

# İLK VE ORTAÖĞRETİM OKULLARINDA GÖREV YAPAN BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ÖĞRETMENLERİNİN STRESLE BAŞAÇIKMA TARZLARININ İNCELENMESİ (AYDIN İL ÖRNEĞİ)\*

Hüseyin KIRIMOĞLU<sup>1</sup>  
Yunus YILDIRIM<sup>1</sup>  
Ali TEMİZ<sup>1</sup>

## ÖZET

Bu araştırma, ilk ve ortaöğretim okullarında görev yapan beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin stresle başa çıkma tarzlarının bazı değişkenlere göre farklılaşıp farklılaşmadığını ortaya çıkarmak için gerçekleştirilmiştir.

Araştırmaya Aydın İli Milli Eğitim Müdürlüğü'nün ilk ve ortaöğretim okullarında (İl, İlçe ve Köy) görev yapan 28'i bayan, 68'i bay olmak üzere toplam 96 beden eğitimi ve spor öğretmeni katılmıştır. Katılımcıların stresle başa çıkma tarzlarını belirlemek için; araştırmacı tarafından geliştirilen kişisel bilgi formu ve orijinal hali (Özbay, 1993) tarafından geliştirilmiş olan "Stresle Başa Çıkma Yolları Ölçeği" kullanılmıştır.

Verilerin değerlendirilmesinde ve hesaplanmış değerlerin bulunmasında SPSS 16.0 istatistik paket programı kullanılmıştır. Normallik sınamasına göre, parametrik testlerden t testi ve One – Way ANOVA testleri kullanılmıştır. Varyans homojenliğine göre ise; Post Hoc Multiple Comparisons testlerinden Tukey HSD testi kullanılmıştır. Bu çalışmada hata düzeyi 0.05 olarak alınmıştır.

Katılımcıların stresle başa çıkma tarzları değişkenler açısından karşılaştırıldığında; cinsiyetleri bakımından; dış yardım arama ve kaçma-soyutlama (duygusal-eylemsel), medeni durumları bakımından; dine sığınma, görev yerleri ( il-ilçe ve köy) çoklu karşılaştırılması bakımından ise, dine sığınma, aktif planlama ve kaçma-soyutlama (biyokimyasal) alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir. Diğer karşılaştırmalarda (yaş ve görev yapılan okul türü) ise, istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilememiştir.

Sonuç olarak; araştırmamıza katılan beden eğitimi öğretmenlerinin stresle başa çıkma tarzlarının, cinsiyet, yaş, medeni durum, görev yeri ve görev yapılan okul türü bakımından genel anlamda farklılaşmadığını, ancak söz konusu değişkenler açısından stresle başa çıkma tarzlarında tercih ettikleri alt boyutların değiştiğini söyleyebiliriz.

Beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin stresle başa çıkma durumları, mesleki deneyim açısından ve hangi şehir ortamında yetiştikleri bakımından incelenmelidir.

**Anahtar Kelimeler:** Beden Eğitimi Öğretmeni, Stresle Başa Çıkma, İlköğretim, Ortaöğretim.

## INVESTIGATION OF THE METHODS OF COPING WITH STRESS OF PHYSICAL EDUCATION TEACHERS THAT WORK IN PRIMARY AND SECONDARY EDUCATION SCHOOL (EXAMPLE OF AYDIN)

## ABSTRACT

This investigation was performed for discover of whether the methods of coping with stres of physical education teachers that work in Aydın change or not.

96 physical education teachers (28 women and 68 men) that work in primary and secondary education school in Aydın (country, town, village) took part in this investigation. For detection of methods of coping with stress; personal information form improved by investigator and ' scale of coping with stress ' improved by original (Özbay, 1993) were used. SPSS 16.0 statistic package programme was used for evaluate of data and find the calculated data. For trial of normality, t test (whose group number is 2) and One – Way ANOVA test (whose group number is more than 2) were used within parametric tests. For variance homology; Tukey HSD test was used within Post Hoc Multiple Comparisons tests. In this study ratio of fault was assessed 0.05.

When we compared the participants's methods of coping with stress by some variable factors; statistical significiant differences were found in point of gender; asking for help from others, in point of civil status; taking shelter for religious, in multiply comprision for mission place (country, town, village); taking shelter for religious, active planning, escape-abstraction (biochemical). We can say that there is no any signifiiant difference of physical education teachers joined in this study in point of gender, age, civil status, mission place, school that is worked in but in point of this variable factors, preference of sub formats of methods of coping with stres change.

The stuations of methods of coping with stress of physical education teachers could be investigated in point of experince of professional and ve the city lived in.

**Key Words:** Physical Education Teacher, Coping for Stress, Primary Education, Secondary Education School.

## GİRİŞ

Stres kelime olarak “Latince “estricia”, eski Fransızca’da “estree” kelimelerinden gelmektedir. Anlamı ise, zorlanma, gerilme ve baskıdır” (Akman, 2004). (Goldberger ve Breznitz, 1982) stresi, “organizmanın kendisi ve çevresi arasındaki ilişkiye bağlı olarak ortaya çıkan ve uygun düzeyde olduğu sürece gelişmeye yardımcı, aşırı olduğu durumlarda ise bireyin tüm biyolojik ve psikolojik kaynaklarını tüketen bir durum” olarak tanımlamaktadır.

Stres olgusu, günümüzde hemen hemen her kesimde ve herkes tarafından kullanılmasına ve olumsuz bir etki olarak algılanmasına rağmen kişiden kişiye farklılaşan bir olgudur. Her insanın herhangi bir olay karşısında aynı tepkiyi vermeyeceği gibi, stres yaratan herhangi bir olay karşısında da aynı şekilde etkilenmeyeceği açıktır. Bu nedenle stresin olumlu ya da olumsuz yanlarından söz edilebilir. Nitekim Aktaş, 2001’e göre “stresin bireyi motive eden ve harekete geçiren olumlu bir özelliğinin de olduğunu, ancak stresin bu olumlu yanının onun derecesi ve düzeyiyle ilgili ve belli bir orandaki stresin bireyi hazırlanmaya ve daha yeterli hale getirmeye yönelteceği” vurgulanmaktadır. Şahin, (1995)’ye göre stresin olumlu yanı “organizmada fiziksel ve ruhsal değişmelere, büyümeye ve olgunlaşmaya yol açan ve bireyin performansını en üst noktasına çıkartıp, yenileri aramak, çalışmak, yaratmak konusunda, onu harekete geçiren” bir etken olarak belirtilmektedir Akt; Demirtaş, (2007).

Stresin gerek olumlu gerekse olumsuz etkileri onunla bir mücadeleyi ön plana çıkartmaktadır. Strese karşı daha az etkilenmek üzere yapılan bu mücadele stresle başa çıkma tarzlarının geliştirilmesine neden olmuştur. Strese ilişkin belirtilerin ve başa çıkma yöntemlerinin geliştirilebilmesi farklı algı ve tepkilere göre değişiklik gösterebilmektedir. Ancak genel

çerçevede strese ait belirti ve başa çıkma yöntemlerini oluşturmak olası görünmektedir. Bu manada (Rowshan, 2003) stres belirtilerini “ruhsal, sosyal, duygusal, zihinsel ve fiziksel olmak üzere beş kategoriye ayırmaktadır”.

Başa çıkma; “stres kaynaklarını değiştirmek, tolere etmek veya onlardan kaçınmak için ortaya konulan bilişsel ve davranışsal çabalar” (William Dressler, 1985) olarak tanımlanmaktadır. (Uçman, 1990)’a göre strese basa çıkma, “stresörlerin uyandırdığı gerilimi azaltmak, yok etmek ya da bu gerilime dayanma amacı ile gösterilen davranışların ve duygusal tepkilerin tümü” olarak tanımlanırken, ( Folkman, Lazarus, 1985) ise başa çıkmayı; “çevreden ve içten gelen istek ve çatışmaları kontrol etme ve yaşam gerilimini en az düzeye indirmek amacıyla sergilenen davranışsal ve duygusal tepkiler” olarak yorumlanmaktadır. “Stresle basa çıkma veya diğer bir deyişle stres yönetimi, ruh ve beden sağlığını korumak, üretici ve verimli bir yaşam sürdürmek için gereklidir” (Schafer, 1987); Akt. Pehlivan, 2000).

Başa çıkma iki kategoride toplanmaktadır. Bunlar; “probleme odaklanan başa çıkma stratejileri ve duyguya odaklanan başa çıkma stratejileri” (Carver, Scheier, 1994), (Ptacek, Smith & Zanas, 1992) olarak gruplandırılmaktadır.

Günümüzde eğitimden beklentilerin artmasına paralel olarak, öğretmenlerin iş yükü ve öğretmenlerden beklentiler de artmıştır. Mevcut iş yükü, çalışma şartlarındaki olumsuz etkenler, yönetsel uyumsuzluklar, olumsuz iş ilişkileri ve yetersiz eğitim ortamları sonucu öğretmenlik mesleğine ait stresi arttıran unsurlardan sayılabilir. Bu duruma ilişkin olarak (Girgin, Baysal, 2005) “öğretmenlik mesleğinin, bazı stres kaynaklarından dolayı ruh sağlığı açısından riskli bir meslek” olduğunu

vurgularken (Nagel, Brown, 2003) öğretmenlere ilişkin önemli stresörleri “öğretmenlerin, dersleri planlama, değerlendirme kâğıtları ve sınavlar, bir sonraki ders için hazırlanma, sınıf yönetimi, özel eğitim öğrencileri, meslektaş ve amirlerle kurulan ilişkiler” olarak sıralamaktadırlar.

Milli Eğitim Temel Kanununu 43. Maddesine göre “öğretmenlik, devletin eğitim, öğretim ve bununla ilgili yönetim görevlerini üzerine alan özel bir ihtisas mesleği” olarak tanımlanmaktadır. Bu mesleğin hangi kademesinde olursa olsun öğretmenden beklenen Türk Milli Eğitiminin amaçları doğrultusunda eğitim ve öğretim hizmetlerini yerine getirmesidir. Ancak öğretmenlik mesleği açısından beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin gerek akademik gerekse de sosyal olarak diğer öğretmenlik gruplarından farklı özelliklere sahip olduğunu ifade edebiliriz.

Bu öğretmen grubundan beklentiler hem kurumsal olarak hem de okul yöneticileri, öğretmenler, veli ve öğrencilerin beklentileri olarak diğer öğretmenlerden farklı görünmektedir. “Bu değişik beklentiler beden eğitimi öğretmenlerinin görev ve rol karmaşası ya da çelişmesine neden olabilmektedir. Bu hem öğretme, hem etkinlik liderliği şeklindeki çift boyutlu rolü aktivitelerdeki farklı amaçlar sonucunda potansiyel bir iç çatışmayı içerisinde barındırmakta (Karaküçük, 1989), ( Quigley, Slack, & Smith, (1989); akt; Gençay (2007)”dır. Çünkü bir taraftan beden eğitimi ve spor derslerinin icrasını yerine getiren beden eğitimi öğretmenlerinin diğer taraftan ulusal bayramlara hazırlık programlarını oluşturma ve yürütme, okul içi – dışı sportif faaliyetlere katılma ve düzenleme, antrenörlük, koçluk gibi yoğun ve geniş bir yelpazesi olan mesleklerini icra etme gayreti içinde olması, onların daha da stresli bir ortamda görev yapmalarına sebep olduğunu düşündürmektedir.

Bu nedenlerden dolayı beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin stresle başa çıkma tarzlarının belirlenmesi önem arz etmektedir.

Bu araştırma, beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin stresle başa çıkma tarzlarının bazı değişkenlere göre farklılaşıp farklılaşmadığını ortaya çıkarmak için gerçekleştirilmiştir.

## YÖNTEM

### Araştırma Modeli

Bu çalışmada, betimsel araştırma yöntemlerinden biri olan genel tarama modeli ve betimsel istatistik modeli kullanılmıştır. Tarama modeli, var olan bir durumu, var olduğu şekliyle tanımlamayı amaçlayan araştırma yaklaşımı Karasar (2005) olarak tanımlanmaktadır.

### Araştırma Grubu

Araştırma grubunu, 2008–2009 Eğitim- öğretim yılında, Aydın İl Milli Eğitim Müdürlüğüne bağlı (İl, İlçe, Köy) ilk ve ortaöğretim okullarında görev yapan toplam 351 Beden Eğitimi ve Spor öğretmeninden, 28’i bayan, 68’i bay olmak üzere 96 Beden Eğitimi ve Spor Öğretmeni oluşturmaktadır. Öğretmenlerin stresle başa çıkma tarzları; cinsiyetleri, yaşları, medeni durumları, görev yerleri ve görev yaptıkları okul türleri bakımından karşılaştırılmıştır. Bilimsel etik gereği ölçek uygulanmadan önce yetkili merciden araştırma izni alınmıştır.

### Veri Toplama Aracı

Araştırmada veri toplama aracı olarak araştırmacı tarafından geliştirilen “Kişisel Bilgi Formu” ve orijinal hali (Özbay, 1993), tarafından Amerika Birleşik Devletlerinde, üniversitede öğrenim gören yabancı uyruklu öğrencilere yönelik geliştirilmiş olan “Stresle Başa Çıkma Yolları Ölçeği”

kullanılmıştır. Envanterin Türkçe uyarlaması, ( Özbay, Şahin, 1997), tarafından yapılmıştır. Envanterin amacı, farklı stres durumlarında bireylerin başa çıkma tutumlarını ölçmektir.

Türkçe uyarlama çalışmasında faktör analizi sonucunda 56 maddelik orijinal başa çıkma envanterinden 43 ifade, 6 faktör altında toplanmıştır. Envanter, 5'li likert tipi derecelendirmeyle düzenlenmiş ve araştırmaya katılan bireylerden her maddeyi okuyup; "hiçbir zaman", "ara sıra", "bazen", "sık sık", "her zaman" seçeneklerinden birinin işaretlenmesi istenmiştir. Yine envanter cevaplandırılırken her maddede kendine en uygun ifadeyi tercih edip işaretlenmesi istenmiştir. Faktör analizi ile belirlenen 6 faktör, "aktif planlama", "dış yardım arama", "dine sığınma", "kaçma-soyutlama" (duygusal-eylemsel), "kaçma soyutlanma" (biyokimyasal) ve "kabul-bilişsel yeniden yapılanma" olarak adlandırılmıştır. Yapı faktör analizinin yanında, ölçüt geçerliği de benzer ölçek yardımı ile testin geçerliğine ilişkin bulgular elde edilmiştir. (Şahin, Durak 1995), tarafından Türkçe'ye uyarlanan "Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği" ölçüt olarak alınmıştır.

## Stresle Başa Çıkma Tutumu Yolları Ölçeği Alt Ölçek Tanımları

Uygulanan ölçeğin, alt test içerikleri aşağıda sıralanmıştır;

**Aktif Planlama:** Daha çok aktif olarak bir şeyler yapma, doğrudan işleme başlama, aktif çabaları arttırma, eylem planları oluşturma, şu an üzerinde odaklaşma ve problem çözme sistematığı içerisinde olmayı içeren rasyonel adımlar ve yöntemleri kapsayan 10 maddeden oluşmaktadır

**Dış Yardım Arama:** Sosyal desteğe başvurma iki açıdan söz konusu

olabilmektedir. Bunlar somut çözüme yönelik (enstrümental) dış yardım talebi ve duygusal dış yardım arama eğilimidir. Bu alt ölçek yardım arama tutumlarının duygusal, bilişsel ve fiziksel boyutta ölçümünü amaçlayan 9 maddeden oluşmaktadır.

**Dine Sığınma (Dine Yönelme):** Bu faktör altında toplanan maddeler daha çok bir ilahi güce sığınmayı, dua etmeyi ve inançlardan güç almayı vurgulamaktadır. Bu faktör 6 madde ile temsil edilmektedir.

**Kaçma-Soyutlama(Duygusal-Eylemsel):** Kaçma-Soyutlama iki boyutlu olarak faktöriyel yapıda yer almıştır. Bu maddeler kişinin stresle başa çıkma tutumlarını pasif anlamda durumdan kendisini soyutlama biçiminde ele almaktadır ve 7 maddeden oluşmaktadır.

**Kaçma-Soyutlanma (Biyokimyasal):** Bu boyut duygusal-eylemsel kaçma ve soyutlamadan farklı ve pasif bir başa çıkma stratejisi olarak metabolizmada fizyolojik değişiklik yapma eğilimi şeklinde değerlendirilebilir. Sigara içme, alkol alma, ilaç kullanma ve uyuşturucuya yönelme gibi biyokimyasal bu boyut kapsamındaki başa çıkma yollarıdır. Faktör 4 madde ile temsil edilmektedir.

**Kabul-Bilişsel Yeniden Yapılanma:** Problemin kabul edilip kendince bilişsel olarak yeni çözüm yollarının aranmasıdır. Bu alt ölçek 7 maddeden oluşmaktadır ve başa çıkmada kişisel olarak durumun değiştirilmesine yönelik bir işlemde çok kişinin bakış açısını vurgulamaktadır Özbay, Şahin, (1997); akt; Akalın, (2006).

## Verilerin Analizi

Verilerin değerlendirilmesinde ve hesaplanmış değerlerin bulunmasında SPSS 16.0 istatistik paket programı kullanılmıştır. Normallik sınamasına göre, parametrik testlerden (grup sayısı

2 olanlarda) t testi ve (grup sayısı ikiden fazla olanlarda) One – Way ANOVA testleri kullanılmıştır. Varyans homojenliğine göre ise; Post Hoc Multiple Comparisons testlerinden

Tukey HSD testi kullanılmıştır. Bu çalışmada hata düzeyi 0.05 olarak alınmıştır. Verilerin analizinde kullanılan bu teknikler betimsel istatistik kapsamındadır (Büyüköztürk, 2006).

## BULGULAR

Tablo 1: Cinsiyet Değişkenine Göre “Stresle Başa Çıkma Tarzları” Ölçeğinin Alt Boyutlarına İlişkin t-testi Sonuçları

| Stresle Başa Çıkma Tarzları         | Cinsiyet | N  | Ortalama | Std. Sapma | Ortalamalar arası fark | t     | P      |
|-------------------------------------|----------|----|----------|------------|------------------------|-------|--------|
| Dine sığınma                        | Erkek    | 68 | 13,38    | 6,752      | 0,704                  | 0,479 | 0,633  |
|                                     | Bayan    | 28 | 12,68    | 5,994      |                        |       |        |
| Dış yardım arama                    | Erkek    | 68 | 21,75    | 6,105      | 2,821                  | 2,126 | 0,036* |
|                                     | Bayan    | 28 | 18,93    | 5,395      |                        |       |        |
| Aktif planlama                      | Erkek    | 68 | 28,26    | 6,777      | 0,943                  | 0,676 | 0,501  |
|                                     | Bayan    | 28 | 27,32    | 4,514      |                        |       |        |
| Kaçma-soyutlama (duygusal-eylemsel) | Erkek    | 68 | 10,54    | 4,487      | 2,634                  | 2,609 | 0,011* |
|                                     | Bayan    | 28 | 13,18    | 4,522      |                        |       |        |
| Kaçma-soyutlama (biyokimyasal)      | Erkek    | 68 | 3,15     | 3,782      | 0,433                  | 0,534 | 0,595  |
|                                     | Bayan    | 28 | 2,71     | 3,137      |                        |       |        |
| Kabul-bilişsel yeniden yapılanma    | Erkek    | 68 | 15,47    | 4,417      | 0,387                  | 0,411 | 0,682  |
|                                     | Bayan    | 28 | 15,86    | 3,546      |                        |       |        |

\*P<0,05

Yukarıdaki tablo incelendiğinde, stresle başa çıkma tarzlarından dine sığınma, aktif planlama, kaçma-soyutlama (biyokimyasal) ve kabul-bilişsel yeniden yapılanma alt boyutları bakımından bayan ve erkek katılımcılar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir (P>0,05).

Buna karşın stresle başa çıkma tarzlarından, dış yardım arama ve kaçma-soyutlama (duygusal-eylemsel)

alt boyutları bakımından bayan ve erkek katılımcılar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir (P<0,05). Bu karşılaştırmalarda, erkeklerin dış yardım arama puanları bayanların dış yardım arama puanlarından anlamlı derecede yüksek bulunmuşken, bayanların kaçma-soyutlama (duygusal-eylemsel) puanları erkeklerin kaçma-soyutlama (duygusal-eylemsel) puanlarından anlamlı derecede yüksek bulunmuştur.

**Tablo 2. Stresle Başa Çıkma Tarzlarının Yaşlar Bakımından Karşılaştırılması.**

| Stresle Başa Çıkma Tarzları         |              | Kareler toplamı | Serbestlik derecesi | Ortalama kare | F     | P     |
|-------------------------------------|--------------|-----------------|---------------------|---------------|-------|-------|
| Dine sığınma                        | Yaşlar arası | 347,741         | 5                   | 69,548        | 1,698 | 0,143 |
| Dış yardım arama                    | Yaşlar arası | 270,819         | 5                   | 54,164        | 1,538 | 0,186 |
| Aktif planlama                      | Yaşlar arası | 54,691          | 5                   | 10,938        | 0,274 | 0,926 |
| Kaçma-soyutlama (duygusal-eylemsel) | Yaşlar arası | 174,395         | 5                   | 34,879        | 1,684 | 0,147 |
| Kaçma-soyutlama (biyokimyasal)      | Yaşlar arası | 103,332         | 5                   | 20,666        | 1,654 | 0,154 |
| Kabul-bilişsel yeniden yapılanma    | Yaşlar arası | 109,384         | 5                   | 21,877        | 1,279 | 0,280 |

Araştırmaya katılan katılımcıların stresle başa çıkma tarzları yaşlar bakımından karşılaştırıldığında, katılımcıların; (20–25), (25–30), (30–

35), (35–40), (40–45) ve diğer yaşlar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir ( $P>0,05$ ).

**Tablo 3. Stresle Başa Çıkma Tarzlarının Medeni Durum Bakımından Karşılaştırılması.**

| Stresle Başa Çıkma Tarzları         | Medeni durum | N  | Ortalama | Std. Sapma | Ortalamalar arası fark | t     | P      |
|-------------------------------------|--------------|----|----------|------------|------------------------|-------|--------|
| Dine sığınma                        | Evli         | 76 | 14,03    | 6,114      | 4,076                  | 2,561 | 0,012* |
|                                     | Bekâr        | 20 | 9,95     | 7,134      |                        |       |        |
| Dış yardım arama                    | Evli         | 76 | 21,38    | 5,989      | 2,182                  | 1,451 | 0,150  |
|                                     | Bekâr        | 20 | 19,20    | 5,961      |                        |       |        |
| Aktif planlama                      | Evli         | 76 | 27,88    | 6,425      | 0,518                  | 0,331 | 0,741  |
|                                     | Bekâr        | 20 | 28,40    | 5,355      |                        |       |        |
| Kaçma-soyutlama (duygusal-eylemsel) | Evli         | 76 | 11,03    | 4,942      | 1,374                  | 1,182 | 0,240  |
|                                     | Bekâr        | 20 | 12,40    | 3,050      |                        |       |        |
| Kaçma-soyutlama (biyokimyasal)      | Evli         | 76 | 2,92     | 3,455      | 0,479                  | 0,528 | 0,599  |
|                                     | Bekâr        | 20 | 3,40     | 4,160      |                        |       |        |
| Kabul-bilişsel yeniden yapılanma    | Evli         | 76 | 15,63    | 4,214      | 0,232                  | 0,220 | 0,826  |
|                                     | Bekâr        | 20 | 15,40    | 4,083      |                        |       |        |

\* $P<0,05$

Yukarıdaki tablo incelendiğinde, stresle başa çıkma tarzlarından aktif planlama, dış yardım arama, kaçma-soyutlama (duygusal-eylemsel), kaçma-soyutlama (biyokimyasal) ve kabul-bilişsel yeniden yapılanma alt boyutları bakımından bekâr ve evli katılımcılar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir ( $P>0,05$ ).

Buna karşın stresle başa çıkma tarzlarından, dine sığınma alt boyutu bakımından bekâr ve evli katılımcılar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir ( $P<0,05$ ). Bu karşılaştırmada, evli katılımcıların dine sığınma puanları bekârların dine sığınma puanlarından anlamlı derecede yüksek bulunmuştur.

**Tablo 4. Görev Yerlerinin Stresle Başa Çıkma Tarzları Bakımından Çoklu Karşılaştırılması.**

| Stresle Başa Çıkma Tarzları         | Görev yerleri arası | Kareler toplamı | Serbestlik derecesi | Ortalama kare | F     | P      | Tukey HSD   |
|-------------------------------------|---------------------|-----------------|---------------------|---------------|-------|--------|-------------|
| Dine sığınma                        | Görev yerleri arası | 363,755         | 2                   | 181,877       | 4,609 | 0,012* | A-C;<br>B-C |
| Dış yardım arama                    | Görev yerleri arası | 155,074         | 2                   | 77,537        | 2,195 | 0,117  |             |
| Aktif planlama                      | Görev yerleri arası | 278,943         | 2                   | 139,472       | 3,853 | 0,025* | A-B         |
| Kaçma-soyutlama (duygusal-eylemsel) | Görev yerleri arası | 58,648          | 2                   | 29,324        | 1,377 | 0,257  |             |
| Kaçma-soyutlama (biyokimyasal)      | Görev yerleri arası | 132,134         | 2                   | 66,067        | 5,607 | 0,005* | A-B;<br>A-C |
| Kabul-bilişsel yeniden yapılanma    | Görev yerleri arası | 8,629           | 2                   | 4,315         | 0,245 | 0,784  |             |

\*P<0,05 A = İl B = İlçe C = Köy

Yukarıdaki tablo incelendiğinde, stresle başa çıkma tarzlarından dış yardım arama, kaçma-soyutlama (duygusal-eylemsel) ve kabul-bilişsel yeniden yapılanma alt boyutları bakımından il, ilçe ve köyde görev yapan katılımcılar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir (P>0,05). Buna karşın stresle başa çıkma tarzlarından, dine sığınma, aktif planlama ve kaçma-soyutlama (biyokimyasal) alt boyutları bakımından il, ilçe ve köyde görev yapan katılımcılar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir (P<0,05).

Bu karşılaştırmada, köyde görev yapan katılımcıların dine sığınma

puanları il ve ilçede görev yapan katılımcıların dine sığınma puanlarından anlamlı derecede düşük bulunmuştur. Aktif planlama alt boyutu bakımından ise, ilçede görev yapan katılımcıların puanları ilde görev yapan katılımcıların puanlarında anlamlı derecede yüksek bulunmuştur. Yine aynı tabloya bakıldığında, ilde görev yapan katılımcıların kaçma-soyutlama (biyokimyasal) alt boyutu puanları ilçe ve köyde görev yapan katılımcıların kaçma-soyutlama (biyokimyasal) alt boyutu puanlarından anlamlı derecede yüksek bulunmuştur.

**Tablo 5. Görev Yaptıkları Okul Türlerinin Stresle Başa Çıkma Tarzları Bakımından Karşılaştırılması.**

| Stresle Başa Çıkma Tarzları         | Okul türü   | N  | Ortalama | Std. Sapma | Ortalamalar arası fark | t     | P     |
|-------------------------------------|-------------|----|----------|------------|------------------------|-------|-------|
| Dine sığınma                        | İlköğretim  | 76 | 12,83    | 6,133      | 1,671                  | 1,021 | 0,310 |
|                                     | Ortaöğretim | 20 | 14,50    | 7,844      |                        |       |       |
| Dış yardım arama                    | İlköğretim  | 76 | 20,36    | 5,917      | 2,745                  | 1,837 | 0,069 |
|                                     | Ortaöğretim | 20 | 23,10    | 6,052      |                        |       |       |
| Aktif planlama                      | İlköğretim  | 76 | 27,80    | 6,408      | 0,897                  | 0,574 | 0,567 |
|                                     | Ortaöğretim | 20 | 28,70    | 5,391      |                        |       |       |
| Kaçma-soyutlama (duygusal-eylemsel) | İlköğretim  | 76 | 11,50    | 4,804      | 0,900                  | 0,771 | 0,442 |
|                                     | Ortaöğretim | 20 | 10,60    | 3,939      |                        |       |       |
| Kaçma-soyutlama (biyokimyasal)      | İlköğretim  | 76 | 2,95     | 3,574      | 0,353                  | 0,389 | 0,699 |
|                                     | Ortaöğretim | 20 | 3,30     | 3,757      |                        |       |       |
| Kabul-bilişsel yeniden yapılanma    | İlköğretim  | 76 | 15,50    | 4,383      | 0,400                  | 0,380 | 0,705 |
|                                     | Ortaöğretim | 20 | 15,90    | 3,291      |                        |       |       |

Araştırmaya katılan katılımcıların stresle başa çıkma tarzları katılımcıların görev yaptıkları okul türleri bakımından karşılaştırıldığında, ilköğretim ve ortaöğretimde görev yapan katılımcılar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir ( $P>0,05$ ).

### TARTIŞMA ve SONUÇ

Araştırma bulgularına göre katılımcıların cinsiyetleri bakımından stresle başa çıkma tarzlarından dine sığınma, aktif planlama, kaçma-soyutlama (biyokimyasal) ve kabul-bilişsel yeniden yapılanma alt boyutlarında bayan ve erkek katılımcılar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir ( $P>0,05$ ). Buna karşın stresle başa çıkma tarzlarından, dış yardım arama ve kaçma-soyutlama (duygusal-eylemsel) alt boyutları bakımından bayan ve erkek katılımcılar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir ( $P<0,05$ ).

Bu karşılaştırmalarda, erkeklerin dış yardım arama puanları, bayanların dış yardım arama puanlarından anlamlı

derecede yüksek bulunurken, bayanların kaçma-soyutlama (duygusal-eylemsel) puanları, erkeklerin kaçma-soyutlama (duygusal-eylemsel) puanlarından anlamlı derecede yüksek bulunmuştur.

Literatürde yer alan bazı çalışmalara göre (Uçman, 1990), (Crocker, Graham, 1995), (Şahin, 1999), (Williams, McGillicuddy, 2000), (Akbağ, 2000), (Ünal, Karlıdağ & Yoloğlu, 2001), (Aysan, Bozkurt, 2004), (Bozkurt, 2005), stresle başa çıkma tarzlarında, cinsiyet değişkeninin anlamlı bir farklılığı ifade etmediği belirtilmiştir. Bu bulgular araştırma bulgusunu destekler mahiyettedir. Bu çerçevede araştırmaya katılan beden eğitimi öğretmenlerinin stresle başa çıkma tarzlarında cinsiyet değişkeninin istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığı ortaya koymadığını ve katılımcıların cinsiyet değişkeninin stresle başa çıkma tarzlarını değiştirmediklerini söyleyebiliriz.

Bunun yanında erkek beden eğitimi öğretmenlerinin stresle başa çıkma tarzı alt boyutu olan dış yardım arama puanının bayan beden eğitimi öğretmenlerine göre, bayan beden eğitimi öğretmenlerinin ise, stresle başa



çıkma tarzı alt boyutu olan kaçma-soyutlama (duygusal-eylemsel) puanlarının erkek beden eğitimi öğretmenlerine göre yüksek olduğunu ifade edebiliriz.

Araştırmaya katılan katılımcıların stresle başa çıkma tarzları yaşlar bakımından karşılaştırıldığında, katılımcıların (20–25), (25–30), (30–35), (35–40), (40–45) ve diğer yaşları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir ( $P>0,05$ ). Bu durum katılımcılar açısından, yaş değişkeninin stresle başa çıkma tarzını etkilemediği şeklinde değerlendirilebilir.

Oysa (Erkmen, Çetin, 2008)'in "Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Stresle Başa Çıkma Tarzlarının Bazı Değişkenlerle İlişkisi" çalışmasında "yaş değişkenine göre yapılan karşılaştırmada dine sığınma alt boyutunda 30 yaş ve altında olanlar 31–35 yaş ile 36 yaş ve üstü olanlardan anlamlı düzeyde farklı bulunmuştur. Bu durum 30 yaş altında olan beden eğitimi öğretmenlerinin daha büyük yaş ortalamasına sahip meslektaşlarına göre daha fazla dine sığınma tarzını kullandıkları" şeklinde yorumlanmıştır. Yine aynı çalışmada "kaçma-soyutlama alt boyutunda 30 yaş ve altında olanların 36 yaş ve üzeri olanlardan anlamlı düzeyde farklı bulunmuş, kaçma-soyutlanma alt boyutunda ise 31–35 yaş olanların diğer gruplara göre anlamlı düzeyde farklı olduğu" ifade edilmiştir.

Medeni durum açısından stresle başa çıkma tarzlarından aktif planlama, dış yardım arama, kaçma-soyutlama (duygusal-eylemsel), kaçma-soyutlama (biyokimyasal) ve kabul-bilişsel yeniden yapılanma alt boyutları bakımından bekâr ve evli katılımcılar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir ( $P>0,05$ ). Buna karşın stresle başa çıkma tarzlarından, dine sığınma alt boyutu bakımından bekâr ve evli katılımcılar arasında

istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir ( $P<0,05$ ). Bu karşılaştırmada, evli katılımcıların dine sığınma puanları, bekârların dine sığınma puanlarından anlamlı derecede yüksek bulunmuştur. Bu durum (Erkmen, Çetin, 2008)'in "Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Stresle Başa Çıkma Tarzlarının Bazı Değişkenlerle İlişkisi" çalışma bulgularıyla benzeşmekte ancak örtüşmemektedir. Nitekim söz konusu çalışmada medeni durum açısından stresle başa çıkma tarzı alt boyutlarından dine sığınma anlamlı derecede yüksek bulunmuştur. Bu bulgu bizim çalışmamızda da aynıdır. Ancak Erkmen & Çetin'in çalışmasında bekârların evli öğretmenlere göre dine sığınma puanları yüksek bulunurken, bizim çalışmamızda evli öğretmenlerin bekâr öğretmenlere oranla dine sığınma alt boyutu puanı yüksek bulunmuştur.

Bu bulgular ışığında bizim çalışmamıza katılan evli beden eğitimi öğretmenlerinin bekâr beden eğitimi öğretmenlerine oranla stresle başa çıkma tarzı alt boyutu olan dine sığınma puanlarının yüksek olduğunu ve aile içerisinde birlik, beraberlik, dayanışma, sorunları paylaşma, sorunları karşılıklı konuşarak çözmeye çalışma v.b etkenler aracılığıyla dine sığınma tarzının kullanılması arttırdığını söyleyebiliriz.

Medeni duruma ilişkin diğer çalışmalarda (Uçman, 1990), (Bozkurt, 2005), (Sarı, 2005) stresle başa çıkma alt ölçekleri arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Öğretmenlerin medeni durumları, genel anlamda stresle başa çıkma tarzlarını farklılaştırmamaktadır.

Katılımcıların görev yerleri açısından stresle başa çıkma tarzlarından dış yardım arama, kaçma-soyutlama (duygusal-eylemsel) ve kabul-bilişsel yeniden yapılanma alt boyutları bakımından il, ilçe ve köyde görev yapan katılımcılar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir ( $P>0,05$ ). Buna

karşın stresle başa çıkma tarzlarından, dine sığınma, aktif planlama ve kaçma-soyutlama (biyokimyasal) alt boyutları bakımından il, ilçe ve köyde görev yapan katılımcılar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir ( $P<0,05$ ).

Bu karşılaştırmada, köyde görev yapan katılımcıların dine sığınma puanları il ve ilçede görev yapan katılımcıların dine sığınma puanlarından anlamlı derecede düşük bulunmuştur. Aktif planlama alt boyutu bakımından ise, ilçede görev yapan katılımcıların puanları ilde görev yapan katılımcıların puanlarından anlamlı derecede yüksek bulunmuştur. Yine aynı tabloya bakıldığında, ilde görev yapan katılımcıların kaçma-soyutlama (biyokimyasal) alt boyutu puanları ilçe ve köyde görev yapan katılımcıların kaçma-soyutlama (biyokimyasal) alt boyutu puanlarından anlamlı derecede yüksek bulunmuştur.

Bu durumda katılımcıların görev yerlerine ilişkin olarak, il merkezinde görev yapan beden eğitimi öğretmenlerinin stresle başa çıkma tarzında dine sığınma ve kaçma – soyutlama (biyokimyasal) alt boyutlarını, ilçede görev yapanların ise daha çok dine sığınma ve aktif planlama alt boyutlarını kullandıklarını söyleyebiliriz.

Araştırmaya katılan katılımcıların stresle başa çıkma tarzları görev yaptıkları okul türleri bakımından karşılaştırıldığında, ilköğretim ve ortaöğretimde görev yapan katılımcılar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir ( $P>0,05$ ). Bu durum araştırmamıza katılan beden eğitimi öğretmenlerinin görev yapılan okul türlerinin stresle başa çıkma tarzlarını etkilemediğini ve görev yerlerinde karşılaşılan güçlüklerin birbirine yakın olduğu genellemesi şeklinde yorumlanabilir. Ayrıca (Erkmen,

Çetin, 2008)'in çalışma bulguları bizim çalışmamızı desteklemektedir. Nitekim söz konusu çalışmada; “ görev yapılan okul türü stresle başa çıkma tutumları envanteri alt boyutları ortalamalarına göre karşılaştırıldığında tüm alt boyutlarda anlamlı farklılık tespit edilmemiştir”.

Sonuç olarak; araştırmamıza katılan beden eğitimi öğretmenlerinin stresle başa çıkma tarzlarının, cinsiyet, yaş, medeni durum, görev yeri ve görev yapılan okul türü bakımından farklılaşmadığını, buna karşın, değişkenlere göre stresle başa çıkma tarzlarında tercih ettikleri alt boyutların değiştiğini ifade edebiliriz. Bu değişiklikleri ise aşağıdaki gibi özetleyebiliriz.

Erkek katılımcılar; stresle başa çıkma tarzı “dış yardım arama” alt boyutunu tercih ederken, bayan katılımcılar; “kaçma – soyutlama” (duygusal-eylemsel) alt boyutunu tercih etmektedirler. Yaş değişkeni araştırmamıza katılan beden eğitimi öğretmenlerinin stresle başa çıkma tarzlarını değiştirmemektedir. Evli beden eğitimi öğretmenleri stresle başa çıkma tarzlarında “dine sığınma” alt boyutunu tercih etmektedir. İl merkezinde görev yapan beden eğitimi öğretmenleri stresle başa çıkma tarzı alt boyutlarından “dine sığınma” ve “kaçma-soyutlanma” (biyokimyasal) tercih ederken, ilçede görev yapan beden eğitimi öğretmenleri “dine sığınma” ve “aktif planlama” alt boyutlarını kullanmaktadırlar. Görev yapılan okul türü, beden eğitimi öğretmenlerinin stresle başa çıkma tarzlarını değiştirmemektedir.

Beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin stresle başa çıkma durumları, mesleki deneyim açısından ve hangi şehir ortamında yetiştikleri bakımından incelenmelidir.

## KAYNAKLAR

1. Akalın, N. (2006). Okul Öncesi Eğitimi Öğretmenlerinin Denetim Odakları Stresle Başa Çıkma Yöntemleri ve Ruh Sağlık Düzeyleri. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Niğde Üniversitesi: Niğde.
2. Akbağ, M. (2000). Stresle Başa Çıkma Tarzlarının Üniversite Öğrencilerinde Olumsuz Otomatik Düşünceler, Transaksiyonel Analiz Ego Durumları ve Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Marmara Üniversitesi: İstanbul.
3. Akman, S. (2004). Stresin Nedenleri ve Açıklayıcı Kuramlar. *Türk Psikoloji Bülteni*, Cilt:10, Sayı:34–35.
4. Aktaş, A. (2001). Bir Kamu Kuruluşunun Üst Düzey Yöneticilerinin İş Stresi ve Kişilik Özellikleri. Ankara Üniversitesi, *Siyasal Bilimler Fakültesi Dergisi*, 56(4).
5. Aysan, F. ve Bozkurt, N. (2004). Okul Psikolojik Danışmanlarının Yaşam Doyumu, Stresle Başa Çıkma Stratejileri İle Olumsuz Otomatik Düşünceleri: İzmir İli Örneği. XIII. Ulusal Eğitim Bilimleri Kurultayı, 6-9 Temmuz, İnönü Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Malatya.
6. Bozkurt, N. (2005). İlköğretim Öğretmenlerinde, Stres Yaratan Yaşam Olayları Ve Stresle Başa Çıkma Tarzlarının Çeşitli Değişkenlerle İlişkisi. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 13:(2).
7. Büyükoztürk, Ş. (2006). *Sosyal Bilimler İçin Veri Analizi El Kitabı*. Ankara: Pacem Yayınları.
8. Carver, C. S. And Scheier, M. F. (1994). Situational Coping And Coping Dispositions In A Stressful Transaction. *Journal of Personality and Social Psychology*, 66(1).
9. Crocker, P.R.E. And Graham, T.R. (1995). Coping by competitive athletes with performance stress: Gender differences and relationships with affect. *The Sport Psychologist*, 9.
10. Demirtaş, A.S. (2007). İlköğretim 8. Sınıf Öğrencilerinin Algılanan Sosyal Destek Ve Yalnızlık Düzeyleri İle Stresle Başa Çıkma Düzeyleri Arasındaki İlişki. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı, Ankara.
11. Erkmen, N. ve Çetin, Ç. (2008). Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Stresle Başa Çıkma Tarzlarının Bazı Değişkenlerle İlişkisi. Selçuk Üniversitesi, *Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, Sayı:19.
12. Folkman, S. And Lazarus, R. S. (1985). If It Changes, It Must Be A Process: Study Of Emotion And Coping During Three Stages Of College Examination. *Journal of Personality and Social Psychology*, 50.
13. Geçay Ö A., (2007). Beden Eğitimi Öğretmenlerinin İş Doyumu ve Mesleki Tükenmişliklerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 15(2).
14. Girgin, G. ve Baysal, A. (2005). Tükenmişlik Sendromuna Bir Örnek: Zihinsel Engelli Öğrencilere Eğitim Veren Öğretmenlerin Mesleki Tükenmişlik Düzeyi. *TSK Koruyucu Hekimlik Bülteni*, 4 (4).
15. Goldberger, L. And Breznitz, S. (1982). Handbook of stress. NY: The Free Press.
16. Karasar, N. (2005). Bilimsel Araştırma Yöntemleri, Ankara: Nobel Yayınları.
17. Nagel, L. And Brown, S. (2003). The ABCs of Managing Teacher Stres. *Clearing House*, 76 (5).
18. Özbay, Y. (1993). An investigation of the relationship between adaptational coping process and self-perceived negative feelings on international students. Yayınlanmamış Doktora Tezi, TTU, Lubbock, Texas, USA.
19. Özbay, Y. ve Şahin, B. (1997). Stresle Başa Çıkma Tutumları Envanteri: Geçerlik ve Güvenilirlik Çalışması. IV. Ulusal Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi. 1-3 Eylül, Ankara.
20. Pehlivan, İ. (2000). İş Yaşamında Stres. Ankara: Pegem Yayıncılık.
21. Ptacek, J. T. Smith, R. E. Zanas, J. (1992). Gender, Appraisal And Coping: A Longitudinal Analysis. *Journal of Personality*, 60(4).
22. Rowshan, A. (2003). *Stres Yönetimi*. (Dördüncü Baskı), (Çev:Şahin Cüceloğlu), İstanbul: Sistem Yayıncılık.
23. Sarı, T. (2005). İlköğretim Öğretmenlerinin Öğretmenlerin Stres Düzeylerini Etkileyen Etkenlere İlişkin Algıları ( Denizli İl Örneği), Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Pamukkale Üniversitesi: Denizli.
24. Şahin, Ş. (1999). Üniversite Son Sınıf Öğrencilerinin Stresle Başa Çıkma Tarzları Üzerine Bir İnceleme. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi: Ankara.
25. Uçman, P. (1990). Ülkemizde Çalışan Kadınlarda Stresle Başa Çıkma ve Psikolojik Rahatsızlıklar, *Psikoloji Dergisi*, 7(24).
26. Ünal, S. Karlıdağ, R. Yoloğlu, S. (2001). Hekimlerde Tükenmişlik Ve İş Doyumu Düzeylerinin Yaşam Doyumu Düzeyleri İle İlişkisi. *Klinik Psikiyatri*, 4.
27. William Dressler W. (1985). The Social and Cultural Context of Coping, Action, Gender and Symptoms in a Southern Black Community, *Social Science and Medicine*, 21(5).
28. Williams, K. And McGillicuddy-De Lisi, A. (2000). Coping Strategies in Adolescents, *Journal of Applied Developmental Psychology*. 20(4).