

Öğretmenlerin Stresle Başa Çıkma Düzeylerinin İncelenmesi

Fevzi TUBAY¹

Selahattin KILIÇ²

Müjdat ÇOLAK³

Murat YILMAZ⁴

Öz

Bu araştırmanın amacı, öğretmenlerin stresle başa çıkma düzeylerinin incelenmesidir. Araştırmada nicel araştırma yöntemlerinden tarama modeli kullanılmıştır. Araştırmanın örneklem grubunu 2021-2022 eğitim öğretim yılında Malatya ilinde bulunan Milli Eğitim Bakanlığına bağlı okullarda görev yapmakta olan 255 öğretmen oluşturmaktadır. Araştırma verilerinin toplanmasında Türküm (2002) tarafından geliştirilen Stresle Başa Çıkma Ölçeği kullanılmıştır. Araştırma verilerinin analizinde SPSS 20.0 istatistiksel veri değerlendirme programı kullanılmıştır. Araştırmada anlamlılık düzeyi $p=0,05$ olarak alınmıştır. Araştırmada öğretmenlerin yaşları, kıdemleri ve medeni durumları ile stresle başa çıkma ölçeği alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Öğretmenlerin cinsiyetleri ile sosyal destek alma alt boyutu arasında, eğitim durumları ile bütün alt boyutlar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığın bulunduğu belirlenmiştir. Araştırmada öğretmenlerin yaş düzeylerinin yükselmesine bağlı olarak stresle başa çıkma düzeylerinin yükseldiği, kadın öğretmenlerin stresle başa çıkma düzeylerinin erkek öğretmenlere göre daha yüksek olduğu, öğretmenlerin mesleğe başladıkları ilk yıllarda stresle başa çıkma düzeylerinin daha yüksek olduğu, eğitim düzeyinin yükselmesinin stresle başa çıkma düzeyini yükselttiği, düzenli aile yapısının stres faktörlerinden öğretmenleri uzaklaştırdığı sonucuna ulaşılmıştır.

Anahtar Kelimeler:Eğitim, Öğretmen, Stres, Stresle Başa Çıkma.

Examining Teachers' Levels of Coping with Stress

Abstract

The purpose of this study is to examine the levels of coping with stress of teachers. Survey model, one of the quantitative research methods, was used in the research. The sample group of the research consists of 255 teachers working in schools affiliated to the Ministry of National Education in Malatya in the 2021-2022 academic year. The Stress Coping Scale

¹ Yahya Kemal Beyatlı İlkokulu, Beylerbaşı M. Şehit Yunus Yıldırım S. No: 57, Battalgazi / Malatya, fevzi_2344@hotmail.com

² Ziya Gökalp İlkokulu, Kıltepe M. Okullu S. N: 1, Yeşilyurt / Malatya.

³ Cumhuriyet İlkokulu, Şifa M. Topal Hafız C. No: 2, Battalgazi / Malatya, mujdatcolak07@gmail.com

⁴Şehit Zekeriya Bitmez Anadolu Lisesi Dilek M. KörpınarS. No: 2, Yeşilyurt/Malatya, mycylmz44@gmail.com

developed by Türküm (2002) was used to collect the research data. SPSS 20.0 statistical data evaluation program was used in the analysis of the research data. The level of significance in the study was taken as $p=0.05$. In the study, no statistically significant difference was found in the age, seniority and marital status of the teachers and the sub-dimensions of the scale of coping with stress. It was determined that there was a statistically significant difference between the gender of the teachers and the sub-dimension of receiving social support, and between their educational status and all sub-dimensions. In the study, the level of coping with stress increased due to the increase in the age of the teachers, the level of coping with stress of female teachers was higher than that of male teachers, the level of coping with stress was higher in the first years of their career, the higher the education level, the higher the level of coping with stress, the regular family. It has been concluded that the structure of the structure removes the teachers from the stress factors.

Keywords: Education, Teacher, Stress, CopingwithStress.

Giriş

Bireyin insanlarla ve çevreleriyle olan etkileşimlerinin bir sonucu olarak ortaya çıkan stres kavramı, günlük dilde yaygın bir şekilde kullanılmaktadır. Bu etkileşimdeki stresli durum, bireyin olay ve insanları stres oluşturacak faktör olarak görmesidir (Çakır, 2006). Bireylerde stres oluşturacak faktörler, bireyin kişiliğini ortaya çıkaran mizacı, karakteristik özellikleri ve bireyde bulunan yeteneklerin durumudur (Eren, 2000). Stres, doğru yönetilmediğinde insanlarda farklı fiziksel ve psikolojik tepkiler verebilmektedir. Stresli bir durumda yapılacak olan durumun sorumluluğunu üstlenmek, stres durumunda elde ettiğini koruyabilmesi için yaşamını kontrol edebilmesidir (İlgar, 2001).

Stresin üstesinden gelebilmek bireyin iç ve dış dünyasının zorluklarını gidermesi, bunları yönetmek ve stresi en aza indirmek için ihtiyaç duyduğu davranışsal ve bilişsel faaliyetleri kapsamaktadır (Barutçugil, 2004). Stresle başa çıkma yöntemi, stres faktörlerinin nasıl ortadan kaldırılacağını veya kontrol altına alınacağını, bireyleri strese haline karşı daha dayanıklı hale getirmeyi ve stres ile daha etkin mücadele yapabilmek adına gerekli olan bütün çabaları davranışları içermektedir (Yılmaz, 2006). İyimserlikle olumsuz bir durumu fırsata çevirme fırsatı varken, kötümserlikle aynı durum felakete dönüşebilmektedir. Bu nedenle, bireyin kişisel özellikleri başlı başına bir stres kaynağı olabilmektedir (Tutar, 2000).

Stres baskısından en çok yöneticiler etkilenmektedir. Genel olarak bakıldığında konuşursak, yöneticilerin organizasyonun işleyişinden sorumlu ana kişi olarak bazı eylemlerde bulunması gerekmektedir. Bir topluluğu sağlıklı bir biçimde yönetebilmek için yöneticilerin stres seviyelerinin en aza düşmesi gerekmektedir. Yöneticiler, belirlenmiş kurallar çerçevesinde toplulukları bir amaç doğrultusunda yönetmekte olan kişilerdir. Eğitim ortamında öğrencileri ile eğitim öğretim faaliyetlerini yürüten öğretmenler açısından da stres ve stresle başa çıkma önemli bir unsurdur (Güney, 2001). Öğretmenlerin stresle başa çıkmaları kendi sağlıkları açısından önemli olduğu gibi aynı zamanda da eğitimin hedeflerine ulaşma konusunda önem arz etmekte olduğu düşünüldüğünde bu araştırmada öğretmenlerin stresle başa çıkma düzeylerinin araştırılması amaçlanmıştır.

Stres Kavramı

Kökene Latince olan stres kelimesi, Fransızca'da 'estrece' Latince'de ise 'estrica' kelimelerinden türemiştir. Stres kavramı 17. yy'da "sıkıntı, bela, afet, keder" anlamında kullanılmaktayken, 18. ve 19. yüzyıllarda kavramın anlamı değişerek, kişiye özgü bir anlam kazanarak, kişisel zorluk olarak kullanılmaya başlanmıştır. Nesiller boyu yaygın bir kavram haline gelen stres, çağdaş toplumun bir hastalığı olarak görülmektedir. Stres kavramının yaygın olarak kullanılmakla birlikte bir tek tanımı bulunmamaktadır. Hans Selye (1976) stresi, vücudun üzerine yüklenen herhangi bir psikolojik yüke verdiği belirsiz tepki olarak tanımlamıştır. Ancak stresin gerekli olduğunu ve biraz da olsa günlük hayatta faydalı olabileceğini belirtmiştir. Bir insanın stresi tamamen hayatından çıkarması ve bitirmesi mümkün değildir. Stres her yerde bulunmaktadır (Göçet, 2006).

Stres, insan bedeni ve zihninin sınırlarının zorlanmasıyla ortaya çıkmaktadır. Stres, insan ve çevresi arasında, kişinin iyiliğini tehlikeye atan, yeteneklerini azaltan ve göze çarpan olarak değerlendirilen bir etkileşim olarak tanımlanmaktadır. Stres; bireyin insanlarla ve çevreyle etkileşiminin bir sonucudur. Bu etkileşimdeki stresli durum, bireyin olayları ve insanları stres faktörü şeklinde görmesidir. Bu durumda birey, olayı ve çevresindeki insanları stres faktörü şeklinde görmüyorsa stresli hissetmemektedir. Stres, pozitif seviyelerin üstünde veya altında olduğunda bir problem haline gelmektedir. Kişi pozitif stres seviyelerinde performansını sürdürebilirken, negatif stres seviyelerinde yaşadığı stres çok az ya da çok fazla olabilmektedir. Bu durumların ikisinde de strese bağlı kaygı, öfke, depresyon, uykusuzluk, sosyal ortamda stres, iştahsızlık ve benzeri belirtiler gözlenebilmektedir. Stresle ilgili olumsuz belirtiler, bir kişinin genel sağlığını ve iş performansını olumsuz sonuçlarla etkileyebilmektedir (Çakır, 2006).

Stresi Etkileyen Faktörler

Bireysel Faktörler: Bireyler için stres faktörleri, onun kişiliğini ortaya çıkarmış olan mizaçlar, karakter özellikleri ve yetenekler olabilmektedir. Başka bir deyişle, stresin birincil kaynağı bireyin kendi kişilik yapısı olabilmektedir. Birey olandan ziyade görmek istediğini görebilmektedir. Önemli olan nereye bakıldığı değil, nasıl bakıldığıdır. İyimserlikle olumsuz durumlar kurtarılıp fırsata dönüştürülebilirken, kötümserlikle aynı durum felakete dönüşebilmektedir. Bu nedenle, bireyin kişisel özellikleri başlı başına bir stres kaynağı olabilmektedir. Kişisel farklılıklardan dolayı bireylerin stres halinden etkilenme zamanları da farklı olmaktadır (Tutar, 2000). Bazı insanlar stresten daha şiddetli ve hızlı etkilenirken, diğerleri daha yavaş veya az etkilenmektedir (Eren, 2000).

Çevresel Faktörler: Çevre kaynaklı stresin sebepleri, kişinin zihnini etkilemekte olan dışsal uyarıcılardır. Bunlar, bireylerin çok sıcak ya da çok soğuk, yetersiz aydınlatma ve çok fazla gürültü ile yaşadığı yerlerdir. Bu stres yaratan etkiler vücuttaki dengeyi bozabilmekte ve kişinin kaygıya düşmesine neden olabilmektedir. Kişi, yaşadığı dış çevrenin etkisi altında, iç çevresini belirli sınırlar içinde tutmalıdır. Bu, sempatik ve parasempatik sinir sistemlerinin bölümlerinin karşılıklı dengesi ile sağlanmaktadır. Bireyin zihninde meydana gelen dalgalanmalar onun özelliklerine, dış etkilerin çeşitliliğine ve şiddetine bağlıdır ve bir sınır aşıldığında olumsuz stres oluşmaktadır. Buna karşılık çevrenin kendisi strese neden olmaz ve çevrenin algılanış şekli de strese neden olabilmektedir. Stres, çevrenin kişi üzerindeki talepleri ile kişinin bu talepleri algılaması ve bunlarla başa çıkmak zorunda olduğunu düşünme yeteneği arasındaki dengesizlikten kaynaklanmaktadır (Ekmekçi, 2008).

Stresin Belirtileri

Tüm bireyler stres belirtilerini benzer biçimde görmemektedirler. Stres bireyler arasında farklı hallerde görülebilmektedir. Güçlü (2001)'e göre semptomlar sık bir şekilde ortaya çıkıyorsa birey stres altındadır. Stresin yönetilmesi için ilk yapılacak olan, onun farkında olmaktır. Sonrasında yapılması gereken bireyin kendisini fiziki, duygusal, zihni ve sosyal açıdan değerlendirmesi ve olağandışı durumlarda bu semptomların farkına vararak stresli durum ile en doğru biçimde başa çıkmaktır.

Fiziksel Belirtiler: Fiziki açıdan stres semptomları, adrenalin seviyelerindeki artıştan kaynaklanmaktadır. Genellikle sıkı bir diyet, yorgunluk ve yeterince dinlenmeme nedeniyle oluşmaktadır. Fizyolojik belirtiler artmış kan basıncı, kas gerginliği, aşırı çalışan ter bezleri ve artmış kalp hızıdır. Solunum düzensizleşir ve öğrenci genişlemesi meydana gelebilmektedir. Beynin ve kasların daha yoğun şekilde oksijene ihtiyaç duyduğundan, kanda bulunan kırmızı kan hücrelerinin sayıca artma durumu ve iç organlara kan akışının azalması nedeniyle sindirim yavaşlamaktadır. Zihinsel olarak bakıldığında dikkati toplayamama, algısal sorunlar ve unutkanlık görülebilmektedir (Güçlü, 2001).

Davranışsal Belirtiler: Stresin davranışsal belirtileri; yüksek sesle veya hızlı konuşma, sık esneme, tırnak yeme, diş gıcırdatma, belirgin göz kırpma, hızlı yürüme, kişisel aktiviteyi azaltma, unutkanlık, sık sık işe gitmek istememe, kişisel görünümüne dikkat etmeme, kötü alışkanlıklara sahip olma gibi davranışlardır. Stresli birey, kararlara katılmaz, sabırsızdır, sürekli çevreyi eleştirir (Kuru, 2000).

Psikolojik Belirtiler: Egzersizde olumsuz stresi azaltırken, genel performans değerlendirmesinde pozitif stresi artırmak önemlidir. Bireyin konsantre olabilmesi için belirli bir düzeyde stres yararlı olabilecektir, buna karşın yüksek düzeyde stres bireye psikolojik zararlar verebilmektedir (Kuru, 2000).

Stresin Sonuçları

Stres, insanların yaşamlarını doğrudan etkileyen, üretkenliklerini, davranışlarını ve sosyal çevredeki insanlarla olan ilişkilerini etkileyen bir kavramdır. Stres, bireylerde psikolojik ve fizyolojik olarak farklı sonuçlar ortaya çıkmasına sebep olabilmektedir.

Kaygı: Stresörlere karşı en yaygın tepki kaygıdır. Üzüntü, gerginlik, korku vb. kaygı ile ilgili duygular sıklıkla yaşanmaktadır. Kaygı, olumsuz duygularla karşılaşıldığında ortaya çıkmaktadır. Duruma bağlı olarak bu durumlarda kaygı yaşanır ve durum kişiyi sona erdirmeye zorladıkça kaygıya bağlı tüm belirtiler ortadan kalkmaktadır. Ancak kalıcı kaygı, bireyin farklı durumlarda daha kolay hissedilen ve yaşam boyu süren bir özelliğidir. Bu durumda, insan tepkisi gerçek tehlikeye karşılık gelmemektedir. Endişeli kabul edilen kişilerde fiziksel tepki; hızlı kalp atışı, titreme, ağız kuruluğu, ses kısıklığı ve aşırı terleme gibi belirtilerdir. Endişeli insanlar, görünüşte kararsız durumlar ve tutumlar sergilemektedirler. Yüz ifadeleri de acil yardıma ihtiyacı olan birinin görüntüsünü yansıtmaktadır (Baltaş ve Baltaş, 2002).

Depresyon: Yeni araştırmaya göre Dünya Sağlık Örgütü, dünya nüfusunun yaklaşık %3-5'inin depresif belirtilerden muzdarip olduğunu açıklamıştır. Depresyon stresin önemli sonuçlarından biridir. Depresyon, sevilen birinin kaybı ve bir hastalığa yakalanma gibi çoğu

zaman sıkıntı veren durumlarda kişinin uzun süre hayatta kalamaması, kişinin günlük hayatına devam etmesine engel olmasıdır (İlgar, 2001). Depresyon, stres nedeniyle oluşabilen bir durumdur. Depresyon, strese bağlı olarak gelişen bir olgudur. Baltaş ve Baltaş (2002)'a göre hayatın olağan akışı içinde gerçekleşebilmektedir. Depresyon, içsel ve dışsal olmak üzere iki şekilde ortaya çıkmaktadır. İçsel depresyona biyolojik faktörler neden olurken, dışsal depresyona sosyal ve çevresel faktörler neden olmaktadır. Gözlenebilir depresif belirtiler arasında cinsel isteksizlik, suçluluk duygusu, yaşamla ilgili umutsuzluk, iştahsızlık, uyku bozukluğu, ilgi kaybı, ağır hareket veya ayakta duramama ile kalıcı huzursuzluk sayılabilmektedir.

Uykusuzluk: Stres halinin en sık görülen semptomlarından biri uyku bozukluğudur. Sorunlardan kaçınma ve onları görmezden gelmeye çalışma sonucunda bireyler, yaşadıkları rahatsızlıktan dolayı fazla uyumaya veya uykusuzluk çekme eğilimine girmektedirler. İnsanların yaşadığı ruh sağlığı ile ilgili sorunların da uyku düzeni üzerinde olumsuz etkileri olabilmektedir. Uyku, insan hayatındaki en önemli ve en önemli aktivitelerden biridir. Ortalama bir insanın sağlığı ile ilgili bir sorun olduğunda, hemen ardından uyku bozukluğu ortaya çıkmaktadır. Yoğun stres altındaki bireylerde uyku bozukluğu şu şekilde ortaya çıkar; uykuya dalmakta güçlük çekme, gece uykuya dalamama, uzun zaman uyunmuş olmasına rağmen kendisinde dinlenmiş hissi olmaması şeklinde gelişmektedir (Güney, 2001).

Tükenmişlik: Birey, hayatın çekilmez olduğunu, yaşanmaya değer olmadığını düşünerek veya en küçük sorunlarla bile baş edecek gücü bulamayarak tamamen pes etme duygusu tükenme olarak ifade edilmektedir. Tükenmişlik belirtileri, hayali beklentileri olan, aile dengesi zayıf olan ve sosyal destekten izole olan kişilerde daha yaygındır. Yorgunluğun belirtilerini şu şekilde sayabiliriz; belirtileri arasında uykusuzluk, enerji kaybı, baş ağrısı, ani öfke, sürekli sinirlilik, yalnız hissetme, çekingenlik, şüpheli davranış ve çaresizlik sayılabilmektedir (İlgar, 2001).

İnsan vücudu, algıladığı tehditlere bir dizi istemsiz tepki başlatarak yanıt verir. Aynı zamanda istemsiz olarak tüm organları kontrol eden sinir sisteminin kendi kendine hareketi değişmektedir. Otonom sinir sistemi sempatik sinir ve parasempatik sinir adıyla anılan iki temel sistemden oluşmaktadır. Birey bir tehdit algıladığında, "savaş ya da kaç" tepkisinin altında yatan sempatik sinir sistemi devreye girmektedir. Bu sistem aktive edildiğinde, çeşitli bedensel tepkiler; artan kalp hızı, artan kan basıncı, aşırı terleme, şiddetli beyin dalgası aktivitesi, göz bebeği genişlemesi, artan ve hızlanan solunum, cilde artan kan akışı, kas gerginliği, yüksek oksijen tüketimi kavramları sıralanabilmektedir (İlgar, 2001).

Yöntem

Araştırmanın Modeli

Öğretmenlerin stresle başa çıkma düzeylerinin incelenmesi amacıyla yapılan çalışmada tarama modeli kullanılmıştır. Tarama modeli geçmişte yaşanmış veya hala devam etmekte olan durumu kendi koşulları içerisinde, müdahale etmeden incelemeyi sağlamaktadır (Karasar, 1999).

Evren ve Örneklem

Araştırmanın evreni 2021-2022 eğitim öğretim yılında Malatya ilinde bulunan Milli Eğitim Bakanlığına bağlı okullarda görev yapmakta olan öğretmenlerdir. Araştırmanın örneklemini ise evren içerisinde seçkisiz örnekleme yöntemi ile belirlenmiş 255 öğretmendir.

Tablo 1. Araştırmaya Katılan Öğretmenlerin Demografik Özelliklerinin Dağılımı

		F	%
Yaşınız	20 ve altı	9	3,5
	21-30	239	93,7
	31-40	6	2,4
	40 ve üstü	1	,4
Cinsiyetiniz	Kadın	122	47,8
	Erkek	133	52,2
Kıdem	5 yıl ve altı	3	1,2
	6-10 yıl	187	73,3
	11-15 yıl	37	14,5
	16 yıl ve üzeri	28	11,0
Eğitim Durumu	Lisans	137	53,7
Durumu	Yüksek Lisans	82	32,2
	Doktora	36	14,1
Medeni Durum	Evli	45	17,6
	Bekar	209	82,0
	Boşanmış	1	,4
	Toplam	255	100,0

Araştırmaya katılan öğretmenlerin %3,5'i 20 yaş ve altı, %93,7'si 21-30 yaş aralığında, %2,4'ü 31-40 yaş aralığında, %0,4'ü 40 yaş ve üstüdür. %47,8'i kadın, %52,2'si erkektir. %1,2'si 5 yıl ve altı, %73,3'ü 6-10 yıl, %14,5'i 11-15 yıl, %11'i 16 yıl ve üzeri süredir öğretmenlik yapmaktadır. %53,7'si lisans, %32,2'si yüksek lisans, %14,1'i doktora mezunudur. %17,6'sı evli, %82'si bekar, %0,4'ü ise boşanmıştır.

Veri Toplama Aracı

Araştırma verilerinin toplanmasında Türküm (2002) tarafından geliştirilen Stresle Başa Çıkma Ölçeği kullanılmıştır. Ölçek 23 maddeden oluşan beşli likert tipi formunda hazırlanmıştır. Ölçek, sorunla uğraşmaktan kaçınma, soruna yönelme ve sosyal destek arama üzere üç alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçeğin iç tutarlılık katsayısı .78 olarak bulunmuştur. Üç Alt boyutun iç tutarlılık katsayıları ise .65 ile .85 arasında değiştiği gözlenmiştir. Bizim çalışmamızdan elde edilen iç tutarlılık katsayısı Tablo 2'de yer almaktadır.

Tablo 2. Stresle Başa Çıkma Ölçeği Alt boyutlarının Cronbach Alfa Katsayıları

Alt Boyut	Madde Sayısı	Cronbach Alfa
Sosyal Destek Arama	8	0,924
Soruna Yönelme	7	0,774
Sorunla Uğraşmaktan Kaçınma	8	0,840

Araştırmada kullanılan ölçeğin iç tutarlılık katsayılarının 0,774 ile 0,924 olduğu belirlenmiştir. Bu sonuçlara göre araştırma veri setinin oldukça güvenilir olduğu söylenebilir.

Verilerin Analizi

Araştırma verilerinin analizinde SPSS 20.0 istatistiksel veri değerlendirme programı kullanılmıştır. Araştırma verilerinin analizinde kullanılacak testlerin belirlenmesi amacıyla normallik analizi yapılmıştır (Tablo 3).

Tablo 3. Normallik Analizi

	Ort.	ss.	Min-Max	Çarpıklık	Basıklık
Sosyal Destek Arama	2,74	0,81	1,00-5,00	0,082	-0,591
Soruna Yönelme	2,56	0,64	1,00-5,00	0,495	0,404
Sorunla Uğraşmaktan Kaçınma	2,59	0,69	1,38-5,00	0,444	-0,275

Çarpıklık ve basıklık değerleri -1,500 ile +1,500 arasına olması durumunda verilerin normal dağılmaktadır (Tabachnick ve Fidell, 2013). Normallik analizi sonucunda çarpıklık ve basıklık değerlerinin -0,591 ile 0,495 arasında değiştiği tespit edilmiş ve analizlerde parametrik testlerden olan t Testi ve ANOVA testi uygulanmıştır. Araştırmada anlamlılık düzeyi $p=0,05$ olarak alınmıştır.

Bulgular

Araştırma kapsamında öğretmenlerin stresle başa çıkma düzeyleri, demografik özellikleri ile karşılaştırılarak analiz edilmiş, elde edilen bulgular tablolaştırılarak yorumlanmıştır.

Tablo 4. Araştırmaya Katılan Öğretmenlerin Yaşlarına Göre Stresle Başa Çıkma Düzeylerinin Analizi

		N	Ort.	ss.	F	p
Sosyal Destek Arama	20 ve altı	9	3,058	0,951	1,117	0,343
	21-30	239	2,716	0,810		
	31-40	6	3,127	0,535		
	40 ve üstü	1	3,250	.		
	Toplam	255	2,740	0,811		
Soruna Yönelme	20 ve altı	9	2,571	0,762	0,267	0,849
	21-30	239	2,566	0,645		
	31-40	6	2,597	0,355		

	40 ve üstü	1	3,140	.		
	Toplam	255	2,569	0,642		
Sorunla	20 ve altı	9	2,738	0,695	0,224	0,879
Uğraşmaktan	21-30	239	2,586	0,699		
Kaçınma	31-40	6	2,710	0,550		
	40 ve üstü	1	2,380	.		
	Toplam	255	2,594	0,693		

Araştırmaya katılan öğretmenlerin yaşları ile stresle başa çıkma ölçeği alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır ($p>0,05$).

Tablo 5. Araştırmaya katılan öğretmenlerin Cinsiyetlerine göre stresle başa çıkma düzeylerinin analizi

		N	Ort.	ss.	t	p
Sosyal Destek Arama	Kadın	122	2,851	0,867	2,101	0,037
	Erkek	133	2,639	0,745	2,087	0,038
Soruna Yönelme	Kadın	122	2,635	0,666	1,579	0,116
	Erkek	133	2,509	0,615	1,573	0,117
Sorunla Uğraşmaktan Kaçınma	Kadın	122	2,705	0,777	2,480	0,014
	Erkek	133	2,492	0,590	2,452	0,015

Araştırmaya katılan öğretmenlerin cinsiyetleri ile stresle başa çıkma ölçeği alt boyutlarından Sosyal Destek Arama ve Sorunla Uğraşmaktan Kaçınma alt boyutları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunurken ($p<0,05$), diğer alt boyutta istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır ($p>0,05$).

Tablo 6. Araştırmaya Katılan Öğretmenlerin Kıdemlerine Göre Stresle Başa Çıkma Düzeylerinin Analizi

		N	Ort.	ss.	F	p
Sosyal Destek Arama	5 yıl ve altı	3	3,417	1,181	1,172	0,321
	6-10 yıl	187	2,706	0,829		
	11-15 yıl	37	2,878	0,704		
	16 yıl ve üzeri	28	2,712	0,778		
	Toplam	255	2,740	0,811		
Soruna Yönelme	5 yıl ve altı	3	3,237	1,036	1,992	0,116
	6-10 yıl	187	2,560	0,627		
	11-15 yıl	37	2,679	0,619		
	16 yıl ve üzeri	28	2,419	0,700		
	Toplam	255	2,569	0,642		
Sorunla Uğraşmaktan Kaçınma	5 yıl ve altı	3	3,293	0,735	2,427	0,066
	6-10 yıl	187	2,558	0,702		
	11-15 yıl	37	2,793	0,677		

16 yıl ve üzeri	28	2,498	0,592
Toplam	255	2,594	0,693

Araştırmaya katılan öğretmenlerin kıdemleri ile stresle başa çıkma ölçeği alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır ($p>0,05$).

Tablo 7. Araştırmaya Katılan Öğretmenlerin Eğitim Durumlarına Göre Stresle Başa Çıkma Düzeylerinin Analizi

		N	Ort.	ss.	F	p
Sosyal Destek Arama	Lisans	137	2,851	0,703	17,673	0,000
	Yüksek Lisans	82	2,360	0,865		
	Doktora	36	3,183	0,733		
	Toplam	255	2,740	0,811		
Soruna Yönelme	Lisans	137	2,632	0,634	8,651	0,000
	Yüksek Lisans	82	2,353	0,616		
	Doktora	36	2,825	0,598		
	Toplam	255	2,569	0,642		
Sorunla Uğraşmaktan Kaçınma	Lisans	137	2,649	0,689	9,408	0,000
	Yüksek Lisans	82	2,362	0,648		
	Doktora	36	2,912	0,653		
	Toplam	255	2,594	0,693		

Araştırmaya katılan öğretmenlerin eğitim durumları ile stresle başa çıkma ölçeği alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmaktadır ($p<0,05$).

Tablo 8. Araştırmaya Katılan Öğretmenlerin Medeni Durumlarına Göre Stresle Başa Çıkma Düzeylerinin Analizi

		N	Ort.	ss.	F	p
Sosyal Destek Arama	Evli	45	2,861	0,818	0,667	0,514
	Bekâr	209	2,713	0,811		
	Boşanmış	1	3,000	.		
	Toplam	255	2,740	0,811		
Soruna Yönelme	Evli	45	2,672	0,647	0,954	0,386
	Bekâr	209	2,545	0,641		
	Boşanmış	1	3,000	.		
	Toplam	255	2,569	0,642		
Sorunla Uğraşmaktan Kaçınma	Evli	45	2,734	0,671	2,043	0,132
	Bekâr	209	2,560	0,694		
	Boşanmış	1	3,500	.		
	Toplam	255	2,594	0,693		

Araştırmaya katılan öğretmenlerin medeni durumları ile stresle başa çıkma ölçeği alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır ($p>0,05$).

Tartışma Sonuç ve Öneriler

Stres öğretmenlerin mesleki başarılarını olumsuz yönde etkileyecek faktörlerden biridir. Eğitim öğretim faaliyetlerinin hedeflerine ulaşması açısından öğretmenlerin stres ve stres oluşturacak faktörlerden uzak durmalar gerekmektedir.

Araştırmaya katılan öğretmenlerin yaşları ile stresle başa çıkma ölçeği alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır. Yetim ve Çevik (2018), öğretmenlerin iş stresi ve başa çıkma yollarını araştırdıkları çalışmada öğretmenlerin yaşları ile stresle başa çıkma düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğunu tespit etmişlerdir. Erkmən ve Çetin (2008), öğretmenlerin stresle başa çıkma tarzlarını inceledikleri araştırmada öğretmenlerin yaşları ile stresle başa çıkma tarzları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığın bulunmadığını tespit etmişlerdir. Araştırmada öğretmenlerden 20 ve altı yaşlarda olanlarla 40 ve üstü olanların stresle başa çıkma puan ortalamalarının diğerlerine göre daha yüksek olduğu görülmüştür. Öğretmenler görevlerine yeni başladıkları dönem öncesinde aldıkları eğitimin etkisiyle stresle başa çıkmada daha etkin olabilirlerken, daha sonraki yıllarda stresle başa çıkma konusunda daha çekimser kalabilmektedirler. Buna karşın yaşın ilerlemesi ile birlikte edinilen mesleki tecrübe ile stresle başa çıkma düzeyleri yükselbilmektedir.

Öğretmenlerin cinsiyetleri ile stresle başa çıkma ölçeği alt boyutlarından Sosyal Destek Arama ve Sorunla Uğraşmaktan Kaçınma alt boyutları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunurken, diğer alt boyutta istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır. Kara (2019) öğretmen adaylarının stresle başa çıkma düzeylerini incelediği çalışmasında öğretmenlerin cinsiyetleri ile stresle başa çıkma yöntemleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığın bulunmadığını tespit etmiştir. Erkmən ve Çetin (2008) yaptıkları araştırmada öğretmenlerin cinsiyetleri ile stresle başa çıkma envanteri alt boyutlarından kabul-bilişsel yeniden yapılanma alt boyutu arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığın bulunduğunu tespit etmişlerdir. Araştırmada kadın öğretmenlerin stresle başa çıkma düzeylerinin erkek öğretmenlere göre daha yüksek olduğu görülmüştür. Kadın öğretmenler toplumsal cinsiyet rollerinin etkisiyle sosyal görevleri daha fazla olabilmektedir. Bu da kadın öğretmenlerin farklı alanlarda mücadele etmelerinden dolayı stres oluşturan faktörleri daha az hissedebilmektedirler.

Öğretmenlerin kıdemleri ile stresle başa çıkma ölçeği alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır. Erkmən ve Çetin (2008) yaptıkları araştırmada öğretmenlerin hizmet süreleri ile stresle başa çıkma ölçeği alt boyutlarından dine sığınma ve kaçma-soyutlanma alt boyutları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığın bulunduğunu belirlemişlerdir. Araştırmada öğretmenlerin kıdem sürelerinin yükselmesi ile birlikte stresle başa çıkma düzeyi ortalamalarının düştüğü belirlenmiştir. Öğretmenler kıdem süreleri yükseldikçe mesleki tükenmişlik yaşayabilmekte ve buna bağlı olarak stres ve stres oluşturan faktörlerle başa çıkma konusunda daha çekimser kalabilmektedirler.

Öğretmenlerin eğitim durumları ile stresle başa çıkma ölçeği alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmaktadır. Eğitim düzeyinin yükselmesi öğretmenlerin mesleki gelişimleri açısından önemli bir faktördür. Araştırmada öğretmenlerin eğitim durumlarının yükselmesi ile stresle başa çıkma ortalamalarının yükseldiği görülmüştür.

Öğretmenler aldıkları eğitimle mesleki gelişimlerini sağlayarak stres kaynakları ile daha etkin bir şekilde mücadele edebilmektedirler.

Öğretmenlerin medeni durumları ile stresle başa çıkma ölçeği alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır. Erkmen ve Çetin (2008) yaptıkları araştırmada öğretmenlerin medeni durumları ile stresle başa çıkma envanteri alt boyutlarından dine sığınma (Yönelme) alt boyutu arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığın bulunduğunu tespit etmişlerdir. Bireylerin düzenli bir aile yaşantısı olması stresle mücadele açısından pozitif etkili olabilecek etkenlerden biridir. Araştırmada bekar öğretmenlerin stresle başa çıkma düzeylerinin düşük, evli ve boşanmış öğretmenlerin stresle başa çıkma düzeylerinin yüksek olduğu görülmektedir. Bu sonuçlara göre aile sorumluluğu öğretmenler için bir stres unsuru olduğunu, düzenli bir aile yaşamının çevresel stres faktörlerini azalttığı söylenebilir.

Araştırmada öğretmenlerin yaş düzeylerinin yükselmesine bağlı olarak stresle başa çıkma düzeylerinin yükseldiği, kadın öğretmenlerin stresle başa çıkma düzeylerinin erkek öğretmenlere göre daha yüksek olduğu, öğretmenlerin mesleğe başladıkları ilk yıllarda stresle başa çıkma düzeylerinin daha yüksek olduğu, eğitim düzeyinin yükselmesinin stresle başa çıkma düzeyini yükselttiği, düzenli aile yapısının stres faktörlerinden öğretmenleri uzaklaştırdığı sonucuna ulaşılmıştır.

Belirli bir yoğunluktaki stres öğretmenlerin mesleki hedeflerine ulaşmaları konusunda onları motive edici bir unsur olabilirken, yoğunlaşan stres durumu öğretmenlerin mesleki hedeflerine uzaklaşmalarına sebep olabilecektir. Bu sebeple eğitim kurumlarında öğretmenler için stres faktörü olabilecek unsurların en aza indirileceği düzenlemelerin yapılması yararlı olabilecektir.

Yapılacak çalışmalarda öğretmenler için stres faktörü olan unsurların tespit edilmesi, öğretmenlerin stresle başa çıkma konusunda bilgi düzeylerinin artırılması için yapılacak çalışmalar açısından yararlı olabilecektir.

Kaynakça

- Baltaş A, Baltaş Z. (2002). *Stres ve Başa Çıkma Yolları*. 19. Baskı, İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Barutçugil G. (2004). *Stratejik İnsan Kaynakları Yönetimi*. 15. Baskı İstanbul: Kariyer Yayıncılık Basım Yayım Dağıtım
- Çakır İ. (2006). *Polislerin İş Stresi ve Bazı Değişkenlere Göre Stresle Başa Çıkma Tarzlarının Karşılaştırılması*. Yüksek Lisans Tezi. Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- Ekmekçi R. (2008). Basketbol hakemlerinin stres kaynakları ve stresle başa çıkma yöntemlerinin tespiti ve önleyici yönetsel uygulamaların geliştirilmesi. *Atatürk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 12-22.
- Eren E. (2000). *Örgütsel Davranış ve Yönetim Psikolojisi*. İstanbul: Beta Basım Yayım Dağıtım.

- Erkmen, N. ve Çetin, M. Ç. (2008). Beden eğitimi öğretmenlerinin stresle başa çıkma tarzlarının bazı değişkenlerle ilişkisi. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (19), 231-242.
- Göçet E. (2006). *Üniversite Öğrencilerinin Duygusal Zeka Düzeyleri ile Stresle Başa Çıkma Tutumları Arasındaki İlişki*. Yüksek Lisans Tezi. Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Sakarya.
- Güçlü N. (2001). Stres yönetimi. *Gazi Üniversitesi Fakültesi Dergisi*, 21(1):96.
- Güney S. (2001). *Stres ve Stresle Basa Çıkma Yönetim ve Organizasyon*. 12. Baskı, Ankara: Nobel Yayınevi.
- Güney, S., (2001). *Stres ve Stresle Başa Çıkma, Yönetim ve Organizasyon*, Berkman Ü., Can, H., Ergan, N.G., Paksoy, M., Yüksel Ö., Altınışik S., Aydın ,A., MURAT, G., Ulusoy, D., Bacacıvaroğlu, D., Arıkan, S., Arslan, M., Asan, Ö., Çevik, H., Göksu, T., Kılıç, M., Minibaş, J. ve Zel, U.,(der.), Nobel Yayın Dağıtım, Ankara.
- İlgar Ö. (2001). *Örgütsel Stresin Çalışan Bayanlar Üzerindeki Etkileri ve Stresle Başa Çıkma Yolları*. Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Kara, F. (2019). *Öğretmen Adaylarının Stresle Başa Çıkma Yolları ve Depresyon Düzeylerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Atatürk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Erzurum.
- Karasar, N. (1999). *Bilimsel Araştırma Yöntemi*. Ankara: Nobel Yayınevi.
- Kuru E. (2000). *Sporda Psikoloji*. Ankara: Gazi Üniversitesi İletişim Fakültesi Basımevi.
- Tabachnick, B. G. ve Fidell, L. S. (2013). *Using Multivariate Statistics*. 6. Baskı. Boston, MA: Pearson.
- Tutar H. (2000). *Kriz ve Stres Ortamında Yönetim*. İstanbul: Hayat Yayınları,
- Türküm, A.S. (2002). Stresle başa çıkma ölçeğinin geliştirilmesi: geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 2(18), 25-33.
- Yetim, E. ve Çevik, D. D. (2019). Bir iş sağlığı konusu olarak öğretmenlerde iş stresi ve başa çıkma yolları: alan araştırması. *Journal Of Awareness*, 3(5), 637-652.
- Yılmaz O. (2006). *Stresin Performans Üzerine Etkisi*. Yüksek Lisans Tezi, Süleyman Demirel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Isparta.