres Ölçeği	Kadın	85	32.56	6.95	3.99	174	0.000*
	Erkek	91	28.10	7.82			
Yetersiz Öz Yeterlik Algısı	Kadın	85	14.53	4.62	1.32	174	0.190
	Erkek	91	13.49	5.72			
Stres Algısı	Kadın	85	18.04	5.36	4.26	174	0.000*
	Erkek	91	14.60	5.34			
Oxford Mutluluk Ölçeği	Kadın	85	97.16	17.44	-3.33	174	0.001*
	Erkek	91	107.42	22.89			
Rosenberg Benlik Saygısı	Kadın	85	1.96	1.24	2.18	174	0.031*
	Erkek	91	1.57	1.15			

* $p < 0.05$ Kullanılan Test: Bağımsız Örneklem T-Testi

Algılanan Stres Ölçeğinden ($t(174)=3.99$, $Sd.=174$, $p < 0.05$) alınan puanlar, Stres Algısı alt ölçeğinden ($t(174)=4.26$, $Sd.=174$, $p < 0.05$) alınan puanlar ve Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeğinden ($t(174)=2.18$, $Sd.=174$, $p < 0.05$) elde edilen puanları cinsiyet durumuna göre kıyasladığımızda ortalamalar arasında anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Sonuçları değerlendirdiğimizde, kadınların, erkeklere göre daha yüksek puan aldığı görülmektedir.

Oxford Mutluluk Ölçeğinden ($t(174)=-3.33$, $Sd.=174$, $p < 0.05$) aldıkları puanlar durumu elde edilen puanları cinsiyet durumuna göre kıyasladığımızda ortalamalar arasında anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Sonuçları değerlendirdiğimizde, erkeklerin kadınlara göre daha yüksek puan aldığı görülmektedir.

Yetersiz Öz Yeterlik Algısı alt ölçeğinden elde edilen puanları cinsiyet durumuna göre kıyasladığımızda ortalamalar arasında anlamlı farklılık tespit edilmemiştir ($p > 0.05$).

4.5.3. Sahne Sanatlarıyla Uğraşmayan Katılımcıların Yaşlarına Göre ASÖ, OMÖ, RBSÖ Arasındaki İlişkiye Dâir Bulgular

Tablo 15. Yaşa Göre Algılanan Stres Ölçeği, Oxford Mutluluk Ölçeği, Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği'nin Karşılaştırılması

		n	\bar{X}	Ss.	Var. K.	K.T	Sd.	K.O	F	p
Algılanan Stres Ölçeği	14	18	31.00	8.49	G.Arası	68.67	3	22.89	0.38	0.768
	15	53	29.36	7.79	G.İçi	10368.83	172	60.28		
	16	67	30.42	7.60	Toplam	10437.49	175			
	17	38	30.87	7.67						
	Toplam	176	30.26	7.72						
Yetersiz Öz Yeterlik Algısı	14	18	13.78	3.64	G.Arası	49.49	3	16.50	0.60	0.616
	15	53	13.40	5.80	G.İçi	4733.51	172	27.52		
	16	67	14.64	4.74	Toplam	4782.99	175			
	17	38	13.79	5.87						
	Toplam	176	13.99	5.23						
Stres Algısı	14	18	17.22	6.02	G.Arası	62.54	3	20.85	0.66	0.577
	15	53	15.96	5.73	G.İçi	5425.44	172	31.54		
	16	67	15.78	5.76	Toplam	5487.98	175			
	17	38	17.08	4.97						
	Toplam	176	16.26	5.60						
Oxford Mutluluk Ölçeği	14	18	103.28	23.07	G.Arası	77.96	3	25.99	0.06	0.982
	15	53	101.51	20.77	G.İçi	77229.84	172	449.01		
	16	67	102.64	22.09	Toplam	77307.80	175			
	17	38	103.11	19.13						
	Toplam	176	102.47	21.02						
Rosenberg Benlik Saygısı	14	18	1.64	1.54	G.Arası	1.47	3	0.49	0.33	0.803
	15	53	1.89	1.27	G.İçi	254.10	172	1.48		
	16	67	1.74	1.16	Toplam	255.57	175			
	17	38	1.67	1.06						
	Toplam	176	1.76	1.21						

* $p < 0.05$ Kullanılan Test: Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA)

Algılanan Stres Ölçeği, Yetersiz Öz Yeterlik Algısı, Stres Algısı, Oxford Mutluluk Ölçeği, Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeğinden elde edilen puanları yaşa göre kıyasladığımızda ortalamalar arasında anlamlı farklılık tespit edilmemiştir ($p > 0.05$).

4.5.4. Sahne Sanatlarıyla Uğraşmayan Katılımcıların Aile Gelir Durumuna Göre ASÖ, OMÖ, RBSÖ Arasındaki İlişkiye Dâir Bulgular

Tablo 16. Gelir Durumuna Göre Algılanan Stres Ölçeği, Oxford Mutluluk Ölçeği, Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği'nin Karşılaştırılması

		<i>n</i>	\bar{X}	<i>Ss.</i>	<i>Var. K.</i>	<i>K.T</i>	<i>Sd.</i>	<i>K.O</i>	<i>F</i>	<i>p</i>
Algılanan Stres Ölçeği	Düşük	41	30.51	7.53	G.Arası	27.32	2	13.66	0.23	0.797
	Orta	123	30.31	7.50	G.İçi	10410.17	173	60.17		
	Yüksek	12	28.83	10.82	Toplam	10437.49	175			
	Toplam	176	30.26	7.72						
Yetersiz Öz Yeterlik Algısı	Düşük	41	14.20	5.24	G.Arası	2.87	2	1.44	0.05	0.949
	Orta	123	13.91	4.80	G.İçi	4780.12	173	27.63		
	Yüksek	12	14.17	8.88	Toplam	4782.99	175			
	Toplam	176	13.99	5.23						
Stres Algısı	Düşük	41	16.32	5.70	G.Arası	32.95	2	16.48	0.52	0.594
	Orta	123	16.40	5.35	G.İçi	5455.02	173	31.53		
	Yüksek	12	14.67	7.78	Toplam	5487.98	175			
	Toplam	176	16.26	5.60						
Oxford Mutluluk Ölçeği	Düşük	41	99.05	21.67	G.Arası	910.52	2	455.26	1.03	0.359
	Orta	123	103.05	20.45	G.İçi	76397.28	173	441.60		
	Yüksek	12	108.17	24.49	Toplam	77307.80	175			
	Toplam	176	102.47	21.02						
Rosenberg Benlik Saygısı	Düşük	41	1.97	1.26	G.Arası	2.65	2	1.32	0.91	0.406
	Orta	123	1.68	1.17	G.İçi	252.92	173	1.46		
	Yüksek	12	1.84	1.44	Toplam	255.57	175			
	Toplam	176	1.76	1.21						

* $p < 0.05$ Kullanılan Test: Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA)

Algılanan Stres Ölçeği, Yetersiz Öz Yeterlik Algısı, Stres Algısı, Oxford Mutluluk Ölçeği, Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeğinden elde edilen puanları gelir durumuna göre kıyasladığımızda ortalamalar arasında anlamlı farklılık tespit edilmemiştir ($p > 0.05$).

4.5.5. Sahne Sanatlarıyla Uğraşmayan Katılımcıların Anne Eğitim Durumuna Göre ASÖ, OMÖ, RBSÖ Arasındaki İlişkiye Dâir Bulgular

Tablo 17. Anne Eğitim Durumuna Göre Algılanan Stres Ölçeği, Oxford Mutluluk Ölçeği, Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği'nin Karşılaştırılması

		<i>n</i>	\bar{X}	<i>Ss.</i>	<i>Var. K.</i>	<i>K.T</i>	<i>Sd.</i>	<i>K.O</i>	<i>F</i>	<i>p</i>
Algılanan Stres Ölçeği	İlköğretim	150	30.71	7.65	G.Arası	287.34	2	143.67	2.45	0.089
	Lise	15	29.07	6.51	G.İçi	10150.15	173	58.67		
	Lisans	11	25.64	9.19	Toplam	10437.49	175			
	Toplam	176	30.26	7.72						
Yetersiz Öz Yeterlik Algısı	İlköğretim	150	14.30	5.29	G.Arası	96.85	2	48.43	1.79	0.170
	Lise	15	12.47	4.24	G.İçi	4686.14	173	27.09		
	Lisans	11	11.91	5.09	Toplam	4782.99	175			
	Toplam	176	13.99	5.23						
Stres Algısı	İlköğretim	150	16.41	5.65	G.Arası	75.82	2	37.91	1.21	0.300
	Lise	15	16.60	5.44	G.İçi	5412.16	173	31.28		
	Lisans	11	13.73	4.98	Toplam	5487.98	175			
	Toplam	176	16.26	5.60						
Oxford Mutluluk Ölçeği	İlköğretim	150	101.13	20.56	G.Arası	3456.87	2	1728.44	4.05	0.019*
	Lise	15	103.40	17.11	G.İçi	73850.92	173	426.88		
	Lisans	11	119.45	26.01	Toplam	77307.80	175			
	Toplam	176	102.47	21.02						
Rosenberg Benlik Saygısı	İlköğretim	150	1.84	1.20	G.Arası	8.01	2	4.01	2.80	0.064
	Lise	15	1.47	0.48	G.İçi	247.55	173	1.43		
	Lisans	11	1.04	1.73	Toplam	255.57	175			
	Toplam	176	1.76	1.21						

* $p < 0.05$ Kullanılan Test: Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA)

Oxford Mutluluk Ölçeğinden ($F(2.173)=4.05, p < 0.05$) elde edilen puanları anne eğitim durumuna göre kıyasladığımızda ortalamalar arasında anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Grup varyanslarının homojen dağıldığı Levene's testi ile tespit edilmiştir ($p > 0.05$). Tukey bulguları incelediğinde, anneleri lisans mezunu olanların, anneleri ilköğretim mezunu olanlardan daha yüksek ortalamaya sahip olduğu tespit edilmiştir.

Algılanan Stres Ölçeği, Yetersiz Öz Yeterlik Algısı, Stres Algısı, Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeğinden elde edilen puanları anne eğitim durumuna göre kıyasladığımızda ortalamalar arasında anlamlı farklılık tespit edilmemiştir ($p > 0.05$).

4.5.6. Sahne Sanatlarıyla Uğraşmayan Katılımcıların Baba Eğitim Durumuna Göre ASÖ, OMÖ, RBSÖ Arasındaki İlişkiye Dâir Bulgular

Tablo 18. Baba Eğitim Durumuna Göre Algılanan Stres Ölçeği, Oxford Mutluluk Ölçeği, Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği'nin Karşılaştırılması

		<i>n</i>	\bar{X}	<i>Ss.</i>	<i>Var. K.</i>	<i>K.T</i>	<i>Sd.</i>	<i>K.O</i>	<i>F</i>	<i>p</i>
Algılanan Stres Ölçeği	İlköğretim	136	30,34	7,75	G.Arası	17,43	2	8,72	0,14	0,865
	Lise	23	29,48	7,16	G.İçi	10420,06	173	60,23		
	Lisans	17	30,65	8,62	Toplam	10437,49	175			
	Toplam	176	30,26	7,72						
Yetersiz Öz Yeterlik Algısı	İlköğretim	136	14,04	5,38	G.Arası	6,76	2	3,38	0,12	0,885
	Lise	23	14,17	5,00	G.İçi	4776,24	173	27,61		
	Lisans	17	13,41	4,43	Toplam	4782,99	175			
	Toplam	176	13,99	5,23						
Stres Algısı	İlköğretim	136	16,30	5,56	G.Arası	37,41	2	18,70	0,59	0,553
	Lise	23	15,30	5,89	G.İçi	5450,57	173	31,51		
	Lisans	17	17,24	5,65	Toplam	5487,98	175			
	Toplam	176	16,26	5,60						
Oxford Mutluluk Ölçeği	İlköğretim	136	101,65	21,90	G.Arası	434,27	2	217,14	0,49	0,614
	Lise	23	106,09	16,90	G.İçi	76873,52	173	444,36		
	Lisans	17	104,06	19,07	Toplam	77307,80	175			
	Toplam	176	102,47	21,02						
Rosenberg Benlik Saygısı	İlköğretim	136	1,83	1,23	G.Arası	2,95	2	1,48	1,01	0,366
	Lise	23	1,50	0,65	G.İçi	252,62	173	1,46		
	Lisans	17	1,56	1,54	Toplam	255,57	175			
	Toplam	176	1,76	1,21						

* $p < 0.05$ Kullanılan Test: Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA)

Algılanan Stres Ölçeği, Yetersiz Öz Yeterlik Algısı, Stres Algısı, Oxford Mutluluk Ölçeği, Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeğinden elde edilen puanları baba eğitim durumuna göre kıyasladığımızda ortalamalar arasında anlamlı farklılık tespit edilmemiştir ($p > 0.05$).

BEŞİNCİ BÖLÜM

TARTIŞMA VE YORUM

Bu bölümde araştırmanın sonuçları literatür karşılaştırmaları yapılarak yorumlanmıştır. Araştırma sahne sanatları ile uğraşan ve uğraşmayan liseli ergenler arasında yapılmıştır ve sahne sanatlarıyla uğraşan ve uğraşmayan ergenlerin; yaş, cinsiyet, aile gelir durumu ve aile eğitim durumuna göre algıladıkları stresin, mutluluk düzeylerinin ve benlik saygılarının farklılaşıp farklılaşmadığına, aralarındaki ilişkiye araştırmanın hipotezleri ve alt problemleri doğrultusunda bakılmıştır.

1. Ergenlerin algılanan stresi sahne sanatlarıyla uğraşıp uğraşmama durumuna göre farklılaşmaktadır.

Araştırmaya katılanlardan sahne sanatlarıyla uğraşan ergenlerin, uğraşmayanlara göre algılanan stres ölçek puanlamalarında anlamlı bir fark olduğu görülmüştür. Sonuçları değerlendirdiğimizde sahne sanatlarıyla uğraşmayan ergenlerin, uğraşanlara oranla stresi daha fazla algıladıkları bulunmuştur. Yetersiz öz yeterlilik alt ölçeğinde de anlamlı bir fark bulunmuş fakat stres alt ölçeğinde anlamlı bir fark bulunamamıştır. Sahne sanatlarıyla ilgilenen ergenlerin günlük hayatlarında stresi daha az hissettikleri söylenebilir.

Bulgular, sahne sanatlarıyla ilgilenen ergenlerin günlük hayatlarında stresi daha az hissettiklerini ortaya koyarak hayatın her dönemindeki bireyler için sanatsal etkinliğe katılmanın klinik ve klinik dışı durumları azaltabileceğini gösteren çalışmaları desteklemektedir. Sanat fırsatının azaltılmasıyla birlikte öğrencilerin, stres yönetimi becerilerini öğrenmelerini engelleyebilecek yaratıcı olma fırsatlarını kaydettikleri görülmüştür (Scott, 2017, s.6).

2. Ergenlerin benlik saygısı sahne sanatları ile uğraşıp uğraşmama durumuna göre farklılaşmaktadır.

Sonuçları değerlendirdiğimizde araştırmaya katılan ergenlerde sahne sanatlarıyla uğraşanların, sahne sanatlarıyla uğraşmayanlara oranla benlik saygıları arasında anlamlı bir fark bulunmuştur. Araştırma verilerine göre, sahne sanatlarıyla

uğraşan ergenlerin benlik saygılarının daha yüksek olduğunu söyleyebiliriz. Topluluk karşısında kişinin kendini daha iyi ifade etmeyi deneyimlediği sahne sanatları icrasının kişiye sosyal statü kazandırdığı ve kişinin kendisini daha iyi hissettirdiği ortadadır. Kişi bu sebeple de sahne sanatlarını tercih etmiş olabileceği ve bu sanatla uğraşanlara benlik saygısı kazandırdığı, uğraşmayanların ise benlik saygısı kazanamadığı söylenebilir.

Çalışmalar, yüksek benlik saygısına sahip bireylerin kendileri hakkında iyi duygu ve düşüncelere sahip olduğunu göstermektedir. Yine, benlik saygısı kavramının içerisinde okul, aile, akran grubu, genel sosyal aktiviteler gibi etkinlik alanlarının dâhil edildiğini belirtmiştir (Yiğiter, 2016, s.232). Sahne sanatları da ergenlerin kendileriyle ilgili olumlu benlik geliştirmesinde etkili olabilecek aktivitelerdendir.

3. Ergenlerin mutluluk düzeyleri sahne sanatlarıyla uğraşıp uğraşmama durumuna göre farklılaşmaktadır.

Yaptığımız araştırma sonuçlarına göre sahne sanatlarıyla uğraşan ergenlerin mutluluk düzeyleri, uğraşmayanlarla kıyaslandığında ortalamalar arasında anlamlı fark bir bulunmuştur. Buradan sonuçla sahne sanatlarıyla uğraşan ergenlerin uğraşmayanlara oranla daha mutlu oldukları söylenebilmektedir. Müzik, tiyatro, dans gibi sahne sanatlarının bireyler üzerinde olumlu etkiler bıraktığı için ergenlerin bu alanları tercih ettiği ve bu sanat alanıyla uğraşanların mutluluklarının daha yüksek düzeyde olabildiği düşünülebilir.

Çalışmalar, mutluluğun her ne kadar kişilik özellikleri ve mizaçla ilgili olduğunu ortaya koysa da 2011 yılında hazırlanan UNICEF raporuna göre, 8-13 yaş arasındaki çocukların mutluluğu aile ve arkadaşlarla birlikte olmak ve eğlenceli aktivitelere katılmak olarak tanımladıklarını bildirilmiştir (Özdemir, Hiğde ve Sağkal, 2021, s.113).

4. Sahne sanatlarıyla uğraşan ve uğraşmayan ergenlerin mutluluk düzeyleri ile benlik saygıları arasında ilişki vardır.

Çok sayıda araştırma, bireylerin mutluluğu ile benlik saygısı arasında tutarlı ilişkiler olduğunu göstermektedir. Öznel iyi oluş yüksek düzeyde olumlu duygulanım, düşük düzeyde olumsuz duygulanım ve bireyin kendi hayatından

yüksek derecede doyum deneyimini yansıtır. Diener ve diğerlerine göre herhangi bir alandaki öznel iyi oluş, hem benlik hem de kişilik eğilimi ve benlik saygısı tarafından temsil edilen duygusal bileşenlerle ilişkili olarak incelenebilir (Diener, Sulh, Lucas, Smith, 1999, s.277). Pek çok araştırma bu anlamda, benlik saygısı ve mutluluğun bağlantılı olduğunu kanıtlamıştır.

Sahne sanatlarıyla uğraşan ve uğraşmayan ergenlerde Pearson korelasyon testi sonucu, Oxford mutluluk ölçeği ile Rosenberg benlik saygısı ölçekleri incelendiğinde aralarında orta düzey negatif yönlü ilişki olduğu görülmüştür. Araştırmamızda, sahne sanatlarıyla uğraşan ergenlerin mutluluk ölçeğinin puanları yükseldikçe benlik saygısının puanlarında düşüş görülmüştür. Rosenberg benlik saygısı ölçeği tersten puanlandığı için puanlar düştükçe benlik saygısı yükselmektedir. Bu durum hipotezi desteklemekte olup sahne sanatlarının, bu sanatla uğraşan ergenler üzerinde pozitif yönde sonuçları olduğu, mutluluk düzeyi arttıkça benlik saygısının da arttığı düşünülmektedir.

5. Sahne sanatlarıyla uğraşan ve uğraşmayan ergenlerin mutluluk düzeyleri ile algılanan stres arasında ilişki vardır.

McCrary ve arkadaşlarının bulgularına göre, gözlemsel ve tanımlayıcı araştırmalar, sahne sanatlarına katılımın genel olarak sağlığı geliştirici bir aktivite olduğunu göstermektedir. Sağlıklı çocuklarda, ergenlerde, yetişkinlerde ve yaşlı erişkinlerde, orta ve yüksek seviyede sahne sanatlarına katılımın olduğu bildirilmiştir. Bu araştırmaya göre, haftalık ve sürekli 30-60 dakikalık sahne sanatlarına katılım ile olumlu sağlık etkileri ilişkilendirilmiştir (McCrary vd., 2021, s.1).

Burkhardt ve Brennan, dansa katılımın, fiziksel ve psikososyal mutluluk üzerindeki olumlu sonuçlarına dair kanıtlar içeren çalışmalar olduğunu; benlik kavramını ve beden imajını iyileştirebileceğini, kaygı ve stresi azaltıp iyi oluşa etki edeceğini gösteren sınırlı sayıda araştırmalar olduğunu söylemektedir (Burkhardt ve Brennan, 2011, s. 148).

Bizim çalışmamızda sahne sanatlarıyla uğraşan ergenlerin verileri Pearson korelasyon testi ile Algılanan stres ölçeği ve Oxford mutluluk ölçeği arasındaki ilişki incelendiğinde yüksek düzey ve negatif yönlü bir ilişki bulunmuştur. Mutluluk ve

algılanan stres arasında doğrusal korelasyonların anlamlı olması, bu değişkenler arasında ters bir ilişki olduğunu göstermektedir. Bu durumda mutluluk düzeyi arttıkça algılanan stresin azaldığı söylenebilir. Pozitif psikolojinin önemli hedeflerinden biri de, bireylerin mutluluk düzeylerini artıran kazanımları sürdüren müdahaleler geliştirmektir. Stresin mutluluğu engellediği anlayışından yola çıkarak, mutluluğu artırmanın önemli bir yolunun stres düzeylerini azaltmak olduğu görülmektedir. Hem stresi hem de mutluluğu hedefleyen müdahaleler içinde sanatsal etkinlikler dışında başka aktivitelerin de stresi azaltırken mutluluğu artırdığı bilinmektedir. Daha yüksek düzeyde stres algılayan bireylerin, daha düşük strese sahip olanlardan daha az mutlu olduğunu bildiren çalışmaların sayısı hayli fazladır.

Sahne sanatlarıyla uğraşmayan ergenlerde ise algılanan stres ve mutluluk düzeyleri arasında orta düzey negatif ilişki olduğu saptanmıştır. Buna göre sahne sanatlarıyla uğraşmayan ergenlerde mutluluk düzeyi arttıkça algılanan stresin orta düzeyde düştüğü söylenebilir. Günümüze kadar pek çok çalışma, mutluluk düzeyinin algılanan stres düzeyini etkilediğini ortaya koymuştur. Bu kavramların, sanat etkinlikleriyle pozitif olarak ilişkili olduğu bilinmektedir.

6. Sahne sanatlarıyla uğraşan ve uğraşmayan ergenlerin algılanan stres ile benlik saygısı arasında ilişki vardır.

Mevcut çalışmalar, stres ve benlik saygısının çok çeşitli seviyelerde nasıl etkileşime girdiğine dair veriler sunmaktadır. Bulgular benlik saygısının stresi etkilediğini ve stresten etkilendiğini göstermektedir. Dünyanın her yerindeki araştırmalar benlik saygısını insan sağlığı ve psikolojik iyi oluşla ilişkilendirmiştir. Ayrıca, koşullar ne olursa olsun benlik saygısı üzerinde güçlü bir antistres etkisi var gibi görünmektedir (Pruessner, Hellhammer ve Kirschbaum, 1999, s. 479). Benlik saygısı yüksek olan bireyler, hayatlarından daha fazla tatmin olurlar ve daha az kişiler arası sorun yaşarlar. Benlik saygısı, insanların stresli olaylara tepkilerini ve bunlara tepkilerini yönetmelerine yardımcı olan psikolojik kaynaklara dâhildir. Sanatsal etkinliklerin; stresi azaltmak, benlik saygısını geliştirmek ve bunun sonucunda da psikolojik bozuklukları ortadan kaldırmak, insanların yaşam kalitesini iyileştirmek için bir yol olduğuna dair bulgular günden güne artmaktadır.

Bu çalışmada da sahne sanatlarıyla uğraşan ve uğraşmayan ergenlerde, kullanılan Pearson korelasyon testine göre algılanan stres ölçeği ve Rosenberg benlik saygısı ölçeklerine baktığımızda her iki grupta da pozitif yönlü orta düzey ilişki bulunduğu görülmüştür. Her iki gruba da bakıldığında Algılanan stres ölçeğinin alt boyutu olan yetersiz öz yeterlilik algısı ölçeği ile Rosenberg benlik saygısı ölçeği arasında zayıf düzey pozitif ilişki vardır.

7. Sahne sanatlarıyla uğraşan ve uğraşmayan ergenlerin algılanan stresi demografik özelliklere göre farklılaşmakta mıdır?

Sahne sanatıyla uğraşan ve uğraşmayan katılımcıların cinsiyetlerine göre sonuçları şöyle yorumlayabiliriz: Araştırmada, bağımsız örneklem T- testi analiz sonuçlarına göre algılanan stres ölçeği, stres algısı alt ölçeğinden aldıkları puanlar cinsiyete göre bakıldığında anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir. Sonuçlar değerlendirildiğinde kadınların erkeklere oranla daha yüksek puan aldıkları görülmüştür. Algılanan stres ölçeğinin diğer bir alt boyutu olan yetersiz öz yeterlilik algısı ölçeğinden elde edilen puanların cinsiyete göre kıyaslandığında ortalamalar arasında anlamlı bir fark bulunamamıştır.

Sahne sanatıyla uğraşan katılımcıların yaşlarına göre sonuçları şöyle yorumlayabiliriz: Sahne sanatlarıyla uğraşan ergenlere, tek yönlü varyans analizi anova testi uygulanmış olup öz yeterlilik alt ölçeğinden elde edilen puanlar arasında anlamlı bir fark tespit edilmiştir. Yapılan diğer bir analize göre 14,15 ve 17 yaşındaki ergenlerde daha yüksek ortalama Tukey testi ile tespit edilmiştir. Algılanan stres ölçeği ve stres algısı alt ölçeğine yaşa göre bakıldığında ortalamalarda anlamlı bir fark bulunamamıştır.

Sahne sanatıyla uğraşan katılımcıların ailelerinin gelir durumuna göre sonuçları şöyle yorumlayabiliriz: Algılanan stres ölçeğinde sahne sanatlarıyla uğraşan ergenlerde gelir durumuna göre tek yönlü Anova testinde anlamlı fark bir bulunmadığı görülmüştür. Yapılan çalışma 18 yaş altı bireylere uygulandığı için aile geçiminin sorumluluğu ebeveynlerde olması ergenlerde gelir durumunun algılanan streste anlamlı fark oluşturmadığını düşündürmektedir.

Sahne sanatıyla uğraşmayan katılımcıların yaşlarına göre sonuçları şöyle yorumlayabiliriz: Tek yönlü varyans anova testi uygulandığında sahne sanatlarıyla

uğraşmayan ergenlerde Algılanan Stres Ölçeği, Yetersiz Öz Yeterlik Algısı, Stres Algısı ortalamalarında yaşa göre anlamlı bir fark tespit edilmemiştir.

Sahne sanatıyla uğraşan katılımcıların anne ve babalarının eğitim durumuna göre sonuçları şöyle yorumlayabiliriz: Tek yönlü varyans anova testi uygulandığında Algılanan Stres Ölçeği, Yetersiz Öz Yeterlik Algısı, Stres Algısı puanlarında anlamlı fark bir bulunmamıştır.

Sahne sanatıyla uğraşan ve uğraşmayan katılımcıların aile gelir durumlarına göre sonuçları şöyle yorumlayabiliriz: Anova testi uygulandığında Algılanan Stres Ölçeği, Yetersiz Öz Yeterlik Algısı, Stres Algısı ölçeklerinin ortalamalarında anlamlı bir fark tespit edilmemiştir.

Kişisel yaşam faktörleri, bireyin genel öz yeterliğini etkiler, bu da strese katkıda bulunan bir faktör haline gelebilir. Düşük sosyo-ekonomik statüye sahip kişilerde daha iyi durumdakilere kıyasla algılanan stresin daha yüksek düzeylerde olduğu bilinmektedir. Stresin sosyo-demografik özelliklere göre nasıl değiştiğine dair çalışmalar mevcuttur. İnsanların sosyal yapı içindeki konumu, strese maruz kalma ve stresörlerin türü sağlık sonuçları üzerinde sonuçlar doğurur. Sosyal ve ekonomik sınıf, etnik köken, cinsiyet, yaş, medeni ve mesleki durum, bireyin fırsatlarını, seçimlerini etkiler. Çalışmalar; erkekler, evli, yüksek eğitilmiş ve varlıklı bireylerle karşılaştırıldığında kadınlar, evli olmayanlar, daha az eğitilmişler, etnik azınlıklar ve sosyal açıdan dezavantajlı durumdaki kişiler arasında hem strese maruz kalma hem de daha düşük başa çıkma kaynakları olduğunu göstermiştir (Lazarus, 1984, S.232). Yine yoksul mahallelerde daha zengin yerleşim bölgelerine kıyasla stres seviyelerinin yüksek olduğu bulunmuştur (Kronborg vd, 2012, s.1). Düşük gelirli yerleşim yerlerindeki sınırlı hizmetlerin, zayıf altyapının stresi kronikleştirdiği düşünülebilir.

8. Sahne sanatlarıyla uğraşan ve uğraşmayan ergenlerin benlik saygısı demografik özelliklere göre farklılaşmakta mıdır?

Sahne sanatıyla uğraşan ve uğraşmayan katılımcıların cinsiyete göre sonuçları şöyle yorumlayabiliriz: Bizim çalışmamızda, sahne sanatıyla uğraşan katılımcıların cinsiyetlerine göre, bağımsız örneklem T-testi uygulandığında Rosenberg benlik saygısı ölçeği ortalamalarında anlamlı bir fark bulunmamıştır. Diğer yandan sahne

sanatıyla uğraşmayan katılımcıların cinsiyetlerine göre, bağımsız örneklemeler T-testi uygulandığında Rosenberg benlik saygısı ölçeği ortalamalarında anlamlı bir fark tespit edilmiştir. Buna göre kadınların erkeklere göre daha yüksek puan aldıkları görülmektedir. Bu durumda da sahne sanatıyla uğraşmayan kadınların benlik saygısının daha düşük olduğu söylenebilir. Yaşın cinsiyete göre benlik saygısı üzerindeki etkileri ergenlerde farklılık gösterebildiğini ifade etmiştik. Kızlar erkeklere göre yaklaşık iki yıl önce ergenliğe girerler. Ergenliğin getirdiği bedensel, ruhsal, düşünsel, duygusal değişikliklerin olumsuz etkilerini kadınlar erkeklerden daha önce yaşar. Zengin ve gelişmiş ülkelerde benlik saygısında cinsiyet farklılıkları daha azken, gelişmekte veya refah düzeyi düşük ülkelerde bu eşitsizliğin daha yüksek olduğu bilinmektedir. Öz güven gelişimine katkı sağlayan deneyimler konusunda erkeklerin, kadınlardan daha çok desteklendiği kültürel iklim, bugün hâlâ dünyanın her yerinde geçerliliğini korumaktadır. Benlik saygısındaki cinsiyet ve yaş farklılıkları kısmen evrensel mekanizmalar tarafından yönlendirilmektedir. Kadınların üzerinde fiziksel görünümle ilgili baskıların daha fazla olması, daha genç yaşta evlendirilmeleri, cinsiyet eşitsizliğine daha fazla maruz kalmaları, benlik saygısının gelişimine rehberlik eden belirli kültürel etkilerin bir sonucudur.

Son yıllarda çok sayıda çalışma, benlik saygısında cinsiyet ve yaş farklılıklarını incelemiştir. Bu anlamda en sağlam bulgu, erkeklerin kadınlardan daha yüksek düzeyde benlik saygısı bildirme eğiliminde olduğudur. Bu cinsiyet farkı, ergenlik döneminde ortaya çıkar ve erken ve orta yetişkinlik boyunca devam eder (Kling ve diğerleri, 1999, s.471). Ancak, hem erkekler hem de kadınlar temelde aynı yaşam seyrini izliyor görünmektedir. Her iki cinsiyet için de benlik saygısı çocuklukta nispeten yüksektir, ergenlik döneminde düşer, yaşlılıkta düşme eğilimi göstermeden önce yetişkinlik boyunca kademeli olarak yükselir (Orth ve Robins, 2014, s.383). Buna rağmen, erkeklerin neden kadınlardan daha yüksek düzeyde benlik saygısı taşıdığını, yaşla birlikte benlik saygısındaki farklılıkları açıklayan genel kabul görmüş bir teori hâlâ yoktur.

Sahne sanatıyla uğraşan ve uğraşmayan katılımcıların yaşlarına göre sonuçları şöyle yorumlayabiliriz: Bizim çalışmamızda tek yönlü varyans anova testi uygulandığında Rosenberg benlik saygısı ölçeği ortalamalarında yaşa göre anlamlı bir fark bulunmamıştır. Benlik saygısındaki cinsiyet ve yaş farklılıkları

üzerine yapılan çalışmalar bunun nedeni üzerine farklı görüşler ortaya koymaktadır. Biyoloji temelli bakış açıları veya biyolojik temelli evrimleşmiş psikolojik eğilimler insan türünün evrensel doğanın doğasında, yaşa ve cinsiyete bağlı farklılıkların her alanda olduğu gibi bu alanda da işlediğini öngörmektedir. Sosyokültürel bakış açıları ise bu tür farklılıkların bağlamlar ve kültürler arasında değişen sosyokültürel etkilere bağlamaktadır.

Sahne sanatıyla uğraşan ve uğraşmayan katılımcıların anne eğitim durumuna göre sonuçları şöyle yorumlayabiliriz: Tek yönlü varyans anova testi uygulandığında Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeğinden elde edilen puanları anne eğitim durumuna göre kıyasladığımızda ortalamalar arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir.

Sahne sanatıyla uğraşan katılımcıların baba eğitim durumuna göre sonuçları şöyle yorumlayabiliriz: Tek yönlü varyans anova testi uygulamasında Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeğinden elde edilen sonuçlara göre, baba eğitim düzeyi kıyaslandığında ortalamalarda anlamlı bir fark bulunmuştur. Games-Howell bulguları incelediğinde, babası ilköğretim mezunu olanlar, babası lisans mezunu olanlardan daha yüksek ortalamaya, babası lise mezunu olanlar, babası lisans mezunu olanlardan daha yüksek ortalamaya sahip olduğu tespit edilmiştir. Bu durumda babanın ilkokul ve lise mezunu olması lisans mezunu olanlara göre ergenlerde daha düşük benlik saygısına neden olmaktadır.

Bu durumda babanın ilkokul ve lise mezunu olması lisans mezunu olanlara göre ergenlerde daha düşük benlik saygısına neden olmaktadır. Yapılan bu araştırma sonucunda sahne sanatlarıyla uğraşan ergenlerin babalarının eğitim durumlarının daha yüksek olduğu görülmüştür. Benlik saygısı ergenlik döneminde edinilen bir kazanım ve babanın da rol model olduğu düşüldüğünde baba eğitiminin ergen üzerinde olumlu sonuçlar doğurduğu söylenebilmektedir. Buradan sonuçla baba eğitiminde ergenlerin gelişimine katkı sağlayacak faaliyetlere yönlendirmesinin önemli bir faktör olduğunu da söylenebilmektedir. Yine babanın yönlendirmesiyle sahne sanatları gibi etkinliklere katılan bireylerin etkileşim ve akranlarıyla sosyalleşmesinin de benlik saygısına katkıda bulunduğu söylenebilir.

Ülkemizde bu anlamda yapılan çalışmalardan biri, Ertuğrul Sahin, Yaşar Barut ve Ercüment Erganlı'ya aittir. Yaşlarının ortalaması 12.7 olan 2213 ergen üzerinde yaptıkları kesitsel çalışmaya göre, yaş ve sınıf düzeyine göre benlik saygısı puanlarında anlamlı bir fark olmadığı ancak bu ergenlerin anne ve babalarının eğitim düzeyine göre benlik saygısı puanlarında anlamlı farklılıklar bulunduğu ortaya konulmuştur. Bu durum, Türk ergenlerin benlik saygısını olumlu yönde etkilediğini göstermektedir. Bu makalede değinilen diğer bir çalışma da; anne-baba eğitimi lise seviyesinin üzerinde olan ergenlerin benlik saygısının, anne-babası lise düzeyinde veya altında eğitim almış olan öğrencilere göre önemli ölçüde daha yüksek bir benlik saygısına sahip olduğunu göstermektedir (Şahin, Barut ve Erganlı, 2013, s.93).

Yapılan bu araştırma sonucunda sahne sanatlarıyla uğraşan ergenlerin babalarının eğitim durumlarının daha yüksek olduğu görülmüştür. Buradan sonuçla baba eğitiminin ergenlerin gelişimine katkı sağlayacak faaliyetlere yönlendirdiği ve etkinliklere katılan bireylerin etkileşim ve akranlarıyla sosyalleşmesinin de benlik saygısına katkıda bulunduğu söylenebilir.

Sahne sanatıyla uğraşmayan katılımcıların baba eğitim durumuna göre sonuçları şöyle yorumlayabiliriz: Anova testi uygulandığında Rosenberg Benlik Saygısı ölçeğinden elde edilen sonuçlarda ortalamalarda anlamlı bir fark tespit edilmediği görülmüştür.

Sahne sanatlarıyla uğraşan ve uğraşmayan ergenlerin aile gelir durumuna göre sonuçları şöyle yorumlayabiliriz: Tek yönlü varyans analizi Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeğinden elde edilen puanları gelir durumuna göre kıyasladığımızda ortalamalar arasında anlamlı farklılık tespit edilmemiştir.

9. Sahne sanatlarıyla uğraşan ve uğraşmayan ergenlerin mutluluk düzeyleri demografik özelliklere göre farklılaşmakta mıdır?

Sahne sanatıyla uğraşan katılımcıların cinsiyetlerine göre sonuçlarını şöyle yorumlayabiliriz: Araştırmamızda cinsiyete göre sahne sanatıyla uğraşan ergenler arasındabağımsız örneklem T-testi sonuçlarına göre Oxford Mutluluk Ölçeği ortalamalarında anlamlı bir fark tespit edilememiştir. Bunun yanı sıra, cinsiyete göre sahne sanatıyla uğraşmayan ergenler arasındabağımsız örneklem T-testi sonuçlarında Oxford Mutluluk Ölçeği ortalamalarında anlamlı bir fark bulunmuş

olup, puanlara bakıldığında erkeklerin kadınlara oranla daha yüksek puan aldıkları görülmüştür.

Toplumsal roller ve toplumsal cinsiyetin kültürel tanımı davranışlarımızın ve refahımızın önemli göstergelerindedir. Günümüzde dünya toplumsal cinsiyet açısından daha eşitlikçi bir hale gelse de eşitsiz cinsiyet ilişkileri varlığını halen sürdürmektedir. Olumlu ve olumsuz deneyimlere verilen tepkiler, baş etme stratejileri, toplumdaki cinsiyete dayalı sosyalleşme ve sosyal beklentiler nedeniyle cinsiyete göre farklılaşmaktadır. Sosyoekonomik ve sosyodemografik farklılıkların kişilik farklılıkları, psikolojik iyi oluş üzerine etkisini inceleyen kültürler arası çalışmaların artmasına ihtiyaç duyulmaktadır. Yaşlandıkça mutluluk deneyiminin nasıl değiştiğine dair araştırmalar mevcuttur. Yaşın artmasıyla birlikte bireylerin anlam ve haz deneyimleri de artmaktadır, bu anlamda gençlerin ve yaşlıların mutluluk düzeylerinin farklılaşması da doğaldır. Lucas'a göre, bireysel mutluluk seviyeleri yaşam boyunca değişmez; koşullardaki bir değişikliğe tepki verseler de bu değişiklikler meydana geldikten sonra kişiler temel mutluluk düzeyine geri dönerler (Lyubomirsky ve Layous, 2013, s.). Bunun yanı sıra mutluluğun yaşla birlikte arttığını ya da yaşam boyunca U şeklinde olduğunu ileri süren görüşler de vardır. Yaşam doyumu düzeyini değiştiren şey, tek başına yaşlanmak değildir kuşkusuz, özellikle sağlık önemli bir etkidir. Yaşlıların gittikçe kötüleşen sağlığı, onların yaşam doyumlarının azalmasına neden olabilir. Yine düşük gelir, yaşam memnuniyetini de düşürebilir.

İnsanları strese ve hastalıklara karşı koruyan mutluluğun belirleyicileri demografik durumlara göre değişse de mutlu insanların diğerlerine göre istikrarlı evlilikleri, daha yüksek gelirleri ve daha yaratıcı fikirleri olduğu öne sürülmüştür (Lyubomirsky ve Layous, 2013, s.57). Birçok çalışmanın regresyon analizi sonuçları tüm demografik faktörlerin; cinsiyet, medeni durum, mutlu anne-babanın mutluluğu etkilediği yönünde sonuçlanmıştır. Ancak, tüm bu özelliklerin toplam mutluluğun sadece yüzde 10'unu oluşturduğu da gözlemlenmiştir (Fazlolahi, Esfahani ve Haghgoyan, 2011, s. 90). Ayrıca mutluluğu etkileyen faktörler üzerine yapılan bazı çalışmaların sonuçları cinsiyetin mutluluğa katkı sağlayan bir faktör olmadığını göstermiştir (Fujita, Diener ve Sandvik, 1991, s. 428).

Sahne sanatıyla uğraşan ve uğraşmayan katılımcıların yaşlarına göre sonuçlarını şöyle yorumlayabiliriz: Bizim çalışmamızda yaşa göre sahne sanatıyla uğraşan ve uğraşmayan ergenler arasındatek yönlü varyans anali anova testi Oxford mutluluk ölçeği ortalamalarında anlamlı fark olmadığı görülmüştür.

Sahne sanatıyla uğraşan katılımcıların anne eğitim durumuna göre sonuçlarını şöyle yorumlayabiliriz: Tek yönlü varyans analizi anova testine göre Oxford Mutluluk Ölçeğinde anlamlı fark olmadığı görülmüştür.

Sahne sanatıyla uğraşmayan katılımcıların anne eğitim durumuna göre sonuçlarını şöyle yorumlayabiliriz: Anova testi sonuçlarına göre Oxford Mutluluk Ölçeği ortalamalarında anlamlı farklar tespit edilmiş olup, Tukey bulguları incelendiğindeanneleri lisans mezunu olan ergenlerin, anneleri ilköğretim mezunu olanlardan daha yüksek ortalamaya sahip olduğu görülmüştür. Varyansların homojen dağıldığı Levene's testiyle tespit edilmiştir.

Eğitim seviyesi yükselen ebeveynlerde otoriter baskının yerini sağlıklı iletişim alır. Çocuklarına karşı daha demokratik tutum sergilemeleri, çocukların ders başarısına olan katkıları sayesinde elde edilen başarının benlik saygısına artırdığı düşünülebilir.

Ebeveyn eğitim düzeyi farklılıklarının benlik saygısı üzerindeki olası etkilerine dâir pek çok çalışma bulunmaktadır. Genel kanı, özellikle ergenlerin ebeveynlerinin eğitim düzeyine bağlı olarak benlik saygısında belirgin farklılıklar olduğu yönündedir. Selcen Aydoğan'ın çalışması, anne eğitim düzeyi yükseldikçe öğrencilerin benlik saygısı toplam puan ortalamalarının da yükseldiğini göstermektedir (Aydoğan, 2010, s.71).

Sahne sanatıyla uğraşan ve uğraşmayan ergenlerde baba eğitim durumuna göre sonuçlarını şöyle yorumlayabiliriz: Tek yönlü varyans analizi anova testine göre Oxford Mutluluk Ölçeği ortalamalarına bakıldığında anlamlı bir fark olmadığı görülmüştür.

Sahne sanatlarıyla uğraşan ve uğraşmayan ergenlerin aile gelir durumuna göre sonuçlarını şöyle yorumlayabiliriz: Bizim çalışmamızda, tek yönlü varyans analizi anova testinin Oxford Mutluluk ölçeği ortalamalarına bakıldığında her iki grupta da anlamlı bir fark bulunmadığı görülmüştür. Araştırma yapılan okulların

bulunduğu bölgenin sosyoekonomik yapısından yola çıkarak aile gelirlerinin birbirine yakın olduğu düşünölmekte olup, bu durumun da ergenlerin mutluluk düzeylerinde fark oluşturmadığı söylenebilir.

Bu çalışmada araştırma yapılan ergenlerin sosyoekonomik olarak aile gelir seviyesi ortalamalarına bakıldığında bir birine yakın olduğu görölmüştür bu nedenle de gelir durumuna göre anlamlı fark olmadığı düşünölmektedir. Yüksek gelirin mutluluk değıil yaşam doyumunu satın aldığı ve düşük gelirin hem düşük yaşam değıerlendirmesi hem de düşük duygusal refah ile ilişkili olduğu sonucunu çıkarabiliriz. Burada öznel iyi oluşun iki yönünü ayırt etme çabası vardır. Duygusal esenlik, bir bireyin günlük deneyiminin duygusal kalitesini ifade eder. Yaşam değıerlendirmesi ise, insanların yaşamları hakkında sahip oldukları düşünceleri ifade eder. Paranın, yani refahın sağlayıp sağlamadığını düşünürken bu iki ayrımı yapmakta fayda var. Gelir, belirli bir seviyenin üstüne çıktığında bu gelire sahip olan insanların günlük deneyimlerinin duygusal kalitesini belirli bir seviyenin üstüne çıkartmıyor ancak yüksek gelirlili insanların yaşam doyumları hakkındaki duyguları, düşük gelirlilere göre daha yüksektir.

Gelirin refahla pozitif ilişki içinde olduğunu gösteren pek çok kanıt vardır. Ancak, ABD’de yapılan bazı çalışmalar, ülkenin tümünde kişi başına düşen gelirin artmasına rağmen, otuz yıllık dönemde yaşam memnuniyetinde belirgin bir artış olmadığını göstermiştir. Yine, ülkeler arası modeller kullanılarak yapılan geniş çaplı araştırmalar, mutluluğun gayri safi yurt içi hâsıla ve GSYİH’in büyümesi, enflasyon gibi ekonomik değıişkenlerle birlikte hareket ettiğini de göstermiştir (Tella vd., 2003, s.823). Ancak, burada vurgulamak istediğimiz noktayı başka bir araştırma ile daha iyi ifade etmek istiyoruz. Bir organizasyonun düzenlediğı Well-BeingIndex’e verilen 450.000’den fazla yanıtın analiz sonuçları göstermektedir ki, günlük gelirle birlikte duygusal esenlik de artar, ancak yıllık 75.000 \$’lık gelirin üstünde başka bir ilerleme yoktur (Killingswort, A. M.,2021, s.16489).

SONUÇ VE ÖNERİLER

Sahne sanatlarıyla uğraşan ve uğraşmayan ergenlerin algılanan stres, benlik saygısı ve mutluluk düzeylerinin incelendiği bu çalışma sonunda, bireyin gelişim döneminin zorlu süreçlerinden biri olan ergenlik sürecinde sahne sanatıyla ilgilenmenin benlik saygısını artırmada destekleyici unsur olduğu görülmektedir. Ergenlerin ebeveyn çatışmalarının olduğu, okul, sınav ve gelecekle ilgili stresin yoğun yaşandığı bu dönemde sahne sanatlarının, ergenin mutluluk düzeyini artırarak streside azalttığı görülmektedir.

Ergenlik döneminde benlik saygısı kazanımının desteklenmesi, mutluluk düzeylerinin artırılması ve stresin azaltılması bireylerin öznel iyi oluşlarını sağlamak toplumun da psikolojik olarak sağlığını olumlu yönde etkilemektedir. Sahne sanatlarının; bu sanatlarla uğraşan ergenleri sosyalleştiren, bir başka bireyle birlikte yapabildiği etkinlikler olması dolayısıyla ergenin enerjisini pozitif yönde kullanmasını sağladığı düşünülmektedir. Sahne sanatları ve ders dışı diğer sosyal etkinlikler hakkında ailelere ve öğretmenlere bilgiler verilerek ergenlere ne gibi faydalar sağladığı anlatılabilir. Okullarda ders dışı tiyatro, müzik, dans, halk oyunları gibi etkinliklerin artırılması önerilebilir.

Bu araştırma yapılırken tiyatro ve müzik derslerine yeni katılan öğrencilerin bazılarında ilerleyen derslerde özgüven, kendini ifade etme, psikolojik iyi oluşlarında olumlu yönde değişme gibi kazanımların olduğu gözlemlenmiştir.

Bundan sonra yapılacak çalışmalarda yöntem olarak sahne sanatlarının farklı dalları ile oluşturulan gruplara ön test, son test, deney ve kontrol grubu ile deneysel desen kullanılarak yapılacak bir araştırmanın, ergenlerle yapılan uzun anket formlarından başka yüz yüze yapılan çalışmalardan daha da sağlıklı bilgiler alınabileceği düşünülmektedir.

KAYNAKÇA

- Abdel-Khalek, A. M. (2006). Measuring happiness with a single-item scale. *Social Behavior and Personality: An international journal*, 34(2), 139-150. <https://doi.org/10.2224/sbp.2006.34.2.139>
- Aksaray, S. (2003). *Ergenlerde benlik saygısı geliştirmede beceri eğitimi ve aktivite merkezli programların etkisi* (Yayımlanmamış doktora tezi). ukurova niversitesi, Çukurova.
- Atak, H. (2005). *Beliren yetişkinlik: yeni bir yaşam döneminin Türkiye’de incelenmesi*, (Yüksek Lisans Tezi). Erişim Adresi: <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezDetay.jsp?id=s0DSt8vHPFXVvybG1ZGPow&no=bhff7s9IgpYgueA8EcrV4Q>
- Arnett, J. (1994). Sensation seeking: A new conceptualization and a new scale. *Personality and Individual Differences*, 16(2), 289-296. doi: 10.1016/0191-8869(94)90165-1
- Atalay, F. B., Barutçu, B., Karşlioğlu, G., şanai, A., şimşek, İ., ve stndağ. (Tarihsiz). *Hayatın yan etkisi*. Erişim adresi: <https://docplayer.biz.tr/6079044-Hayatın-yan-etkisi-f-busra-atalay-gokhan-barutcu-aycil-karslioglu-istem-sanal-irmak-simsek-irmak-ustundag-danisman-dr-a.html>
- Aydın, E. (2009). *Ergenlerin algılanan anne baba tutumlarının benlik saygısı ve psikolojik iyi oluş ile ilişkisinin incelenmesi* (Doktora tezi). Erişim Adresi: https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezDetay.jsp?id=YkAh9q-IAU-srceLuNdFnw&no=Rd5_wEVt-urnQmpcd5hg4w
- Aydın, K. B. (2005). *Akış kuramına dayalı stresle başa çıkma grup programının ergenlerin stresle başa çıkma stratejilerine etkisi*. (Doktora tezi). Erişim Adresi: <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezDetay.jsp?id=G-a6YmY2YrapQQM2XFvBhA&no=Z1zbBIryWqMZnBMxWu2KKg>
- Aydın, B. (1996). Benlik Kavramı ve Ben Semaları. *Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 8 (8), 41-47. Erişim Adresi: <https://dergipark.org.tr/tr/pub/maruaeabd/issue/363/2026>
- Aydoğan, S. 2010. İlkretim II. Kademe ğrencilerinin umut ve benlik saygısı düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi, yüksek lisans tezi, Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, ocuk Gelişimi ve Ev Yönetimi Anabilim Dalı. Konya.
- Başok Diş, S. (2017). Bentham Ve Mill’in Klasik Faydacılığı Bağlamında Mutluluk Problemi. *Temaşa Erciyes Üniversitesi Felsefe Bölümü Dergisi*, (7) , 80-100 Erişim Adresi: <https://dergipark.org.tr/tr/pub/temasa/issue/30505/368554>
- Bektaş, H. & Arslan, İ. (2020). Bilinçli Farkındalığın znel Mutluluk zerine Etkisinde Benlik Saygısının Aracı Rolü: Üniversite ğrencilerine Yönelik Bir

Araştırma. *Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 51, 95-115. DOI: 10.15285/maruaeabd.579985

- Bird, J. M. ,& Markle, R. S. (2012). Subjective well-being in school environments: Promoting positive youth development through evidence-based assessment and intervention. *American Journal of Orthopsychiatry*, 82(1), 61–66. <https://doi.org/10.1111/j.1939-0025.2011.01127.x>
- Boles S, Biglan A, Smolkowski K. (2006). Relationships among negative and positive behaviours in adolescence. *Journal Adolescence*, 29(1), 33-52. doi: 10.1016/j.adolescence.2005.01.007. Epub 2005 Jun 23. PMID: 15979137.
- Brülde, B. (2007). Happiness Theories of the Good Life. *Journal of Happiness Studies*, 8:15-49.
- Burkhardt, J. ve Brennan, C. (2011). The effects of recreational dance interventions on the health and well-being of children and young people: A systematic review. <https://doi.org/10.1080/17533015.2012.665810>
- Çarkçı, J. (2019). *Sahne sanatları opera bale tiyatro sanatçıları ve öğrencilerine yönelik performans kaygısı, yeterlik ölçeği geliştirme çalışması* (Doktora Tezi).ErişimAdresi:https://tez.yok.gov.tr/Ulusal_Tez_Merkezi/tezDetay.jsp?id=3deMtV-7wTS0eAo8sumnPA&no=3vRQz0kUf95rdbIp5o92tw
- Çelikbaş, E.Ö. (2019). Dışavurumcu Sanat Terapisi, *Safran Kültür ve Turizm Araştırmaları Dergisi*,2(1),20-37. Erişim Adresi: <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/705400>
- Çuhadaroğlu, .F (1986). *Adolesanlarda benlik saygısı*. Uzmanlık Tezi, Hacettepe Üniversitesi Tıp Fakültesi Psikiyatri Anabilim Dalı, Ankara.
- Diener, E., Oishi, S., &Lucas, R. E. (2002). Subjective well-being: The science of happiness and life satisfaction. In C. R. Snyder ve S. J. Lopez (Ed.), *Handbook of Positive Psychology*, 62–73. doi:10.1093/oxfordhb/9780195187243.013.0017.
- Diener, E. (2000). Subjective Well-Being, the Science of Happiness and a Proposal for a National Index, *American Psychologist*, 55 (1): 34 – 39.
- Diener, E. (1984). Subjective Well-Being. *Psychological Bulletin*, 95(3), 542-575. Erişim adresi:<https://eddiener.com/articles/1126>
- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125(2), 276–302. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.125.2.276>
- Dinçel, E. (2006). *Ergenlik dönemi gelişimsel ödevleri ve psikolojik problemler* (Yüksek lisans tezi). Erişim Adresi: https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezDetay.jsp?id=S00jGbAHyXBOMhjtWPi63g&no=CQ_O3C1hbkoz90zq16KZcgveri tabanından erişildi.

- Dinçer, B. (2008). *Alt ve üst sosyo-ekonomik düzeyde lise ikinci sınıfa devam eden ergenlerin anne baba tutumlarını algılamaları ile arkadaşlık ilişkilerinin incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Erişim Adresi: <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp>
- Ditman, G.K., Burke, K., Filus, A., Haslam, D. Ve Ralph, A. (2016). Measuring positive and negative aspects of youth behavior: Development and validation of the Adolescent Functioning Scale, *Journal of Adolescence*, 52, 135-145. Erişim adresi: Daneshyari.com_880539.pdf
- Doğan, T., Sapmaz, F. (2012). Oxford mutluluk ölçeği türkçe formunun psikometrik özelliklerinin üniversite öğrencilerinde incelenmesi, *Düşünen Adam Psikiyatri ve Nörolojik Bilimler Dergisi*, 25(4), 297-304. doi: 10.5350/dajpn2012250401.
- Duclos, G. (2016). *Benlik Saygısı, Yaşam İçin Pasaport* (çev. Olcay Kural) İstanbul: Yapı Kredi Yayınları.
- Encyclopedia. (2018). Adolescence. Erişim adresi: <https://www.encyclopedia.com/medicine/psychology/psychology-and-psychiatry/adolescence>
- Erbay, M. (2018). Sanat politikası paydaşları: devlet, özel/özzerk kurumlar, bireyler, kamu, *Sanat Dergisi*, (31), 90-93. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/tr/pub/ataunigsfd/issue/40055/409383>
- Erbay, M. (1995). *Yükseköğretim düzeyinde sanat eğitimi programlarının uluslararası bağlamda incelenmesi* (Yayımlanmamış doktora tezi), Marmara Üniversitesi, İstanbul.
- Ergenlik Dönemi Wordpress. (2011). Özünü yenileme kuramı: G.StanleyHall. Erişim adresi: <https://ergenlikdonemi.wordpress.com/2011/08/06/ozunu-yineleme-kurami-g-stanley-hall/>.
- Ergenlik Dönemi Wordpress. (2011). Antropolojik yaklaşım: M.Mead, R.Benedict. Erişim adresi: <https://ergenlikdonemi.wordpress.com/2011/08/06/antropolojik-yaklasim-m-mead-r-benedict/>.
- Ergenlik Dönemi Wordpress, (2011). Psikoanalitik kuram: Sigmund Freud ve Anna Freud. Erişim adresi: <https://ergenlikdonemi.wordpress.com/2011/08/06/psikoanalitik-kuram-sigmund-freud-ve-anna-freud/>.
- Ergenlik Dönemi Wordpress, (2011). Kişilerarası kuramı: H.S.Sullivan. Erişim adresi: <https://ergenlikdonemi.wordpress.com/2011/08/06/kisilerarasi-kurami-h-s-sullivan/>

- Erkan, S. (2014). Sahne Sanatlarında güçlü bir anlatım aracı olarak beden, *Akademik Bakış Dergisi*, (41), 1-12. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/383849>
- Eskin, M. H., Demirkıran, H., Dereboy F. (2013). Algılanan stres ölçeğinin türkçeye uyarlanması, güvenilirlik ve geçerlik analizi. *New Symposium Journal*,(51), 3,132-140. Erişim adresi: <http://yenisymposium.com/Pdf/EN-YeniSempozyum-c1d2631c.PDF>
- Erci, B. (2006). Reliability and validity of the Turkish version of Perceived Stress Scale. *Journal of Anatolia Nursing And Health Sciences*, 9(1),57-62.
- Franken, R. E. (1994). Human Motivation.PscificGrove, CA: Brooks/Cole.
- Fazlolahi, S., Esfahani, J., Haghgoyan, Z. (2011). Assessment of happinessanditsaffectingfactorsamongstudents of TehranUniversity. *Journal of PsychologyandReligion*.3(4):89–108.
- Folkman, S. (1984). Personalcontrolandstressandcopingprocesses: a theoreticalanalysis, *Journal of Personality&Social Psychology.*, 46(4), 839-852). doi: 10.1037//0022-3514.46.4.839.
- Fujita, F., Diener, E., Sandvic, E. (1991). Genderdifferences in negative eaffectandwell-being:Thecaseforemotionalintensity. *Journal of Personality&SocialPsychology*.61(3):427–34.doi: 10.1037//0022-3514.61.3.427. Erişim adresi: <https://doi.apa.org/doiLanding?doi=10.1037%2F0022-3514.61.3.427>
- Geçtan, E. (1982). Çağdaş Yaşam ve Normal Dışı Davranışlar. Ankara: Maya Matbaacılık Yayıncılık td. Şti.
- Gerrig, R. J. ve Zimbardo P., G. (2018). Psikoloji ve Yaşam Psikolojiye Giriş, (Çev.Dr. Öğretim Üyesi Gamze Sart). Ankara: Nobel Yayınları
- Gökgöz, H. (2013). *Stresin çalışanların performansı üzerine etkisi: öğretim elemanları üzerine bir araştırma*. Erişim Adresi: <https://dspace.trakya.edu.tr/xmlui/bitstream/handle/trakya/1544/137.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Güçlü, N. (2001). Stres yönetimi, G.Ü. *Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 21(1), 91-109. Erişim adresi: [:https://dergipark.org.tr/tr/pub/gefad/issue/6769/91096](https://dergipark.org.tr/tr/pub/gefad/issue/6769/91096)
- Gürten, E. (2009). *Sahne sanatlarında yönetim ve etkili iletişim* (Yüksek lisans tezi). Erişim Adresi: https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezDetay.jsp?id=8arvvggWVfn2Lo96GFRQCcw&no=cVXV4xi05ifynUktA0_anQveri
- Güler, H. (2017). *Üniversite öğrencilerinde benlik saygısı ile aile tutumunun ilişkisi* (Yüksek lisans tezi). Erişim Adresi: <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezDetay.jsp?id=NbeGRw5cNeNpYHwg2qnuQA&no=C-2MLEEDWCMAc87C6RW41g>

- Hasan, A. (2005). *Beliren yetişkinlik: yeni bir yaşam döneminin Türkiye’de incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Erişim Adresi: Ulusal Tez Merkezi | Anasayfa (yok.gov.tr)
- Holder, M. D., Coleman, B., Singh, K. (2012). Temperament and happiness in children in India. *Journal of Happiness Studies*, 13(2), 261-274.
- Hollingworth, K. ve Jackson, S. (2016). Falling off the ladder: Using focal theory to understand and improve the educational experiences of young people in transition from public care. *Journal of Adolescence*, 52. 146-153. Erişim Adresi: https://www.researchgate.net/publication/307149295_Falling_off_the_ladder_Using_focal_theory_to_understand_and_improve_the_educational_experiences_of_young_people_in_transition_from_public_care
- Işık, Ş., Atalay, Ü. N. (2019). Developing the adolescent happiness scale: validity and reliability study. *Pegem Eğitim ve Öğretim Dergisi*, 9(3), 2019, 673-696. DOI: 10.14527/pegegog.2019.022. Erişim Adresi: <https://toad.halileksi.net/sites/default/files/pdf/ergen-mutluluk-olcegi-toad.pdf>
- James, V. (2002, Haziran). Arts and their relationship to adolescent development. AWSNA Waldorf High School Research Project’te sunulan bildiri, *AWSNA Waldorf Lisesi Araştırma Projesi*. Erişim Adresi: https://www.waldorflibrary.org/images/stories/articles/awsnaart_james.pdf
- Kangal, A. (2013). Mutluluk üzerine kavramsal bir değerlendirme ve türk hane halkı için bazı sonuçlar, *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 12(44), 214-233. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/pub/esosder/issue/6158/82771>
- Kar, Ö. (2011). *Heykel ve Sanat Terapisi* (Yüksek lisans tezi). [https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezDetay.jsp?id=QnpdDAHLBgFWeKL4XLQjxQ&no=V4-wpxMVydaOfrEqightXgveri tabanından erişildi.](https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezDetay.jsp?id=QnpdDAHLBgFWeKL4XLQjxQ&no=V4-wpxMVydaOfrEqightXgveri%20tabanından%20erişildi)
- Karataş, E. (2016). *Yapılandırılmış grup sanat terapisi programının 15-18 yaş aralığındaki ergenlerin mutluluk düzeyleri, duygularını ifade etme eğilimleri, duygu düzenleme güçlükleri ve psikiyatrik belirtilerine etkisi*. (Yüksek lisans tezi). Erişim Adresi: https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezDetay.jsp?id=kZry_RHj5zzE0jWzJdmd2g&no=4Y1-2WZW5fH_WyYTvLwO3A
- Kaya, A. ve Sezgin, M. (2017). Ortaokul Öğrencilerinin Mutluluklarının Eğitim Stresi ve Okul Yaşam Kalitesi Tarafından Yordanması. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*.1 (41), 245-264. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/pub/mauefd/issue/29057/310813>
- Kılıç, P. (2019). *Ergenlerde beden imgesi ile psikolojik sağlamlık ve mutluluk düzeyleri arasındaki ilişki* (Yüksek lisans tezi). Erişim Adresi: <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp>

- Kıran, E. S. (2007). Ergenlerde akran baskısı ve benlik saygısının incelenmesi. Mersin Üniversitesi, Çukurova Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi. 3, 13-23.
- Kling, K. C., Hyde, J. S., Showers, C. J., & Buswell, B. N. (1999). Gender differences in self-esteem: A meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 125(4), 470–500<https://doi.apa.org/doiLanding?doi=10.1037%2F0033-2909.125.4.470>
- Killingswort, A. M. (2021). Experienced well-being rises with income, even above \$75,000 per year. *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*. 107 (38).
- Koole, S.L. ve Kuhl, J. (2002). In search of the real self: A functional perspective on optimal self-esteem and authenticity, *Psychological Inquiry*, 14(1), 43-48.
Erişim adresi:
https://www.academia.edu/843403/In_search_of_the_real_self_A_functional_perspective_on_optimal_self-esteem_and_authenticity
- Konyalıoğlu, G. (2018). *Sanatın iyileştirici ve sağaltıcı etkisi üzerine bir inceleme* (Yüksek lisans tezi). Erişim Adresi:
https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezDetay.jsp?id=AYYKphzx8-E1JxPz-tlZXg&no=tuUBfkWd-K_LYb7xh7rGHA
- Kulaksızoğlu, A. (1997). Ergenlik psikolojisi. Erişim Adresi:
<http://www.islamilimleri.com/AnaSayfa/35/PsikolojiveEgitimPsikolojisi/2Ergenlikpsikolojisi-Adnankulaksizoglu.pdf>
- Kurt Lewins Field Theory of Adolescence (tarih yok). Erişim adresi:
<https://kurtlewintheory.weebly.com/the-theory.html>
- Kronborg, B.C., Andersen, T. P., Bacher, I., Bancila, D. D. (2012). The association between sociodemographic characteristics and perceived stress among residents in a deprived neighborhood in Denmark. *European Journal of Public Health*. 22 (6), 787-792. Erişim adresi: <https://doi.org/10.1093/eurpub/cks004>
- Lazarus, R.S., Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal and coping*. New York, Springer Publishing Company. Erişim Adresi:
https://www.academia.edu/37418588/_Richard_S_Lazarus_PhD_Susan_Folkman_PhD_Stress_BookFi_
- Lindholdt, L., Labriola, M., Andersen, J.H., Kjeldsen, M.Z., Obel, C. ve Lund, T. (2021). Perceived stress among adolescents as a marker for future mental disorders: A prospective cohort study. *Scandinavian Journal of Public Health*. 1-6. Erişim Adresi: <https://doi.org/10.1177/1403494821993719>
- Lykken, D. & Tellegen, A. (1996). Happiness is a stochastic phenomenon. *Psychological Science*, 7(3), 186–189. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9280.1996.tb00355.x>

- Lyubomirsky, S. ve Layous, K. (2013). How do simple positive activities increase well-being? *Current Directions in Psychological Science*, 22(1), 57-62. Doi: 10.1177/0963721412469809.
- Lyons, A.L., Carlson, G. A., Grant, E. K., Gipson, Y. P. (2006). Gender differences in early risk factors for adolescent depression among low-income urban children. *Cultural Diversity and Ethnic Minority Psychology*, 4(12), 644-657. doi:10.1037/1099-9809.12.4.644
- McCrary, J.M., Redding, E. ve Altenmüller, E. (2013). Performing arts as a health resource? An umbrella review of the health impacts of music and dance participation. Erişim Adresi: <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0252956>
- Mahakud, G. & Yadav, R. (2015). Effects of Happiness on Mental Health. *International Journal of Indian Psychology*. 2(3), 2349-3429doi:10.25215/0203.085.
- Maslow, A. (2001). İnsan olmanın psikolojisi (çev. Okhan Gündüz). İstanbul: Kuraldışı Yayıncılık. Erişim adresi: https://www.academia.edu/17030407/Abraham_Maslow_Insan_Olman_in_Psikolojisi
- McConville, M. (2003). Lewinian field theory, adolescent development, and psychotherapy. *Gestalt Review*, 7(3). 213-238. Erişim Adresi: <https://www.jstor.org/stable/10.5325/gestaltreview.7.3.0213>
- Nutku, Ö. (2002). Sahne Bilgisi. İstanbul: Çağdaş Yayınları.
- Orth, U. ve Robins, R.W. (2014). The development of self-esteem. *Current Directions in Psychological Science*. 23(5), 381-387. doi:10.1177/0963721414547414.
- Özalp, H. K. & Özdemir, S. (2020). Güney Kore Sanat Eğitiminin Yapı, Eğitim ve Kültür Bağlamında Değerlendirilmesi. *Anadolu Journal of Educational Sciences International*. 10(1) , 111-149 . DOI: 10.18039/ajes.681934
- Özdemir, Y., Hiğde, Y.A., Sağkal, S.A. (2021). İlkokul çocukları için okul mutluluğu ölçeği'nin (içiomö) geliştirilmesi: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Milli Eğitim*. 50(231), 111-127. Erişim adresi: https://www.researchgate.net/publication/354143990_Ilkokul_Cocuklari_Icin_Okul_Mutlulugu_Olcegi%27nin_ICIOMO_Gelistirilmesi_Gecerlik_ve_Guv-enirlik_Calismasi_Developing_The_School_Happiness_Scale_For_Primary_School_Children_SHSPSC_Validity_and_Reliabilit
- Özsavran, M. (2017). *Ergenlerde duygusal esnekliğin arttırılmasında bir sanat aktivitesinin etkisinin değerlendirilmesi: mandala* (Yüksek lisans tezi). Erişim Adresi: https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezDetay.jsp?id=pdfLSQLrljfd_YJ-DJ6dw&no=IWpC6GDTbhnu3Gmj_TWqeA

- Purkey, W.W. (1988). An overview of self-concept theory for counselors. Erişim adresi: <https://files.eric.ed.gov/fulltext/ED304630.pdf>
- Pruessner, J.C., Hellhammer, D. H., & Kirschbaum, C. (1999). Low self-esteem, induced failure and the adrenocortical stress response. *Personality and Individual Differences*, 27(3), 477-489. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(98\)00256-6](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(98)00256-6)
- Romer, D., Reyna, V.F. ve Satterthwaite, T.D. (2017). Beyond stereotypes of adolescent risk taking: Placing the adolescent brain in developmental context. *Developmental Cognitive Neuroscience*, 27, 19-34. Erişim Adresi: Beyond stereotypes of adolescent risk taking: Placing the adolescent brain in developmental context - ScienceDirect
- Scott, B. (2017). *Art as a stress reduction tool* (Yüksek lisans tezi). Erişim adresi: https://etd.ohiolink.edu/apexprod/rws_etd/send_file/send?accession=marietta1503608474617779&disposition=inline
- Seligman, M.E.P. (2002). *Authentic happiness: Using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment*, New York: Free Press.
- Seligman, E.P. ve Steen, A. T. (2005). Positive Psychology Progress: Empirical Validation of Interventions. *American Psychologist* 60(5):410-21. doi: 10.1037/0003-066X.60.5.410
- Sirgy, M. J. (1982). Self-concept in consumer behavior: a critical review, *Journal of Consumer Research*, 1982 (9), s.287-299.
- Steinberg, L. (2014). *Age of opportunity: Lessons from the new science of adolescence*. New York: Houghton Mifflin Harcourt.
- Steinberg, L. (2008). A Social Neuroscience Perspective on Adolescent Risk Taking, *Dev Rev*, 28(1): 78–106. doi: 10.1016/j.dr.2007.08.002.
- Selye, H. (1976). Stress in health and disease. doi: 10.1016/C2013-0-06263-9.
- Şahin, E., Barut, Y., Ersanlı, E. 2013. Parental education level positively affects self-esteem of Turkish adolescents, *Journal of Education and Practice*, 4 (20).
- Temizel, D. (2018). *Müzikli sahne sanatlarının sinema uyarlamaları: cineopera ve dijital eşzamanlı gösterimlerinin küresel kültüre etkisi* (Doktora tezi). Erişim Adresi: <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezDetay.jsp?id=bFh2cMx-PJTMeR79JHSo2Q&no=0fYp9gsgyFlu-F0rHzlfjw>
- Tella, D, R., Haisken-De, J. ve MacCulloch, R. (2003). Happiness adaptation to income and to status in an individual panel, *Journal of Economic Behavior and Organization*, 76(2010), 834-852. Erişim adresi: https://www.hbs.edu/ris/Publication%20Files/Happiness%20Adaptation%20to%20income_8ad30890-6af9-43b7-b185-a29eeb15d8ea.pdf

- Teo, T. (2003). Wilhelm Dilthey (1833-1911) and Eduard Spranger (1882-1963) on the developing person. *Humanistic Psychologist*, 31 (1), 74-94. Erişim adresi: <http://www.yorku.ca/tteo/teach/Teo2003.htm>
- Toy, B. (2006). *Sanat eğitimi alan ve almayan 15-17 yaş grubundaki ergenlerin sosyal uyumlarının ve benlik tasarım düzeylerinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Erişim Adresi: <https://dspace.ankara.edu.tr/xmlui/bitstream/handle/20.500.12575/29018/3832.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Tonga, Z. ve Halisdemir, D. (2017). Ergen Öznel İyi Oluşu İle Benlik Saygısı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Journal of Social and Humanities Sciences Research*, 4(12), 1214-1221. Erişim Adresi: [324233367_55_ID.206_2017_JSHSR_4-5](https://www.researchgate.net/publication/324233367_55_ID.206_2017_JSHSR_4-5). Zahide TONGA & Derya HALİSDEMİR_1214-1221.pdf
- Tözün, M. (2010). Benlik saygısı. *Actual Medicine*, 18(7), 52-57. Erişim adresi: http://www.medicalnetwork.com.tr/2008_dosya/Geni%C5%9F%20A%C3%A7%C4%B1%20Temmuz%202010.pdf
- Tukuş, L. (2010). *The self esteem ratings scale-short form (benlik saygısı değerlendirme ölçeği-kısa formu)* (Tıpta uzmanlık). Erişim Adresi: <https://toad.halileksi.net/olcek/benlik-saygisi-degerlendirme-olcegi-kisa-formu>
- Tuna, F. (2018). *Sanatsal etkinliklerle uğraşan yetişkinlerde yaşam kalitesi, umutsuzluk ve benlik saygısının incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Erişim Adresi: <http://acikerisim.gelisim.edu.tr/xmlui/bitstream/handle/11363/1193/529566.pdf?sequence=1>
- Tutar, H. (2012). Psikolojide Kavramlar ve Kuramlar, Ankara: Seçkin Yayıncılık.
- Uyan, A. (2019). *Ergenlerde algılanan stres ile sosyal destek arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Erişim Adresi: <https://9lib.net/document/eqorw30q-ergenlerde-algılanan-stres-sosyal-destek-arasındaki-iliskinin-incelenmesi.html>
- Uusitalo, L. (2014). Happiness Decreases during Early Adolescence-A Study on 12- and 15-Year-Old Finnish Students. *Psychology*. 5, 541-555.
- Ülkü, E. (2017). *Stres Ve Stres Yönetimi (Stresle Başa Çıkma); Sağlık Sektöründe Bir Uygulama* (Yüksek Lisans Tezi). Erişim Adresi: https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezDetay.jsp?id=hBndGwfT-hRliGJ_caf1wQQ&no=7MfWKpcYmQGpHsHA73eSOQ
- Veenhoven, R. (1990). Is happiness relative? *Social Indicators Research*, 24(1), 1-34. Erişim Adresi: https://www.researchgate.net/publication/227069744_Is_Happiness_Relative

- Özen, Y. ve Gülaçtı, F. (2010). Benlik-kavramı ve benliğin gelişimi bilen benliğe gereksinim var mı? . *Erzincan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi* , 12 (2) , 20-38 . Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/tr/pub/erziefd/issue/6000/80003>
- Wilson, D. T. ve Gilbert, T. D. (2005). Affective forecasting: knowing what to want. *Current Directions Psychological Science Journal*, 14(3), 131-134. doi.org/10.1111/j.0963-7214.2005.00355.x
- Yeşilnacar, A. (2020) *Yetişkinlerde obsesif inanışların yaşam doyumu, mutluluk ve öz yeterlilik üzerindeki etkisinin incelenmesi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi), Beykent Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.
- Yıldırım, İ. (1991). Stres Ve Stresle Başaçıkmanda Gevşeme Teknikleri. Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 6(6). Erişim Adresi: <https://dergipark.org.tr/tr/pub/hunefd/issue/7831/103055>
- Yıldız, P. (2005). Sahne ve seyirci etkileşiminin tarihsel gelişiminde gösterge bilimsel açıdan bir analiz. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 13, 425-442. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/tr/pub/susbed/issue/61778/923607>
- Yılmaz, S. (2020). Sahne Sanatlarının Eşikselliği: Geçiş Ritüelleri Bağlamında Bir Alan Araştırması *Konservatoryum* , 7 (1) , 41-56 . DOI: 10.26650/CONS2020-0001
- Yiğiter, K. (2016). Yüzme eğitiminin üniversite öğrencilerinde benlik saygısı düzeylerine etkisi. *Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi*, 5, 230-234.

EKLER

EK-A

Sosyo-demografik Bilgi Formu

Yaşınız:

Okulunuzun adını yazınız:

Cinsiyetiniz

Kadın Erkek

Gelir Düzeyi

Düşük

Orta

Yüksek

Hangi sahne sanatları ile uğraşıyorsunuz?

Tiyatro

Müzik

Halk oyunları

Modern dans – bale

Herhangi bir sanat dalı ile uğraşmıyorum

Annenizin eğitim düzeyini seçiniz

ilköğretim (ilkokul-ortaokul)

Lise

Ön Lisans

Lisans

Lisans üstü- Doktora

Babanızın eğitim düzeyini seçiniz.

ilköğretim (ilkokul-ortaokul)

Lise

Ön Lisans

Lisans

Lisans üstü-Doktora

Algılanan Stres Ölçeği

- 1 - Hiç
 2 - Neredeyse hiç
 3 - Bazen
 4 - Sıkça
 5 - Çok sık

1. Geçen ay, beklenmedik bir şeylerin olması nedeniyle ne sıklıkta rahatsızlık duydunuz?

Hiç 1 2 3 4 5 Çok sık

2. Geçen ay, hayatınızdaki önemli şeyleri kontrol edemediğinizi ne sıklıkta hissettiniz?

Hiç 1 2 3 4 5 Çok sık

3. Geçen ay, kendinizi ne sıklıkta sınırlı ve stresli hissettiniz?

Hiç 1 2 3 4 5 Çok sık

4. Geçen ay, ne sıklıkta gündelik zorlukların üstesinden başarıyla geldiniz?

Hiç 1 2 3 4 5 Çok sık

5. Geçen ay, hayatınızda ortaya çıkan önemli değişikliklerle etkili bir şekilde başa çıktığınızı ne sıklıkta hissettiniz?

Hiç 1 2 3 4 5 Çok sık

6. Geçen ay, kişisel sorunlarınızı ele alma yeteneğinize ne sıklıkta güven duydunuz?

Hiç 1 2 3 4 5 Çok sık

7. Geçen ay, her şeyin yolunda gittiğini ne sıklıkta hissettiniz?

Hiç 1 2 3 4 5 Çok sık

8. Geçen ay, ne sıklıkta yapmanız gereken şeylerle başa çıkamadığınızı fark ettiniz?

Hiç 1 2 3 4 5 Çok sık

9. Geçen ay, hayatınızdaki zorlukları ne sıklıkta kontrol edebildiniz?

Hiç 1 2 3 4 5 Çok sık

10. Geçen ay, ne sıklıkta her şeyin üstesinden geldiğinizi hissettiniz?

Hiç 1 2 3 4 5 Çok sık

11. Geçen ay, ne sıklıkta kontrolünüz dışında gelişen olaylar yüzünden öfkelenediniz?

Hiç 1 2 3 4 5 Çok sık

12. Geçen ay, kendinizi ne sıklıkta başarmak zorunda olduğunuz şeyleri düşünürken buldunuz?

Hiç 1 2 3 4 5 Çok sık

13. Geçen ay, ne sıklıkta zamanınızı nasıl kullanacağınızı kontrol edebildiniz?

Hiç 1 2 3 4 5 Çok sık

14. Geçen ay, ne sıklıkta problemlerin üstesinden gelemeyeceğiniz kadar biriktiğini hissettiniz?

Hiç 1 2 3 4 5 Çok sık

Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği

- 1 - Çok Yanlış
 2 - Yanlış
 3 - Doğru
 4 - Çok Doğru

1. Kendimi en az diğer insanlar kadar değerli buluyorum.

Çok Yanlış...1 2 3 4 Çok Doğru

2. Bazı olumlu özelliklerim olduğunu düşünüyorum.

Çok Yanlış...1 2 3 4 Çok Doğru

3. Genelde kendimi başarısız bir kişi olarak görme eğilimindeyim.

Çok Yanlış...1 2 3 4 Çok Doğru

4. Ben de diğer insanların birçoğunun yapabildiği kadar bir şeyler yapabilirim.

Çok Yanlış...1 2 3 4 Çok Doğru

5. Kendimde gurur duyacak fazla bir şey bulamıyorum.

Çok Yanlış...1 2 3 4 Çok Doğru

6. Kendime karşı olumlu bir tutum içindeyim.

Çok Yanlış...1 2 3 4 Çok Doğru

7. Genel olarak kendimden memnunum.

Çok Yanlış...1 2 3 4 Çok Doğru

8. Kendime karşı daha fazla saygı duyabilmeyi isterdim.

Çok Yanlış...1 2 3 4 Çok Doğru

9. Bazen kesinlikle kendimin bir işe yaramadığını düşünüyorum.

Çok Yanlış...1 2 3 4 Çok Doğru

10. Bazen kendimin hiç de yeterli bir insan olmadığımı düşünüyorum.

Çok Yanlış...1 2 3 4 Çok Doğru

Oxford Mutluluk Ölçeği

- 1 - Hiç katılmıyorum
 2 - Çoğunlukla katılıyorum
 3 - Biraz katılıyorum
 4 - Katılıyorum
 5 - Çoğunlukla katılmıyorum
 6 - Tamamen katılıyorum

1. Kendimden hoşnut değilim.

Hiç katılmıyorum 1 2 3 4 5 6 Tamamen katılıyorum

2. Diğer insanlara karşı oldukça ilgiliyim.

Hiç katılmıyorum 1 2 3 4 5 6 Tamamen katılıyorum

3. Hayatın oldukça ödüllendirici olduğunu düşünüyorum.

Hiç katılmıyorum 1 2 3 4 5 6 Tamamen katılıyorum

4. Neredeyse herkese karşı oldukça sıcak duygular besliyorum.

Hiç katılmıyorum 1 2 3 4 5 6 Tamamen katılıyorum

5. Sabahları dinlenmiş olarak uyanırım.

Hiç katılmıyorum 1 2 3 4 5 6 Tamamen katılıyorum

6. Geleceğim hakkında pek iyimser değilim.

Hiç katılmıyorum 1 2 3 4 5 6 Tamamen katılıyorum

7. Pek çok şeyi eğlenceli buluyorum.

Hiç katılmıyorum 1 2 3 4 5 6 Tamamen katılıyorum

8. Yaptığım şeylere karşı ilgili ve kendini adayan birisiyim.

Hiç katılmıyorum 1 2 3 4 5 6 Tamamen katılıyorum

9. Hayat güzeldir.

Hiç katılmıyorum 1 2 3 4 5 6 Tamamen katılıyorum

10. Dünyanın iyi bir yer olduğunu düşünmüyorum.

Hiç katılmıyorum 1 2 3 4 5 6 Tamamen katılıyorum

11. Çok gülen birisiyim.

Hiç katılmıyorum 1 2 3 4 5 6 Tamamen katılıyorum

12. Hayatımdaki her şeyden oldukça memnunum.

Hiç katılmıyorum 1 2 3 4 5 6 Tamamen katılıyorum

13. Çekici birisi olduğumu düşünmüyorum.

Hiç katılmıyorum 1 2 3 4 5 6 Tamamen katılıyorum

14. Yaptıklarımıyla yapmak istediklerim arasında büyük fark var.							
Hiç katılmıyorum	1	2	3	4	5	6	Tamamen katılıyorum
15. Çok mutluyum.							
Hiç katılmıyorum	1	2	3	4	5	6	Tamamen katılıyorum
16. Çevremdeki güzellikleri fark ederim.							
Hiç katılmıyorum	1	2	3	4	5	6	Tamamen katılıyorum
17. Diğer insanlar üzerinde daima neşeli bir etki bırakırım.							
Hiç katılmıyorum	1	2	3	4	5	6	Tamamen katılıyorum
18. Y yapmak istediğim her şeye zaman bulabilirim.							
Hiç katılmıyorum	1	2	3	4	5	6	Tamamen katılıyorum
19. Yaşamımın kontrolü elimde değilmiş gibi hissediyorum.							
Hiç katılmıyorum	1	2	3	4	5	6	Tamamen katılıyorum
20. Kendimi herhangi bir konuda sorumluluk alabilecek güçte hissediyorum.							
Hiç katılmıyorum	1	2	3	4	5	6	Tamamen katılıyorum
21. Zihinsel olarak kendimi tamamen zinde (dinç) hissediyorum.							
Hiç katılmıyorum	1	2	3	4	5	6	Tamamen katılıyorum
22. Genellikle neşeli ve sevinçliyim.							
Hiç katılmıyorum	1	2	3	4	5	6	Tamamen katılıyorum
23. Herhangi bir konuda karar vermekte zorlanırım.							
Hiç katılmıyorum	1	2	3	4	5	6	Tamamen katılıyorum
24. Yaşamımın belli bir amacı ve anlamı yok.							
Hiç katılmıyorum	1	2	3	4	5	6	Tamamen katılıyorum
25. Kendimi oldukça enerjik hissediyorum.							
Hiç katılmıyorum	1	2	3	4	5	6	Tamamen katılıyorum
26. Genellikle olaylar üzerinde olumlu etkim vardır.							
Hiç katılmıyorum	1	2	3	4	5	6	Tamamen katılıyorum
27. Diğer insanlarla birlikte olmaktan keyif almıyorum.							
Hiç katılmıyorum	1	2	3	4	5	6	Tamamen katılıyorum
28. Kendimi çok sağlıklı hissetmiyorum.							
Hiç katılmıyorum	1	2	3	4	5	6	Tamamen katılıyorum
29. Geçmişimle ilgili pek mutlu anılara sahip değilim.							
Hiç katılmıyorum	1	2	3	4	5	6	Tamamen katılıyorum

Bilgilendirilmiş Onam Formu (Ebeveyn)

İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ

Bilgilendirilmiş Onam Formu (Ebeveyn)

Bu çalışma İstanbul Gelişim Üniversitesi Psikoloji Yüksek Lisans kapsamında Öğretim Üyesi Dr. Yasin GENÇ danışmanlığında, Selda ÖZEN tarafından yürütülecektir.

Çalışmanın amacı lise dönemindeki gençlerin yaşadığı stres, öz güven ve benlik saygılarının oluşumu ve mutluluk düzeylerini belirleyebilmek ve yaşadıkları sorun var ise nasıl başa çıkabilecekleri ile ilgili bilimsel çıkarım sağlamaktır. Bu nedenle de çalışmada “Sahne Sanatlarıyla Uğraşan ve Uğraşmayan Ergenlerin Algılanan Stres Düzeyleri, Benlik Saygısı ve Mutluluk Düzeyleri incelenecektir.” Sahne sanatlarıyla uğraşan ergenler ile uğraşmayan ergenlerin algılanan stres, benlik saygısı ve mutluluk düzeylerinin farklılık gösterdiği düşünülmektedir.

Uygulama içerisinde sizden ya da çocuğunuzdan kimliğinizi belirtecek herhangi bir bilgi istenmemektedir. Verilen cevaplar tamamen gizli tutulacak ve yalnızca araştırmacı tarafından akademik amaçlar doğrultusunda kullanılacaktır.

Çalışmanın çocuğunuza hiçbir zararı yoktur sadece [online](#) ortamda 10 dakika zaman ayırması gerekmektedir. Uygulanacak ölçekler ([online](#) ortamda anket soruları sorulacak) bu yaş grubuna uygulanabilir ve kişisel rahatsızlık verebilecek herhangi bir durum içermemektedir.

Çocuğunuzun uygulamaya katılmasını onaylayıp onaylamama durumunuza göre veri toplanacaktır.

Araştırma hakkında bilgi almak istediğinizde [] adresinden araştırmacıya ulaşabilirsiniz.

Bu çalışmaya çocuğumun gönüllü olarak katılmasına izin veriyorum ve verilen bilgilerin bilimsel amaçlı kullanılmasına izin veriyorum.

Araştırmacılar

Danışman: Dr. Öğretim üyesi Yasin GENÇ

Öğrenci: Selda ÖZEN

Katılımcı adı soyadı:

Veli adı soyadı:

Anket ve Araştırma İzni



T.C.
İSTANBUL VALİLİĞİ
İl Millî Eğitim Müdürlüğü

Sayı : E-59090411-44-35182230
Konu : Anket ve Araştırma İzni (Selda ÖZEN
KARATAŞTAN)

21/10/2021

VALİLİK MAKAMINA

İlgi : a) Yenilik ve Eğitim Teknolojileri Genel Müdürlüğünün 21.01.2020 tarihli ve 2020/2 sayılı genelgesi.
b) İstanbul Gelişim Üniversitesinin 05.10.2021 tarihli ve 22707 sayılı yazısı.
c) Müdürlüğümüz Araştırma ve Anket Komisyonunun 18.10.2021 tarihli tutanağı.

Araştırma Konusu : Sahne Sanatlarıyla uğraşan ve uğraşmayan ergenlerin algılanan stres, benlik saygısı ve mutluluk düzeylerinin incelenmesi
Araştırma Türü : Anket
Araştırma Yeri : İstanbul/Avcılarda Bulunan Lise ve Halk Eğitim Müdürlüğünde
Araştırma Kişiler : Öğrenci
Araştırmanın Süresi : 2021 - 2022 Eğitim ve Öğretim Yılı

Yukarıda bilgileri verilen araştırmanın; 6698 sayılı Kişisel Verilerin Korunması Kanununa aykırı olarak kişisel veri istenmemesi, öğrenci velilerinden açık rıza onayı alınması, yüz yüze eğitime geçmiş olan kurumlarımızda, Covid-19 tedbirlerinin araştırmacı ve ilgili kurum idarelerince alınması, bilimsel amaç dışında kullanılmaması, bir örneği Müdürlüğümüzde muhafaza edilen mühürlü ve imzalı veri toplama araçlarının kurumlarımıza araştırmacı tarafından ulaştırılarak uygulanması, katılımcıların gönüllülük esasına göre seçilmesi, araştırma sonuç raporunun kamuoyuyla paylaşılması ve araştırma bittikten sonra 2 (iki) hafta içerisinde Müdürlüğümüze gönderilmesi, okul idarelerinin denetim, gözetim ve sorumluluğunda, eğitim ve öğretimi aksatmayacak şekilde, ilgi (a) genelge esasları dâhilinde uygulanması kaydıyla Müdürlüğümüzce uygun görülmektedir.

Makamınızca da uygun görüldüğü takdirde olurlarınıza arz ederim.

Levent YAZICI
İl Millî Eğitim Müdürü

OLUR
21/10/2021
Dr. Hasan Hüseyin CAN
Vali a.
Vali Yardımcısı

Ek:
1- İlgi (b) Yazı ve Ekleri (8 Sayfa)
2- İlgi (c) Tutanak (1 Sayfa)

Etik Kurul Karar Örneği



T.C.
İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ
Etik Kurul Başkanlığı

ETİK KURUL KARAR ÖRNEĞİ

TOPLANTI TARİHİ: 17.06.2021
TOPLANTI SAYISI: 2021-22

KARAR NO: 2021-22-20: Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Psikoloji Tezli Yüksek Lisans Programı 180603076 numaralı Selda ÖZEN' in "Sahne Sanatlarıyla Uğraşan ve Uğraşmayan Ergenlerin Algılanan Stres, Benlik Saygısı ve Mutluluk Düzeylerinin İncelenmesi" konulu çalışması hakkında yapacağı anket sorularının, etik kurallara uygun olup olmadığını tespit etmek üzere, Etik Kurulumuzun 11.03.2021 tarih ve 2021-08 sayılı toplantısında, İGÜ Etik Kurul Yönergesinin 12(1) maddesine göre değerlendirme yapmak üzere görevlendirilen öğretim elemanlarının raporları incelenmiş olup, ilgili çalışmada yer alan bilimsel araştırmanın etik kurallara uygun olduğuna oy birliği ile karar verildi.

ÖZGEÇMİŞ

Adı Soyadı : SELDA ÖZEN KARATAŞTAN

Pera Güzel Sanatlar da (2000-2004) 4 yıl tiyatro eğitimi almış. Anadolu Üniversitesi Kamu Yönetimi Bölümünü 2015 yılında tamamlamıştır. 1996 yılında amatör olarak başladığı tiyatro yaşamı 1999 yılında Bakırköy Belediye Tiyatroları ile profesyonel boyuta taşınmıştır. Bahçeli Evler Özel Tiyatro, Zeytinalı Tiyatrosu, Bakırköy Büyülü Sahne, Çisenti Sanat, Doğu Oyuncuları gibi özel tiyatrolarda oyunlarda oynamış ve bazılarında oyun sahnelemiştir. Avcılar halk eğitimi merkezinde 2006 yılından bugüne liseli gençlere ve yetişkin gruplara tiyatro eğitmenliğine devam etmektedir. Bunun yanında kamu ve özel kurumlarda da ilkokul, ortaokul, lise gibi çeşitli yaş gruplarıyla drama tiyatro çalışmalarını sürdürmektedir. Ayrıca kendi kurduğu yetişkin ve çocuk tiyatrosunda oyunlar sahnelemeye devam etmektedir.

İstanbul Gelişim Üniversitesinde Genel Psikoloji alanında Yüksek Lisans tez çalışmasında “Sahne Sanatları İle Uğraşan ve Uğraşmayan ergenlerin algılanan stres, benlik saygısı, mutluluk düzeylerinin incelenmesi” konusu araştırılmıştır.