



NWSA-EDUCATION SCIENCES

Received: September 2012
Accepted: January 2013
NWSA ID : 2013.8.1.1C0570
ISSN : 1308-7274
© 2013 www.newwsa.com

Süleyman Can
Muğla Sıtkı Koçman University
scan0767@gmail.com
Kötekli, Muğla-Turkey

**KAMU PERSONELİ SEÇME SINAVI NEDENİYLE ÖĞRETMEN ADAYLARINDA OLUŞAN
STRESLE BAŞA ÇIKMA YÖNTEMLERİ**

ÖZET

Çalışma, Türkiye'deki devlet üniversitelerinde öğrenim gören öğretmen adaylarının Kamu Personeli Seçme Sınavı'ndan dolayı oluşan stresle başa çıkma yöntemlerini belirlemek amacıyla, tarama modelinde yapılmıştır. Veriler Stresle Başa Çıkma Ölçeği ile toplanmış, analizinde frekans, yüzde, aritmetik ortalamalar, Kay-kare, t-testi yapılmıştır. Öğretmen adayları stresle başa çıkma yöntemlerinden "stres yaratan durumu düşünmemeye çalışmak, boş vermek; olay veya durumun üstüne gitmek; daha kötü olabilirdi diye düşünmek; aile fertleri ve dostlarla birlikte olma; kültürel ve sportif etkinlikleri izlemek; yetenekli olunan alanda etkinlik göstermeye; alış-verişe; ibadet etmeye" orta derece başvurdukları görülmüştür. Stresle başa çıkmada cinsiyet, eğitim kurumları, eğitim durumları, aile gelirleri ve üniversite memnuniyeti arasında anlamlı ilişkinin olmadığı; yaş, ailenin aylık geliri, araç-gereç yeterliliği, alan memnuniyeti, internet kullanımı ve M.E.B'in branş atamaları arasında anlamlı bir ilişkinin olduğu tespit edilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Stres, Stresle Başa Çıkma, Öğretmen Adayı, KPSS, Türkiye

**STRATEGIES EMPLOYED BY PRE-SERVICE TEACHERS TO COPE WITH THE STRESS
INDUCED BY PUBLIC PERSONNEL SELECTION EXAM (KPSS)**

ABSTRACT

This study was carried out using the scanning method in order to detect the methods of coping with stress that occurs due to the public personnel selection examination (KPSS) of pre-service teachers studying at state universities in Turkey. Data was gathered using a Scale of Effect of Stress on Performance. Analysis was based on frequency, percentages, arithmetic mean, chi-square and t-test. Pre-service teachers apply these methods of coping with stress at medium level: "trying not to think about the situation causing stress, disregarding, dealing with the situation or event, thinking that it may be worse, meeting with the family members and friends, watching cultural and sportive activities, acting in the field they are talented, shopping, praying." It was found that there is no meaningful relationship between the coping with stress and gender, education institutions, education statues, family incomes and university pleasure; there is a meaningful relationship between the coping with stress and age, monthly income of family, adequacy of equipment, field pleasure, internet usage and branch assignation of M.E.B. (Ministry of National Education).

Keywords: Stress, Coping With Stress, Pre-Service Teacher, KPSS, Turkey

1. GİRİŞ (INTRODUCTION)

Stres, farklı koşullara göre olumlu ve olumsuz etkileri ortaya çıkarabilmektedir. Olumlu stres "Eutres", olumsuz stres ise "Distres" olarak adlandırılmaktadır. Stres konusunda bir otorite olan Hans Selye, bireyde tepki yaratan uyarıcıları "Stresör", bu stresörlere verilen tepkiyi de "stres" olarak ifade eder (Himmetoğlu ve Kirel, 1994). Bu bağlamda uyaran rolü oynayan etkenler "stresörler", vücudun bu stresörlere tepkisi ise stres'tir.

Stres, bilindiği gibi, bireyleri zorlayan, kısıtlayan ve engelleyen olaylar ve durumlar karşısında verilen tepkilerin tümü olarak tanımlanmaktadır. Günlük yaşamda olduğu gibi, iş yaşamında da stresli bir ortamda bulunan insanların stres oluşturan unsurları bilmeleri ve bunlarla baş edebilmeleri birey açısından önemli olduğu kadar organizasyon yönetimi açısından da büyük önem taşır (Yıldırım ve arkadaşları, 2004).

Stres denildiğinde genelde olumsuzluklar akla gelmektedir. Oysa stres her zaman zarar verici, kötü, kaçınılması gereken bir durum değildir. Terfi etmek, ünlü olmak, evlenmek, bir partiye gitmek için hazırlanmak gibi insanlar tarafından arzulanan olaylar, olumlu strese örnek olarak verilebilir.

Stresin olması, organizmanın karşılaştığı problemleri çözmeye çaba harcaması için gereklidir. Bu anlamda gelişmenin olabilmesi için yeterli düzeyde stres gereklidir. Stresin az ya da aşırı olması, organizmanın gelişimini engellemektedir (Baltaş ve Baltaş, 1997).

Dolayısıyla stresle başa çıkma diğer bir deyişle stres yönetimi, ruh ve beden sağlığını korumak, üretici ve verimli bir yaşam sürdürmek için gereklidir. Stres yönetiminin amacı, stresin bütününden kaçınmak değildir ki bu zaten olanaksızdır. Amaç ne çok az, ne de çok fazla olan, uygun stres düzeyini korumaktır (Schafer, 1987).

Başta çıkma, stres yapıcıların uyandırdığı duygusal gerilimi azaltmak, yok etmek ya da bu gerilime dayanma amacı ile gösterilen davranış ve duygusal tepkilerin bütünüdür (Uçman, 1990).

Stresle başa çıkma olgusu bir süreç olarak incelendiğinde bireyin stres kaynağına ilişkin birincil ve ikincil değerlendirmeler yaptığı görülür. Folkman ve Lazarus'a göre bu iki tür değerlendirme aşağıdaki gibi işlemektedir (Boss, 1988 ve Uçman, 1990).

Birincil değerlendirmede stres, durumun kişi için taşıdığı anlamı belirlemektedir. Bunlara a) Zarar ve kayıp, b) Tehlike, c) Savaşma davettir (Uçman, 1990).

İkincil değerlendirmede ise, stres durumu karşısındaki başa çıkma kaynaklarını değerlendirir. Hobfoll, bu aşamadaki kaynakları a)Obje kaynakları, b) Toplumsal statü kaynakları, c) Kişiye özgü strese direnç davranışları, d)Zaman, para, bilgi gibi enerji kaynakları olmak üzere dört grupta toplanmıştır (Uçman, 1990).

Her iki değerlendirme aşamasından sonra birey, başa çıkma davranışlarını ya da stratejilerini uygulamaya başlar. Lazarus'un modeline göre başa çıkma yolları iki başlık altında toplanabilir. Bunlar a) Soruna ya da savaşmaya yönelik başa çıkma, b) Duyguya ya da kaçınmaya yönelik başa çıkmadır.

Aktif bir strateji olan soruna yönelik başa çıkmada birey, stres durumunun kontrol altına alınabileceğine karar verir ve eyleme geçer. Daha fazla bilgi alma, sorun çözme davranışları bu strateji kapsamındadır. Pasif bir strateji olan duyguya yönelik başa çıkmada ise, kişi durumun kontrol edilemeyeceğine, bu nedenle kabullenilmesine

karar vermiştir. Stres durumunun yarattığı olumsuz duyguları kontrol altına alıp olumlu bir yöne odaklanmaya çalışır. "Deneyim acıydı ama çok şey öğrendim", "Her işte bir hayır vardır" gibi örnekler duyguya yönelik başa çıkmayı gösterir (Uçman, 1990).

Stresle başa çıkmada önemli olan, yaşam gerilimlerinin zararlı düzeye gelmeden önce denetim altına alınması, hatta bu gerilimlerin yarattığı enerjiden yararlanılmasıdır. Bunun için, değişen koşullara uygun hareket edebilme, ihtiyaç duyulduğunda sosyal destek sağlayabilme, iş yüklerini önceliklerine göre sınıflandırarak zamanı iyi yönetme, sorunları öngörerek alternatif çözüm önerileri geliştirme ve soğukkanlılık yeteneği kazanma son derece önemli stratejiler olarak sayılabilir (Barutçugil, 2000).

Stresle başa çıkmada diğer bireysel yaklaşımlar ise şu şekilde sıralanabilir; Egzersiz yapma (Sabuncuoğlu ve Tüz, 1996); dinlenme ve motivasyon (Aydın, 2004); değiştir, kabul et, boş ver ve yaşam tarzını yönet yaklaşımı (Okutan ve Tengilimoğlu, 2002); meditasyon, biyolojik geri bildirim, beslenme, masaj, sportif etkinlikler (Güney, 2001); gevşeme (relaxation), beslenme ve diyet, toplumsal destek alma, sosyal, kültürel ve sportif etkinliklere katılma, masaj, dua ve ibadet, zaman yönetimi (Pehlivan, 1995); istenen ve ilgi duyulan bir alanda eğitsel faaliyette bulunmak, gibi teknikler yararlı olabilir.

Bunun yanında stresle başa çıkmada herkes için iyi olan 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).

Dolayısıyla, stresle başa çıkmada, stresin duygu, davranış, düşünce ve bedensel bileşenleri hedeflenmelidir. Ruhsal gerginlik arttıkça bedensel tepkiler artarken, bedensel tepkilere bağlı ruhsal gerginliğin daha da artmasıyla bir kısır döngü içine girilir (Özmen ve Önen, 2005).

Ayrıca stresle başa çıkmada bireysel stratejiler de önemli bir yer tutmaktadır. Bireysel olarak kullanılan bazı stratejiler, stresle başa çıkmada çok gerekli ve önemli bir yer tutmaktadır. Bu stratejilerin ortak yönü, hemen hemen tümünün kişisel alışkanlıklar ile fiziksel, psikolojik ve davranışsal yapıların kontrol altına alınmasını öngörmeleridir. Böylece bedende başlayan ve zararlı olan stres tepkisine karşı önlemler alınarak etkisiz kılmaya çalışılmaktadır (Aydın, 2008).

Her insan hayatında mesleği ve işi ne olursa olsun stresi tanımlasa da tanımlayamasa da onu yaşar veya yaşamak zorunda kalır. Bazen yaşadığı stresle farkına varır bazen de ne olup bittiğinin hiç farkına varamaz. İnsan meslek ve günlük hayatında stresin düzeyi ve şiddeti ne olursa olsun az veya çok olarak yaşar, stresi tamamen yaşamamak, engellemek günümüz şartlarında mümkün görülmemektedir.

Yaşadığımız yüzyılda çoğu insan meslek ve günlük yaşamlarında stres ile nasıl başa çıkacaklarını, hangi yolu izleyeceklerini bilemezler. Onun için yeterince ve ciddi bir şekilde üzerinde durmazsanız, stresin kendi kendine yok olup bitebileceğini zannedip kendi haline, olurlarına bırakabileceğiniz fikri tamamen yanlış bir tutum ve davranıştır.

Genel olarak gelişmiş ülkeler kalkınma çabalarında nitelik ve nicelik olarak gelişmiş insan kaynaklarını kullanmaktadırlar. Ülkenin sahip olduğu insan kaynaklarını yetiştirmek ise öğretmenlerin

sorumluluğundadır. Özellikle ülkemizde öğretmenlerin yasaların belirlediğinden fazla öğrenci ile ilgilenmek zorunda kalmaları, maaşlarının düşük olması, öğretmen atamalarının plansız olduğu (Çankaya, 1992) düşünülürse, öğretmenlerde stresin sık sık ortaya çıkması kaçınılmaz olmaktadır (Balaban, 2000).

İşte bu yüzden geleceğin öğretmenleri olacak olan öğretmen adaylarının bu gibi durumlardan direk etkilendiği bilinmektedir. Bunun için öğretmen adaylarına yaşadıkları stresle başa çıkabilmeyi ve onun yöntemlerini öğretmek gerekmektedir.

Örneğin sınav stresi durumunda, sınav öncesi için zamanı planlama, hazırlıklar yapma gibi bazı öneriler sıralanırken sınav sırasında rahatlama tekniklerini uygulama, gerçekçi olmayan düşünceleri eleme gibi bazı yöntemler önerilmektedir (Yöndem, 2006).

Araştırmalara göre, yüksek düzeyde stres, bireyin iş doyumunu olumsuz yönde etkilemektedir (Kelloway, Barling ve Shah, 1993; Sullivan ve Bhagat, 1992).

Bu nedenle, hem öğretmen adayları için hem de şu anda çalışan öğretmenler için, stresin belirtilerini bilmek, nedenlerinin farkında olmak ve stres ile başa çıkma stratejileri geliştirmek çok önemlidir (Buluş, 1999).

Zaman yönetimi genellikle stresle başa çıkmak için önerilen bir yöntemdir. Eğer kişi işiyle ilgili zamanını iyi yönetirse, günlük baskılardan kendisini kurtarabilmektedir (Moorhead ve Griffin, 1989).

2. ÇALIŞMANIN ÖNEMİ (RESEARCH SIGNIFICANCE)

Bu çalışmanın amacı, Türkiye'deki devlet üniversitelerinde öğretmenlik alanında öğrenim gören Beden Eğitimi ve Spor öğretmenliği ile diğer branşlardaki öğretmen adaylarının Kamu Personeli Seçme Sınavı (KPSS)'nden dolayı oluşan stresle başa çıkma yöntemlerini belirlemek ve araştırma sonuçlarına göre öğretmen adaylarının daha sağlıklı, başarılı ve üretken birer öğretmen olarak yetişmelerini sağlamak için psikolojik, sosyal ve fiziksel açıdan öneriler sunmaktır.

3. METOT (METHODS)

Çalışma Grubu: Bu çalışmada, var olan durumu betimlemek amacıyla tarama modeli kullanılmıştır. Çalışma grubunu Türkiye'deki 42 devlet üniversitesine bağlı Eğitim Fakültelerinin sosyal, fen alanlarında 3340 ve Beden Eğitimi ve Spor alanında 529, toplam da ise 3869 son sınıf öğrencisi oluşturmaktadır. Araştırmamıza katılan öğretmen adayının 2054 kadın, 1815 erkek olup, yaşlara göre dağılımı ise 495'i 21 yaş ve altı, 2682'si 22-24 yaş, 587'si 25-27 yaş, 105'i 28 yaş ve üstü olarak belirlenmiştir.

Veri Toplama Araçları: Verilerin toplanmasında alan yazın taraması yapılarak öğretmen adaylarının stresle başa çıkma yöntemleri üzerinde geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları yapılmış, stres kaynaklarını belirlemek amacıyla Pehlivan (1993) tarafından geliştirilmiş olan 5 bölümlük anket baz alınarak, bunun stresle başa çıkma yollarına ilişkin bölümüyle ilgili ve ulaşılabilen literatürden yararlanılarak, araştırmacının ve uzmanların görüşleri doğrultusunda öğretmen adaylarına yönelik olarak bilgi formuyla birlikte 14 soruluk anket formu oluşturulmuştur. Sonrasında ise öğretmen adayları envanter hakkında detaylı bir şekilde bilgilendirilerek, gönüllü olarak çalışma grubuna dahil olmak isteyenlere, ölçme aracı dağıtılmıştır. Ölçme

aracının cevaplandırma süresinin yaklaşık 15-20 dakika sürdüğü gözlenmiş olup, sınav dönemi olan 2009 Haziran ayı içinde, sınavdan önce uygulanmıştır. Bu anket kendini değerlendirme türünde bir anket olup, anketin güvenilirliği, (Crombach Alpha) 0.881 olarak bulunmuştur. Ayrıca stres düzeylerinin puanlama aralıkları araştırmacı tarafından şu şekilde belirlenmiştir: 14-27düşük, 28-41 orta, 42-55 yüksek, 56-70 çok yüksek düzeyde stresle başa çıkma yollarını göstermektedir.

Verilerin Analizi: Verilerin çözümlenmesinde SPSS paket programı kullanılmıştır. Toplanan veriler; frekans, yüzde ve aritmetik ortalamalar alınarak çözümlenmiştir. Öğretmen adaylarındaki stresle başa çıkma yolları ile yaş, eğitim durumları, aile geliri, ailenin aylık geliri, üniversite memnuniyeti, alan memnuniyeti, araç-gereç etkisi, Milli Eğitim Bakanlığı (MEB) branş atamaları, internet kullanımı arasında anlamlı bir farkın olup olmadığı Kay-kare kullanılarak; stresle başa çıkma yolları ile cinsiyet ve eğitim kurumu arasında anlamlı bir farkın olup olmadığı ise t-testi kullanılarak 0.05 önem düzeyinde sınanmış olup, istatistiksel işlemler bu verilere göre yapılmıştır.

4. BULGULAR (FINDINGS)

Tablo 1. Öğretmen adaylarında stresle başa çıkma yöntemleri
(Table 1. Stress-coping strategies of pre-service teachers)

	Hiç		Az		Orta		Çok		Pek Çok	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Stres yaratan durumu düşünmemeye çalışmak, boş vermek	446	11.5	729	18.8	1089	28.1	868	22.4	737	19.0
Olay veya durumun üstüne gitmek	378	9.8	649	16.8	1188	30.7	1080	27.9	574	14.8
Daha da kötü olabilirdi diye düşünmek (Kendini avutmak)	568	14.7	789	20.4	1069	27.6	854	22.1	589	15.2
Konuyla ilgili olarak birini suçlamak	1484	38.4	883	22.8	674	17.4	494	12.8	334	8.6
Bedensel egzersizler yaparak rahatlamaya çalışmak	1027	26.5	839	21.7	897	23.2	616	15.9	490	12.7
Çeşitli gevşeme yöntemlerini kullanma (meditasyon, yoga vb.)	1600	41.4	708	18.3	682	17.6	483	12.5	396	10.2
Aile fertleri ve dostlarla eğlenceli ortamlarda birlikte olma	437	11.3	640	16.5	1030	26.6	970	25.1	792	20.5
Stres yaratan durumu güvenilen biriyle konuşma	426	11.0	562	14.5	964	24.9	1111	28.7	806	20.8
Kültürel ve sportif etkinlikleri izlemek	502	13.0	738	19.1	1001	25.9	826	21.3	802	20.7
Yetenekli olunan bir alanda etkinlik gösterme (Sanat, müzik, spor vb. uğraşlar)	726	18.8	737	19.0	854	22.1	742	19.2	810	20.9
Alış-veriş yapmak	667	17.2	687	17.8	974	25.2	830	21.5	711	18.4
El işleri ve sanatla uğraşmak	1446	37.4	799	20.7	721	18.6	482	12.5	421	10.9
Lokal, kıraathane veya pastaneye gitmek	1057	27.3	881	22.8	862	22.3	565	14.6	504	13.0
İbadet etmek	669	17.3	703	18.2	1098	28.4	711	18.4	688	17.8

Araştırmamıza katılan 3869 öğretmen adayının stresle başa çıkma yöntemleri en yüksek seviyeden sırasıyla en çok tercih edilen yöntemler sıralandığında, "pek çok" seviyesinde; 810 (%20.9) kişi yetenekli olunan bir alanda etkinlik gösterme (Sanat, müzik, spor vb. uğraşlar), "çok" seviyesinde; 1111 (%28.7) kişi stres yaratan durumu güvenilir biriyle konuşmak; "orta" seviyesinde; 1089 (%28.1) kişi stres yaratan durumu düşünmemeye çalışmak, boş vermek, "az" seviyesinde; 883 (%22.8) Konuyla ilgili olarak birini suçlamak "hiç" seviyesinde; 1484 (%38.4) kişi konuyla ilgili olarak birini suçlamak; en az tercih edilen yöntemler sıralandığında "pek çok" seviyesinde; 334 (%8,6) kişi konuyla ilgili olarak birini suçlamak, "çok" seviyesinde; 482 (%12.5) kişi el işleri ve sanatla uğraşmak; "orta" seviyesinde; 674 (%17.4) kişi konuyla ilgili olarak birini suçlamak, "az" seviyesinde; 562 (%14.5) stres yaratan durumu güvenilen biriyle konuşma; "hiç" seviyesinde; 378 (%9.8) kişi olay veya durumun üstüne gitmek, şeklinde tespit edilmiştir.

Tablo 2. Öğretmen adaylarında stresle başa çıkma yöntemlerinin cinsiyete göre değişkenliği
(Table 2. gender-based differences seen among the stress-coping strategies of pre-service teachers)

Stresle Başa Çıkma Yolları	Değişkenler	n	\bar{X}	Ss	t	p
	Bay		1815	40.8612	.24032	1.284
Bayan		2054	40.4406	.22301	1.283	

Öğretmen adaylarında stresle başa çıkma yolları ile cinsiyet arasında anlamlı bir ilişki bulunmamaktadır ($P>0.05$).

Tablo 3. Öğretmen adaylarında stresin performansa etkisinin eğitim kurumlarına göre değişkenliği
(Table 3. Differences seen in the effects of stress on the pre-service teachers' performance depending on the type of educational institution)

Stresle Başa Çıkma Yolları	Değişkenler	n	\bar{X}	Ss	t	p
	Eğitim Fak.		3340	40.4216	.17509	-3.329
BESYO		529	40.0038	.45177	-3.266	

Öğretmen adaylarında stresle başa çıkma yöntemleri ile eğitim kurumları arasında anlamlı bir ilişki bulunmamaktadır ($P>0.05$).

Tablo 4. Öğretmen adaylarında stres düzeylerinin yaşa göre değişkenliği
(Table 4. Age-based differences seen among the stress levels of the pre-service teachers)

Stres Düzeyleri	Düşük		Orta		Yüksek		Çok Yüksek		Toplam	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
21 Yaş Altı	62	12.5	216	43.6	184	37.2	33	6.7	495	12.8
22-24 Yaş	285	10.6	1343	50.1	916	34.2	138	5.1	2682	69.3
25-27 Yaş	57	9.7	258	44.0	239	40.7	33	5.6	587	15.2
28 Ve Üstü	13	12.4	47	44.8	39	37.1	6	5.7	105	2.7
Toplam	417	10.8	1864	48.2	1378	35.6	210	5.4	3869	100.0
$\chi^2 = 17.034$	s.d= 9		p= .048							

Öğretmen adaylarında stresle başa çıkma yöntemleri ile yaş arasında anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ($P < 0.05$).

Tablo 5. Öğretmen adaylarında stresle başa çıkmada alan memnuniyetinin etkisi
(Table 5. The effects of subject area on the per-service teachers' stress-coping)

Stres Düzeyleri	Düşük		Orta		Yüksek		Çok Yüksek		Toplam	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Memnunum	263	11.0	1214	50.8	799	33.5	112	4.7	2388	61.7
Memnun Değilim	100	10.3	409	42.0	400	41.1	65	6.7	974	25.2
Kararsızım	45	10.1	215	48.3	155	34.8	30	6.7	445	11.5
Fikrim Yok	9	14.5	26	41.9	24	38.7	3	4.8	62	1.6
Toplam	417	10.8	1864	48.2	1378	35.6	210	5.4	3869	100.0
$\chi^2 = 31.216$	s.d= 9		p= .000							

Araştırmamıza katılan 3869 öğretmen adayının alanlarından memnuniyetlerine ilişkin 2388 kişi %61.7'si "Memnunum.", 974 kişi %25.2'si "Memnun değilim.", 445 kişi %11.5'i "Kararsızım.", 62 kişi %1.6'sı "Fikrim yok." yanıtını vermişlerdir. Öğretmen adaylarında stresle başa çıkma ile alan memnuniyeti arasında anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ($P < 0.05$)

Tablo 6. Öğretmen adaylarında stresle başa çıkmada M.E.B. branş atamalarının etkisi
(Table 6. The effects of the number of posts allocated by the Ministry of National Education for each subject area on the pre-service teachers' stress-coping)

Stres Düzeyleri	Düşük		Orta		Yüksek		Çok Yüksek		Toplam	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Evet Yeterli	45	11.3	177	44.4	156	39.1	21	5.3	399	10.3
Hayır Yetersiz	299	10.3	1391	48.0	1047	36.1	162	5.6	2899	74.9
Kısmen Yeterli	73	12.8	296	51.8	175	30.6	27	4.7	571	14.8
Toplam	417	10.8	1864	48.2	1378	35.6	210	5.4	3869	100.0
$\chi^2 = 11.813$	s.d= 6		p= .066							

Araştırmamıza katılan 3869 öğretmen adayının M.E.B. branş atamalarını yeterli bulma durumlarını, 399 kişi %10.3'ü evet yeterli, 2899 kişi %74.9'u hayır yetersiz, 571 kişi %14.8'i kısmen yeterli şeklinde ortaya koymuştur. Öğretmen adaylarında stresle başa çıkma ile branş atamaları arasında anlamlı bir ilişki bulunmamaktadır ($P > 0.05$).

Tablo 7. Öğretmen adaylarında stresle başa çıkmada eğitim durumları değişkeninin etkisi
(Table 7. The effects of educational status of pre-service teachers on their stress-coping)

Stres Düzeyleri	Düşük		Orta		Yüksek		Çok Yüksek		Toplam	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Normal öğretim	300	11.0	1296	35.9	984	5.8	159	5.8	2739	70.8
İkinci öğretim	117	10.4	586	50.3	394	34.9	51	4.5	1130	29.2
Toplam	417	10.8	1864	48.2	1378	35.6	210	5.4	3869	100
$\chi^2 = 4.421$	s.d= 3		p=.219							

Araştırmamıza katılan 3869 öğretmen adayının 417 (%10.8) tanesi düşük, 1864 (%48.2) tanesi orta, 1378 (%35.6) tanesi yüksek, 210

(%5.4) tanesi çok yüksek, düzeyde stresle başa çıkma yöntemi uyguladıkları, 2739'u (%70.8) normal öğretim, 1130'u (%29.2) ikinci öğretim şeklinde oldukları görülmektedir. Öğretmen adaylarında stresle başa çıkma ile eğitim durumları arasında anlamlı bir ilişki bulunmamaktadır ($P>0.05$).

Tablo 8. Öğretmen adaylarında stresle başa çıkmada aile gelirini kimin sağladığının etkisi

(Table 8. The effects of who is the income supplier in the family on the pre-service teachers' stress-coping)

Stres Düzeyleri	Düşük		Orta		Yüksek		Çok Yüksek		Toplam	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Baba Çalışıyor	272	10.8	1226	48.8	868	34.6	144	5.7	2510	64.9
Anne Çalışıyor	16	9.5	71	42.3	65	38.7	16	9.5	168	4.3
İkisinde Çalışıyor	39	9.4	172	41.3	179	43.0	26	6.3	416	10.8
İkisinde Çalışmıyor	33	10.7	145	46.9	119	38.5	12	3.9	309	8.0
Diğer	57	12.2	250	53.6	147	31.5	12	2.6	466	12.0
Toplam	417	10.8	1864	48.2	1378	35.6	210	5.4	3869	100.0
$\chi^2 = 35.418$	s.d=12		p= .000							

Araştırmamıza katılan 3869 öğretmen adayının aile gelirlerini, %64.9'unun babaları çalışarak, %4.3'ünün anneleri çalışarak, %10.8'inin her ikisi de çalışarak, %8'inin ikisi de çalışmayarak, %12'sinin diğer yöntemlerle sağladıkları görülmektedir. Öğretmen adaylarında stresin başa çıkma ile aile geliri arasında anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ($P<0.05$).

Tablo 9. Öğretmen adaylarında stresle başa çıkmada ailenin aylık gelirinin etkisi

(Table 9. The effects of monthly income of the family on the pre-service teachers' stress-coping)

Stres Düzeyleri	Düşük		Orta		Yüksek		Çok Yüksek		Toplam	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
1000 TL ve altı	201	13.2	747	49.2	491	32.4	78	5.1	1517	39.2
1001-1250 TL	78	8.6	437	48.4	336	37.3	51	5.7	902	23.3
1251-1500 TL	46	9.4	242	49.7	173	35.5	26	5.3	487	12.6
1501-1750 TL	43	10.8	193	48.4	143	35.8	20	5.0	399	10.3
1751TL ve Üstü	49	8.7	245	43.4	235	41.7	35	6.2	564	14.6
Toplam	417	10.8	1864	48.2	1378	35.6	210	5.4	3869	100.0
$\chi^2 = 30.775$	s.d= 12		p= .002							

Araştırmamıza katılan 3869 öğretmen adayının aile gelirlerini, %64.9'unun babaları çalışarak, %4.3'ünün anneleri çalışarak, %10.8'inin her ikisi de çalışarak, %8'inin ikisi de çalışmayarak, %12'sinin diğer yöntemlerle sağladıkları, ailelerinin aylık gelirlerinin, %39.2'sinin 1000 TL ve altı, %23.3'ünün 1001-1250 TL arasında, %12.6'sinin 1251-1500 TL arasında, %10.3'ünün 1501-1750 TL arasında, %14.6'sinin 1751 TL ve üstü olduğu ortaya çıkmıştır. Öğretmen adaylarında stresle başa çıkma ile aile geliri ve aylık gelir arasında anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ($P<0.05$).

Tablo 10. Öğretmen adaylarında stresle başa çıkmada üniversite memnuniyetinin etkisi

(Table 10. The effects of satisfaction level with the university on the pre-service teachers' stress-coping)

Stres Düzeyleri	Düşük		Orta		Yüksek		Çok Yüksek		Toplam	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Memnunum	169	11.0	761	49.3	537	34.8	76	4.9	1543	39.9
Memnun Değilim	187	11.2	768	46.0	621	37.2	94	5.6	1670	43.2
Kararsızım	54	9.2	294	50.0	205	34.9	35	6.0	588	15.2
Fikrim Yok	7	10.3	41	60.3	15	22.1	5	7.4	68	1.8
Toplam	417	10.8	1864	48.2	1378	35.6	210	5.4	3869	100.0
$\chi^2 = 12.923$	s.d= 9		p= .166							

Çalışmamıza katılan 3869 öğretmen adayının üniversitelerinden memnuniyetlerine ilişkin %39.9'u "Memnunum.", %43.2'si "Memnun değilim.", %15.2'si "Kararsızım.", %1.8'i "Fikrim yok." yanıtını vermişlerdir. Öğretmen adaylarında stresle başa çıkma ile üniversite memnuniyeti arasında anlamlı bir ilişki bulunmamaktadır ($P>0.05$).

Tablo 11. Öğretmen adaylarında stresle başa çıkmada eğitim-öğretim amaçlı kullanılan araç-gerecin etkisi

(Table 11. The effects of instructional tools and materials on the pre-service teachers' stress coping)

Stres Düzeyleri	Düşük		Orta		Yüksek		Çok Yüksek		Toplam	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Evet Yeterli	53	10.9	230	47.3	168	34.6	35	7.2	486	12.6
Kısmen Yeterli	253	10.9	1065	46.0	865	37.3	133	5.7	2316	59.9
Hayır Yetersiz	111	10.4	569	53.3	345	32.3	42	3.9	1067	27.6
Toplam	417	10.8	1864	48.2	1378	35.6	210	5.4	3869	100.0
$\chi^2 = 21.395$	s.d= 6		p= .002							

Araştırmamıza katılan 3869 öğretmen adayının eğitim-öğretim amaçlı kullandıkları araç-gereçlere ilişkin %12.6'sı "Evet yeterli.", %59.9'u "Kısmen yeterli.", %27.6'sı "Hayır yetersiz." yanıtını vermişlerdir. Öğretmen adaylarında stresle başa çıkma ile araç-gereç kullanımı arasında anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ($P<0.05$).

Tablo 12. Öğretmen adaylarında stresle başa çıkmada internet kullanımının etkisi

(Table 12. The effects of Internet use on the pre-service teachers' stress-coping)

Stres Düzeyleri	Düşük		Orta		Yüksek		Çok Yüksek		Toplam	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Çok	89	8.4	494	46.6	410	38.7	67	6.3	1060	27.4
Orta	194	10.4	935	50.3	642	34.6	87	4.7	1858	48.0
Az	115	14.8	368	47.3	250	32.1	45	5.8	778	20.1
Hiç	19	11.0	67	38.7	76	43.9	11	6.4	173	4.5
Toplam	417	10.8	1864	48.2	1378	35.6	210	5.4	3869	100.0
$\chi^2 = 36.307$	s.d= 9		p= .000							

Araştırmamıza katılan 3869 öğretmen adayının internet kullanımına ilişkin %27.4'ü "Çok.", %48 "Orta.", %20.1'i "Az.", %4.5'i "Hiç." yanıtını vermişlerdir. Öğretmen adaylarında stresle başa çıkma ile araç-gereç kullanımı ve internet kullanımı arasında anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ($P<0.05$).

5. TARTIŞMA (DISCUSSIONS)

Burada araştırmanın amacına uygun olarak, yapılan analizler sonucunda; Beden Eğitimi ve Spor ile diğer branşlardaki öğretmen adaylarının KPSS'den dolayı oluşan stresle başa çıkma yöntemleri ve stresle başa çıkma yöntemleri ile cinsiyet, yaş, öğrenim gördükleri eğitim kurumları, alan memnuniyetleri, üniversite memnuniyetleri, aile gelirlerini kimin sağladığı, aylık gelirleri, eğitim-öğretim amaçlı kullandıkları araçlar ve M.E.B.'nin branş atama değişkenleri arasındaki ilişkileri belirten bulgularla ilgili tartışmalara yer verilmiştir.

Bunun yanında Stresle başa çıkmada herkes için iyi olan 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).

Tablo 1'e göre öğretmen adaylarında stresle başa çıkma yolları şu şekildedir:

"Stres yaratan durumu düşünmemeye çalışmak, boş vermek", öğretmen adayları için %28.1 ile orta derece kullanılan bir yöntemdir. Bulgumuza göre öğretmen adayları da içinde buldukları bu durumdan kurtulmak için düşünmemeye çalışarak ve boş vermeyi orta derecede kullanarak savunma mekanizmalarını oluşturmaktadırlar.

"Olay yaratan durumun üstüne gitmek", öğretmen adayları için %30.7 ile orta derecede kullanılmaktadır. İnsanların doğası gereği daima kazanma duygusu vardır, yenilgiyi kabul etmezler. Buradan hareketle olayı yaratan duruma da yenilmek istememek, onu yenmek için olaylara çözüm getirmeye böylece ortamdaki kayıp ederek stres yaratan durumla başa çıkmaya çalışırlar.

"Daha da kötü olabilirdi diye düşünmek (Kendini avutmak)", öğretmen adayları için %27.6 ile orta derecede kullanılan stresle başa çıkma yöntemidir. Öğretmen adayları yapamadıkları davranışlarda neden bulmaya yönelerek kolay olanı seçip daha önce yapmış oldukları başardıkları bir olayı baz alarak bu durumu örtmeye gitmekte, böylece stres ile başa çıktıklarını düşünerek kendi haklılığını ortaya koymaya çalışarak, hayal kırıklığını önlemeye çalışmaktadırlar. Okutan ve Tengilimoğlu'nun (2002) stresle başa çıkma yöntemi konusundaki değişir, kabul et, boş ver ve yaşam tarzını yönet yaklaşımı, bizim bulgumuzla örtüşmektedir.

"Konuyla ilgili olarak birini suçlamak", öğretmen adayları için %38.4 ile hiç yapmadıkları stresle başa çıkma yöntemlerinden biridir. Bu durum öğretmen adayları için olumlu bir davranıştır. Çünkü her insan kendi yaptığı davranışlardan hal ve hareketlerden sorumludur, iyi veya kötü olsun sonucuna katlanacak olan yine kendisidir. Bir başka bireye kendini savunmak için söylemekte bulunmak diğer kişinin de haklarını gasp etmek anlamına gelmektedir. Bundan dolayı bu olguya öğretmen adayları hiç başvurmayarak pozitif yönde bir stresle başa çıkma yöntemi olarak gördüklerini söyleyebiliriz.

"Bedensel egzersizler yaparak rahatlamaya çalışmak", öğretmen adayları için %26.5 ile hiç yapmadıkları bir yöntem olarak ortaya çıkmıştır. Biyolojik bir canlı olan insan için hayatın devamını sağlamak ve sağlıklı bir yaşam sürmek için hücrelerin beslenmesi gerekmektedir, hücrelerin beslenmesi için vücudumuzda kan dolaşımının sağlanması gerekmektedir. Bunu sağlamak için bir takım egzersiz hareketlerine ihtiyaç duyulmaktadır. Günümüzde her yaşta insan için

yürüyüş, koşu, yüzme, bisiklete binme, aerobik, hafif top oyunları, tenis gibi egzersizler stresle mücadele çok önemli bir yer tutmaktadır (Luthans, 1989). Dr. Malcolm Crutters, bedende yüksek düzeyde duygusal ve sinirsel değişme olurken, bedensel hareket çok az ise, bedenin kimyasal yapısının bozulduğunu ve bunun da kalp hastalıklarının temel nedenlerinden biri olduğunu belirtmiştir. Bunun için stres altında olan bireylerin sık sık bedensel hareket yapmaları gerekmektedir (Norfolk, 1989). Yapılacak bu bedensel egzersizler ile doğayla bütünleşme, diğer insanlarla sosyal bir ortam oluşturma fırsatı yakalanmakta, böylece stresin etki derecesi azalmaktadır. Ancak ülkemizde bedensel egzersizleri düzenli yapma alışkanlıkları istenen düzeyde olmadığı için öğretmen adaylarının da toplumun etkisi ile diğer bireyler gibi yeterli egzersiz yapmadıklarını söylemek olasıdır. Bu görüşler ortaya koyduğumuz stresle başa çıkmada bedensel egzersizler yapmanın etkili bir yöntem olduğunu destekler nitelikte olduğunu söyleyebiliriz. Ayrıca öğretmen adaylarının Tablo 1'de "Bedensel egzersizler yaparak rahatlamaya çalışmak (1027 kişi %26.5), çeşitli gevşeme yöntemlerini kullanma (1600 kişi %41.4) "sorularına "Hiç" cevabını vererek de, bu görüşümüzü desteklediklerini söyleyebiliriz.

Geleceğimize yön veren, toplumların değişmesinde büyük roller oynayan öğretmenlere ve geleceğin öğretmen adaylarına bu konu hakkında gerekli bilgilerin ve alışkanlıkların üniversite eğitimleri sırasında kazandırılması yoluyla hem sağlıklı bir yaşam hem de stres verici durumlardan kurtulmalarının sağlanacağı düşünülmektedir.

Stresle başa çıkmada, gevşeme teknikleri oldukça faydalı olabilir (Özmen ve Önen, 2005). Bireysel olarak kullanılan bazı stratejiler, stresle başa çıkmada çok gerekli ve önemli bir yer tutmaktadır. Bu stratejilerin ortak yönü, hemen hemen tümünün kişisel alışkanlıklar ile fiziksel, psikolojik ve davranışsal yapıların kontrol altına alınmasını öngörmektedir. Böylece bedende başlayan ve zararlı olan stres tepkisi karşı önlemler alınarak etkisiz kılınmaya çalışılmaktadır. Bireysel olarak stresle başa çıkmada, bedensel hareketler (egzersiz), solunum egzersizi, meditasyon, biyo feedback (biyolojik dönüt), gevşeme (relaxation), beslenme ve diyet, toplumsal destek alma, sosyal, kültürel ve sportif etkinliklere katılma, masaj, dua ve ibadet, zaman yönetimi gibi teknikler yararlı olabilir (Pehlivan, 1995).

"Çeşitli gevşeme yöntemleri kullanma (meditasyon, yoga vb.)", öğretmen adayları için %41.4 ile hiç kullanılmayan stresle başa çıkma yoludur. Öğretmen adaylarının stresli ortamlardan kurtulmak için kullanacakları stratejilerden biri de beden ve zihinsel etkinlikleri kontrol altına alarak, enstrümental bir ortam yaratmak bu sayede ruhsal rahatlığa da kavuşmak gerekir. Ancak gevşeme yöntemlerinin çoğu profesyonel olarak ve eğitimi alınarak yapıldığı için stresle baş etmekte kullanımları zorlaşmakta, öğretmen adaylarımızda bu yöntemleri bilmedikleri ve benimsemedikleri için hiç kullanmamaktadırlar.

Bunun yanında stresle başa çıkmada diğer bireysel yaklaşımlar ise şu şekilde sıralanabilir; Egzersiz yapma (Sabuncuoğlu ve Tüz, 1996); dinlenme ve motivasyon (Aydın, 2004); değiştir, kabul et, boş ver ve yaşam tarzını yönet yaklaşımı (Okutan ve Tengilimoğlu, 2002); meditasyon, biyolojik geri bildirim, beslenme, masaj, sportif etkinlikler (Güney, 2001) faydalı olabilir.

Erdoğan (1999) ise, stresle başa çıkmada etkili bir zaman yönetimini, rahatlama uygulamalarını, olumlu hayal kurmayı, davranışsal açıdan kişinin kendini kontrol etmesini, iletişim kurmayı, bireyin kendine özgü bir hobi edinmesini ve dışa dönüklüğü önermektedir.

"Aile fertleri ve dostlarla eğlenceli ortamlarda birlikte olma", öğretmen adayları için %26.6 ile orta derecede kullanılan stresle başa çıkma yollarından biridir. İnsan yalnız yaşayamayan toplumun içinde iletişim ağı kurarak yer alan bir canlıdır. Bunun doğal sonucu olarak yakınlıklar yaşamaları kaçınılmaz bir gerçektir. Bu yakınlıkların en başında aile ve dostlar gelmektedir; sevinçler, üzüntüler, sorunlar bu kişilerle paylaşılır. Dolayısıyla, günlük yaşamda en büyük sorunlarımızdan biri olan stresle başa çıkmak ve rahatlamak için, aile ile güvenilen dostlardan yardım almanın insanların en çok tercih ettiği yöntemlerden biri olduğunu söyleyebiliriz. Öğretmen adaylarının da bu olguyu kullanarak stresle başa çıkma düzeylerini arttırdıkları görülmekle birlikte, bu yöntemin daha da çok kullanılması sağlanmalıdır.

Bu bağlamda sosyal destek, sosyal ilişkilerden kazanılmış yardımlardır. Anlamlı sosyal ilişkiler, bireylerin stresle başa çıkma ve başarılı iş yapmalarına yardımcı olur (Kreitner ve Kinicki, 1989).

Ailedeki ve işteki ilişkilerden sağlanan yüksek düzeyde sosyal desteğin bireylerin fiziksel ve zihinsel sağlığı üzerinde olumlu etkileri bulunmaktadır (Winnubst, 1984). Borthwick (1982) ve Farber (1982) aile ve toplum desteğinin azalmasını, öğretmen stresinin önemli bir nedeni olarak göstermişlerdir.

Bu görüşler, bizim "Aile fertleri ve dostlarla eğlenceli ortamlarda birlikte olmanın" stresle başa çıkmada etken bir yöntem olduğu görüşümüzü destekler niteliktedir.

"Stres yaratan durumu güvenilen biriyle konuşma", öğretmen adayları için %28.7 ile çok olarak stresle başa çıkmada kullanılan bir yöntemdir. Öğretmen adayları güvenilir biri ile konuştukları zaman aynada kendilerini görmekte, güvendiği kişiden olumlu dönütler almakta, onun fikirlerini de kendi fikirlerine katarak stresin kaynağını tespit edebilmekte, daha sağlıklı çözüm yolları bulmakta, böylece stres sorununu da ortadan kaldırmaktadırlar. Dolayısıyla güvenilir biriyle konuşmanın öğretmen adaylarının stresle başa çıkmada ciddi derecede başvurdukları bir yöntem olduğunu söyleyebiliriz.

Araştırmacılar, destekleyici sosyal desteğin öğretmenlerin stresini önlemede yararlı stratejiler sağladığını belirtmektedirler (Russell, Altmaier ve Van Velzen, 1987; Zabel ve Zabel, 1982).

Aynı durum araştırma grubunu oluşturan öğretmen adayları için ortaya konulan bulgularla paralellik göstermektedir.

"Kültürel ve sportif etkinlikleri izlemek", öğretmen adayları için %25.9 ile orta derecede kullandıkları stres ile başa çıkma yöntemlerinden biridir. Kültürel ve sportif etkinliklere katılmak bireyleri psikolojik yönden rahatlatmakta, stres faktörleri daha iyi görmelerini sağlamakta ve bunun sonucu olarak da daha iyi çözüm önerileri getirebilmektedir. Bu yöntemde öğretmen adaylarının başvurabilmesi için yetkililer gerekli ortamı hazırlamalıdır. Çünkü günümüzde hiçbir ayrıcalık gözetmeksizin birçok insanın stresle başa çıkma yolu olarak, bu yöntemi sıklıkla kullanması gerektiği düşünülmektedir.

"Yetenekli olunan bir alanda etkinlik gösterme (Sanat, müzik, spor vb.)", öğretmen adayları için %22.1 ile orta seviyede kullandıkları stresle başa çıkma yöntemlerinden biridir. Herhangi bir yetenekli olunan alanda etkinlik göstermek bireyin ilgisini, enerjisini ve düşüncesini bu alana yönelttiği için diğer durumları düşünmeye fazla bir zaman ayıramayacağından ortaya çıkmış olan stres de kendiliğinden kayıp olacak olup, bu sayede bir rahatlama, arınma sağlamanın mümkün olacağını söylemek mümkündür. Stresle başa çıkmada yaparak-yaşayarak uygulama yapmanın stresle başa çıkmada başvurulan en etkili yöntemlerinden biri olduğunu söyleyebiliriz. Sinema, tiyatro, opera, sergiler, spor karşılaşmaları gibi etkinliklere katılmak ve izlemek, izleyicide acıma, heyecan, korku, dehşet, sevgi yarışma gibi bazı duyguları oluşturan olaylar aracılığı ile insanların içini yatıştırır; tutkularından arınmayı yani "katharsis"i sağlar. Böylece bu etkinlikler bireyleri daha rahat ve psikolojik yönden sağlıklı kılar (San, 1985). Bu görüşün ortaya koyduğumuz stresle başa çıkmada kültürel ve sportif etkinlikler ile yeterli olunan alanda etkinlikler yapmanın stresle başa çıkmada etkili bir yöntem olduğunu destekler nitelikte olduğunu söyleyebiliriz.

Fiziksel hareketler, stresin etkilerini azaltan önemli bir stres yönetim tekniğidir. Bedenin psikolojik ve fizyolojik hastalıklarına karşı doğal bir savunma mekanizmasıdır. Kas hareketleri bedenin ter ve toksinleri atmasını sağlamaktadır. İç organlarının dayanıklılığını da artırarak psikosomatik hastalıklara karşı bireyin direncini artırmaktadır (Allen, 1983). Bu görüş çalışmamızdaki "Yetenekli olunan bir alanda etkinlik göstermenin (Sanat, müzik, spor vb.)" stresle başa çıkmada en etkili yöntemlerden biridir, bulgusunu destekler nitelikte olduğunu söyleyebiliriz.

Birey, stresle başa çıkmak istiyorsa, içinde bulunduğu stres düzeyini belirlemelidir (Yıldırım, 1991).

"Alış-veriş yapmak", öğretmen adaylarının %25.2 ile orta seviyede stresle başa çıkmak için başvurdukları yöntemlerden biridir. Günümüzde teknolojinin gelişmesi ile ortaya konulan ürün çeşitliliği artmış bunun sonucu olarak da bireyler seçeneklerinin fazla olmasından dolayı ihtiyaçlarını karşılamak için ayırdıkları zamanı arttırmış böylece alış-veriş yaptıkları süreçlerde ne alalım diye daha az düşündüklerinden, daha az zaman kaybettiklerinden dolayı bu stresi daha az yaşamakta olduklarını ve bunun da stresle başa çıkmada etkili bir yöntem olarak kullanıldığını söyleyebiliriz.

"El işleri ve sanatla uğraşmak", öğretmen adayları için %37.4 ile hiç derecesinde ortaya çıkan bir stresle başa çıkma yöntemidir. Sanat ve el işleri doğası gereği içerisinde estetik taşıyan unsurlar olmasından dolayı insanlar bunlarla uğraştıkça stresin yarattığı gerilim, kaygı durumlarından uzaklaşmaları sağlanacak, böylece insanların üzerinde birikmiş olan negatif enerji ortadan kayıp olacaktır. Ancak bu yöntem öğretmen adayları tarafından stresle başa çıkmak için hiç tercih edilmeyen yöntem olsa da stresle başa çıkmada etken bir rol üstlenebileceğini söylemek mümkündür. Öğretmen adaylarının bu yöntemi tercih etmeme nedeni olarak da derslerden dolayı zamanlarının olmaması olduğunu söyleyebiliriz. Bunun için öğretmen adaylarının kendilerine uğraş sağlamanın ve stresli durumlardan kurtulmaları için bu tarz kurslara gitmelerinin de faydalı olacağını söylemek olasıdır.

"Lokal, kiraathane veya pastaneye gitmek", öğretmen adayları için %27.3 ile hiç derecesinde ortaya çıkan bir stresle başa çıkma yöntemidir. Bu tür ortamlar sosyal bağların arttığı, iletişim ağlarının geliştiği mekanlardır. Buralarda vakit geçirerek insanlar kendilerini dış ortamdaki yılgınlıklarından kurtarmakta rahatlamakta, kendini ifade edeceği ortamlara sahip olmaktadır. Ancak öğretmen adayları stresle başa çıkmada bu yöntemi tercih etmemektedirler.

"İbadet etmek", öğretmen adayları için %28.4 ile orta seviyede gerçekleşen stresle baş etme yöntemlerinden biridir. Her insan inancını, dinini kendi içinde saklar, gereklerini yapmak veya yapmamak insanın bireysel bir tercihidir, bunun bir toplumsal kuralı yoktur. Ancak insanlar için dinsel manada inandıkları şeyler kutsaldır ve bu kutsal olan inançların başında da ibadet etmek gelir. İbadet etmenin kaygı verici bir durum olan stresinde azalmasına veya yok olmasına sebep olmada yardımcı olduğunu söyleyebiliriz.

Öğretmen adayları için stresle başa çıkma yöntemi olarak ortaya koyduğumuz bu bulgularımızı, Pehlivan'ın (1993) okul müdürleri ve öğretmenler üzerindeki çalışmasının yoga, meditasyon ile ibadet etmek gibi stresle başa çıkma yöntemleri bulgularıyla benzerlik göstermektedir.

Bireylerin karşılaştıkları stres düzeylerini uygun noktaya getirmelerine yardım eden pek çok teknik vardır. Fiziksel hareketler, meditasyon (yapılmak istenen davranışa yoğunlaşma), biyolojik geri besleme, zaman yönetimi, çatışma yönetimi, düzenli uyku ve dengeli beslenme başlıca bireysel başa çıkma teknikleridir. Karar verme sürecine katılma, rollerin açıkça belirtilmesi, sosyal destek sağlanması ve etkili iletişim sağlanması başlıca örgütsel başa çıkma teknikleridir (Balaban, 2000). Araştırma bulgularımızın literatürde sayılan bu bilgilerle örtüştüğünü söylememiz mümkündür.

Yapılan araştırmada cinsiyet değişkenine göre öğretmen adaylarının stresle başa çıkma yollarında anlamlı bir ilişkinin olmadığı belirlenmiştir (Tablo 2). Bu sonuca göre öğretmen adaylarının stresle başa çıkma yollarında cinsiyet değişkeninin bir etkisinin olmadığını söyleyebiliriz.

Diğer taraftan, Bulut (2005) tarafından yapılan araştırmada, öğretmenlerin cinsiyete göre stres yaratan yaşam olayları ve stresle başa çıkma tarzları alt ölçekleri arasında anlamlı bir farklılık saptanmadığı bildirilmiştir. Uçman (1990), çalışan kadınlarla yaptığı çalışmada, stresle başa çıkma tarzları açısından kadın ve erkekler arasında farklılık bulmamıştır. Bu bulgular bizim bulgumuzla örtüşmektedir.

Araştırmada öğrenim gördükleri eğitim kurumları değişkenine göre öğretmen adaylarının stresle başa çıkma yollarında anlamlı bir ilişkinin olmadığı belirlenmiştir (Tablo 3). Bu sonuca göre öğretmen adaylarının stresle başa çıkma yollarında öğrenim gördükleri eğitim kurumları değişkeninin bir etkisinin olmadığını söyleyebiliriz.

Araştırmada yaş değişkenine göre öğretmen adaylarının stresle başa çıkma yollarında anlamlı bir ilişkinin olduğu belirlenmiştir (Tablo 4). Bu sonuca göre öğretmen adaylarının stresle başa çıkma yollarında yaş değişkeninin etkili olduğunu söyleyebiliriz.

Bununla birlikte işletmede strese etki eden önemli bireysel faktörler yaş ve cinsiyet olarak sıralanabilir. Bunlardan yaş değişkeni, bireylerde stres unsuru olarak görülebilmektedir (Davis,

1982). Davis'in yaş değişkeni görüşü, bizim yaş değişkenindeki bulgumuzla paralellik göstermektedir.

Araştırmada alan memnuniyeti değişkenine göre öğretmen adaylarının stresle başa çıkma yollarında anlamlı bir ilişkinin olduğu belirlenmiştir (Tablo 5). Bu sonuca göre öğretmen adaylarının stresle başa çıkma yollarında alan memnuniyeti değişkeninin etken olduğu ve öğretmen adaylarının %61.7'sinin alanlarından memnunluk duymalarının da bunun bir göstergesi olduğunu söyleyebiliriz. Çalışılan yerin donanımı da ayrı bir stres kaynağıdır. Kolay ve rahat çalışmayı engelleyen ortamlar bireylerin verimli ve etkili çalışmasını engelleyerek bir baskı oluşturur. Ergonomik açıdan iyi düzenlenmemiş ortamlar çalışanların fazladan yorulmalarına neden olur (Campbell, 1990). Bu görüşün ortaya koyduğumuz stresle başa çıkmada alan memnuniyetinin etkili olduğunu destekler nitelikte olduğunu söyleyebiliriz.

Araştırmada M.E.B. branş atamaları değişkenine göre öğretmen adaylarının stresle başa çıkma yollarında anlamlı bir ilişkinin olmadığı belirlenmiştir (Tablo 6). Bu sonuca göre öğretmen adaylarının stresle başa çıkma yollarında M.E.B. branş atamaları değişkeninin bir etkisinin olmadığını söyleyebiliriz.

Stres, bireylerle çevresi arasındaki ilişki sonucu ortaya çıktığından, stresin olumsuz etkilerini önlemek bir anlamda çevreyi kontrol edebilmekle mümkün olabilecektir. Stresin yönetilmesi anlamına gelen bu olgu, çevredeki değişimlerin sürekli izlenerek bilinçli olarak denetlenmesini içermektedir (Aydın, 2004).

Öğretmen adaylarının genel olarak stresle başa çıkma yöntemlerini "orta" düzeyde kullandıkları belirlenmiştir (Tablo 7). Stresle başa çıkmada, öncelikle işe yaramayan ve bireye zararlı tepkilerin belirlenmesi ve bunların nelere yol açtığına farkına varılması gerekir. Stresle başa çıkma yöntemleri, bireye bu tepkilerini değiştirebilmesini sağlayacak özgüven becerilerini kazandırarak stresi azaltmayı hedefler (Özmen ve Önen, 2005). Konuya bu açıdan bakıp stresle başa çıkma yöntemlerinin arttırılmasıyla ciddi derecede stresörlerin (stres faktörlerinin) ortadan kalkacağını öğretmen adaylarının daha başarılı ve üretken olacaklarını söylememiz olasıdır.

Bunun yanında araştırmada eğitim durumları ve üniversite memnuniyeti değişkenlerine göre öğretmen adaylarının stresle başa çıkma yollarında anlamlı bir ilişkinin olmadığı belirlenmiştir (Tablo 10). Bu sonuca göre öğretmen adaylarının stresle başa çıkma yollarında eğitim durumları ve üniversite memnuniyeti değişkenlerinin bir etkisinin olmadığını söyleyebiliriz. Ayrıca üniversite öğrencilerinin %43.2'sinin üniversitelerinden memnun olmadıkları tespit edilmiştir.

Öğretmen adaylarında stresle başa çıkma ile eğitim-öğretim amaçlı kullanılan araç-gereç arasında anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca öğretmen adayları kullanılan araç-gereçleri yetersiz bulmaktadırlar (Tablo 11). İş yerinde kullanılacak araç-gereçler çalışanla işi arasında iyi bir uyum sağlayarak, insanın çalışırken aşırı zorlanmalar yüzünden yıpranmasının önlenmesi ve bu uyum sayesinde iş başarısının yükselmesini sağlar (İncir, 1990). Eğitim-öğretim amaçlı kullanılan araç-gereçleri kullanmanın stresle başa çıkmada önemli bir faktör olduğu, araç-gerecin istenen düzeyde yeterli olması durumunda stres yaşanma oranının düşeceği, böylece stresle başa çıkmanın daha kolay olacağını söylememiz olasıdır.

Öğretmen adaylarındaki stresle başa çıkma ile internet kullanımı arasında anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. Öğretmen adaylarının interneti orta sıklıkla kullandıkları tespit edilmiştir (Tablo 12). Öğretmen adaylarından interneti çok, orta ve az kullananlar orta derecede stresle başa çıkmak için uğraş gösterirlerken, hiç kullanmayanlar yüksek derecede stresle başa çıkmak için uğraş göstermektedirler. Bu bağlamda internet kullanım sıklığının stresle başa çıkmada önemli bir rol üstlendiği, bu sayede stresin ortadan kalkmasını kolaylaştığı, hiç internet kullanmayanların ise stresle başa çıkmada daha çok uğraş verdiklerini söylememiz olasıdır. Dolayısıyla öğretmen adaylarının yaşadığımız çağın gereksinimi olan internetten faydalanmasını bildiklerini ve bunu stresle başa çıkmada da olumlu yönde kullanma becerisini gösterdiklerini söyleyebiliriz.

Ayrıca araştırmada aile gelirlerini kimin sağladığı ve aylık gelirleri değişkenlerine göre öğretmen adaylarının stresle başa çıkma yollarında anlamlı bir ilişkinin olduğu belirlenmiştir (Tablo 8-9). Bu sonuca göre öğretmen adaylarının stresle başa çıkma yollarında aile gelirlerini kimin sağladığı ve aylık gelirleri değişkenlerinin de etkili olduğunu söyleyebiliriz.

Stresten kaçmaya çalışmak yemekten, içmekten, çalışmaktan veya sevgiden kaçmak gibi bir şey olur. Amaç stresle başa çıkmayı öğrenmek olmalıdır. Stres ile başa çıkmayı öğrenenler, yaşamın acı taraflarını görmeden, onun getirdiği olanaklardan güvenle yararlanabilirler (Norfolk, 1989).

Yaşamımızın bir parçası olan stresten kaçmak mümkün değildir. Stres karşısında gösterilen tepkiler, ondan kaçmaya çalışmak yerine, stresle başa çıkmaya yönelik olmalıdır. Stres durumunun uzun süre devam etmesi, ruh sağlığını olumsuz yönde etkileyebilmektedir. Bireyin ruh sağlığını koruyabilmesi için stresle başa çıkma yollarını öğrenmesi gerekmektedir (Yıldırım, 1991).

Dikkate alınması gereken en önemli unsurlardan biri, stresle başa çıkmanın bireysel bir sorun olduğudur. Ancak, genel olarak, yaşama ve öğrenmeye ilişkin olumlu tutum içinde olmak, herhangi bir stresle başa çıkma programı için temel bir önceliktir (Humphrey ve Humphrey, 1980).

6. SONUÇ VE ÖNERİLER (CONCLUSION AND RECOMMENDATIONS)

Öğretmen adayları stresle başa çıkma yöntemleri olan, "stres yaratan durumu düşünmemeye çalışmak, boş vermek; olay veya durumun üstüne gitmek; daha da kötü olabilirdi diye düşünmek (kendini avutmak); aile fertleri ve dostlarla eğlenceli ortamlarda birlikte olma; kültürel ve sportif etkinlikleri izlemek; yetenekli olunan bir alanda etkinlik gösterme (sanat, müzik, spor vb. uğraşlar); alış-veriş yapmak; ibadet etmek" orta derece, "stres yaratan durumu güvenilen biriyle konuşma" yüksek derecede başvurdukları görülmüştür. Dolayısıyla bu olguları öğretmen adaylarının pozitif olarak stresle başa çıkma yöntemi olarak gördükleri tespit edilmiştir. Ayrıca öğretmen adaylarının, "konuyla ilgili olarak birini suçlamak; bedensel egzersizler yaparak rahatlamaya çalışmak; çeşitli gevşeme yöntemlerini kullanma (meditasyon, yoga vb.); lokal, kıraathane veya pastaneye gitmek" olgularına hiçbir şekilde başvurmadıkları görülmüştür. Özellikle "konuyla ilgili olarak birini suçlamaya" öğretmen adaylarının hiç başvurmamaları son derece olumlu ve takdir edilecek bir davranıştır. Ancak buradaki diğer olguları da öğretmen adaylarının stresle başa

çıkma da kullanılan etken bir yöntem olarak bilmelidir. Ayrıca bu yöntemlerin yüksek derecede kullanılması gerektiğini de söyleyebiliriz.

Öğretmen adaylarında stresle başa çıkma da cinsiyet, öğrenim gördükleri eğitim kurumları, eğitim durumları, MEB'in branş atamaları ve üniversite memnuniyeti değişkenlerine göre anlamlı bir ilişkinin olmadığı tespit edilmiştir.

Bunun yanında öğretmen adaylarında stresle başa çıkma da yaş, ailenin aylık geliri, aile gelirlerini kimin sağladığı, araç-gereç yeterliliği, alan memnuniyeti, internet kullanımı ve M.E.B. branş atamaları değişkenine göre anlamlı bir ilişkinin olduğu belirlenmiştir. Ayrıca öğretmen adaylarının genel olarak stresle başa çıkma yöntemlerini "orta" düzeyde kullandıkları tespit edilmiştir.

Stresle başa çıkma yöntemlerinin arttırılmasıyla ciddi derecede stresörlerin (stres yaratan faktörlerin) ortadan kalkacağını; öğretmen adaylarının daha başarılı, daha üretken ve daha kendine güvenen bireyler olacaklarını söyleyebiliriz. Ancak KPSS'den dolayı öğretmen adaylarının stres altında oldukları da kaçınılmaz bir gerçektir.

Bu bağlamda stresin belirleyicisi olan fiziksel, davranışsal, psikolojik stres faktörleri, öğretmen adaylarında başarı ve başarısızlıklara sebep olup, onların geleceklerine doğrudan yön verirken, diğer yandan da sağlık problemlerini de beraberinde getirmektedir. Bu durum öğretmen adaylarında tek tek ele alındığında hiçbir şekilde şiddeti, derecesi ve niteliği belli olmayan fizyolojik ve psikolojik rahatsızlıklara sebep olabilen KPSS stresi, öğretmen adaylarının gelecekteki günlük ve iş hayatlarında çok aşırı ve de onarımı güç sorunlarla karşılaşmalarına yol açabilecektir. Bunu giderebilmenin yolu ise ortaya koyduğumuz stresle baş etme yöntemlerini bilmek ve bunları pozitif yönde kullanabilmektir.

Bu bağlamda Beden Eğitimi ve Spor ile diğer branşlardaki öğretmen adaylarında görülen stresin nedenini ve ortaya konulan stresle başa çıkma yöntemlerini bilmek; geleceğimizin güvencesi, yeni nesillerimizin teminatı olan öğretmen adaylarının kendine olan özgüvenlerini oluşturarak daha sağlıklı, daha başarılı, daha üretken ve daha mutlu birer öğretmen olarak yetişmelerini mümkün kılacaktır. Araştırma bulgularına göre şu öneriler getirilebilir:

- Öğretmen adaylarının ileriki yıllarda, kendi branşlarında yeteneklerini gerektiği gibi kullanabilmeleri için kendilerine olan öz güvenlerini arttıracak eğitim fırsatları yaratılmalıdır.
- Öğretmen adaylarının eğitim-öğretim hayatları dışında kalan zamanlarda stresle başa çıkabilmek için bedensel ve zihinsel serbest zaman etkinlikleri ile uğraşmaları sağlanmalıdır.
- Üniversiteler, öğretmen adaylarının yüksek düzeydeki stresle başa çıkabilmeleri için, kendi içyapılarında, yöntemlerinde öngörülen ve yapılan değişiklikleri benimsemeli ya da stresle başa çıkabilmeyi sağlamak için ilgili konularda konferanslar, seminerler ve etkinlikler düzenlemelidir.
- Öğretmen adaylarına, hayattaki en önemli şeyin bir insan olarak psikolojik ve fizyolojik yönden sağlık olduğu bilinci verilmelidir. Stresle başa çıkma da öncelikle bunun olması gerektiğine inandırılmalıdır.
- Öğretmen adaylarının KPSS kaygısı giderilmeli, atamalar her branş için yeterli düzeye getirilmelidir.

KAYNAKLAR (REFERENCES)

1. Allen, R.J., (1983). Human stress: Its nature and control. NY: Macmillan.
2. Aydın, Ş., (2004). Örgütsel stres yönetimi, Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, Cilt. 6, Sayı. 3
3. Aydın, İ., (2008), İş Yaşamında Stres, Pegem Akademi, Ankara.
4. Balaban, J., (2000). Temel eğitimde öğretmenlerin stres kaynakları ve başa çıkma teknikleri, Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, Sayı 7, Özel Sayı, Denizli.
5. Baltaş, A. ve Baltaş Z., (1997). Stres ve başa çıkma yolları, 16. Baskı, İstanbul: Remzi Kitabevi.
6. Barutçugil, İ., (2000). Organizasyonlarda duyguların yönetimi, İstanbul: Kariyer Yayıncılık İletişim, Eğitim Hizm. Ltd. Şti.
7. Borthwick, P., (1982). Teacher burnout: A study of professional and personel variables, pp:2. American Association of Colleges for Teacher Education. (ERIC Document Reproduction Service No. ED215974).
8. Boss, P., (1988). Family stress management, Family Studies Text Series 8, Sage Publications Inc., California.
9. Bulut, N., (2005). İlköğretim öğretmenlerinde, stres yaratan yaşam olayları ve stresle başa çıkma tarzlarının çeşitli değişkenlerle ilişkisi, Kastamonu Eğitim Dergisi, 13:2, 467-478.
10. Buluş, M., (1999). Öğretmenlerde stres: belirtileri, nedenleri ve başa çıkma teknikleri, Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, Sayı: 5.
11. Campbell, P.G., (1990). The last straw: stress needen't make you ill, London: Arlington Books.
12. Çankaya, F.Y., (1992). Öğretmenlerin sıkıntıları, Çağdaş Eğitim. 17 (174), 9-12.
13. Davis, K., (1982). İşletmelerde insan davranışı, Çev. K. Tosun vd., İstanbul: İstanbul Üniversitesi İşletme Fakültesi Yayınları, No.199,
14. Erdoğan, İ., (1999). İşletme Yönetiminde Örgütsel Davranış, İstanbul: Dönence Basım ve Yayın Hizmetleri.
15. Farber, B., 1982. Stress and burnout: Implications for teacher motivation, p. 2. American Educational Research Association. (ERIC Document Reproduction Service No. ED222483).
16. Güçlü, N., (2001). Stres yönetimi, Gazi Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, Cilt:21, Sayı:1, ss:91-109.
17. Güney, S., (2001). Stres ve stresle başa çıkma", (İçinde) Yönetim ve organizasyon, Editör:S. Güney, Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
18. Himmetoğlu, B. ve Kirel Ç., (1994). Stres yönetimi. Eskişehir: Eskişehir Üniversitesi Yayınları.
19. Humphrey, J. and Humphrey, J., (1980). Coping with stress through classroom isometrics. Action in Teacher Education, 2: 44.
20. Kelloway, E.K., Barling, J., and Shah, A., (1993). Industrial relations stress and job satisfaction: Concurrent effect and meditation. Journal of Organizational Behavior. 14, 447-457.
21. Kreitner, R. and Kinicki, A., (1989). Organizational behavior., Homewood, IL. Irwin.
22. Luthanss, F., (1989). Organizational behavior. New York: Mc Graw Hill Book Comp.

23. Moorhead, G. and Griffin, R.W., (1989). Organizational behavior. (2nd ed.). MA: Houghton Mifflin
24. Norfolk, D., (1989). İş Hayatında Stres. Çev: Leyla Serdaroğlu, İstanbul: Form Yayınları.
25. İncir, G., (1990). Çalışanların iş doyumuna üzerine bir inceleme, Nkara: Milli Prodüktivite Merkezi Yayınları.
26. Okutan, M. ve Tengilimoğlu D., (2002). İş ortamında stres ve stresle başa çıkma yöntemleri: bir alan uygulaması, G.Ü. İ.İ.B.F. Dergisi, Sayı:3, ss.15-42
27. Özmen, M. ve Önen, B., (2005). Stresle başa çıkma yolları, Medikal Açıdan Stres ve Çareleri Sempozyum Dizisi, No: 47, 171-180.
28. Pehlivan, İ., (1993). Eğitim yönetiminde stres kaynakları, A.Ü. Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim Yönetimi ve Planlaması Ana Bilim Dalı, Yayınlanmamış Doktora Tezi. Ankara.
29. Pehlivan, İ., (1995). Yönetimde stres kaynakları. Ankara: Pegem Yayınları.
30. Russell, D.W., Altmaier, E., and Van Velzen, D., (1987). Job related stress, social support, and burnout among classroom teachers, Journal of Applied Psychology. 72 (2), 269-274.
31. Sabuncuoğlu Z. ve Tüz, M., (1996). Örgütsel psikoloji, Bursa: Ezgi Kitabevi.
32. San, İ., (1985). Sanat ve eğitim, Ankara: A.Ü. Eğitim Bilimleri Fakültesi, Yayın No:151.
33. Schafer, W., (1987). Stress Management For Wellness, New York:Mc Graw Hill.
34. Sullivan, S.E. and Bhagat, R.S., (1992). Organizational stress, job satisfaction and job performance: Where do we go from here?. Journal of Management. 18 (2), 353-374.
35. Uçman, P., (1990). Ülkemizde çalışan kadınlarda stresle başa çıkma ve psikolojik rahatsızlıklar, Psikoloji Dergisi, 7-24, Ocak.
36. Winnubst, J.A.M., (1984). Stress in organizations. In: Drenht, P.J.D., Willems, P.J. and de Wolf. (Eds.). Handbook of work and organizational psychology. NY:John Wiley and Sons, Ltd.
37. Yıldırım, İ., (1991). Stres ve stresle başa çıkmada gevşeme teknikleri, Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, Sayı: 6, 175-189.
38. Yıldırım, O., Tektüfekçi, F. ve Çukacı, Y.C., (2004). Modern toplum hastalığı: stres ve muhasebe elamanları üzerindeki etkileri, Süleyman Demirel Üniversitesi İ.İ.B.F. Dergisi, Cilt: 9, Sayı: 2, ss.1-20.
39. Yöndem, Z.D., (2006). Kişilik dinamikleri ve stresle baş etme, İstanbul: Morpa Kültür Yayınları.
40. Zabel, R.H. and Zabel, M.K., (1982). Factors in burnout among teachers of exceptional children. Exceptional Children. 49, 261-263.