

Okul Müdürlerinin Stresle Başa Çıkma Davranışlarının Araştırılması

Zeynal YÜCE¹

Mustafa SABRİOĞLU²

Canan POLATTAŞ³

İrfan YÜCEL⁴

Öz

Okul müdürlerinin stresle başa çıkma davranışlarının araştırılması amacı ile yapılmış olan bu çalışmada nicel bir yöntem olan tarama modeli kullanılmıştır. Araştırma, 2022-2023 eğitim öğretim yılında Malatya ilinde bulunan resmi okullarda görev yapan 250 okul müdürüdür. Araştırmada veri toplama aracı olarak Folkman ve Lazarus (1980) tarafından geliştirilen, Şahin ve Durak (1995) tarafından Türkçeye uyarlanmış olan “Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği” kullanılmıştır. Araştırma verilerinin analizi SPSS 22.0 istatistiksel veri analiz programı ile yapılmıştır. Analizlerde anlamlılık düzeyi $p < 0,5$ olarak alınmıştır. Araştırma sonucunda kadın okul müdürlerinin stresle başa çıkmada çoğunlukla çaresiz yaklaşım kullandıkları, bekar okul müdürlerinin sosyal destek alma, kendine güvenli yaklaşım ve çaresiz yaklaşımı tercih ettikleri, eğitim düzeyinin yükselmesi ile stresle başa çıkma stratejilerinin daha olumlu davranışlar olduğu, benzer şekilde hizmet süresinin artması ile birlikte de stresle başa çıkmada olumlu düşüncelerin hakim olduğu, öğrencilerin zorlandıkları branşlarda olan okul müdürlerinin kendine güvenli yaklaşımı tercih ettikleri belirlenmiştir.

Anahtar Kelimeler: Eğitim, Okul Müdürü, Stres, Stresle Başa Çıkma

Investigation of School Principals' Levels of Coping with Stress

Abstract

In this study, which was conducted to investigate the stress coping behaviors of school principals, a quantitative method, a survey model, was used. The research is 250 school principals working in public schools in Malatya in the 2022-2023 academic year. The “Styles of Coping Scale”, which was developed by Folkman and Lazarus (1980) and adapted into

¹ Kemal Özalper İlkokulu/Battalgazi/Malatya, zeynalyc@hotmail.com.

² Kemal Özalper İlkokulu/Battalgazi/Malatya, sabrioglumustafa@gmail.com.

³ Kemal Özalper İlkokulu/Battalgazi/Malatya, cano__44@windowslive.com.

⁴ Kemal Özalper Ortaokulu Battalgazi/Malatya, irfanyucel1@hotmail.com.

Turkish by Şahin and Durak (1995), was used as a data collection tool in the research. Analysis of the research data was done with the SPSS 22.0 statistical data analysis program. The level of significance in the analyzes was taken as $p<0.5$. As a result of the research, female school principals mostly use a helpless approach in coping with stress, single school principals prefer social support, self-confident approach and helpless approach, stress coping strategies are more positive with the increase in education level, and similarly, with the increase in the length of service, It has been determined that positive thoughts dominate in coping with stress and that school principals who are in the branches where students have difficulty prefer a self-confident approach.

Keywords: Education, School Principal, Stress, Coping with Stress

Giriş

Latince “estrica” sözcüğünden gelmiş olan stres, temel olarak canlıların zor ve hayati olaylar için gerekli enerjiyi, dikkati ve çabayı sağlamalarına yardımcı olan duygusal bir durumdur. Ancak stres düzeyi artıp tutarlı hale geldiğinde birey fizyolojik ve psikolojik sorunlara yol açan eksiklikler yaşayabilmektedir (Yumuşak, 2007).

Stres genel olarak kişide baskı ve kaygıya neden olan olumsuz bir durum olarak ifade edilse de bu değerlendirme tam olarak doğru değildir. Aslında stres en basit tanımıyla olaylara verilen bir tepkidir. Bu tepki ise, bir iç veya dış kaynaktan gelen bir tehdide veya herhangi bir olumsuz faktöre yanıt olarak geliştirilen bir savunma durumudur. Stres, günlük yaşamda bir ölçüde var olan bir durumdur. İnsanlar üzerinde olumsuz etkileri daha fazla olsa da kontrol edilebilir ve makul düzeyde olursa olumlu etkileri de vardır (Akdemir, 2010).

Günümüzde stres kavramı toplumda farkındalığı artan, ilerleyen bir kavram haline gelmiştir. Stres, bireyin yaşam kalitesini düşüren, üretkenliğini azaltan, sağlığını bozan ve sosyal ilişkilerini engelleyen durumlar olarak tanımlanmaktadır. Stres, bireylerin duygularını, düşüncelerini ve davranışlarını belirli ölçütlere dayalı olarak örgütsel, çevresel ve bireysel olarak etkileyen bir durum olarak tanımlanmaktadır (Yumuşak, 2007).

Bireylerin stres tepkilerinin dozu arttıkça yaşam kaliteleri de buna bağlı olarak düşmektedir. Günlük yaşamda strese neden olan bir farklılık olduğunda ortaya çıkan iç çatışmalar olarak da tanımlanan stres, bu durumlara neden olan etkilerden kaçınmadıkça stresten kaçmak imkânsızdır. Stresin sadece olumsuz durumlarda ortaya çıkmadığı söylenir. Olumlu durumlar da kişide strese neden olabilir (Altıparmak, 2019).

Stres, kökeni, gelişimi ve etkisi açısından kaygı, korku ve depresyon gibi kavramlarla yakından ilişkilidir. Bireyler karşılaştıkları bazı durumlara farklı tepkiler gösterebildikleri için stres ve kaygı arasında bir ilişki vardır. Duyguların olumsuz yönde ilerlediği durumlarda kaygı algısı ortaya çıkmaktadır (Baltaş ve Baltaş, 2018).

Olumsuz duygular sebeplerle yaşanır. Bu nedenler ortadan kaldırılırsa kişinin kaygısı da azalır veya yok olur. Kaygı hayatın herhangi bir döneminde ortaya çıkabilir, zamanla artabilir veya azalabilir. Anksiyete ile birlikte stres reaksiyonları oluşabilir. Strese bağlı kaygı

yaşayan kişilerin tepkileri arasında terleme, ses tonu değişiklikleri, kalp atış hızında artış, vücut titremeleri, ağız kuruluğu ve idrara çıkma yer almaktadır (Çekil ve Diker, 2021).

Stresin izlendiği ve yönetildiği bir diğer kaynak ise genellikle örgütsel stres olarak ifade edilen işle ilgili faktörlerdir (Haşit ve Yaşar, 2015). Örgütsel stres, kurum çalışanlarının gözlemlediği koşulların bir sonucu olarak ortaya çıkan bir duygu, herhangi bir nedenle kendisinde beliren bir bozukluğun farkına varması veya bireyin kendisinde meydana gelen bozuklukların farkına varması olarak tanımlanabilir (Eriş ve Yücel, 2018).

Bu terim aynı zamanda iş stresi, örgütsel stres, iş stresi, iş stresi olarak da kullanılmaktadır. Bazı araştırmalarda, iş stresinin çalışanlar üzerinde olumsuz bir etkisi olduğu bulunmuştur. Bunlar memnuniyetsizlik, sağlık sorunları ve çalışanın vasıflarının bozulması olarak adlandırılabilir (Erdoğan, 2021). Bu olumsuz sonuçlar öğretmenlerde de görülebilmektedir. Öğrenci başarısının oldukça önemli olduğu günümüz koşullarında eğitim kurumları öğrencilerinin başarı düzeylerini arttırabilmek adına yoğun bir çalışma içerisinde bulunmaktadır. Bu açıdan bakıldığında eğitim kurumu yöneticilerinin stres altında olduklarını söylemek ve okul müdürlerinin stresle başa çıkmalarının eğitimin etkinliği açısından son derece önemli olduğunu söylemek yanlış olmayacaktır. Bu çalışmada okul müdürlerinin stresle başa çıkma tarzlarının araştırılması amaçlanmıştır.

Stres Kavramı

Geçmişten günümüze kabul edilebilir bir “stres” tanımı bulmak kolay olmamıştır. Fontana’ya (1989) göre her meslek grubu stresi kendine özgü ve farklı anlamlarda kullanmaktadır. Doktorlar stres kelimesini psikolojik bir mekanizma anlamında kullanırken, mühendisler stres kelimesini bir yük anlamında kullanmaktadırlar. Ertekin (1993), stresin bireyleri etkilediğini, örgütsel, çevresel ve bireysel faktörlerin bireyin davranışlarını şekillendirmesine ve onda değişikliklere (davranış ve tutumlarda) neden olan durum olduğunu belirtmiştir. Eryılmaz (2009) ise ruh olarak tezahür eden stresin, canlıların yaşamlarını sürdürmelerine uygun olmayan durumlar olduğunu vurgulamaktadır.

17. yüzyılda stres, sıkıntı, sefalet ve üzüntü anlamlarına gelse de 18. yüzyılda kullanılmıştır. 19. ve 20. yüzyıllarda güç, baskı ve zorluk anlamlarına geliyordu (Güçlü, 2001). Cüceloğlu’nun (2000) belirttiği gibi stres, bireyin çevresinden kaynaklanan ve bireyin sınırlarını aşmasına neden olan bir süreci içermektedir. Stresin sözlükteki tanımı ise; Bir kişinin algılanan uyarılara verdiği zihinsel, fiziksel ve bilişsel tepkiler, kişinin önce duygusal, bilişsel veya sosyal işleyişini bozan ve ardından bireyin bozulan dengesini yeniden sağlayan yeni davranışlar sergilemesine neden olmaktadır (Budak, 2003). Gök’e (2009) göre örgütsel stres, çalışma ortamındaki gerilimlerin ve birey için stres kaynaklarının varlığını ifade etmektedir. Örgütsel stres; örgüt, iş özellikleri ve işle ilgili psikolojik durumların birey üzerindeki olumsuz etkisi olarak tanımlanmaktadır.

Stres Belirtileri

Stres, farklı belirtiler ile ortaya çıkabilmekle birlikte, bu belirtiler dört ana boyutta toplanmış durumdadır (Braham, 2000). Akman (2004), bu belirtileri aşağıdaki gibi sıralamıştır.

Fiziksel belirtiler; vücut üzerindeki stresin neden olduğu. Uyku düzeninde değişiklikler, eklem ağrıları, vücut ısısında artış, iştahta artış veya azalma, kalp ve tansiyon sorunlarıdır.

Duyusal belirtiler; bir kişinin ruh halindeki ani değişiklikler. Öfke, dargınlık, düşmanlık, saldırganlık, özgüven kaybı durum değişiklikleridir.

Zihinsel belirtiler; Bireyin karar vermede yaşadığı zorluklar arasında dikkat dağınıklığı, hafıza kaybı, sürekli hayal kurma ve üretkenliğin azalması yer alır.

Sosyal belirtiler; Bu, bireyin diğer insanlarla iletişim ve etkileşim eksikliği, sürekli eleştiri ve yaşanan olumsuz durumlardan başkalarını sorumlu tutmasıdır. Bir bireyde bu durumlar devam etmeye başladıysa kişi streslidir. Kişi durumu stresli buluyor mu, bulmuyor mu? Burada bireyin durumu nasıl gördüğü ve anladığı çok önemlidir.

Strese Neden Olan Faktörler

Stres, bireylerin diğer insanlarla olan ilişkilerini etkileyen bir olgu değildir. Özer'e (2012) göre bireylerde stresin ortaya çıkması, esas olarak içinde buldukları yaşam koşullarındaki değişiklikleri gerektirir ve bu değişiklikler insanları farklı açılardan etkilemek zorundadır. İnsanların stres seviyeleri, yaşam değişiklikleri ve yaşam tarzlarının da etkisiyle doğal olarak birbirinden farklılık göstermektedir. Bazı insanlar çok geç etkilenirken bazı insanlar kolay etkilenir.

Soysal'a (2009) göre stres, kişinin çevresi ile olan ilişkileri ile ortaya çıkmaktadır. Stres motive edilmiş duyguların aktivasyonunu artırır, streste belli bir tehlike vardır ve tehlikenin algılanması gerekir. Stres, fırsatlara, kısıtlamalara ve taleplere işaret eder. Ayrıca stres tüm organizmayı etkiler ve normal koşullarda kontrol edilebilir bir olgu değildir.

İnsanların yaşadığı stres düzeyleri farklı olmakla birlikte her birey için stresörler "stresör" olarak ifade edilmektedir (Balcı, 2014). Canpolat'ın (2006) belirttiği gibi strese neden olan faktörler her zaman olumsuz faktörler olarak tanımlanır. Öte yandan, insanların bazen olumlu stres yaşadıklarını görüyoruz. Örneğin; Sevilen birini kaybetmek, işsizlik gibi özgüveni sarsan olaylar olumsuz strese neden olur. Öte yandan iş hayatında evlilik ya da terfi gibi durumlar kişinin pozitif stresini artırmaktadır.

İştar'a (2012) göre strese neden olan şeyler üzerinde dış etkenlerin büyük etkisi vardır. Strese neden olan çevresel faktörler aslında içinde buldukları sosyal koşullarla ilişkilidir. Özellikle günümüzde insanlar kısa sürede geleneksel toplum modelinden modern topluma geçerken büyük bir stres altında kalmışlardır. Ayrıca kalıtım, iklim, sosyal sınıf, din, aşırı kalabalık ve izolasyon hissi gibi çevresel faktörler de strese neden olur. Dolayısıyla strese neden olan çevresel faktörler coğrafi ve kültürel özelliklere göre farklılık göstermektedir.

Strese neden olan faktörler bazen insanların iş hayatından kaynaklanmaktadır. Bu faktörler, strese neden olan örgütsel unsurlar olarak kabul edilmektedir. Olası stres kaynakları, örgüt personelinin karar alma sürecinde sorunlarla karşılaşması, müzakere ve işbirliği düzeylerinin düşük olması, çalışanların tutumlarının sınırlı olması ve kendilerini örgüte ait hissetmemeleridir. Kararlara katılım derecesi, örgüt içinde güç ve sorumluluklardaki eşitlik,

bireyin kendisine verilmiş olan rollerle çatışıyor olması, Bu rollerin ortaya konulması sırasında yaşanan güvensiz ortam da stresin önemli faktörleri arasında bulunmaktadır (Okutan ve Tengilimoğlu, 2002).

Usta'ya (2012) göre çalışanların kültürel ve sosyal ihtiyaçları ne olursa olsun fazla mesaiye maruz kalması, süreç devam ederken işçinin yorulmasına ve strese girmesine neden olmaktadır. Çalışan stresini artıran nedenler, örgütteki moral düşüklüğü ve olumsuz havadır. Çünkü örgütte işbölümünde hatalar varsa ve personel ile görevleri arasında anlaşmazlıklar varsa, çalışanlar çok fazla strese maruz kalıyor ve ifade edilen strese göre örgütün başarısı düşüyor. Bunun sonucunda örgütün genel morali düşer ve örgütün atmosferi bozulur.

Çalışma ortamının özelliklerinin de strese neden olan çevresel faktörler üzerinde büyük etkisinin bulunduğunu belirten İstar'a (2012) göre çalışma ortamının koşullarının fiziksel, zihinsel ve fiziksel yorgunluğa neden olacak şekilde tasarlanmış olması da stresörlerden biridir. Ayrıca gürültülü çalışma ortamları ve yetersiz havalandırma sistemleri işyerinde stres yaratır. Ayrıca iş kazası geçirme riski gibi faktörler de çalışma ortamından kaynaklanan stres faktörlerinden biridir.

Stresin Sonuçları

Stresin birbirine bağlı fizyolojik, psikolojik ve davranışsal sonuçları vardır (Tutar, 2004). Ergül'e (2012) göre stres olgusu bazı etkenlere bağlı olarak olumlu ve olumsuz sonuçlar doğurabilmektedir. İnsanlar ve örgüt açısından bakıldığında örgüt için önemli bir yere sahip olan olağan dışı ve istenmeyen durumlar stresi olumlu ve olumsuz yönde etkileyebilmektedir. Yüksek düzeyde stresin olumsuz fizyolojik sonuçları vardır ve insanlar normal davranışsal tepkilerinden farklı şekillerde davranabilirler. İşe karşı bireysel kayıtsızlık, sorumluluklardan kaçınma, sürekli geri çekilme, örgütsel bağlılığın azalması vb. sebeplerle ortaya çıkan örgütsel stresin hem bireysel hem de örgütsel sonuçları vardır.

1. Bireysel Sonuçlar

Bir kişi stres kaynaklarını algıladığında, psişik gerilim potansiyeli oluşmakta ve doğru tutum ve bireysel yetenekleri ile bu gerilimli durumdan kendisini kurtarabilmektedir. Soysal'a (2009) göre bireysel stresin sonuçları davranışlar şeklinde, psikolojik veya fizyolojik olabilmektedir.

Şahin'e (2019) göre stres insanları kaygılandırırsa da öfke, gergin tavırlar, moral bozukluğu, karamsar kötü düşünceler gibi sorunlara da neden olabilir. Bunun dışında kişilerde sık sık baş ağrısı, nefes darlığı, hazımsızlık, uyku bozuklukları ve yeme bozuklukları gibi sağlık sorunları da yaşanmaktadır. Bir zihinsel gerginlik durumunda, bir kişi önce biyolojik faktörlerin etkisi altında onu değiştirmektedir. Zihinsel bir stres durumu ortaya çıktığında, zihin insan vücudunda adrenalin hormonunun artmasına neden olmaktadır. Zihinsel stres unsurlarının bir sonucu olarak kaslarda gerilme, nabzın yükselmesi, kan şekerinde yükselme gibi sonuçlar ortaya çıkabilmektedir.

Vücudun zihinsel strese karşı gereğinden uzun süre direnmesi ciddi sorunlara neden olabileceğini belirten Örücü ve arkadaşlarına (2011) göre bu sorunlara bir örnek vereceğim; kalp hastalıkları ve çarpıntı, yüksek tansiyon, baş ve vücutta ağrılar, sindirim organlarında özellikle mide, sırt, boyun ağrıları gibidir. Ancak terleme, alkol bağımlılığı, ağız kuruluğu, bazı besinler, ilaçlar, toz, koku vb. zihinsel strese bağlı olarak durumlara yoğun bir tepki olabileceği gibi aynı zamanda uyku düzeninin ve cinsel yaşamın bozulması, cinsel, şeker hastalığı, uyku bozuklukları ve cinsel sorunlar ortaya çıkabilmektedir.

Aytaç'ın (2012) belirttiği gibi stres, insanların kişisel bütünlüğüne zarar verebilir ve onu baskı altına alabilmektedir. Birey bu bütünlüğü dayatan zihinsel stres koşullarına psikolojik düzeyde yeterince tepki vermiyorsa bu durum onun stres davranışına da yansımaktadır. Zihinsel stresten muzdarip insanlar kaygı, özgüven kaybı, sinirlilik, özgüven eksikliği, aşırı hassas veya kolayca etkilenen bireyler, sinirlilik dalgalanmaları, saldırganlık veya düşmanlık, bitkinlik duyguları vb. yaşayabilmektedirler. Zihinsel stresin neden olduğu kaygıyı azaltan başa çıkma mekanizmasının geliştirilmesi genellikle bu durumlardan kaynaklanmaktadır.

2. Örgütsel Sonuçlar

Okul müdürleri ve öğretmenlerin stresinden dolayı olumsuzluklar ortaya çıkmaktadır. Yüksel'e (2014) göre bu olumsuz etkenlerden biri isteksizliktir; Anksiyete, yorgunluk, sinirlilik, doyumsuzluk belirtileri verir ve kişiyi önemli ölçüde etkilemektedir. Yönetici pozisyonunda çalışan bir kişi, psikolojik stresin yüksek olduğu bir iş alanında algıladığı psikolojik stres reaksiyonlarının içeriği, bu psikolojik stres tepkileriyle baş etme yeteneği düzeyinde zihinsel stres yaşamaktadır. Zihinsel stresin örgütsel sonuçları, kişisel sonuçların örgütteki yansıması olarak da ifade edilebilmektedir. Örgütsel sonuçlar açısından, zihinsel stres örgütsel verimliliğin düşmesine, personel eksikliğine, personelin örgütten dışlanmasına, iş hatalarının yüzdesinin artması gibi olumsuz sonuçlara da yol açmaktadır.

3. Stresin Olumlu Sonuçları

Cüceloğlu'na (2000) göre bireyin yaşam kalitesinin artması ile doğru orantılıdır. Pozitif stres bireysel bir olgu olsa da iş verimini artıran ve pozitif enerjinin yükselmesinde büyük rol oynayan bir araçtır. Stres eşiğinin önemi pozitif stres düzeyi kadar önemlidir. Bu eşiğe kadar olan stres bireyi motive edebilirken, eşiğin aşılması halinde yaşanan stres bireye zarar verebilmektedir.

Stresle Başa Çıkma

Bu durum, insanların strese maruz kaldıklarında kendilerinin oluşturdukları sosyal çevrelerinin aracılık ettiği talepleri karşılama çabası olan "stresle başa çıkma" ile açıklanmaktadır (Türküm, 2002).

Güney'e (2006) göre insanların ruhsal ve bedensel sağlık durumlarını korumak, yaşamlarını rahat bir şekilde devam ettirebilmek amacıyla stresle baş etmenin önemini ortaya koymaktadır. Stresle başa çıkma; İnsanların karşı karşıya kaldıkları stres durumlarını bertaraf etmekle birlikte, insanların yaşadığı stres seviyelerini düşürmeyi gaye edinmiştir. Farklı bir

anlatımla, stres ile yüzleşmek, stres kaynağı olan unsurların azalmasına ve bireylerin bu psikolojik rahatsızlığa direnmelerini sağlayan fiziksel ve zihinsel tepkilerin iyileşmesine yardımcı olmaktadır.

Lazarus ve Folkman (1984), insanların stresli olaylarla karşılaştıklarında iki temel başa çıkma yöntemi kullandıklarını ileri sürmüşlerdir. Bunlar duygu ve problem odaklı stratejidir. Duygu odaklı strateji, bireyin kendi duyguları ile geliştirdiği stratejiyken, problem odaklı başa çıkma stratejisi, bilgi ve planlı eyleme dayalı stres faktörlerine karşı rasyonel tepkiler içeren daha proaktif bir stratejidir.

Problem odaklı başa çıkma stratejilerinin alt boyutları aşağıdaki gibidir (Şahin ve Durak, 1995).

Kendine Güvenli Yaklaşım; İnsanların stresli olaylarla başa çıkmak için kullanabilecekleri inançları içermektedir.

İyimser Yaklaşım: Bu, insanların stresli olayların olumlu yanlarını bulma çabalarıyla açıklanır.

Sosyal destek arama: Bu, insanların stresli olaylarla başka insanlardan yardım arayarak başa çıkma yolu olarak ifade edilmektedir. Bunlar problem odaklı (aktif) yaklaşıma dahildir.

Duygu odaklı başa çıkma stratejisi: Bu sadece pasif bir strateji değildir. Ayrıca stresle karşılaştığınızda duygulardan kurtulmayı da içerir. Bu yaklaşımın alt boyutları aşağıda sıralanmıştır (Şahin ve Durak, 1995).

Çaresiz Yaklaşım: İnsanların stresli olaylarla karşılaştıklarında umutsuzluğa kapılmaları sonucunda olayı kabullenmeleri anlatılmaktadır.

Boyun Eğici Yaklaşım: İnsanların stresli olayları çaba harcamadan kabul ettikleri ileri sürülür. Duygu odaklı (pasif) bir yaklaşım içinde bulunurlar.

Lazarus ve Folkman'a (1984) göre kullanılan başa çıkma stratejilerinin başarısı, zaman içinde stres yaratan durumun ortadan kalkmasına yol açsa da; başarısızlık, kaygı ile başlayan birçok zihinsel ve fiziksel tepkinin gelişimini de etkilemektedir.

Yöntem

Araştırmanın Modeli

Okul müdürlerinin stresle başa çıkma tarzlarının incelenmek için yapılmış olan bu araştırma nicel araştırma yöntemlerinden tarama araştırma modeli kullanılmıştır. Tarama araştırması, katılımcıların görüşlerini veya ilgi alanlarını, davranışlarını, tutumlarını vb. belirleyen araştırmadır. Diğer araştırma türlerine kıyasla daha büyük örneklem hacimleri üzerinde gerçekleştirilen çalışmalarını temsil etmektedir (Büyüköztürk vd., 2010).

Evren ve Örneklem

Araştırmanın evreni 2022-2023 eğitim öğretim yılında Malatya ilinde bulunan resmi okullarda görev yapan okul müdürleridir. Araştırmanın örneklemini ise evren içerisinde araştırmaya gönüllü olarak katılmayı kabul eden 250 okul müdürüdür. Araştırmaya katılan okul müdürlerinin demografik özellikleri Tablo 1’de yer almaktadır.

Tablo 1. Okul Müdürlerinin Demografik Özelliklerinin Dağılımı

		Frekans	Yüzde (%)
Cinsiyet	Kadın	102	40,8
	Erkek	148	59,2
Medeni Durum	Evli	111	44,4
	Bekar	139	55,6
Eğitim durumu	Lisans	139	55,6
	Yüksek Lisans	83	33,2
	Doktora	28	11,2
Mevcut okuldaki hizmet süresi	5 yıldan az	123	49,2
	6-10 yıl	83	33,2
	11-15 yıl	35	14,0
	16 yıl ve üzeri	9	3,6
Branş gurubu	Sayısal dersler	140	56,0
	Sözel dersler	110	44,0
	Toplam	250	100,0

Tabloya göre araştırmaya katılan okul müdürlerinden %59,2’si erkek, %40,8’i kadındır. %55,5’i evli olan okul müdürlerinden, %55,6’sı lisans, %33,2’si yüksek lisans, %11,2’si doktora eğitimi almıştır. %49,2’sinin mevcut okuldaki görev süresi 5 yıldan azken, %33,2’sinin hizmet süresi 6-10 yıl, %14’ünün 11-15 yıl, %3,6’sının ise 16 yıl ve üzeridir. Okul müdürlerinden %56’sının branşı sayısal gurundayken, %44’ünün branş gurubu sözeldir.

Veri Toplama Aracı

Folkman ve Lazarus’un (1980) geliştirmiş oldukları, Şahin ve Durak’ın (1995) Türkçeye uyarladığı “Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği” (SBÇTÖ) 30 maddedir, dördümlük likert yapısındadır ve dört alt boyuttan oluşmaktadır. Araştırmamızda ölçeğin Cronbach alfa iç güvenilirlik katsayısı sosyal destek arama (0,81), iyimser yaklaşım (0,80), kendine güvenli

yaklaşım (0,79), boyun eğici yaklaşım (0,83), çaresiz yaklaşım (0,84) ve ölçek toplamı (0,83) için ayrı ayrı hesaplanmıştır.

Verilerin Analizi

Araştırmanın verilerinin analiz edilmesinde SPSS 22.0 programından yararlanılmıştır. Araştırmanın değişkenleri arasındaki normallik durumunun belirlenmesi amacıyla analizler öncesinde çarpıklık ve basıklık analizi yapılmıştır (Tablo 2).

Tablo 2. Araştırma Verilerinin Normallik Analizi

	Ort.	ss.	Min-Max	Çarpıklık	Basıklık
Sosyal Destek Arama	2,87	0,56	1,25-4,00	-0,112	-0,418
İyimser Yaklaşım	2,85	0,59	1,20-4,00	-0,275	-0,218
Kendine Güvenli Yaklaşım	3,11	0,58	1,43-4,00	-0,363	-0,564
Boyun Eğici Yaklaşım	2,05	0,57	1,00-3,67	0,522	-0,063
Çaresiz Yaklaşım	2,22	0,54	1,00-4,00	0,354	-0,026
Stresle Başa Çıkma Tarzları	2,58	0,32	1,80-3,70	0,307	0,241

Tabloya bakıldığında araştırmada kullanılan veri toplama aracının bütün alt boyutlarında ve ölçek toplamında çarpıklık ve basıklık değerlerinin -0,564 ile 0,522 arasında bulunduğu görülmektedir. Tabachnick ve Fidell'in (2013) belirttiği gibi çarpıklık ve basıklık değerlerinin -1,500 ile +1,500 arasına olması normal dağılım durumunun bulunduğu işaret etmektedir. Araştırma verilerinin normal dağılım gösteriyor olmasından dolayı değişkenler arasındaki anlamlılık düzeylerinin belirlenmesinde t Testi ve ANOVA Testi uygulanmıştır. Değişkenler arasındaki anlamlılık düzeyi $p < 0,05$ olarak kabul edilmiştir.

Bulgular

Okul müdürlerinin stresle başa çıkma düzeylerinin araştırılması amacıyla yapılan çalışmada okul müdürlerinin demografik özellikleri ile anlamlılık düzeyleri incelenmiş elde edilen bulgular tabloleştirilmiştir.

Tablo 3. Cinsiyete Göre Stresle Başa Çıkma

	Cinsiyet	N	Ort	Ss.	t	p
Sosyal Destek Arama	Kadın	102	2,868	0,567	-0,055	0,956
	Erkek	148	2,872	0,554		
İyimser Yaklaşım	Kadın	102	2,820	0,631	-0,686	0,493
	Erkek	148	2,872	0,559		
	Kadın	102	3,043	0,613	-1,411	0,030

Kendine Güvenli Yaklaşım	Erkek	148	3,148	0,546		
Boyun Eğici Yaklaşım	Kadın	102	2,021	0,510	-0,708	0,479
	Erkek	148	2,073	0,608		
Çaresiz Yaklaşım	Kadın	102	2,246	0,520	0,665	0,506
	Erkek	148	2,200	0,552		
Stresle Başa Çıkma Toplam	Kadın	102	2,566	0,320	-0,767	0,444
	Erkek	148	2,597	0,321		

Araştırmaya katılan okul müdürlerinin cinsiyetleri ile 0,05 anlamlılık düzeyinde SBÇTÖ alt boyutlarından kendine güvenli yaklaşım alt boyutunda bir anlamlılık mevcutken, diğer alt boyutlar ve ölçek toplamı ile cinsiyet değişkeni arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır. Kadın okul müdürleri çaresiz yaklaşımı daha çok kullanırlarken, erkek okul müdürleri diğer yaklaşımları kullanmaktadırlar.

Tablo 4. Medeni Duruma Göre Stresle Başa Çıkma

		N	Ort.	Ss.	t	p
Sosyal Destek Arama	Evli	111	2,838	0,572	-0,814	0,417
	Bekar	139	2,896	0,548		
İyimser Yaklaşım	Evli	111	2,856	0,593	0,131	0,896
	Bekar	139	2,846	0,588		
Kendine Güvenli Yaklaşım	Evli	111	3,049	0,585	-1,383	0,168
	Bekar	139	3,150	0,566		
Boyun Eğici Yaklaşım	Evli	111	2,117	0,540	1,621	0,106
	Bekar	139	2,000	0,589		
Çaresiz Yaklaşım	Evli	111	2,294	0,536	1,977	0,049
	Bekar	139	2,159	0,535		
Stresle Başa Çıkma Toplam	Evli	111	2,601	0,312	0,728	0,467
	Bekar	139	2,571	0,327		

Okul müdürlerinin medeni durumları ile 0,05 anlamlılık düzeyinde stresle başa çıkma ölçeği alt boyutları arasında olan çaresiz yaklaşım alt boyutunda anlamlı farklılaşma mevcutken, diğer alt boyutlar ve ölçek toplamı ile cinsiyet değişkeni arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır. Evli okul müdürleri stresle başa çıkmada iyimser yaklaşım ve boyun eğici yaklaşımı daha çok kullanırken, bekar okul müdürleri sosyal destek alma, kendine güvenli yaklaşım ve çaresiz yaklaşımı daha çok kullanmaktadırlar.

Tablo 5. Eğitim Durumuna Göre Stresle Başa Çıkma

		N	Ort.	Ss.	F	p
Sosyal Destek Arama	Lisans	139	2,872	0,514	0,005	0,991
	Yüksek Lisans	83	2,871	0,624		
	Doktora	28	2,857	0,583		
	Toplam	250	2,870	0,558		
İyimser Yaklaşım	Lisans	139	2,830	0,573	0,183	0,033
	Yüksek Lisans	83	2,875	0,635		
	Doktora	28	2,879	0,540		
	Toplam	250	2,850	0,589		
Kendine Güvenli Yaklaşım	Lisans	139	3,063	0,587	0,851	0,428
	Yüksek Lisans	83	3,158	0,590		
	Doktora	28	3,159	0,464		
	Toplam	250	3,105	0,576		
Boyun Eğici Yaklaşım	Lisans	139	2,034	0,569	0,727	0,482
	Yüksek Lisans	83	2,108	0,610		
	Doktora	28	1,976	0,432		
	Toplam	250	2,052	0,570		
Çaresiz Yaklaşım	Lisans	139	2,199	0,554	0,087	0,743
	Yüksek Lisans	83	2,256	0,547		
	Doktora	28	2,210	0,440		
	Toplam	250	2,219	0,539		
Stresle Başa Çıkma Toplam	Lisans	139	2,562	0,304	0,093	0,406
	Yüksek Lisans	83	2,622	0,354		
	Doktora	28	2,582	0,290		
	Toplam	250	2,584	0,320		

Okul müdürlerinin eğitim durumları ile 0,005 anlamlılık düzeyinde stresle başa çıkma ölçeği alt boyutlarından iyimser yaklaşım alt boyutu arasında anlamlı farklılaşma mevcutken ($p < 0,05$), diğer alt boyutlar ve ölçek toplamı ile eğitim durumu arasında anlamlı bir farklılaşma bulunmamaktadır. Okul müdürlerinden lisans mezunu olanlar stresle başa çıkmada en çok sosyal destek alma ve kendine güven yaklaşımını kullanırlarken, yüksek lisans mezunu olanlar en çok çaresiz yaklaşımı, doktora mezunu olanlar ise iyimser yaklaşımı kullanmaktadırlar.

Tablo 6. Mevcut Okuldaki Hizmet Süresine Göre Stresle Başa Çıkma

		N	Ort.	Ss.	F	p
Sosyal Destek Arama	5 yıldan az	123	2,868	0,568	0,422	0,737
	6-10 yıl	83	2,913	0,543		
	11-15 yıl	35	2,793	0,541		
	16 yıl ve üzeri	9	2,806	0,682		
	Toplam	250	2,870	0,558		
İyimser Yaklaşım	5 yıldan az	123	2,841	0,595	0,081	0,047
	6-10 yıl	83	2,868	0,600		
	11-15 yıl	35	2,891	0,521		
	16 yıl ve üzeri	9	2,667	0,707		
	Toplam	250	2,850	0,589		
Kendine Güvenli Yaklaşım	5 yıldan az	123	3,073	0,560	0,294	0,830
	6-10 yıl	83	3,124	0,608		
	11-15 yıl	35	3,167	0,568		
	16 yıl ve üzeri	9	3,127	0,573		
	Toplam	250	3,105	0,576		
Boyun Eğici Yaklaşım	5 yıldan az	123	2,035	0,548	0,222	0,881
	6-10 yıl	83	2,058	0,601		
	11-15 yıl	35	2,114	0,615		
	16 yıl ve üzeri	9	1,982	0,420		
	Toplam	250	2,052	0,570		
Çaresiz Yaklaşım	5 yıldan az	123	2,255	0,525	0,643	0,588
	6-10 yıl	83	2,202	0,573		
	11-15 yıl	35	2,182	0,544		
	16 yıl ve üzeri	9	2,028	0,358		
	Toplam	250	2,219	0,539		
Stresle Başa Çıkma Toplam	5 yıldan az	123	2,581	0,316	0,336	0,800
	6-10 yıl	83	2,594	0,326		
	11-15 yıl	35	2,598	0,345		

16 yıl ve üzeri	9	2,485	0,244
Toplam	250	2,584	0,320

Okul müdürlerinin mevcut okuldaki çalışma süreleri ile 0,05 anlamlılık düzeyinde stresle başa çıkma ölçeği alt boyutları ve ölçek toplamında anlamlı bir farklılaşma mevcut değildir. Okul müdürlerinden mevcut okuldaki görev süresi 5 yıldan az olanlar stresle başa çıkmada daha çok çaresiz yaklaşımı ortaya koyarken, görev süresi 6-10 yıl olanlar sosyal destek alma, 11-15 arası olanlar iyimser yaklaşım, kendine güvenli yaklaşım ve boyun eğici yaklaşımı ortaya koydukları görülmektedir.

Tablo 7. Branşa Göre Stresle Başa Çıkma

		N	Ort.	Ss.	t	p
Sosyal Destek Arama	Sayısal dersler	140	2,889	0,586	0,616	0,539
	Sözel dersler	110	2,846	0,521		
İyimser Yaklaşım	Sayısal dersler	140	2,860	0,585	0,090	0,032
	Sözel dersler	110	2,838	0,596		
Kendine Güvenli Yaklaşım	Sayısal dersler	140	3,097	0,560	-0,254	0,800
	Sözel dersler	110	3,116	0,597		
Boyun Eğici Yaklaşım	Sayısal dersler	140	2,037	0,589	-0,472	0,637
	Sözel dersler	110	2,071	0,545		
Çaresiz Yaklaşım	Sayısal dersler	140	2,253	0,555	1,116	0,265
	Sözel dersler	110	2,176	0,517		
Stresle Başa Çıkma Toplam	Sayısal dersler	140	2,593	0,338	0,457	0,648
	Sözel dersler	110	2,574	0,296		

Okul müdürlerinin branş gruplarıyla 0,05 anlamlılık düzeyinde SBCTÖ alt boyutlarından iyimser yaklaşım art boyutu arasında anlamlı farklılaşma mevcutken, diğer alt boyutlar ve ölçek toplamı arasında anlamlı farklılaşma mevcut değildir. Branş gurubu sayısal dersler olan okul müdürleri stresle başa çıkmada çoğunlukla sosyal destek alma, iyimser yaklaşım ve çaresiz yaklaşımı ortaya koyarlarken, branş gurubu sözel dersler olan okul müdürlerinin çoğunluğu kendine güvenli yaklaşım ile boyun eğici yaklaşımı tercih etmektedirler.

Tablo 8. Ölçek Alt Boyutları arasındaki İlişkinin Analizi

	Sosyal Destek Arama	İyimser Yaklaşım	Kendine Güvenli Yaklaşım	Boyun Eğici Yaklaşım	Çaresiz Yaklaşım	Stresle Başa Çıkma
r	1	,343**	,325**	,105	,161*	,584**

Sosyal Destek Arama	p		,000	,000	,097	,011	,000
	N	250	250	250	250	250	250
İyimser Yaklaşım	r	,343**	1	,601**	-,035	-,040	,608**
	p	,000		,000	,577	,525	,000
	N	250	250	250	250	250	250
Kendine Güvenli Yaklaşım	r	,325**	,601**	1	-,154*	-,226**	,523**
	p	,000	,000		,015	,000	,000
	N	250	250	250	250	250	250
Boyun Eğici Yaklaşım	r	,105	-,035	-,154*	1	,563**	,558**
	p	,097	,577	,015		,000	,000
	N	250	250	250	250	250	250
Çaresiz Yaklaşım	r	,161*	-,040	-,226**	,563**	1	,579**
	p	,011	,525	,000	,000		,000
	N	250	250	250	250	250	250
Stresle Başa Çıkma	r	,584**	,608**	,523**	,558**	,579**	1
	p	,000	,000	,000	,000	,000	
	N	250	250	250	250	250	250

** . 0.01

* . 0.05

Sosyal destek arama tarzı ile iyimser yaklaşım arasında istatistiksel olarak anlamlı, orta düzeyde ve pozitif bir ilişki bulunmaktadır. Stresle başa çıkmada sosyal destek almanın kullanılması iyimser yaklaşımın artmasına sebep olmaktadır. Sosyal destek arama ile kendine güvenli yaklaşım arasında istatistiksel olarak anlamlı, orta düzeyde ve pozitif bir ilişki bulunmaktadır. Stresle başa çıkmada sosyal destek almanın kullanılması kendine güvenli yaklaşımın artmasına sebep olmaktadır. Sosyal destek arama ile boyun eğici yaklaşım arasında istatistiksel olarak anlamlı olmayan, düşük düzeyde ve pozitif bir ilişki bulunmaktadır. Stresle başa çıkmada sosyal destek almanın kullanılması halinde boyun eğici yaklaşım az da olsa artmaktadır. Sosyal destek arama ile çaresiz yaklaşım arasında istatistiksel olarak anlamlı, düşük düzeyde ve pozitif bir ilişki bulunmaktadır. Stresle başa çıkmada sosyal destek almanın kullanılması çaresiz yaklaşımın az da olsa artmasına sebep olmaktadır.

İyimser yaklaşım ile kendine güvenli yaklaşım arasında istatistiksel olarak anlamlı, yüksek düzeyde ve pozitif bir ilişki bulunmaktadır. Stresle başa çıkmada iyimser yaklaşımın kullanılması kendine güvenli yaklaşımın artmasına sebep olmaktadır. İyimser yaklaşım ile boyun eğici yaklaşım arasında istatistiksel olarak anlamlı olmayan, düşük düzeyde ve negatif bir ilişki bulunmaktadır. Stresle başa çıkmada iyimser yaklaşım kullanılması boyun eğici yaklaşımın düşmesine sebep olmaktadır. İyimser yaklaşım ile çaresiz yaklaşım arasında

istatistiksel olarak anlamlı olmayan, düşük düzeyde ve negatif yönlü bir ilişki bulunmaktadır. Stresle başa çıkmada iyimser yaklaşım tercih edilmesi çaresiz yaklaşımın azalmasına sebep olmaktadır.

Kendine güvenli yaklaşım ile boyun eğici yaklaşım arasında istatistiksel olarak anlamlı, düşük düzeyde ve negatif yönlü bir ilişki bulunmaktadır. Stresle başa çıkmada kendine güvenli yaklaşım tercih edilmesi boyun eğici yaklaşımın daha düşük düzeyde tercih edilmesine sebep olmaktadır. Kendine güvenli yaklaşım ile çaresiz yaklaşım arasında istatistiksel olarak anlamlı, orta düzeyde ve negatif yönlü bir ilişki bulunmaktadır. Stresle başa çıkmada kendine güvenli yaklaşımın tercih edilmesi çaresiz yaklaşımdan uzaklaşılmasına sebep olmaktadır.

Boyun eğici yaklaşım ile çaresiz yaklaşım arasında istatistiksel olarak anlamlı, yüksek düzeyde ve pozitif yönlü bir ilişki bulunmaktadır. Stresle başa çıkmada boyun eğici yaklaşımın kullanılması çaresiz yaklaşımın kullanımını yoğun bir şekilde arttırmaktadır.

Stresle başa çıkmada sosyal destek arama, iyimser yaklaşım, kendine güvenli yaklaşım, boyun eğici yaklaşım ve çaresiz yaklaşımın tercih edilmesi stresle başa çıkma davranışlarını yüksek düzeyde etkilemektedir.

Tartışma, Sonuç ve Öneriler

Stres faktörü hemen her alanda etkili olan olumsuz bir duygudurumu ifade ederken, eğitim kurumlarında bu durum oldukça yoğun bir şekilde hissedilmektedir. Okul müdürleri eğitimin tüm paydaşlarını bir arada tutarak uyumlu bir şekilde eğitim öğretim faaliyetlerinin yürütülebilmesi için yoğun bir çaba sarf ederlerken, aynı zamanda da bu mevcut durumu yoğun stres koşulları altında yaşamakta, stresle başa çıkmak adına farklı tutumları kullanmaktadırlar. Bu çalışmada okul müdürlerinin bazı demografik özelliklerine göre stresle başa çıkma davranışlarının ne şekilde ortaya koydukları araştırılmıştır.

Okul müdürlerinin cinsiyetleri ile SBÇTÖ alt boyutlarından kendine güvenli yaklaşım alt boyutu arasında anlamlı farklılaşma mevcutken, diğer alt boyutlar ve ölçek toplamı ile cinsiyet arasında anlamlı farklılaşma bulunmamaktadır. Asarkaya (2019) yaptığı çalışmada öğretim görevlilerinin cinsiyetleri ile stresle başa çıkma stratejileri arasında anlamlı farklılaşmanın bulunmadığını belirlemiştir. Çetin (2019) çalışmasında cinsiyet ile stresle başa çıkma stratejilerinden sosyal destek arama alt boyutu arasında anlamlı farklılaşmanın mevcut olduğunu, diğer alt boyutlar ve ölçek toplamı arasında bu farkın bulunmadığını belirlemiştir. Eker (2022) çalışmasında öğretmenlerin cinsiyetleri ile stresle başa çıkma davranışlarından iyimser yaklaşım, çaresiz yaklaşım alt boyutları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunduğunu, diğer alt boyutlarda bu farklılığın bulunmadığını belirlemiştir. Araştırmada kadın okul müdürlerinin çaresiz yaklaşımı daha çok kullandıkları erkek okul müdürleri ise diğer yaklaşımları kullanmaktadırlar. Erkek okul müdürlerinin daha yoğunlukta olduğu geleneksel yapı içerisinde yer bulmaya çalışan kadın okul müdürleri, yaşadıkları yalnızlık kaynaklı olan stres ile çaresiz yaklaşım ile başa çıkma yolunu tercih edebilmektedirler.

Okul müdürlerinin medeni durumları ile stresle başa çıkma ölçeği alt boyutlarından çaresiz yaklaşım alt boyutu arasında anlamlı farklılaşma mevcutken, diğer alt boyutlar ve ölçek

toplamı ile cinsiyet değişkeni arasında anlamlı farklılaşma mevcut değildir. Çetin (2019) araştırmasında öğretmenlerin medeni durumları ile stresle başa çıkma stratejileri arasında anlamlı farklılaşmanın mevcut olmadığını vurgulamıştır. Araştırmada evli okul müdürlerinin stresle başa çıkmada iyimser yaklaşım ve boyun eğici yaklaşımı daha çok kullandıkları, bekar okul müdürlerinin sosyal destek alma, kendine güvenli yaklaşım ve çaresiz yaklaşımı daha çok kullandıkları belirlenmiştir. Evli okul müdürleri aile ortamının getirmiş olduğu güven ile stresle daha kolay başa çıkabilirlerken, bu konuda iyimser olabilmektedirler.

Okul müdürlerinin eğitim durumları ile stresle başa çıkma ölçeği alt boyutlarından iyimser yaklaşım alt boyutu arasında anlamlı farklılaşma mevcutken, diğer alt boyutlar ve ölçek toplamı ile eğitim durumu değişkeni arasında anlamlı farklılaşma mevcut değildir. Çetin (2019) araştırmasında öğretmenlerin eğitim durumları ile stresle başa çıkma stratejileri arasında anlamlı farklılaşmanın mevcut olmadığı sonucuna ulaşmıştır. Eker (2022) araştırmasında öğretmenlerin eğitim durumu ile stresle başa çıkma stratejileri arasında anlamlı farklılaşmanın bulunduğunu tespit etmiştir. Araştırmada okul müdürlerinden lisans mezunu olanlar stresle başa çıkmada en çok sosyal destek alma ve kendine güven yaklaşımını kullandıkları, yüksek lisans mezunu olanlar en çok çaresiz yaklaşımı, doktora mezunu olanlar ise iyimser yaklaşımı kullanmakta oldukları belirlenmiştir. Eğitim düzeyinin artması stresle başa çıkmada daha olumlu yolların tercih edilmesine sebep olabilmektedir.

Okul müdürlerinin mevcut okuldaki çalışma süreleri ile stresle başa çıkma ölçeği alt boyutları ve ölçek toplamı arasında anlamlı bir farklılaşma mevcut değildir. Madenoğlu (2013) araştırmasında eğitim kurumu yöneticilerinin kıdemleri ile SBÇTÖ alt boyutları arasında anlamlı farklılaşmanın mevcut olmadığını belirlemiştir. Eker (2022) yaptığı araştırmada öğretmenlerin kıdem süreleri ile stresle başa çıkma stratejileri arasında anlamlı bir farklılaşmanın bulunduğunu belirlemiştir. Araştırmada okul müdürlerinden mevcut okuldaki görev süresi 5 yıldan az olanlar stresle başa çıkmada daha çok çaresiz yaklaşımı ortaya koydukları, görev süresi 6-10 yıl olanlar sosyal destek alma, 11-15 arası olanlar iyimser yaklaşım, kendine güvenli yaklaşım ve boyun eğici yaklaşımı ortaya koydukları görülmüştür. Okul müdürlerinin okuldaki görev sürelerinin yükselmesi, okula, eğitimin paydaşlarına ve stres oluşturabilecek unsurlara olan alışmışlık hali stresle başa çıkmada hizmet süresinin artmasına bağlı olarak daha olumlu tutum sergilenmesini sağlayabilmektedir.

Okul müdürlerinin branş grupları ile SBÇTÖ alt boyutlarından iyimser yaklaşım art boyutu arasında anlamlı farklılaşma mevcutken, diğer alt boyutlar ve ölçek toplamı arasında anlamlı bir farklılaşma mevcut değildir. Çetin (2019) araştırmasında öğretmenlerin branşları ile stresle başa çıkma stratejileri arasında anlamlı bir farklılaşmanın mevcut olmadığını belirlemiştir. Araştırmada branş gurubu sayısal dersler olan okul müdürlerinin stresle başa çıkmada çoğunlukla sosyal destek alma, iyimser yaklaşım ve çaresiz yaklaşımı ortaya koydukları, branş gurubu sözel dersler olan okul müdürlerinin çoğunluğu kendine güvenli yaklaşım ile boyun eğici yaklaşımı tercih etmektedirler. Okul müdürleri özellikle yoğun sınav temposu içerisinde branşlarından kaynaklı olan stres faktörlerine maruz kalabilmektedirler. Öğrencilerin daha yakın olduğu branş gurubunda olan okul müdürleri stresle başa çıkmada daha olumlu bir tutumda olabilmektedirler.

Araştırma sonucunda kadın okul müdürlerinin stresle başa çıkmada çoğunlukla çaresiz yaklaşım kullandıkları, bekar okul müdürlerinin sosyal destek alma, kendine güvenli yaklaşım ve çaresiz yaklaşımı tercih ettikleri, eğitim düzeyinin yükselmesi ile stresle başa çıkma stratejilerinin daha olumlu davranışlar olduğu, benzer şekilde hizmet süresinin artması ile birlikte de stresle başa çıkmada olumlu düşüncelerin hakim olduğu, öğrencilerin zorlandıkları branşlarda olan okul müdürlerinin kendine güvenli yaklaşımı tercih ettikleri belirlenmiştir.

Eğitim kurumlarının daha etkin ve hedeflerine ulaşabilecek düzeyde faaliyetlerini sürdürebilmeleri için tüm paydaşların stres faktörü oluşturabilecek unsurlardan uzaklaşmaları gerekmektedir. Bu şekildeki bir tutum sadece okul müdürlerinden beklenmemeli, üst yöneticilerden ailelere kadar geniş bir katılımı stres oluşturabilecek faktörler en aza indirilmelidir.

Okul müdürlerinin stres ile başa çıkma stratejileri, görev yapılan yer gibi farklı değişkenlerden etkilenebilmektedir. Özellikle farklı bölge ve eğitim aşamasında görev yapmakta olan okul müdürlerinin stresle başa çıkma stratejilerinin karşılaştırmalı bir şekilde araştırılması stres faktörleri ile başa çıkma konusunda yararlı olabilecektir.

Kaynakça

- Akdemir B. (2010). Kriz sürecinde işten çıkarılan ve çalışan işgörenlerin stres faktörlerinin karşılaştırılmasına ilişkin bir araştırma. *İstanbul Üniversitesi İşletme Fakültesi Dergisi*, 39(1), 125-140.
- Akman, S. (2004). Stresin nedenleri ve açıklayıcı kuramlar. *Türk Psikoloji Bülteni*, 10(34-35), 40-54.
- Altıparmak, S. Y. (2019). *Örgütsel stres ile örgütsel bağlılık ilişkisinde algılanan örgütsel desteğin moderatör etkisi*, Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Asarkaya, G. (2019). *Öğretim elemanlarının stresle baş etme stratejileri ile mesleki motivasyonları arasındaki ilişki*. Yüksek Lisans Tezi, Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Kahramanmaraş.
- Aytaç, S. (2012). İş stresi yönetimi el kitabı iş stresi: oluşumu, nedenleri, başa çıkma yolları, yönetimi. *Uludağ Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 3(5), 1-34
- Baltaş, Z., Baltas, A. (2018). *Stres ve başa çıkma yolları*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Braham, J. B. (2004). *Stres yönetimi: ateş altında sakin kalabilmek*. İstanbul: Hayat Yayınları.
- Budak, S. (2003). *Psikoloji sözlüğü*. Ankara: Bilim ve Sanat Yayınları.
- Büyüköztürk, Ş., Çakmak, KE, Akgün, ÖE, Karadeniz, Ş. ve Demirel, F. (2010). *Bilimsel araştırma yöntemleri*. Ankara: Pegem Akademi.
- Canpolat, Ö. (2006). *Çalışanların stres düzeylerini etkileyen faktörler ve iş sağlığı hemşiresinin stres ile baş etmede etkililiği*. Yüksek Lisans Tezi, Kocaeli Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kocaeli.

- Cüceloğlu, D. (2000). *İnsan ve davranışı*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Çelik, F., ve Diker, E. (2021) Covid-19 sürecinde depresyon, stres, gelişmeleri kaçırma korkusu ve zorlayıcı sosyal medya kullanımını arasındaki ilişkiler. *AYNA Klinik Psikoloji Dergisi*, 8(1), 17-43.
- Çetin, E. (2019). *Öğretmenlerin psikolojik dayanıklılığı ile stresle başa çıkma tarzları arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Eker, G. (2022). *Okul öncesi öğretmenlerinin örgütsel stres kaynakları ve stresle başa çıkma yolları*. Yüksek Lisans Tezi, Bahçeşehir Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Erdoğan, P. (2021). İş tatmininin örgütsel stres algısına etkisi: cinsiyet ve medeni durumun düzenleyici rolü. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (45), 223-235.
- Ergül, A. (2012). *Çalışma yaşamında stresin bireysel performans üzerindeki etkileri: eğitim ve sağlık çalışanlarına yönelik bir araştırma*. Yüksek Lisans Tezi. Balıkesir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Balıkesir.
- Eriş, Y.C., Yücel, R. (2018). Örgütsel stres ve örgütsel stresle başa çıkma yöntemleri: istanbul'da bir perakende mağazası ve şubelerinde araştırma. *Kesit Akademi Dergisi*, (17), 314-331.
- Ertekin, Y. (1993). *Stres ve yönetim*. Ankara: TODAİE Yayıncılık.
- Eryılmaz, A. (2009). Ergenlik döneminde stres ve başa çıkma. *Yüzüncü Yıl Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 6(2), 20-37.
- Fontana, D. (1989). *Managing stress*. London: Biddles Ltd.
- Gök, S. (2009). Çalışma yaşamının önemli bir sorunu: örgütsel stres. *Marmara Üniversitesi İ.İ.B.F. Dergisi*, 27(2), 429-448.
- Güney, S. (2006). *Örgütsel davranış*. İstanbul: Siyasal Kitabevi.
- Haşit, G., ve Yaşar, O. (2015). Çalışan kadınlarda örgütsel stres kaynakları: bir kamu kurumu örneği. *Sakarya İktisat Dergisi*, 4(4), 1-30.
- İştar, E. (2012). Stres ve verimlilik ilişkisi. *Akademik Bakış Dergisi*, 33, 1-21.
- Lazarus, R. S., ve Folkman, S. (1980). An Analysis of Coping in a Middle-aged Community Sample. *Journal of Health and Social Behavior*, 219-239.
- Madenoğlu, C. (2013). Eğitim kurumu yöneticilerinin stresle başa çıkma tarzlarının benlik saygısı düzeyleriyle olan ilişkisi. *Gümüşhane Üniversitesi İletişim Fakültesi Elektronik Dergisi*, 2(1), 83-105.
- Okutan, M.,& Tengilimoğlu, D. (2002). İş ortamında stres ve stresle başa çıkma yöntemleri: bir alan uygulaması. *Gazi Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 4(3), 15-42.

- Örücü, E. Kılıç, R. ve Ergül, A. (2011). Çalışma yaşamında stresin bireysel performans üzerindeki etkileri: Eğitim ve Sağlık. *Uluslararası Hakemli Sosyal Bilimler Dergisi*, 26(1), 1-21.
- Özer, E. (2013). *Üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlık düzeylerinin duygusal zekâ ve beş faktör kişilik özellikleri açısından incelenmesi*. Doktora Tezi, Necmettin Erbakan Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Soysal, A. (2009). İş yaşamında stres. *Çimento İşveren Dergisi*, 23(3), 17-40.
- Şahin, M. (2019). Korku, kaygı ve kaygı (anksiyete) bozuklukları. *Avrasya Sosyal ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi*, 6(10), 117-135.
- Şahin, N. H., ve Durak, A. (1995). Stresle başa çıkma tarzları ölçeği: üniversite öğrencileri için uyarlanması. *Türk Psikoloji Dergisi*, 10(34), 56-73.
- Tutar, H. (2004). *Kriz ve stres yönetimi*. Ankara: Seçkin Yayıncılık.
- Türküm, A. S. (2002). Stresle başa çıkma ölçeğinin geliştirilmesi: geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 2(18), 25-34.
- Usta, N. (2012). *İş stresinin ilköğretim okullarında görev yapan yöneticilerin davranışlarına etkisi Edirne ili örneği*. Yüksek Lisan Tezi, Trakya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Edirne.
- Yumuşak, S. (2007). İşgörende iş stresini etkileyen faktörlerin incelenmesine yönelik bir araştırma, *Yönetim Bilimleri Dergisi*, 5(1), 101-112.
- Yüksel, H. (2014). Çalışma yaşamı ve stres kavramı: Durumsal bir yaklaşım. *Manas Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 3(3), 109-131.