

BEDEN EĞİTİMİ ÖĞRETMENLERİNİN STRESLE BAŞA ÇIKMA TARZLARININ BAZI DEĞİŞKENLERLE İLİŞKİSİ

Nurtekin ERKMEN*
M. Çağrı ÇETİN**

ÖZET

Bu çalışma amacı, Osmaniye ilinde görev yapmakta olan beden eğitimi öğretmenlerinin stresle başa çıkma tarzlarının çeşitli değişkenler açısından incelemektir. Çalışmanın gerçekleştirilmesi için araştırmaya katılmayı kabul eden 14'ü bayan ve 44'ü erkek toplam 58 öğretmen ile birebir görüşülmüş ve Stresle Başa Çıkma Tutumları Envanteriyle birlikte kişisel bilgi formunun doldurulması istenmiştir.

Elde edilen verilerin istatistiksel analizinde parametrik testlerden ikili örneklem için t-testi ve One – Way ANOVA testi kullanılmıştır. Varyans homojenliğine göre ise Post Hoc Multiple Comparisons testlerinden LSD ve Dunnett's C testleri kullanılmıştır. Tüm istatistiksel analizlerde 0.05 manidarlık düzeyi taban alınmıştır.

Çalışmanın bulgularına göre, beden eğitimi öğretmenlerinin stresle başa çıkma tutumları ölçeği alt boyutlarında yaş, medeni durum ve hizmet sürelerine göre anlamlı farklılıklar olduğu tespit edilmiştir ($p<0.05$). Sonuç olarak, beden eğitimi öğretmenlerinin özellikle yaş ile birlikte tecrübenin de artmasıyla stresle başa çıkmada olumsuz baş etme tarzı kullanımını azalttığı belirlenmiştir. Buna ek olarak, stresle başa çıkma tutumları açısından evli olan ve çocuk sahibi olan öğretmenlerin daha başarılı oldukları bulunmuştur.

Anahtar Kelimeler: Beden Eğitimi Öğretmeni, Stres, Başa Çıkma,

ABSTRACT

The present study examined the effect of the various variables on physical education teachers' coping with stress. The sample was physical education teachers who were to officiate in Osmaniye. The sample of the study consisted of 58 physical education teachers; 44 of them were male and 14 were female.

As measurement instruments "Coping with Stress Questionnaire" and "Data Collection Form" were used. In analyzing data, t-test and One Way ANOVA statistical techniques had been used.

The results of study indicated that physical education teachers on subscales of coping with stress were found significantly different according to the ages and marital status of them and how long they had been employed ($p<0.05$). In conclusion, the points of coping with stress of physical education teachers decreased, when the ages of them increased. In addition, teachers who be married were more successful than others on coping with stress.

Keywords: Physical Education Teacher, Coping, Stress

* Dr., Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu

** Arş. Gör., Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü

GİRİŞ VE AMAÇ

Selye'nin çok yaygın olarak kullanılan ve benimsenen bir tanımına göre stres, memnuniyet verici olup olmadığına bakılmaksızın, her türlü isteme bedeninin uyum sağlamak için gösterdiği yaygın tepkisidir (Allen, 1990).

Stres, bireyde gerilime, üzüntüye ve çöküntüye yol açan bir güçtür. Stres, bireyi tehdit eden ve zorlayan tehlikelere karşı gösterilen bedensel ve ruhsal bir tepkidir. Örgüt ortamında belirli rol ve görevleri yerine getiren birey, örgüt ortamından kaynaklanan örgütsel stres ile karşı karşıya kalmaktadır. İş stresi olarak da nitelendirilen örgütsel stres, bireylerin normal işlevlerinden farklılaşmaya zorlayan değişimler tarafından belirlenen ve onların işleriyle ve diğer insanlarla etkileşiminden kaynaklanan durumdur (Pehlivan, 1995).

Lazarus (1976) baş etmeyi, dışsal ve içsel talepleri yada bunlar arasındaki çatışmayı kontrol etmeye yönelik, kişinin kaynaklarını genişletici yada sınırlandırıcı davranışsal ve bilişsel çabalar olarak tanımlamaktadır. Baş etmenin genel olarak algılanan tehdidi yada problemi hafifletme amacının olduğunu, baş etme tepkilerinin ise doğrudan eylemler ve hafifletici eylemler olarak iki grupta ele alınabileceğini ileri sürmektedir. Doğrudan eylemler, problem odaklı baş etme olarak da geçmekte ve kişinin stres yaratan tehditle kişisel olarak ilgilenmesi yada sorunlu ilişkisini değiştirerek mücadele etmesini içermektedir. Hafifletici eylemler ise duygu odaklı baş etme olarak geçmekte ve stresten kaynaklanan rahatsızlığı duygusal olarak azaltma yada duyguları kontrol etmeyi içermektedir. Bu bakımdan kişi yapıcı-yararlı bir şeyler yapabileceğini hissettiğinde problem odaklı baş etmeyi, strese katlanılması gerektiğini hissettiğinde ise duygu odaklı baş etmeyi daha ağırlıklı olarak kullanacaktır (Akt. Yöndem, 2002).

Araştırmalar daha çok stres ile kişilik özellikleri, yaşam olayları, kişiler arası ilişkiler, toplumsal olaylar ve psikopatoloji arasındaki ilişki üzerinde odaklanmıştır (Demir, 1998). Stresin performans üzerindeki etkilerini inceleyen Yerkes ve Dodson (1908), stres düzeyinde belirli artışlar performansta ve yeterlilikte artışa neden olmaktadır. Bu stres düzeyi pozitif yada negatif yönde aşılırsa performans veya yeterlilikte azalmalar başlamaktadır (Şahin, 1994).

Stresin oluşması için insanın içinde bulunduğu yada hayatını sürdürdüğü ortam veya çevrede meydana gelen değişimlerin insanı belirli düzeyde etkilemesi gerekir. Buna bağlı olarak stres, insanın yaşadığı ortamda meydana gelen bir değişimin veya insanın ortam değiştirmesinin onun üzerinde etkiler bırakmasıyla ilgilidir. Bunun yanında bazı kişilik özellikleri insanı strese karşı daha duyarlı kılarken bazı kişilik özellikleri ise strese karşı duyarlılığı azaltmaktadır (Eren, 1998).

Ülkenin sahip olduğu insan kaynaklarını yetiştirmek öğretmenlerin sorumluluğundadır. Özellikle ülkemizde öğretmenlerin yasaların belirlediğinden fazla öğrenci ile ilgilenmek zorunda kalmaları, maaşlarının düşük olması, öğretmen atamalarının plansız olduğu gibi sorunlarla karşı karşıyadır (Çankaya, 1992). Bu durumlar öğretmenlerde stresin sık sık ortaya çıkmasına neden olabilmektedir.

Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Stresle Başa Çıkma Tarzlarının Bazı Değişkenlerle İlişkisi

Ülkemiz öğretmenlerinin ruh sağlığının gittikçe bozulduğunu, ekonomik sıkıntılar yüzünden, toplumun gösterdiği saygın yere sahip olmayan öğretmenlerin sıkıntılarını okula yansıttıkları ve bunalıma düştükleri belirtilmektedir (Özdayı, 1991; Uçman, 1990; Balcı, 2000; Pehlivan, 2000; Öztürk, 2001).

Okullar toplumumuzun en stresli ekolojisidir. Stres, bu yüzden öğretmenlerin uğraşmak zorunda kaldığı en kötü sağlık problemidir (Pehlivan, 2000). Bu çalışmanın amacı Osmaniye ilinde görev yapmakta olan beden eğitimi öğretmenlerinin stresle başa çıkma tarzlarının çeşitli değişkenler açısından incelenmesidir.

YÖNTEM

Örneklem

Araştırmanın örneklemini Osmaniye il merkezinde bulunan ilköğretim okulları ve liselerde görev yapan bay ve bayan beden eğitimi öğretmenleri oluşturmaktadır. Bu ilde görev yapan beden eğitimi öğretmenlerinin sayısı İl Milli Eğitim Müdürlüğünden öğrenilmiştir. Osmaniye il merkezinde görev yapan toplam 68 beden eğitimi öğretmeninden 10'u çalışmaya katılmayı kabul etmemiş yada kendisine ulaşamamıştır. Araştırmaya katılmayı kabul eden 14'ü bayan ve 44'ü erkek toplam 58 öğretmen ile birebir görüşülmüş ve Stresle Başa Çıkma Tutumları Envanteriyle birlikte kişisel bilgi formunun doldurulması istenmiştir.

Stresle Başa-Çıkma Tutumları Envanteri (SBTE)

Araştırmada Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenlerinin stresle başa-çıkma tutumlarını ölçebilmek için Stresle Başa-çıkma Tutumları Envanteri'nden yararlanılmıştır. Orijinal hali Özbay (1993), tarafından Amerika Birleşik Devletlerinde, üniversitede öğrenim gören yabancı uyruklu öğrencilere yönelik geliştirilmiş olan stresle başa çıkma yolları ölçeğidir. Envanterin Türkçe uyarlaması, Özbay ve Şahin (1997), tarafından yapılmıştır. Geliştirilen bu envanterin amacı, farklı stres durumlarında bireylerin başa çıkma tutumlarını ölçmeye yöneliktir.

Türkçe uyarlama çalışmasında faktör analizi sonucunda 56 maddelik orijinal başa çıkma envanterinden 43 ifade, 6 faktör altında toplanmıştır. Envanter, 5'li likert tipi derecelendirmeye 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" (biyo-kimyasal) 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 ve Durak (1995), tarafından Türkçe'ye uyarlanan Stresle başa çıkma tarzları ölçeği ölçüt olarak alınmıştır.

S.B.T.Ö ile S.B.T.E arasında genel olarak 0.54 ($p<.001$) düzeyinde bir ilişki bulunmuştur. Testin güvenilirlik hesapları Cronbah Alfa iç tutarlılık yöntemiyle gerçekleştirilmiştir. Testin genel güvenilirlik katsayısı 0.81 olarak bulunmuştur. Özbay ve Şahin (1997), bu altı faktörü ve özelliklerini şöyle tanımlamıştır:

Verilerin Analizi

Anket formuna cevap veren deneklerin her birinin denetim odağı puanları ayrı ayrı hesap edilmiştir. Verilerin değerlendirilmesinde ve hesaplanmış değerlerin bulunmasında SPSS 13.0 istatistik paket program kullanılmıştır. Elde edilen Verilerin Frekans ve Yüzde değerleri tespit edilmiştir. Normallik sınamasına göre parametrik testlerden ikili örneklem için t-testi ve One – Way ANOVA testi kullanılmıştır. Varyans homojenliğine göre ise Post Hoc Multiple Comparisons testlerinden LSD ve Dunnett's C testleri kullanılmıştır. Tüm istatistiksel analizlerde 0.05 manidarlık düzeyi taban alınmıştır.

BULGULAR

Araştırmanın amacına uygun olarak yapılan analizler sonucunda elde edilen bulgular aşağıda verilmiştir.

Çalışmaya dahil edilen beden eğitimi öğretmenlerinin 44'ü erkek ve 14'ü bayandır. Erkek öğretmenlerin yaş ortalamasının 31.16 ± 3.23 yıl, bayan öğretmenlerin ise 28.64 ± 2.10 yıldır. Öğretmenlik yapma süreleri ise; erkeklerde 6.53 ± 2.97 yıl ve bayanlarda 6.84 ± 5.57 yıl olarak bulunmuştur.

Araştırmaya katılan beden eğitimi öğretmenlerinin 15'inin (% 25.9) bekar, 43'ünün (%74.1) evli olduğu belirlenmiştir. Çalışmaya dahil edilen beden eğitimi öğretmenlerinin 25'i (% 43.1) ilköğretim okullarında ve 33'ü (% 56.9) orta öğretim okullarında görev yapmaktadırlar.

Tablo 1. Cinsiyet Değişkenine Göre Stresle Başa Çıkma Envanteri Alt Boyutları Ortalama Puanları ve Karşılaştırılması

Değişkenler	Cinsiyet	Ortalama	Standart Sapma	t	P
Aktif Planlama	Erkek	28,39	4,41	-,597	,553
	Bayan	29,14	2,98		
Dış Yardım Arama	Erkek	27,75	3,86	-1,897	,063
	Bayan	29,86	2,68		
Dine Sığınma (Yönelme)	Erkek	19,93	3,38	-,668	,508
	Bayan	20,43	2,03		
Kaçma-Soyutlama	Erkek	23,14	2,97	-1,683	,098
	Bayan	24,57	2,03		
Kaçma-Soyutlanma	Erkek	12,86	3,25	-,917	,363
	Bayan	13,71	2,13		
Kabul-Bilişsel Yeniden Yapılanma	Erkek	21,36	2,52	-2,056	,044*
	Bayan	22,85	1,79		

* $p<0.05$ sd: 56

Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Stresle Başa Çıkma Tarzlarının Bazı Değişkenlerle İlişkisi

Tablo 1’de Beden Eğitimi Öğretmenlerinin cinsiyet değişkenine göre Stresle Başa Çıkma Tutumları Envanterinin alt boyutları ortalama puanları görülmektedir. Cinsiyet değişkenine göre yapılan karşılaştırmada “Kabul-Bilişsel Yeniden Yapılanma” alt boyutunda anlamlı farklılık tespit edilmiştir ($p<0.05$). Diğer alt boyutlarda ise anlamlı farklılık görülmemiştir ($p>0.05$).

Tablo 2. Yaş Değişkenine göre Stresle Başa Çıkma Tutumları Envanteri Ortalama Puanları

Değişkenler	N	Ortalama	Standart Sapma	
Aktif Planlama	30 yaş ve altı	31	29,03	3,469
	31–35 yaş arası	23	28,04	5,139
	36 yaş ve üstü	4	28,00	1,154
Dış Yardım Arama	30 yaş ve altı	31	28,42	2,605
	31–35 yaş arası	23	28,52	4,935
	36 yaş ve üstü	4	25,50	1,732
Dine Sığınma (Yönelme)	30 yaş ve altı	31	21,16	2,396
	31–35 yaş arası	23	19,17	3,473
	36 yaş ve üstü	4	16,50	1,000
Kaçma-Soyutlama	30 yaş ve altı	31	24,39	2,348
	31–35 yaş arası	23	22,60	3,230
	36 yaş ve üstü	4	21,50	,577
Kaçma-Soyutlanma	30 yaş ve altı	31	13,94	2,670
	31–35 yaş arası	23	12,57	2,626
	36 yaş ve üstü	4	9,25	4,717
Kabul-Bilişsel Yeniden Yapılanma	30 yaş ve altı	31	21,77	2,201
	31–35 yaş arası	23	21,65	2,740
	36 yaş ve üstü	4	21,75	2,987

Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Stresle Başa Çıkma Tutumları Envanteri Alt Boyutlarının yaşa göre ortalama puanları tablo 2’de verilmiştir. Yaş değişkenine göre hesaplanan puanlar karşılaştırıldığında; aktif planlama ($F=0,416$; $P=0,662$), dış yardım arama ($F=1,207$; $P=0,307$) ve kabul-bilişsel yeniden yapılanma ($F=0,016$; $P=0,984$) alt boyutlarının istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermediği belirlenmiştir ($P>0.05$). Dine sığınma alt boyutunda ($F=6,639$; $P=0,003$) anlamlı düzeyde farklılaşma olduğu, 30 yaş ve altında bulunanların hem 31–35 yaş arası hem de 36 yaş ve üstünde olanlardan daha yüksek puan ortalamalarına sahip oldukları görülmektedir ($P<0.05$). Kaçma soyutlama alt boyutu puanlarının da 0.05 düzeyinde anlamlı farklılık gösterdiği ($F=4,075$; $P=0,022$), 30 yaş ve altındakilerin 36 yaş ve üstünde olanlara göre daha yüksek puan ortalamalarına sahip oldukları görülmektedir. Kaçma-soyutlanma alt boyutunda ise 36 yaş ve üzerinde olanların hem 30 yaş ve altındakiler hem de 31–35 yaş arasındakilerden anlamlı düzeyde farklı oldukları görülmektedir ($F=5,553$; $P=0,006$).

Tablo 3. Medeni Durum Değişkenine göre Stresle Başa Çıkma Envanteri Alt Boyutlarının Ortalama Puanları ve Karşılaştırılması

Değişkenler	Medeni Durum	N	Ortalama	Standart Sapma	t	P
Aktif Planlama	Bekar	15	27,87	4,406	-,767	,446
	Evlü	43	28,81	4,019		
Dış Yardım Arama	Bekar	15	28,40	2,898	,170	,865
	Evlü	43	28,21	3,973		
Dine Sığınma (Yönelme)	Bekar	15	21,67	2,380	2,446	,018*
	Evlü	43	19,49	3,142		
Kaçma-Soyutlama	Bekar	15	24,20	2,731	1,146	,257
	Evlü	43	23,23	2,844		
Kaçma-Soyutlanma	Bekar	15	13,27	2,434	,292	,771
	Evlü	43	13,00	3,222		
Kabul-Bilişsel Yeniden Yapılanma	Bekar	15	21,47	2,386	-,473	,638
	Evlü	43	21,81	2,471		

* p<0.05 Sd: 56

Beden Eğitimi Öğretmenlerinin evli ya da bekar olma durumuna göre yapılan karşılaştırmada sadece “Dine Yönelme” alt boyutu puanlarının anlamlı düzeyde farklı olduğu belirlenmiştir (p<0.05). Diğer alt boyutlarda ise ortalama puanlar arasında anlamlı farklılık olmadığı saptanmıştır (p>0.05).

Tablo 4. Görev Yapılan Okul Türüne göre Stresle Başa Çıkma Tutumları Envanteri Alt boyutlarının Ortalama Puanları ve Karşılaştırılması

Değişkenler	Görev Yapılan Okul	Ortalama	Standart Sapma	t	P
Aktif Planlama	İlköğretim	28,96	4,739	,628	,532
	Lise	28,27	3,599		
Dış Yardım Arama	İlköğretim	29,12	4,304	1,562	,124
	Lise	27,61	3,082		
Dine Sığınma (Yönelme)	İlköğretim	20,36	2,970	,656	,514
	Lise	19,82	3,216		
Kaçma-Soyutlama	İlköğretim	24,04	2,638	1,317	,193
	Lise	23,06	2,926		
Kaçma-Soyutlanma	İlköğretim	13,88	1,9220	1,961	,055
	Lise	12,45	3,546		
Kabul-Bilişsel Yeniden Yapılanma	İlköğretim	21,64	2,707	-,227	,821
	Lise	21,79	2,247		

Tablo 4’de Beden Eğitimi Öğretmenlerinin görev yaptıkları okul türlerine göre ortalama puanları ve yapılan istatistiksel karşılaştırma görülmektedir. İlköğretim okulu ya da lisede görev yapma durumuna göre Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Stresle Başa Çıkma Tutumları Envanterinden elde edilen

Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Stresle Başa Çıkma Tarzlarının Bazı Değişkenlerle İlişkisi

ortalama puanlarının tüm alt boyutlarda 0.05 düzeyinde anlamlı farklılık göstermediği belirlenmiştir.

Tablo 5. Hizmet Süresine göre Stresle Başa Çıkma Tutumları Envanteri Ortalama Puanları

Değişkenler	Hizmet Süresi	N	Ortalama	Standart Sapma
Aktif Planlama	5 yıl ve daha az	20	28,35	3,031
	6 – 10 yıl	35	28,77	4,784
	11 yıl ve üzeri	3	27,67	1,155
	Toplam	58	28,57	4,104
Dış Yardım Arama	5 yıl ve daha az	20	28,65	2,871
	6 – 10 yıl	35	28,34	4,137
	11 yıl ve üzeri	3	24,67	,577
	Toplam	58	28,26	3,702
Dine Sığınma (Yönelme)	5 yıl ve daha az	20	21,15	2,498
	6 – 10 yıl	35	19,74	3,239
	11 yıl ve üzeri	3	16,33	1,155
	Toplam	58	20,05	3,098
Kaçma-Soyutlama	5 yıl ve daha az	20	24,50	1,821
	6 – 10 yıl	35	23,06	3,226
	11 yıl ve üzeri	3	21,67	,577
	Toplam	58	23,48	2,824
Kaçma-Soyutlanma	5 yıl ve daha az	20	14,25	1,802
	6 – 10 yıl	35	12,91	3,032
	11 yıl ve üzeri	3	7,00	1,732
	Toplam	58	13,07	3,020
Kabul-Bilişsel Yeniden Yapılanma	5 yıl ve daha az	20	21,80	2,331
	6 – 10 yıl	35	21,80	2,576
	11 yıl ve üzeri	3	20,33	1,155
	Toplam	58	21,72	2,434

Beden Eğitimi Öğretmenlerinin hizmet sürelerine göre Stresle Başa Çıkma Tutumları Envanteri alt boyutları ortalama puanları tablo 5 görülmektedir. Tablo 6’da görüldüğü gibi hizmet süresi değişkenine göre yapılan karşılaştırmada “Aktif planlama”, “Dış yardım arama”, “Kaçma-soyutlama” ve “Kabul-Bilişsel Yeniden Yapılanma” alt boyutları ortalama puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık belirlenmemiştir ($p>0.05$). Diğer taraftan, “Dine sığınma” alt boyutunda hizmet süresi 5 yıl ve daha az olanların 11 yıl ve üzeri olanlardan anlamlı düzeyde daha yüksek ortalamaya sahip oldukları görülmüştür ($p<0.05$). “Kaçma-soyutlanma” alt boyutunda ise 11 yıl ve üzeri hizmet süresine sahip olanların hem 5 yıl ve daha üzeri hem de 6–10 yıl olanlara göre anlamlı düzeyde daha düşük ortalamaya sahip oldukları saptanmıştır ($p<0.05$).

Tablo 6. Hizmet Süresine Göre Stresle Başa Çıkma Tutumları Envanteri Alt Boyutlarının Karşılaştırılması

Değişkenler		Karelerin Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	P	Anlamlı Fark
Aktif Planlama	Gruplar Arası	4,836	2	2,418	,139	,870	
	Gruplar İçi	955,388	55	17,371			
	Toplam	960,224	57				
Dış Yardım Arama	Gruplar Arası	42,018	2	21,009	1,56	,219	
	Gruplar İçi	739,102	55	13,438			
	Toplam	781,121	57				
Dine Sığınma (Yönelme)	Gruplar Arası	68,942	2	34,471	3,97	,025*	a-c
	Gruplar İçi	477,902	55	8,689			
	Toplam	546,845	57				
Kaçma-Soyutlama	Gruplar Arası	36,930	2	18,465	2,43	,097	
	Gruplar İçi	417,552	55	7,592			
	Toplam	454,483	57				
Kaçma-Soyutlanma	Gruplar Arası	139,231	2	69,616	10,06	,000*	a-c b-c
	Gruplar İçi	380,493	55	6,918			
	Toplam	519,724	57				
Kabul-Bilişsel Yeniden Yapılanma	Gruplar Arası	6,120	2	3,060	,508	,605	
	Gruplar İçi	331,467	55	6,027			
	Toplam	337,586	57				

* p<0.05 a. 5 yıl ve daha az b. 6-10 yıl Arası c. 11 yıl ve üzeri

TARTIŞMA VE SONUÇ

Araştırmanın sonuçlarına bakıldığında, cinsiyete göre yapılan karşılaştırmada sadece kabul-bilişsel yeniden yapılanma alt boyutunun anlamlı düzeyde farklı olduğu belirlenmiştir (p<0.05). Bu sonuca göre bayanların stresle başa çıkmada daha çok kabul-bilişsel yeniden yapılanma tarzını kullandıkları söylenebilir. Diğer alt boyutlarda ise anlamlı farklılık görülmemiştir.

Çoruh (2003), eğitim fakültesi öğrencilerinde bayan ve erkekler arasında önemli farklılıklar olduğunu bildirmiştir. Bayanların “dine sığınma”, “dış yardım

Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Stresle Başa Çıkma Tarzlarının Bazı Değişkenlerle İlişkisi

arama” ve “kaçma soyutlama” stratejilerini erkeklerden daha çok kullandıkları, erkek öğrencilerin ise “aktif planlama” stratejisini daha çok kullandıkları belirtilmiştir (Çoruh, 2003). Erseven (1993) çalışmasında, erkeklerin stresle başa çıkma açısından daha başarılı olduğunu saptamıştır. İlgili çalışmalar, bu araştırma sonuçlarını destekler yönde bulunmamıştır. Aysan ve Bozkurt (2000), Şahin ve Durak (1995), çalışmalarında, kızların daha çok sosyal destek alma, olumlu yorumlar yapma, duygulara odaklanma gibi başa çıkma stratejilerini kullandıklarını bulmuşlardır. Diğer taraftan, öğretmenlerin cinsiyete göre stres yaratan yaşam olayları ve stresle başa çıkma tarzları alt ölçekleri arasında anlamlı bir farklılık saptanmadığı bildirilmiştir (Bulut, 2005). Uçman (1990) çalışan kadınlarla yaptığı çalışmasında, stresle başa çıkma tarzları açısından kadın ve erkekler arasında farklılık bulunmamıştır.

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. 30 yaş altında olan beden eğitimi öğretmenlerinin daha büyük yaş ortalamasına sahip meslektaşlarına göre daha fazla dine sığınma tarzını kullandıkları söylenebilir. Kaçma-soyutlama alt boyutunda 30 yaş ve altında olanların 36 yaş ve üzeri olanlardan anlamlı düzeyde farklı bulunmuştur. Kaçma-soyutlanma alt boyutunda ise 31–35 yaş olanların diğer gruplara göre anlamlı düzeyde farklı olduğu bulunmuştur ($p<0.05$). Kaçma soyutlama ve kaçma soyutlanma tarzları ortalama puanları beden eğitimi öğretmenlerinin yaşlarıyla ters orantılı olarak değişim göstermektedir. Yaşın artmasıyla birlikte bu başa çıkma tarzının azaldığı düşünülmektedir.

Medeni durum, stresle başa çıkma tutumları envanteri alt boyutlarına göre karşılaştırıldığında sadece dine sığınma alt boyutunun anlamlı düzeyde farklı olduğu belirlenmiş, diğer alt boyutların anlamlı düzeyde farklılaşmadığı tespit edilmiştir. Evli olmayan beden eğitimi öğretmenlerinin dine sığınma alt boyutu puan ortalamalarının daha yüksek olduğu görülmektedir. Bu sonuç, dine sığınma tarzını evlilere göre bekarların daha çok kullandıklarını işaret etmektedir. Evlilikle kurulan aile ortamının ve stres veren unsurlar ile baş etmede aile içi dayanışmanın dine sığınma tarzını kullanma düzeyini azalttığı düşünülmektedir.

Yapılan bir çalışmada öğretmenlerin medeni durumlarına göre, stresle başa çıkma alt ölçekleri arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Öğretmenlerin medeni durumları, stresle başa çıkma tarzlarını farklılaştırmamaktadır (Bozkurt, 2004).

Okul psikolojik danışmanları üzerinde yapılan çalışmada medeni duruma göre başa çıkma stratejisi olan kaçınma alt ölçeği puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık olduğu bildirilmiştir. Gruplar arasındaki farklılık evli ve bekar danışman gruplarından kaynaklanmaktadır. Buna göre, bekar olan danışmanların, kaçınma davranışını gösterme düzeyleri, evli olanlara göre daha yüksek düzeydedir. Olumsuz başa çıkma stratejilerini kullanma konusunda, araştırma bulgusunun evli olanların lehine olduğu söylenebilir (Aysan ve Bozkurt, 2004).

Görev yapılan okul türü stresle başa çıkma tutumları envanteri alt boyutları ortalamalarına göre karşılaştırıldığında tüm alt boyutlarda anlamlı farklılık tespit edilmemiştir.

Okul psikolojik danışmanların çalıştıkları okulun türüne, cinsiyetlerine ve yaşlarına göre, başa çıkma stratejisi olan problem çözme, sosyal destek arama, kaçınma alt ölçekleri puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır (Aysan ve Bozkurt, 2004).

Beden eğitimi öğretmenlerinin hizmet süresi incelendiğinde dine sığınma alt boyutu ortalamalarının hizmet süresi 5 yıl ve daha az olanlar ile 11 yıl ve üzeri olanlar arasında anlamlı düzeyde farklı olduğu tespit edilmiştir ($p<0.05$). Kaçma-Soyutlanma alt boyutunda ise hizmet süresi 11 yıl ve üzeri olanların hem 5 yıl ve daha az olanlar hem de 6-10 yıl olanlardan anlamlı düzeyde farklı olduğu belirlenmiştir ($p<0.05$). Bu sonuca göre, beden eğitimi öğretmenlerinin hizmet süreleriyle birlikte artan deneyimlerinin olumlu bir sonucu olarak dine sığınma ve kaçma soyutlanma tarzlarını kullanımında azalmaya sebep olduğu düşünülmektedir.

Öğretmenlerin meslekte çalışma süreleri arttıkça, deneyimin de artması, öğretmenleri, stresle başa çıkmada problem çözmeye ve aktif yöntemleri kullanmada avantaj yarattığı düşünülebilir. Öğretmenlerin çalışma yıllarına veya deneyimlerine göre yüksek oranda stres derecesini akla getirmektedir (Bozkurt, 2005).

Bulut (2005), mesleklerinde 16–20 yıl arasında çalışan öğretmenlerin, mesleklerinde 6–10 yıl çalışanlara göre stresle başa çıkmada olumlu yöntem olan kendine güvenli başa çıkma tarzını daha fazla düzeyde kullandığı bildirmiştir. Öğretmenlerin meslekte çalışma süreleri arttıkça, deneyimin de artması, öğretmenlere, stresle başa çıkmada problem çözme ve aktif yöntemleri kullanmada avantaj teşkil ettiğinin vurgulamıştır.

Kıdeme göre, problem çözme, sosyal destek arama, kaçınma alt ölçeği puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Buna göre, meslekteki çalışma süreleri farklı danışmanların, stresle başa çıkma stratejileri değişmemektedir (Aysan ve Bozkurt, 2004). Borg ve Riding (1991), öğretmenlerin çok stresli olmasına rağmen öğretmenlik yapmaya devam edeceklerini bildirmiştir (Akt. Nagel, 2003).

Demiroğlu (2007)'nin araştırmasına göre, stresle başa çıkma ölçeği sorun odaklı ve duygu odaklı başa çıkma puanlarının cinsiyete, yaşa, medeni duruma, bransa, görev yaptığı yıla göre bakıldığında aralarında anlamlı bir farklılık bulunamamıştır. Öğretmenler stresle başa çıkmada sorun odaklı başa çıkma yöntemini, duygu odaklı başa çıkma yöntemine göre daha fazla kullandıkları belirtilmiştir (Demiroğlu, 2007).

Stresle etkili bir biçimde başa çıkılması gerekir. Stresle başa çıkmada herkes için iyi olan ortak bir çözüm yolu yoktur. Her insanın zayıf noktası, devamlı olarak strese maruz kaldığı zaman açık veren zayıf bir yönü vardır. Bundan dolayı, kişi kendi kişilik ve yaşam tarzına uygun olan yöntemleri bulup denemelidir (Güçlü, 2001).

Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Stresle Başa Çıkma Tarzlarının Bazı Değişkenlerle İlişkisi

Sonuç olarak, beden eğitimi öğretmenlerinin özellikle yaş ile birlikte tecrübenin de artmasıyla stresle başa çıkmada kullandıkları olumsuz baş etme tarzı kullanımını azalttığı, evli olmanın da yine baş etme tarzlarını olumlu yönde etkilediği söylenebilir.

KAYNAKLAR

- Allen, R. (1990). *Human Stres: "It's Nature And Control"*, New York.
- Eren, E. (1998). *Örgütsel Davranış ve Yönetim Psikolojisi*, İstanbul: Beta Yayınevi.
- Aysan, F. & Bozkurt, N. (2000). Bir Grup Üniversite Öğrencisinin Kullandığı Başa Çıkma Stratejileri İle Depresif Eğilimleri ve Olumsuz Otomatik Düşünceleri Arasındaki İlişki, *Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 12, 25-38.
- Aysan, F. & Bozkurt, N. (2004). Okul Psikolojik Danışmanlarının Yaşam Doyumu, Stresle Başa Çıkma Stratejileri İle Olumsuz Otomatik Düşünceleri: İzmir İli Örnekleme, XIII. Ulusal Eğitim Bilimleri Kurultayı, 6-9 Temmuz 2004 İnönü Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Malatya.
- Balcı, A. (2000) *İş Stresi*, Nobel Yayın Dağıtım, Ankara.
- Bozkurt, N. (2005). İlköğretim Öğretmenlerinde, Stres Yaratan Yaşam Olayları Ve Stresle Başa Çıkma Tarzlarının Çeşitli Değişkenlerle İlişkisi, XIII. Ulusal Eğitim Bilimleri Kurultayı, 6-9 Temmuz 2004 İnönü Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Malatya
- Bulut, N. (2005). İlköğretim Öğretmenlerinde, Stres Yaratan Yaşam Olayları Ve Stresle Başa Çıkma Tarzlarının Çeşitli Değişkenlerle İlişkisi, *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 13:2, 467-478.
- Çankaya, F.Y. (1992). Öğretmenlerin sıkıntıları. *Çağdaş Eğitim*. 17 (174), 9-12.
- Çoruh, Y. (2003). Denetim Odağı ile Stresle Başa Çıkma Tarzları Arasındaki İlişki, Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Yüksek Lisans Tezi, Erzurum.
- Demiroğlu, A. (2007). İlköğretim I. Kademedeki Görev Yapan Öğretmenlerin Stres Ve Stresle Başa Çıkma Yollarının Belirlenmesi (Fethiye İlçesi Örneği), 11. Ulusal Halk Sağlığı Kongresi, 23-26 Ekim 2007, Denizli.
- Erseven, N. (1993). Üniversite Öğrencilerinde Stres Düzeyleri, Psikopatoloji ve Stresle başa çıkma, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Yüksek Lisans Tezi, Ankara.
- Güçlü, N. (2001). Stres Yönetimi, G.Ü. Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi, 21:1, 91-109.
- Nagel, L. & Brown, S. (2003). The ABCs of Managing Teacher Stres, *Clearing House*, 76:5, 255-259.
- Özbay, Y. (1993). "An investigation of the relationship between adaptational coping process and self-perceived negative feelings on international students". (Doktora Tezi). TTU, Lubbock, Texas, USA.

Özbyay, Y. & Şahin, B. (1997). “Stresle Başa Çıkma Tutumları Envanteri: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması”. IV. Ulusal Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi. Ankara: 1-3 Eylül.

Özdayı, N. (1998). Liselerde Görev Yapan Öğretmenlerin Eğitim Ortamlarının İş Tatmini Ve Verimlilik Açısından Değerlendirilmesi. M.Ü. Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi S.10-18.

Öztürk, N. (2001). Liselerde Bürokratikleşme ve Öğretmenlerin Stres Düzeyler. DEÜ. Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yayınlanmamış Doktora Tezi, İzmir.

Pehlivan, İ. (2000). İş Yaşamında Stres. Pegem Yayıncılık, Ankara.

Pehlivan, İ. (1995). Yönetimde Stres Kaynakları, Pegem Yayınları, Personel Geliştirme Merkezi, No:16, Ankara.

Şahin, N.H. (1994). Stresle Başa Çıkma; Olumlu Bir Yaklaşım, Türk Psikologlar Derneği Yayınları, Ankara.

Şahin, N.H. & Durak, A., (1995). Stresle Başa Çıkma Tazrları Ölçeği: Üniversite Öğrencileri İçin Uyarlanması. Türk Psikoloji Dergisi, 10:34, 56-73.

Uçman, P. (1990). Ülkemizde Çalışan Kadınlarda Stresle Başa Çıkma ve Psikolojik Rahatsızlıklar, Psikoloji Dergisi, 7:24, 58-75.

Yöndem, Z.D. (2002). Stresle Başetme Stratejileri Ölçeği (SBSÖ): Eleştirel Bir Değerlendirme, Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, 2:18, 43-47.