



Uluslararası Disiplinlerarası Mükemmellik Arayışı Dergisi (UDMAD)

<http://www.dmad.elayayincilik.com/>



Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Görüşlerine Göre Stres, Nedenleri Ve Çözüm Stratejileri

Ahmet Düzgünce ¹

Öz

Her geçen gün gelişen teknolojiyle birlikte yaşam şartlarının değişmesi, ekonomik alım gücünün azalması ve gelecek kaygısının artması gibi çeşitli sebeplerden dolayı öğretmenlerimiz stres yaşamaktadır. Bu araştırmanın amacı beden eğitimi öğretmenlerinin stres algılarını, stres nedenlerini ve stresin üstesinden gelebilmek için geliştirdikleri stratejileri belirlemektir. Araştırmanın yöntemi nitel araştırma desenlerinden olan fenomenoloji olarak tespit edilmiştir. Araştırmanın örneklemini Erzurum devlet ortaokulunda görev yapan 16 beden eğitimi öğretmeni oluşturmaktadır. Araştırmanın verileri yarı yapılandırılmış görüşme formu kullanılarak toplanmıştır. Verilerin analizinde betimsel analiz tekniği kullanılmıştır. Araştırmanın sonucunda beden eğitim öğretmenlerinin stres yaşama nedenleri; ekonomik sorunlar, iş yükü, alevi sorunlar, okul ikliminden kaynaklı sorunlar, öğrenciden kaynaklı sorunlar ve veliden kaynaklı sorunlar olmak üzere altı tema altında belirtilmiştir. Araştırma ile ilgili diğer araştırmacılar farklı branşlardaki öğretmenlerle çalışarak branşlara ne gibi farklılıklar olduğunu inceleyebilir gibi çeşitli önerilerde bulunulmuştur.

Anahtar Kelimeler: Beden eğitimi, öğretmen, stres, strateji.

An Examination of the Causes of Stress and Stress Management Strategies Among Physical Education Teachers ¹

Abstract

Our teachers experience stress due to various reasons such as changing living conditions with the advancement of technology, decreased purchasing power, and increased anxiety about the future. The purpose of this study is to determine physical education teachers' perceptions of stress, causes of stress, and strategies they have developed to cope with stress. The research method was determined to be phenomenology, one of the qualitative research designs. The sample of the study consisted of 16 physical education teachers working in Erzurum. The data for the study were collected using a semi-structured interview form. Descriptive analysis was used to analyze the data. The results of the study revealed that the reasons for physical education teachers' stress were categorized under the following sub-themes: economic problems, workload, Alevi issues, problems arising from the school climate, problems arising from students, and problems arising from parents. Various suggestions were made regarding the study, such as researchers working with teachers from different branches to examine the differences between branches.

Keywords: Physical education, teacher, stress, strategy.

Makale Geçmişi

Geliş: 03/12/2025

Kabul: 29/12/2025

Yayın: 31/12/2025

Makale Türü

Araştırma Makalesi

Önerilen Atf

Düzgünce, A. (2025). Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Görüşlerine Göre Stres, Nedenleri Ve Çözüm Stratejileri. *Uluslararası Disiplinlerarası Mükemmellik Arayışı Dergisi (UDMAD)*, 5 (2), s. 105-113

¹ Atatürk Üniversitesi, Kış Sporları ve Spor Bilimleri Enstitüsü, ahmetduzgunce@gmail.com

Giriş

Gelişen teknolojiyle birlikte günümüzde değişim süreci oldukça hızlı bir şekilde yaşanmaktadır. Bu hızlı değişim, bireylerin içinde bulundukları sosyal ve mesleki ortamlarda, yaptıkları işle ilgili olarak istemedikleri ya da beklemedikleri durumlarla karşı karşıya kalmalarına neden olabilmektedir. Zaman zaman bu durumlar olağan bir sürecin parçası olarak kabul edilse de, genel anlamda bireyler üzerinde baş edilmesi güç sonuçlar doğurabilmektedir (Özdemir vd., 2018). Stresin uzun süre devam etmesi, bireylerde zihinsel ve duygusal bir tükenmişlik durumunun ortaya çıkmasına yol açmaktadır. Bu durum, iş performansını olumsuz yönde etkilediğinden, okullarda da önemli bir sorun olarak karşımıza çıkmaktadır. Özellikle öğretmenlerin yaşadığı stres, eğitim-öğretim sürecinin niteliğini doğrudan etkileyebilmektedir (Turna, 2014). Günlük yaşamda göz ardı edilmemesi gereken stres olgusu, insan sağlığını ve üretkenliğini olumsuz yönde etkileyen önemli bir kavramdır. Bu bağlamda stres, eğitim kurumlarında da üzerinde durulması gereken bir sorun olarak önem taşımaktadır. Öğretmenlerin maruz kaldıkları stres düzeylerinin belirlenmesi ve stres kaynaklarının ortaya konulması, hem öğretmenlerin mesleki doyumlarının artırılması hem de eğitim kalitesinin yükseltilmesi açısından büyük önem arz etmektedir (Altınok, 2009).

Stres, bireyin tehdit edici ya da zorlayıcı durumlarla karşı karşıya kaldığında ortaya çıkan çeşitli tepkilerle ilişkilendirilen çok boyutlu bir kavramdır. Bireyin yaşamı boyunca karşılaştığı baskılar ve taleplerin bir sonucu olarak ortaya çıkmakta olup, hem çevresel hem de bireysel faktörlerden etkilenmektedir (Karkockiene, 2011). Bu bağlamda stres, yalnızca olumsuz yaşantılarla sınırlı olmayıp, zevk ya da acı vermesine bakılmaksızın organizmanın uyum sağlamasını gerektiren her türlü talebe karşı gösterdiği, özgül olmayan bir tepki olarak tanımlanmaktadır (Allen, 1983). Lazarus ve Folkman (1984), stresi bir neden ya da sonuç olarak değil, birey ile çevre arasındaki etkileşim süreci olarak ele almaktadır. Bu yaklaşıma göre, bireylerin stres yaratan durumu nasıl algıladıkları ve bu durumla nasıl baş ettikleri, ortaya çıkan tepkilerin belirleyicisi olmaktadır. Dolayısıyla stresin etkileri, bireyin değerlendirme ve başa çıkma mekanizmalarına bağlı olarak farklılık gösterebilmektedir. Stres, bireyin psikolojik, ekonomik ve sosyal yaşamında karşılaştığı olumsuzluklar sonucunda yaşadığı tehdit algısı ve kaygı durumu olarak da tanımlanmaktadır (Güleç, 2019).

Bireyler, deneyimledikleri strese farklı boyutlarda tepkiler verebilmektedir. Bu tepkiler fizyolojik (kas gerginliği, kalp çarpıntısı), bilişsel (dikkat ve bellek sorunları, olumsuz düşünceler), davranışsal (sosyal geri çekilme, riskli davranışlar) ve duygusal (kaygı, öfke, depresyon, hayal kırıklığı) tepkiler şeklinde ortaya çıkabilmektedir. Bu bağlamda, strese verilen en yaygın tepkilerden birinin kaygı olduğu belirtilmektedir (Beck ve Emery, 1985). Stresin yol açtığı sürekli gerginliğin, birçok psikolojik ve fiziksel rahatsızlık için risk oluşturduğu bilinmektedir (Dixon ve Kurpius, 2005). Stres yaşayan bireylerde kalp atış hızında artış, solunumun hızlanması ve kaslarda gerilme gibi çeşitli fizyolojik belirtiler gözlemlenebilmektedir (Cheng vd., 2006). Bu belirtiler, stresin bireyin genel sağlık durumu ve yaşam kalitesi üzerindeki olumsuz etkilerini ortaya koymaktadır.

Bireyin içinde bulunduğu çevresel koşulların yanı sıra kişisel özellikleri ve bireysel farklılıkları da kapsayan çok boyutlu bir yapıya sahiptir. Bu bağlamda kişilik özellikleri ve bireysel farklılıklar, kişisel stres kaynakları arasında önemli bir yer tutmaktadır. Dayanıklılık düzeyi, kontrol odağı, iyimserlik, mükemmeliyetçilik eğilimi, kararsızlık, aşırı uyumlu (evetçi) kişilik yapısı, öfke kontrolü zayıf bireyler ve aşırı dikkatli kişilik özellikleri, bireylerin stres algılarını ve stres karşısındaki tutumlarını doğrudan etkilemektedir. Bu özellikler, bireylerin stresli durumları değerlendirme biçimlerini ve bu durumlara verdikleri tepkileri farklılaştırmaktadır. Bunun yanı sıra bireylerin duygusal durumları, geçmiş yaşantıları, ekonomik koşulları, yaşam tarzları, yaş düzeyleri, mesleki deneyimleri, kültürel farklılıkları ve cinsiyet gibi demografik ve sosyal faktörler de bireysel stres

kaynakları arasında yer almaktadır. Söz konusu faktörler, bireylerin stresle karşılaşma sıklığını ve stres düzeylerini belirleyici unsurlar olarak değerlendirilmektedir (Aslan, 2008).

Bireyin stres belirtilerini tanımasıyla başlamaktadır. Sarp (2000), ortada belirgin bir neden yokken öfke patlamaları yaşama, çevreye karşı tahammülsüzlük gösterme ve yeterli uykuya rağmen tükenmişlik hissinin devam etmesi gibi belirtilerin, stresin fark edilmesi ve onunla başa çıkma sürecinde önemli bir başlangıç noktası olduğunu belirtmektedir. Stres, bireyin karşılaştığı zorlayıcı durumları daha karmaşık hâle getirebilmekte ve bireyin bu durumlarla baş etme kapasitesi, büyük ölçüde özyeterlilik algısına bağlı olarak şekillenmektedir (Altekin ve Koçyiğit, 2023). Bandura'nın (1986) özyeterlilik kuramına göre, bireylerin kendi performans becerilerine ilişkin yargıları, onların davranışlarını düzenleme ve zorlayıcı durumlarla başa çıkma yeteneklerini doğrudan etkilemektedir. Yüksek özyeterlilik algısına sahip bireyler, stres yaratan durumlarla daha etkili bir şekilde başa çıkma eğilimi göstermekte ve bu durum başarı beklentilerini artırmaktadır. Buna karşılık, düşük özyeterlilik algısına sahip bireylerin stresli durumlar karşısında daha fazla zorlandıkları ve başa çıkma süreçlerinde yetersizlik yaşayabildikleri ifade edilmektedir (Aksoy ve Diken, 2009). Bu nedenle özyeterlilik inancının güçlendirilmesi, bireylerin stresle etkili bir şekilde başa çıkmalarına ve motivasyon düzeylerinin artırılmasına katkı sağlamaktadır (Altekin ve Koçyiğit, 2023). Stresle başa çıkmada bireysel faktörlerin yanı sıra sosyal destek kaynakları da önemli bir rol oynamaktadır. Çevik (2017), stresle etkili başa çıkma sürecinde sosyal destek mekanizmalarının ve stresle ilgili alınan eğitimlerin önemine dikkat çekmektedir. Sosyal destek ilişkilerinde empatinin belirleyici bir unsur olduğunu vurgulayan yazar, bireylerin sosyal destek yoluyla kurdukları yakın ilişkilerin stresle başa çıkma ve problem çözme süreçlerinde alternatif çözümler geliştirmeyi olumlu yönde etkilediğini belirtmektedir. Öte yandan Çevik ve diğerleri (2022), stresli ortamlardan kaçınma, konuşarak rahatlatma, kitap okuma, spor yapma, iyimser olma, empati kurma, olumlu düşünme ve stresin kaynağına yönelik çözüm odaklı yaklaşımlar geliştirme gibi stratejilerin, özellikle okul yöneticileri tarafından stresle başa çıkmada sıklıkla kullanılan yöntemler olduğunu ortaya koymuştur. Bu stratejilerin, bireylerin stres düzeylerini azaltmada ve psikolojik iyi oluşlarını desteklemede etkili olduğu ifade edilmektedir.

Eğitim sistemi içerisinde önemli bir yere sahip olan beden eğitimi derslerinin, düzenli ve amacına uygun bir şekilde yürütülmesi, alanında uzman beden eğitimi öğretmenleri aracılığıyla gerçekleştirilmektedir. Beden eğitimi öğretmenlerinin yalnızca fizyolojik ve mesleki yeterliliklerinin değil, aynı zamanda duygusal açıdan da doyuma ulaşmış olmalarının eğitim sürecinin verimliliği açısından büyük önem taşıdığı söylenebilir. Her gün farklı özelliklere sahip öğrencilerle bir arada bulunan beden eğitimi öğretmenleri, mesleki performanslarını olumlu ya da olumsuz yönde etkileyebilecek çeşitli sorunlarla karşılaşabilmektedir (Develi, 2006). Beden eğitimi öğretmenleri de diğer öğretmenler gibi gün içerisinde stres yaşamaktadır. Beden eğitimi öğretmenlerinin stres nedenleri bilindiğinde bu nedenlerin üstesinden gelinebilmesi için çeşitli yollar bulunarak öğretmenlerin stres durumları ortadan kaldırılabilir. Bu araştırma beden eğitimi öğretmenlerinin stresin üstesinden gelmek için kullandıkları stratejileri belirleyerek diğer öğretmenlerin stersin üstesinden gelmelerine yardımcı olacaktır. Araştırmanın amacı beden eğitimi öğretmenlerinin stres algıları, stres yaşama nedenleri ve stresle baş etme stratejilerinin derinlemesine incelenmesidir. Bu amaçla aşağıda yer alan sorulara cevap aranmıştır:

1. Beden eğitimi öğretmenlerinin stres algıları nasıldır?
2. Beden eğitimi öğretmenlerinin stres yaşama nedenleri nelerdir?
3. Beden eğitimi öğretmenlerinin stresle baş etme stratejileri nelerdir?

Yöntem

Araştırma Modeli

Bu araştırma beden eğitimi öğretmenlerinin stres algılarını, stres yaşamalarının nedenlerini ve stresin üstesinden gelebilmek için geliştirdikleri stratejileri belirlemek amacıyla tasarlanmıştır. Araştırmanın amacı doğrultusunda araştırmanın yöntemi nitel araştırma yaklaşımı olarak

belirlenmiştir. Nitel araştırma yaklaşımlarından biri olan olgubilim desenine uygun şekilde tasarlanmıştır. Olgubilim deseninin amacı kişilerin bir olguyla alakalı yaşantılarının, algılarının ve bunlara verdikleri manaları meydana çıkarmaktır (Yıldırım ve Şimşek, 2014).

Araştırmanın Çalışma Grubu

Araştırmanın çalışma grubunu 10 devlet ilkokul ve ortaokulunda görev yapan 16 beden eğitim öğretmeni oluşturmaktadır. Bu araştırmanın çalışma grubu belirlenirken kolay ulaşılabilir durum örnekleme tekniğinden faydalanılmıştır. Ayrıca bu örnekleme tekniği araştırmacılara hız ve pratiklik sağlamasına karşın bu örneklem tekniği kullanıldığı çalışmaların genellenebilirliği ve kullanılabilirliği diğer yöntemlere göre azdır (Yıldırım ve Şimşek, 2014). Çalışmada katılımcılar; K1, K2, K3, K4, K5, K6, K7, K8, K9, K10, K11, K12, K13, K14, K15 ve K16 şeklinde kodlanmıştır.

Verinin Toplanma Araçları

Bu araştırmada veri toplama aracı olarak yarı yapılandırılmış görüşme formu kullanılmıştır. Araştırma konusu ile alakalı literatür taraması yapılarak araştırmanın amacı ve yöntemine uygun şekilde yarı yapılandırılmış görüşme formu hazırlanmıştır. Yarı yapılandırılmış görüşme formu hazırlanırken katılımcıların rahat bir şekilde yanıtlayabilecekleri ve derinlemesine görüşmeye imkân sunan açık uçlu sorular olmasına dikkat edilmiştir. Bu formda beden eğitimi öğretmenlerinin stres algılarını, stres yaşama nedenlerini ve stresle baş etme yollarını belirlemeye yönelik altı açık uçlu soru bulunmaktadır. Yarı yapılandırılmış görüşme formu araştırmacı dâhil üç uzman tarafından incelenmiştir. Daha sonra araştırma soruları üç beden eğitim öğretmene anlaşılabilirlik ve amaca uygunluğunu test etmek amacıyla uygulanmıştır.

Verinin Toplanması ve Verilerin Analizi

Araştırma kapsamında okul yöneticilerine ve beden eğitim öğretmenlerine araştırmanın içeri hakkında bilgi verilmiştir. Gönüllü öğretmenlerle yarı yapılandırılmış görüşmeler öğretmenlerin rahat hissettikleri bir ortamda yüz yüze yapılmıştır. Patton'a (2014) göre nitel araştırmalardaki görüşmelerin ana ilkesi görüşülenlerin sahip oldukları anlayışları kendi sözcükleriyle açıklayabilmelerine imkan sağlamaktır. Öğretmenlerle yapılan görüşmeler yaklaşık 20-25 dakika sürmüştür. Yarı yapılandırılmış görüşmeler sırasında tutulan notlar ve ses kayıtları worde aktarılmıştır. Yarı yapılandırılmış görüşmelerden elde edilen veriler içerik analizi yöntemi kullanılarak analiz edilmiştir. Verilerin analiz sürecinde görüşme kayıtları incelenerek kodlamalar yapılmıştır. Toplanan verilerin analizi iki bağımsız araştırmacı tarafından analiz edilmiştir. Araştırmada elde edilen veriler betimsel analiz tekniği kullanılarak analiz edilmiştir. Her iki araştırmacı tarafından ortak olarak belirlenen temalar tablolar şeklinde verilmiştir (Christensen vd., 2015).

Araştırmacının Rolü

Araştırmacı beden eğitimi öğretmenliği alanında doktora yapmıştır. Yaptığı çalışmalarla ilgili veriler toplarken sık sık beden eğitimi öğretmenleri ile çalışmıştır. Araştırmacı beden eğitimi öğretmenleri ile çalışırken öğretmenlerin gergin ve stresli olduklarına şahit olmuştur. Bu durumun nedenlerini araştırmanın önemli olacağı düşüncesinden yola çıkarak bu araştırmayı tasarlamaya karar vermiştir.

Araştırmanın Geçerliliği ve Güvenirliği

Araştırmada kullanılan veri toplama aracının geçerliliğini arttırmak amacıyla araştırma soruları üç uzmanın görüşünden faydalanılmıştır. Ayrıca bu amaçla formun pilot uygulaması yapılmıştır. Ayrıca nitel araştırmanın güvenirliliği artırmada kullanılan diğer bir yol olan araştırmacı teyidi yapılmıştır. Her bir katılımcıya görüşme bittikten sonra araştırma soruları ve bu sorulara verdikleri cevaplar okutturulmuş ve verdikleri cevaplar teyit ettirilmiştir. Bu araştırmanın güvenirliliğini hesaplamak için Miles ve Hubermann (1994)'ın "*Güvenilirlik= ((Görüş Birliği):(Görüş Birliği+Görüş Ayrılığı))x 100*" formülünden yararlanılmıştır. Yapılan güvenilirlik analizinde araştırmacılar arasındaki uyum oranının % 90 olduğu tespit edilmiştir.

Bulgular

Elde edilen veriler araştırma sorularına göre analiz edilmiştir. Birinci araştırma sorusu “Beden eğitimi öğretmenlerinin stres algıları nasıldır?” şeklindedir. Bu soru ile ilgili veriler analiz edildiğinde katılımcılar stres kavramını; 1) Gerginlik, 2) Kaygı, 3) Olumsuz Tepki, 4) Sıkışma ve daralma ve 5) Tehdit olarak belirtmişlerdir. İlgili bulgular aşağıda yer alan Tablo 1’de verilmiştir.

Tablo 1.
Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Stres Kavramına İlişkin Algıları

Sıra	Tema	f	%	Örnek Cümle
1	Gerginlik	12	33	“Kişinin günlük yaşamındaki kötü olaylar karşısında hissettiği gerginlik durumudur.” (K13)
2	Kaygı	10	27	“İnsanoğlunun hayatında yaşadığı olumsuz, kötü psikolojik durumlarda yaşadığı kaygıdır.” (K6)
3	Olumsuz tepki	7	19	“Bireyin gün içerisinde yaşamını sürdürürken karşılaştığı kötü durumlara verdiği olumsuz tepkidir.” (K7)
4	Sıkışma ve Daralma	6	16	“Evde, okulda ve arkadaş ortamında yaşanan olumsuz olaylarının kişiyi sıkışmış ve daralmış hissettirmesidir.” (2)
5	Tehdit	2	5	“İnsanların ekonomik sorunların, özel yaşamlarında yaşadıkları sorunların ve iş hayatındaki sorunların kişi tehdit etmesi durumudur.” (K11)
	Toplam	37	100	

Tablo 1 incelendiğinde beden eğitim öğretmenlerinin stresi gerginlik (%33), kaygı (%27), olumsuz tepki (%19), sıkışma ve daralma (%16) ve Tehdit (%5) olmak üzere beş alt tema altında toplandığı görülmektedir.

İkinci araştırma sorusu “Beden eğitimi öğretmenlerinin stres yaşama nedenleri nelerdir?” şeklindedir. Bu soru ile ilgili veriler analiz edildiğinde katılımcılar stres yaşama nedenlerini; 1) Ekonomik sorunlar, 2) İş yükü, 3) Ailevi sorunlar, 4) Okul İkliminden kaynaklı sorunlar, 5) Öğrenciden kaynaklı sorunlar ve 6) Veliden kaynaklı sorunlar olarak belirtmişlerdir. İlgili bulgular aşağıda yer alan Tablo 2’de verilmiştir.

Tablo 2.
Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Stres Yaşama Nedenleri

Sıra	Tema	f	%	Örnek Cümle
1	Ekonomik Sorunlar	18	29	“Benim için en stresli durum ay sonunda evin giderlerini maaşımın karşılamaması her ay eksi hesaptan çekmek zorunda kalıyorum. Diğer ay onu faizi ile ödediğim için maaşım az kalıyor ve geçinemiyorum.” (K5)
2	İş Yüğü	14	23	“Okulda derse girmek, okulda vaktinde olmak, evde çocukları okula bırakmak, alışveriş yapmak gibi gün içerisinde yapmak gereken birçok iş var. Bu işleri yaparken ister istemez stres oluyorum.” (K14)
3	Ailevi Sorunlar	10	16	“Sadece okulda yaşanan durumlar yok ki mesela benim babam kalp hastası onun bakımı ile ben ilgileniyorum. Onu doktora götürdüğümde ameliyat diyecekler diye çok korku ve stres yaşıyorum.” (K8)
4	Okul İkliminden Kaynaklı Sorunlar	8	13	“Öğretmen arkadaşlarımla bazen öğretmen odasında siyaset gibi konular konuştuğumuzda birden ortam geriliyor ve ağız kavgasına dönüşüyor birbirimize kırıcı şeyler söyleyebiliyoruz. (K11)
5	Öğrenciden Kaynaklı	7	11	“Öğrenciler eskisi kadar saygılı değil söz dinletmek kurallara uymalarına sağlamak çok zor oluyor. Bazı

	Sorunlar			öğrenciler sürekli sorun çıkarıyor ders sırasında onları uyarırken ister istemez geriliyorum ve sinirleniyorum.” (K1)
6	Veliden Kaynaklı Sorunlar	5	8	“Öğrencilerin velilerine çocuklarının okul davranışlarının uygun olmadığını söylediğimizde hemen çocuklarını savunmaya geçiyorlar bizi suçluyorlar. Velilere çocukların ileride daha büyük sorunlar yaşatacağını söylememe rağmen kabul etmemelerine kızıyorum.”
	Toplam	62	100	

Tablo 2 incelendiğinde beden eğitim öğretmenlerinin stres yaşama nedenleri ekonomik sorunlar (%29), iş yükü (%23), alevi sorunlar (%16), okul ikliminden kaynaklı sorunlar (%13), öğrenciden kaynaklı sorunlar (%11) ve veliden kaynaklı sorunlar (%8) olmak üzere altı alt tema altında toplandığı görülmektedir.

Üçüncü araştırma sorusu “Beden eğitimi öğretmenlerinin stresle baş etme stratejileri nelerdir?” şeklindedir. Bu soru ile ilgili veriler analiz edildiğinde katılımcılar stresle baş etme stratejilerini; 1) Spor yapmak, 2) Başkalarıyla paylaşmak, 3) Müzik dinlemek, 4) Kitap okumak ve 5) Nefes egzersiz yapmak olarak belirtmişlerdir. İlgili bulgular aşağıda yer alan Tablo 3’te verilmiştir.

Tablo 3.
Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Stresle Baş Etme Stratejileri

Sıra	Tema	f	%	Örnek Cümle
1	Spor yapmak	20	32	“Stresli olduğum zamanlarda spor salonuna giderim. Orada aletlerle çalışıp, yürüyüş bandında yürüdükçe rahatlarım. Bence en iyi yol bu.” (K3)
2	Başkalarıyla paylaşmak	16	25	“Okuldan çıktıktan sonra eve geçerim. Evde eşimle akşam çocukları uyuttuktan sonra gün içinde karşılaştığım beni geren durumları ona anlatırım. Onunla konuşmak bana iyi geliyor.” (K10)
3	Müzik dinlemek	13	21	“Stresli zamanlarımda bol bol sevdiğim müzikleri dinlerim. O şarkılara eşlik ederek kendimi motive ederim.” (K7)
4	Kitap okumak	10	16	“Kitap okumak benim için hayatın stresinden dünya işlerinden uzaklaşıp kendimle baş başa kaldığım bir sığınaktır. Her kitap okuduğumda başka dünyaların kapıları bana açılıyor.”
5	Nefes egzersizi yapmak	4	6	“Beden eğitimim sırasında hocalarımdan öğrendiğim gibi burundan nefesi alıp diyaframa dolduruyorum. Sonra aldığım o nefesi yavaş yavaş veriyorum. Bu işlemi birkaç defa eğer çok gerginsem çok daha fazla yaparım. Nefes egzersizleri sayesinde rahatlıyorum.”
	Toplam	63	100	

Tablo 3 incelendiğinde beden eğitim öğretmenlerinin stresle baş etme stratejileri spor yapmak (%32), başkalarıyla paylaşmak (%25), müzik dinlemek (%21), kitap okumak (%16) ve nefes egzersiz yapmak (%6) olmak üzere beş alt tema altında toplandığı görülmektedir.

Tartışma, Sonuç ve Öneriler

Bu araştırmada beden eğitimi öğretmenlerinin stres algılarını, stres nedenlerini ve stresin üstesinden gelebilmek için geliştirdikleri stratejiler ortaya koyulmaya çalışılmıştır. Bu araştırmada elde edilen bulgular sonucunda beden eğitim öğretmenlerinin stresi algısı, stres nedenleri ve stresle baş etme stratejileri olmak üç sonuç elde edilmiştir. Beden eğitim öğretmenlerinin stresi gerginlik, kaygı, olumsuz tepki, sıkışma- daralma ve tehdit olmak üzere beş şekilde ifade ettikleri görülmektedir. Literatürü incelediğimizde benzer tanımlamalarla karşılaşılmaktadır. Bu tanımlamalardan biri Selye

(1974) stresi, kişinin maruz kaldığı etkilere karşı geliştirdiği etkene özgü olmayan genel bir tepki olduğunu ifade etmektedir. Stres kişinin yaşadığı çevre ve iş şartlarından etkilenmesi sonucunda kişinin kendisine ve çevresine karşı gösterdiği fizyolojik ve psikolojik tepki olarak tanımlanmaktadır (Eren, 2008). Barut ve diğerleri (2010), "Çevrede olup biten birtakım dışsal uyarıcılarla fizyolojik ya da psikolojik kökenli içsel uyarıcılar tehdit olarak algılandığında vücudun kendini korumak için verdiği otomatik tepkiler" şeklinde tanımlamıştır.

Beden eğitim öğretmenlerinin stres yaşama nedenlerinin ekonomik sorunlar, iş yükü, alevi sorunlar, okul ikliminden kaynaklı sorunlar, öğrenciden kaynaklı sorunlar ve veliden kaynaklı sorunlar olmak üzere alt başlıklar altında belirttikleri görülmektedir. Akpınar (2013) araştırmasında öğretmen adaylarının yaşadıkları stresin nedenini KPSS, kişisel nedenler, öğretimsel sorunlar, ailevi sorunlar, ruhsal sorunlar, maddi sorunlar, öğretim üyesi tavrı, sağlık, duygusal ilişkiler ve politik sorunlar olduğu sonucuna varmıştır. Bu çalışma alevi sorunlar, maddi sorunlar açısından benzerlik göstermektedir. Öğretmenlerin stres kaynakları müfredatın hızlı değişmesi, iş yükü, yetersiz maaş, yönetim desteğinin az olması, yöneticilerden takdir görmeme ve sınıf içi kontrolü kaybettikleri inancı arasında görülmektedir (Sadık ve Doğanay, 2017). Şan ve Katıtaş (2024) araştırmalarında yöneticilerin stres yaşama kaynakları yöneticilerin idari görevleri, öğretmen, veli ve öğrenci ilişkisi, bütçe kontrolü, uygulanan eğitim politikaları, beklenmedik olaylar olarak belirlenmiştir. Kaya ve Alım (2015) tarafından gerçekleştirilen araştırmada, coğrafya öğretmenlerinin stres kaynakları eğitim-öğretim süreci, öğretmenlik mesleği, kurum (okul) ve kişisel faktörler olmak üzere dört temel kategori altında ele alınmıştır. Çalışma bulgularına göre öğretmenler açısından önemli stres kaynakları arasında öğretmenler arası iş birliğinin yetersizliği, yaygın dedikodu ortamı, meslektaşlar arası uyumsuzluk ve rekabet yer almaktadır. Bu durum, okul içi iletişim ve örgüt ikliminin öğretmen stresinde belirleyici bir role sahip olduğunu göstermektedir. Aydın ve Kaya'nın (2016) öğretmenler üzerinde gerçekleştirdikleri araştırmada ise stres kaynaklarının okul olanakları, okul yönetimi ve denetim sistemi, öğretmenlik mesleğinin yapısal özellikleri, meslektaş ilişkileri, öğrenci davranışları, veli tutumları ve kişisel nedenler başlıkları altında yoğunlaştığı belirlenmiştir. Araştırma bulgularına göre, fiziksel ve teknolojik kaynak yetersizlikleri; sürekli denetim ve teşvik eksikliği; mesleğin yorucu ve tekdüze yapısı ile düşük toplumsal statü algısı; meslektaşlar arası rekabet ve dedikodu; öğrencilerin disiplinsiz davranışları ve akademik yetersizlikleri; velilerin yüksek beklenti ve müdahaleci tutumları ile öğretmenlerin kendilerine yeterli zaman ayıramamaları ve iş güvencesine ilişkin kaygıları öğretmenlerin stres düzeylerini artıran temel faktörler olarak öne çıkmaktadır. Öğretmenlik mesleğinin doğası gereği zorlayıcı bir yapıya sahip olduğu, öğrencilerin bireysel farklılıkları ile toplumun değişen ekonomik ve sosyal koşullarının bu zorluğu daha da artırdığı ifade edilmektedir. Özgenel ve Canuylası (2021), öğretmenleri etkileyen örgütsel baskıları fiziksel koşullar, öğrenciler ve velilerle kurulan kişilerarası ilişkiler, örgütsel sorunlar ve kişisel kaygılar olmak üzere dört ana başlık altında ele almış ve bu unsurların öğretmenler için önemli stres kaynakları oluşturduğunu belirtmiştir. Pehlivan ve diğerlerinin (2023) gerçekleştirdiği çalışmada ise öğretmenlerin görev stresine ilişkin kaynaklar; okul yönetimine bağlı faktörler, velilerin ilgisizliği ya da baskıcı tutumları, öğrencilere ilişkin sorunlar, öğretmenlere özgü bireysel faktörler, çevresel koşullar, ekonomik güçlükler, eğitim içeriği ve öğretim yöntemleri ile iş yükü temaları altında sınıflandırılmıştır.

Beden eğitim öğretmenlerinin stresle baş etme stratejileri spor yapmak, başkalarıyla paylaşmak, müzik dinlemek, kitap okumak ve nefes egzersiz yapmak olmak üzere beş alt başlık altında toplandığı görülmektedir. Şan ve Katıtaş (2024) araştırmalarında yöneticilerin stresle başa çıkmada meslektaş desteği, yönetim yardımı, rehberlik birimi ve okul aile birliği desteği gibi stratejileri kullanmakta olduğunu ifade etmektedirler. Stres azalmak için önemli yöntemlerden bir tanesi fiziksel harekettir. Kas hareketleri vücudun ter ve toksitlerden arınmasını sağlamaktadır. Ayrıca fiziksel hareketler iç organları güçlendirerek kişilerin psikosomatik hastalıklara karşı dirençli olmasını sağlamaktadır (Alen, 1983). Pehlivan ve arkadaşlarına (2023) göre, öğretmenlerin iş yükünün hafifletilmesi ve sürecin etkili bir biçimde yönetilmesi, öğretmenlerin stres düzeylerini azaltarak motivasyonlarını artırmakta ve genel iş doyumuna olumlu katkı sağlamaktadır. Bireysel düzeyde stresle başa çıkmada; fiziksel egzersizler, nefes çalışmaları, meditasyon, biyolojik geri bildirim, gevşeme teknikleri, sağlıklı beslenme ve diyet uygulamaları, sosyal destekten yararlanma, sosyal, kültürel ve sportif etkinliklere katılım, masaj, dua ve ibadet ile zaman yönetimi gibi yöntemlerin

yararlı olduğu belirtilmektedir (Güçlü, 2006). Stresle etkili bir şekilde mücadele edilmesi önem taşımaktadır; ancak stresle başa çıkma konusunda herkes için geçerli tek bir yöntem bulunmamaktadır. Her bireyin uzun süreli strese maruz kaldığında daha belirgin hale gelen hassas yönleri vardır. Bu nedenle bireylerin, kendi kişilik özellikleri ve yaşam biçimlerine uygun stresle başa çıkma yöntemlerini belirleyerek uygulamaları gerekmektedir (Güçlü, 2001). Pehlivan vd. (2023) araştırmalarında öğretmenlerin iş ortamındaki stresle başa çıkmak amacıyla stres kaynağından uzaklaşma, iletişim sınırlarını yeniden düzenleme, mesleki ve kişisel gelişime yönelme, öğrencilere daha fazla zaman ayırma ve okula gitme sıklığını azaltma gibi çeşitli stratejiler benimsedikleri ortaya konulmuştur. Bununla birlikte öğretmenler, stresin azaltılması ve iş yükünün daha etkin yönetilebilmesi için idarecilerin liyakat esasına göre görevlendirilmesi, bürokratik baskıların azaltılması, iş yükünün adil bir biçimde dağıtılması, ders programlarının daha dengeli şekilde düzenlenmesi, ekonomik koşulların iyileştirilmesi, okul içi iş birliğinin güçlendirilmesi ve kurumsal kimliğin geliştirilmesi yönünde önerilerde bulunmuşlardır. Bu öneriler, öğretmen stresinin yalnızca bireysel değil, aynı zamanda örgütsel düzeyde ele alınması gerektiğini ortaya koymaktadır.

Araştırmada elde edilen veriler doğrultusunda aşağıdaki önerilerde bulunulmuştur.

- Araştırmacılar beden eğitimi öğretmenleri ile yapılan çalışmayı nicel ve nitel yöntemleri kullanarak daha derinleştirebilirler.
- Araştırmacılar farklı branşta öğretmenlerle çalışarak branşlara ne gibi farklılıklar olduğunu inceleyebilirler.
- Beden eğitim öğretmenlerinin maddi sorunlarının üstesinden gelinebilmesi için öğretmen maaşları iyileştirilebilir.
- Beden eğitim öğretmenlere stresle baş etmeleri için eğitim verilebilir.
- Öğretmenlerin stres nedenlerinden biri olan veliden kaynaklı sorunların üstesinden gelebilmek için velilere eğitim verilebilir.

Kısıtlılıklar/Sınırlılıklar (Eğer gerekli ise)

Bu bölümde araştırmayı etkileyen durumlara ilişkin bilgiler (örneğin nerede yapıldığına, kaç kişi ile yapıldığına gibi) verilebilir.

Teşekkür (Eğer gerekli ise)

Bu bölümde araştırmaya katkı sağlayan kurum, kuruluş ve kişilere ilişkin teşekkür ifadesi yazılabilir.

Kaynakça

- Akpınar, B. (2013). Öğretmen adaylarının stres nedenleri. *Kalem Eğitim ve İnsan Bilimleri Dergisi*, 3 (2), 147-174.
- Aksoy, V., ve Diken, I. H. (2009). Rehber öğretmenlerin özel eğitimde psikolojik danışma ve rehberliğe ilişkin öz yeterlik algılarının incelenmesi. *İlköğretim Online*, 8(3), 709-720.
- Allen, R. J. (1983). *Human stress: Its nature and control*. McMillan Publishing Company
- Alptekin, M. U. ve Koçyiğit, E.G. (2023). Yetişkinlerde (18-45 yaş) algılanan stres düzeyi ile sağlık kaygısı arasındaki ilişkide psikolojik dayanıklılığın aracı rolü. *Artuklu İnsan ve Toplum Bilim Dergisi*, 8 (2), 218-232. DOI: 10.46628/itbhssj.1369896
- Aslan, Ş. (2008), Örgütsel Stres Yönetimi, İçinde, *Yöneticinin El Kitabı* (edi).Akgemici vd.ss.197-292.
- Aydın, B. ve Kaya, A. (2016). Sources of stress for teachers working in private elementary schools and methods of coping with stress. *Universal Journal of Educational Research* 4(12A): 186-195, <http://www.hrpub.org> DOI: 10.13189/ujer.2016.041324.
- Bandura, A. (1986). *Düşünce ve Eylemin Sosyal Temelleri: Sosyal Bilişsel Bir Teori*. Englewood Cliffs, NJ:

- Prentice-Hall.
- Barut, Y., Özkamalı, E., ve Tıngır, S. (2010). Çalışan kadınlarla çalışmayan kadınların stresle başa çıkma yolları. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 3(14), 120-130.
- Beck, A. T. ve Emery, G. (1985). *Anxiety disorders and phobias: A cognitive perspective*. New York: Basic Books.
- Christensen, L.B., Johnson, R. B., Turner, L.A. (2015). *Araştırma yöntemleri desen ve analiz* (Çeviren: Özgan ve M. Kalman). Ankara: Anı Yayıncılık.
- Cheng, D. T., Knight, D. C., Smith, C. N. ve Helmstetter, F. J. (2006). Human amygdala activity during the expression of fear responses. *Behavioral Neuroscience*, 120 (6), 1187-1195.
- Çevik, G. B. (2017). Okul yöneticilerinin empatik eğilimlerini yordamada öfke, yaşam doyumu ve stresle başa çıkmanın rolü. *Eğitim ve Bilim*, 42(191), 283-305. <https://doi.org/10.15390/EB.2017.7039>
- Çevik, M. S., Neyişçi, N., ve Erçetin, Ş. Ş. (2022). Okul yöneticilerinin stres kaynakları ve stresle baş etme yolları: Nitel bir çözümleme. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 37(1), 274-290. <https://doi.org/10.16986/HUJE.2020065191>
- Develi, E. (2006). Konya'da ilköğretim okullarında görev yapan beden eğitimi öğretmenlerinin sürekli kaygı durumlarının incelenmesi. [Doctoral Dissertation], Selçuk Üniversitesi.
- Dixon, S. K. ve Kurpius S. E. R. (2005). Depression and college stress among university undergraduates. *Journal of College Student Development*, 49(5), 412-424. <https://doi.org/10.1353/csd.0.0024>
- Eren, E. (2008). *Örgütsel davranış ve yönetim psikolojisi*. İstanbul: Beta Yayıncılık.
- Güçlü, N. (2001). Stres yönetimi, *G.Ü. Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 21(1),91-109.
- Gülez, A. (2019). *Bipolar bozukluğu olan hastalara verilen stresle baş etme eğitiminin stres belirtileri, algılanan stres düzeyi ve stresle baş etme tarzlarına etkisi*. [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Cumhuriyet Üniversitesi, Sivas.
- Kaya, M. F. ve Alım, M. (2015). Coğrafya öğretmenlerinin stres kaynakları üzerine bir araştırma. *Doğu Coğrafya Dergisi*, 20(34), 171-186.
- Karkockiene, D. (2011). Medicinos ir sveikatos mokslų studentų patiriamas streso ypatumai ir jo įtaka miego kokybei. *Visuomenės sveikata*, 2(53), 83-92. <https://www.researchgate.net/profile/Daiva-Karkockiene/publication>
- Lazarus, R. S. ve Folkman, S. (1984). *Stres, appraisal, and coping*. New York: Springer.
- Miles, M. B., ve Huberman, A. M. (1994). *Qualitative Data Analysis: An Expanded Source Book*. Thousand Oaks: Sage Publications.
- Patton, M.Q. (2014). *Nitel araştırma ve değerlendirme yöntemleri* (Çev. Güzel, E. ve Demircioğlu, H.). Pegem Yayınları. (Orijinal çalışmanın yayın tarihi, 2001)
- Pehlivan, E., Çetin, C., Gedik, İ., Ergeneipek, N., ve Yıldırım, Ç. (2023). Öğretmenlerin stres kaynaklarının belirlenmesi. *International Academic Social Resources Journal*, 8(51), 3111-3119. <https://doi.org/10.29228/ASRJOURNAL.71117>.
- Sarp, N. (2000). Hekim ve stres yönetimi. *Ankara Üniversitesi Tıp Fakültesi Mecmuası*, 53(2), 133-137.
- Selye, H.(1974). *Stress without distress*. NY: J.B.Lippincott.
- Şan Oğuz, Ş., ve Katıtaş, S. (2024). Okul yöneticilerinin örgütsel stres kaynaklarının ve stresle başa çıkma stratejilerinin belirlenmesi. *Kocaeli Üniversitesi Eğitim Dergisi*, 7(2), 672-697. <http://doi.org/10.33400/kuje.1527550>
- Turna, H. (2014). *Öğretmenlerin Stres Kaynakları ve Stresle Baş Etme Yolları (Edirne İli – Keşan İlçesi Örneği)*. [Yüksek Lisans Tezi], Okan Üniversitesi.
- Özdemir, M., İlkim, M., ve Tanır, H. (2018). The effect of physical activity on social adaptation and skills development in mentally disabled individuals. *European Journal of Physical Education and Sport Science*.
- Özgenel, M., ve Canuyası, E. M. (2021). Okul müdürlerinin yıkıcı liderlik davranışlarının örgütsel strese etkisi. *Manas Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 10(3), 1652-1664.