

## Teacher Candidates' Strategies for Coping with Stress

Bahtiyar Eraslan Çapan<sup>1</sup>

Anadolu Univeristy, Turkey

### ARTICLE INFO

#### Article History:

Received 01.06.2011

Received in revised form  
01.07.2011

Accepted 06.07.2011

Available online

02.04.2012

### ABSTRACT

This study aims to explore how teacher candidates cope with stress according to their gender, age, and major. The data for the study was collected via a personal information form and the Multidimensional Intimate Coping Questionnaire (MICQ) with the participation of 307 university students, 183 female (59.6 %) and 124 male (40.4). To analyze the data, for the gender and age variables an independent samples t-test, and for the major variable, a one-way ANOVA test was utilized. The results revealed that there was a significant difference in the gender variable in the subscales of "Negative and Passive Coping", "Seeking External Support" and "Belief in Religion" subscale for the female students. The difference was significant for the male students in the subscale of "Use of Alcohol and Drugs". Also, according to the age variable, the difference was again significant for the participants between the ages of 23 and 31 in the subscale of "Positive and Active Coping" and "Supporting Oneself". Moreover, there was a significant difference major variable in the subscales of "Denial/Mental Disengagement" for special education students, and "Belief in Religion" subscale for students in science departments. As a result of the study, teacher candidates should be aware of the existing and potential stress sources and problems, and also the problems they will face in their profession. In addition, they should be equipped with the necessary skills to be able to cope with those factors effectively.

© 2012 IOJES. All rights reserved

#### Keywords:

Stress, Coping with Stress, Teacher Candidate

### Extended Summary

#### Purpose

A society's health depends on healthy educational systems, especially healthy teachers. After it was realized that teachers' characteristic features are as important as their academic qualifications for an effective teaching, teacher stress and their coping strategies have become one of the subjects that are discussed frequently in education.

Stress is defined as a relationship between the environment and an individual that is beyond the individual's coping resources, as well as causing pressure and threatening well-being of that individual (Folkman, Lazarus, Gruen ve DeLongis, 1986). Litt and Turk (1985) define teacher stress as dissatisfying and discontenting experiences that occur when the stress and the problems that teachers have threaten their health and well-being as a result of not being able to use their skills to cope with those problems.

That teaching is a stressful job has come into question in worldwide research (Hanushek, 2007, Ingersoll and Smith, 2003; Chan, 2002; Doğan Yıldırım, 2008). In the first years of their profession, many

<sup>1</sup> Corresponding author's address: Anadolu University, Faculty of Education, Eskişehir, Turkey.

Phone: +90 222 335 05 80/3526

Fax: +90222 335 05 73

e-mail: beraslan@anadolu.edu.tr

teachers quit their job since they cannot cope with stress or they have to continue teaching being burned-out (Hanushek, 2007; Roulston, Legette, and Womack, 2005; Fleener, 2001; Ingersoll and Smith, 2003).

It is suggested that the first years of teaching are critical years when teachers have to choose between continuing and quitting their jobs (Fisher, 2009). During those years when teachers have the hardest times, it is seen that teachers who can cope with stress effectively have lower level of stress and can continue teaching (Litt and Turk, 1985); however, those who cannot cope with stress effectively have to leave their jobs or experience burnout (Fisher, 2009). This shows that teachers with effective strategies for coping with stress have a positive influence on both themselves and their students' health and happiness.

Teacher candidates have many sources of stress. Inexperience, uncertain perceptions about their positions, lack of strategies to cope with unexpected situations (Beach and Pearson, 1998; Hopkins, Hoffman and Moss, 1997), school violence (Rieg, Paquette Ve Chen, 2007; Geving, 2007; Bryne, 1992; Morris ve Morris, 1980), aggressive and problem behaviors of students, and teachers' feeling that they cannot cope with those problems (Lewis et al., 2005; Ayers, 2004; Kandakai and King, 2002; White and Beal, 1999) make them susceptible to stress. Research in Turkey shows that the sources of stress among teacher candidates are academic problems such as failure, absenteeism, and financial problems (Şahin et al., 1992), and problems with the opposite sex, roommates, family and peers, exam anxiety, and fear of being unemployed in the future (Sarıtaş, 2009).

Research has revealed that stress at school causes negative physical symptoms, increases the level of being burned out and worn out, and the tendency to distance oneself from the school. It also decreases job satisfaction and thus, decreasing the effectiveness of the teacher in the classroom, which brings a negative influence on students (Montgomery and Rupp, 2005). For this reason, teachers should be able to cope with stress effectively.

Although teacher stress is known and has been the subject of many studies, there is still a need for research on teacher candidates' stress and how they cope with that. For an effective educational policy at schools, it is important that teachers and teacher candidates during their training be equipped with coping strategies. The aim of this study is to explore how teacher candidates cope with stressful life events according to their gender, age, and major.

## Method

The data in the study was collected in the 2008-2009 educational year fall semester from Anadolu University, Pamukkale University, and Gazi University, which represent Turkey's different regions. The participants were 307 students, 183 female (59,6 %), and 124 male (40,6%). To collect data a personal information form and the Multidimensional Intimate Coping Questionnaire (MICQ) were utilized. The original form of the MICQ was developed by Pollina and Snell (1999) to measure how people react to stressful and difficult life events in intimate relationships and how they cope with those events. The Turkish version of the questionnaire was developed by Büyükşahin, Gökler, ve Bilecen (2006). The original questionnaire includes 25 subscales and 100 items, but in the Turkish version, it was found that it has a 10-subscale structure. In the present study, focusing on relationship, which was developed to investigate intimate emotional relationships, was not used since the aim was to measure how teacher candidates coped with stress in general.

Later, if teacher candidates' coping strategies changed according to their gender, age, and majors was investigated. For the first two variables, gender and age, an independent samples t-test, and for the third variable, major, a one-way ANOVA was used. Also, a Scheffe test was used to identify where the significant differences existed among groups. All analyses were based on the subscales in the questionnaire.

## Results

According to the data analysis, it was found that there was a significant difference at .01 and .05 level in the age variable in the male students' scores at the "Use of Alcohol/Drugs" subscale. The difference was significant .01 and .05 level in the female students' scores at the "Negative and Passive Coping", "Seeking

External Support", and "Belief in Religion" subscales. According to the analysis of the age variable, a significant difference at .01 and .05 level was found again between the ages 23 and 31 at the "Positive and Active Coping" and "Self Bolstering" subscales. Moreover, the analysis of the last variable, major, showed that the difference was significant again at .01 and .05 level at the "Denial/Mental Disengagement" subscale among special education students. However, the difference at the "Belief in Religion" subscale was among students in science departments.

## **Discussion**

**Discussion of the findings related to gender-based strategies for coping with stress.** The finding in the present study that shows male students used more alcohol/drugs compared to female students is supported by the previous studies (Bilecen, 2007; Büyükşahin, 2007; Büyükşahin ve Bilecen, 2007; Büyükşahin, Gökler ve Bilecen, 2006). As Tanres, Janicki and Anderson (2002) suggest males might be using more unhealthy stress coping strategies since they consider stressful life events to be more threatening than females do.

The other finding in the study that reveals female students used seeking external support, belief in religion, and negative and passive coping strategies more than male students do is parallel with the previous findings in the literature (Doğan Yıldırım, 2008; Bilecen 2007; Büyükşahin, 2007; Büyükşahin ve Bilecen, 2007; Büyükşahin, Gökler ve Bilecen, 2006; Eroğlu, 2006; Çoruh, 2003). It was seen that to cope with stressful events female teacher candidates preferred to worship, spend time with their beloved, and sharing their feelings with others.

Also, the third finding in the study that shows female teacher candidates under stress sought social support resources more than males is consistent with the previous research findings (Brember, Brown, and Ralph, 2002; Eraslan, 2000; Aysan ve Bozkurt, 2000; Şahin ve Durak, 1995; Flett ve Biggs, 1993). It is observed that there are gender-based differences in emotional and social reactions of men and women due to the roles assigned to them by the society. Men usually behave less emotionally and prefer to solve their problems on their own and not to share them with others while women behave much more emotionally and tend to share their feelings with others and support others people who experience similar stressful events.

**Discussion of the findings related to age-based strategies for coping with stress.** According to the analysis of the age-based stress coping data, it was seen that teacher candidates between 23 and 31 used "Positive and Active Coping" and "Self Bolstering" more often than the candidates between 19 and 22. As for using the other strategies, it was seen that age did not have a significant effect. To the knowledge of the researcher, since there is no research that explores stress coping strategies according to age, the findings are discussed relating to the studies conducted with the participation of in-service teachers, and it is seen that the findings of the present study related to the age-based strategy use are supported by Erkmen and Çetin (2008) and Fisher (2009).

**Discussion of the findings related to major-based strategies for coping with stress.** After the analysis of the data related to candidates' majors, it was revealed that candidates studying in special education departments use "Denial/Mental Disengagement" more often than the candidates studying in science or social science departments. Also, "Belief in Religion" strategy was used more often by science students than social science and special education students. In the other subscales, no significant difference was found. In those subscales, the opinions of all the three groups of students were similar to one another.

As a result of the study, it can be suggested that students in special education departments used less effective coping strategies compared to those in other departments. While Eroğlu's (2006) study with teacher candidates supports the findings of the present study, Çetin, Çağlayan, and Erkmen's (2008) findings do not.

Moreover, another finding in the present study that science students use "Belief in Religion" strategy more than social science and special education students is not parallel with Eroğlu (2008).

## **Conclusion**

Today, there is an increasing demand from teachers for a healthy education for children as well as being a model for them. To this end, teacher training departments at universities should enrich their curriculum by offering elective courses that will increase teacher candidates' awareness of the difficult living conditions that they will experience when they start their profession, and help them gain new skills to cope with those negative conditions. Moreover, guidance and psychological counseling centers at universities should be functionalized and those centers should inform teacher candidates by giving seminars and conferences on ways to cope with sources of stress in work or life in general. Additionally, comprehensive training in coping with stress might be beneficial.

# Öğretmen Adaylarının Stresle Başa Çıkma Stratejileri

Bahtiyar Eraslan Çapan<sup>1</sup>

Anadolu Üniversitesi, Türkiye

## MAKALE BİLGİ

*Makale Tarihi:*

Alındı 01.06.2011

Düzeltilmiş hali alındı  
01.07.2011

Kabul edildi 06.07.2011

Çevrimiçi yayınlandı  
02.04.2012

## ÖZET

Bu çalışmanın amacı, öğretmen adaylarının cinsiyet, yaş ve bölümlerine göre stresli yaşantılarla nasıl baş ettiklerini ortaya koymaktır. Araştırmanın verileri, kişisel bilgi formu ve Yakın İlişkilerde Çok Boyutlu Başa Çıkma Ölçeği (YİÇBÖ) ile 183 (%59.6) kız, 124 (%40.4) erkek, toplam 307 üniversite öğrencisinden toplanmıştır. Stresle başa çıkma verileri analizinde cinsiyet ve yaş değişkenleri için bağımsız örneklemeler için t testi kullanılırken; bölüm değişkeni için tek yönlü varyans analizi kullanılmıştır. Verilerin analiz sonuçlarına göre cinsiyete göre "Olumsuz ve Edilgen Başa Çıkma", "Dışsal Destek Alma" ve "Dine tutunma" alt ölçeğinde kızların lehine, "Alkol-İlaç Kullanımı" alt ölçeğinde erkeklerin lehine fark olduğu görülmüştür. Yaş değişkenine göre "Olumlu ve Etkin Başa Çıkma" ve "Kendini Destekleme" alt ölçeğinde . 23-31 yaş aralığındaki öğrencilerin lehine fark olduğu bulunmuştur. Bölüm değişkenine göre "İnkâr/Erteleme" alt ölçeğinde özel yetenek gerektiren bölüm öğrencilerinin lehine, "Dine Tutunma" alt ölçeğinde sayısal ağırlıklı bölüm öğrencilerinin lehine fark olduğu görülmüştür. Sonuç olarak öğretmen adaylarının, var olan ve gelecekte karşılaştıkları sorunları ve stres faktörlerini fark etmeleri ve bunlarla etkili başa çıkabilmeleri için becerilerle donatılmaları gerektiği vurgulanmıştır.

© 2012 IOJES. Tüm hakları saklıdır

Anahtar Kelimeler:

Stres, stresle başa çıkma, öğretmen adayları

## Giriş

Toplumların sağlıklı olabilmesi eğitim sisteminin özellikle öğretmenlerin sağlıklı olabilmelerine bağlıdır. Etkili bir eğitimde, öğretmenlerin akademik yeterlikleri kadar, kişilik özelliklerinin de çok önemli olduğunun anlaşılmasıyla öğretmen stresi ve baş etme kavramı eğitimde sıklıkla tartışılan konular arasında yer almaya başlamıştır.

Stres, birey tarafından onun kaynaklarını aşan ve zorlayan, iyilik durumunu tehlikeye sokan, çevre ve birey arasındaki bir ilişki olarak tanımlanmaktadır (Folkman, Lazarus, Gruen ve DeLongis, 1986). Litt ve Turk (1985), öğretmenlerin yaşadıkları stresi, karşılaştıkları problemlerin sağlıklarını ve iyilik durumlarını tehdit ettiğinde bu problemleri çözmek için yeteneklerini kullanamadıklarında ortaya çıkan olumsuz duygu ve memnuniyetsiz yaşantılar olarak tanımlamaktadırlar.

Mesleğe başladıkları andan itibaren öğretmenler, sahip oldukları donanımlarının sınırdığı pek çok stres faktörleriyle karşılaşmaktadırlar. Araştırmalar, genel olarak öğretmenlerde stres yaratan faktörleri, öğrencilerin olumsuz davranışları ve motivasyon eksikliğinden (Geving , 2007), okul yönetimi eksikliği ve aile desteği yetersizliğinden (Lambert, O'Donnell, Kusherman and McCarthy, 2006; Blase, Blase and Du, 2008), olumsuz çalışma koşullarından (Bryne, 1992), sınıfların kalabalıklığı ve maaş azlığı, meslektaş dayanışmasının azlığı (Doğan Yıldırım, 2008), fazla iş yükünden (Brown, 2005), olumsuz mesleki kimlikten (Kelly and Berthelsen, 1995) kaynaklanan faktörler olarak gruplandırmaktadır.

Öğretmenliğin stresli bir meslek olduğu dünya çapında yapılan araştırmalarla gündeme gelmektedir (Hanushek, 2007, Ingersoll and Smith, 2003; Chan, 2002; Doğan Yıldırım, 2008). Yaşadıkları stresle baş edemedikleri için ilk yıllarda pek çok öğretmen, ya mesleği bırakmak ya da tükenmişlik yaşayarak mesleği sürdürmek zorunda kalmaktadır. Araştırmalar, yaşadıkları stres nedeniyle öğretmenlerin %33'ünün işe başladıkları ilk yıl (Roulston, Legette and Womack, 2005), %12-50 oranında öğretmenin göreve başladıkları

<sup>1</sup>Sorumlu yazarın adresi: Anadolu Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Eskişehir, Türkiye.

Telefon: 0222 335 05 80/3526

Faks: 0222 335 05 73

e-posta: beraslan@anadolu.edu.tr

ilk üç yıl içinde (Fleener, 2001), 1/3'ü ile yarısı oranında öğretmenin ilk beş yılda mesleği bıraktıklarını göstermektedir (Hanushek, 2007; Ingersoll and Smith, 2003).

Öğretmenlikte mesleğin ilk yılları devam etme ya da bırakma konusunda karar vermeyi gerektiren kritik yıllar olarak belirtilmektedir (Fisher, 2009). Çünkü bu yıllar öğrencilikten öğretmenliğe geçiş ve kendini öğretmen olarak kabul etme, eğitimlerinin ve sahip oldukları becerilerinin işe yarar olup olmadığını sınıama yıllarıdır. En çok zorlanmanın yaşandığı bu yıllarda yaşadıkları stresle etkili baş edebilen öğretmenlerin mesleğe devam edebildikleri (Litt and Turk, 1985), etkili baş edemeyen öğretmenlerin ise ya mesleği bırakmak zorunda kaldıkları ya da tükenmişlik yaşadıkları görülmektedir (Fisher, 2009). Bu durum, stresle etkili başa çıkma becerilerine sahip olan öğretmenlerin hem kendilerinin hem de eğitim verdikleri öğrencilerin sağlığını ve mutluluğunu olumlu etkilediğini göstermektedir.

Öğretmenler stresle karşılaştıklarında farklı başa çıkma yollarına başvurumaktadırlar. Bunlar, problemle başa çıkmak için harekete geçmek, öncelikleri planlamak, kendi sınırlılıklarını tanımak gibi problemi çözmeye yönelik doğrudan eyleme geçiren stratejiler ve çatışmadan kaçınmak, işten sonra gevşemeye çalışmak, belirli işler için daha fazla zaman ayırmak, duyguları kontrol altında tutmak, yaşanan problem ve duyguları başkalarıyla tartışmak, sağlıklı bir ev yaşamına sahip olmak gibi stresin etkisini hafifletici stratejilerdir (Kyriacou, 2001). Araştırmacı, stresi önlemeye yönelik doğrudan eylem tepkilerini stres kaynaklarını yok etmeye yönelik davranışları içerdiğini, stresin etkilerini hafifletici tepkilerin ise stres kaynaklarına yönelik değil ama stresin ortaya çıkardığı duygusal durumu hafifletmeye yönelik tepkiler olduğunu belirtmiştir. Carmona ve diğerleri (2006), öğretmenlerin çatışmadan kaçınma, işten sonra gevşeme, probleme bakış açısını değiştirme, güvendiği insanlarla duygularını paylaşma, zamanlarını ve görevlerini organize etme, sınırlılıklarının farkına varma ve duygularını kontrol etme başa çıkma yollarını kullandıklarını ifade etmektedirler. Osipow ve Spokane (1992), öğretmenlerin boş zamanlarını değerlendirme, sosyal destek arama, bilişsel başa çıkma yollarını kullandıklarını belirtmişlerdir. Kyriacou (2001), Carmona ve diğerleri (2006), sosyal destek arama ve etkili başa çıkma stratejileri kullanan öğretmenlerin stres algılarının azalacağını ve tükenmişlik yaşamayacaklarını belirtirken, hafifletici başa çıkma stratejilerini kullanan öğretmenlerin tükenmişlik yaşayacaklarını belirtmişlerdir.

Yapılan araştırmalara göre, stres kaynağını değiştirmeye yönelik problem odaklı davranışsal çabalar, aktif, işlevsel ve kişiyi daha çok geliştirici etkili başa çıkma stratejileri olarak kabul edilirken, duygu-odaklı stratejiler ise daha pasif, uyumsuz savunucu, gelişimi engelleyici ve etkisiz stratejiler olarak kabul edilmektedir (Nelson, 1990). Başa çıkma literatüründe ilk zamanlarda yapılmış araştırmalarda stresli durumun etkilerini azaltmada problem odaklı başa çıkma stratejisinin "etkili", duygu odaklı başa çıkma stratejisinin ise "etkisiz" olarak kabul edilmesine rağmen son zamanlarda yapılan araştırmalarda belirli başa çıkma stratejilerinin onun kullanıldığı içerik ve durum gösterilmeden "etkili" ya da "etkisiz" olarak değerlendirilemeyeceği ifade edilmektedir (Oakland ve Ostell, 1996).

## Öğretmen Adayları ve Stres

Henüz mesleğe başlamadan önce öğretmen adayları pek çok stres kaynakları ile karşılaşmaktadırlar. Deneyim eksikliği, kendi pozisyonlarıyla ilgili algılarının belirsizliği, aniden ortaya çıkan durumlara yönelik başa çıkma stratejilerinin eksikliği onları strese yatkın hale getirmektedir (Beach ve Pearson, 1998; Hopkins, Hoffman ve Moss, 1997). Araştırmalar, gerek deneyimli öğretmenleri gerekse göreve yeni başlayan öğretmenleri ve öğretmen adaylarını en çok etkileyen stres faktörünün okullarda yaşanan şiddet olayları olduğunu belirtmektedir (Rieg, Paquette ve Chen, 2007; Geving, 2007; Bryne, 1992; Morris ve Morris, 1980). Ayrıca öğretmen adaylarını en çok kaygılandıran konulardan biri saldırgan ve problemlili öğrencilerin davranışları ve bunlarla etkili bir şekilde baş edemeyecekleri düşüncesidir (Lewis ve diğerleri, 2005; Ayers, 2004; Kandakai ve King, 2002; White ve Beal, 1999). Ülkemizde yapılan araştırmalarda, öğretmen adaylarının yaşadıkları stres kaynaklarının, başarısızlık, derse devamsızlık gibi akademik sorunlar, ekonomik sorunlar (Şahin ve diğerleri, 1992), karşı cinsle sorunlar, ev ve oda arkadaşlarıyla yaşanan sorunlar, aile ve akranlarla yaşanan ilişki sorunları, sınav korkusu ve gelecekte işsiz kalma korkusu (Saritaş, 2009) gibi sorunlar olduğu belirtilmiştir.

Araştırmalar okulda yaşanan stresin öğretmenlerde olumsuz fiziksel belirtilere sebep olduğunu, tükenmişliği, okuldan uzaklaşmayı ve yıpranmayı artırdığını, iş doyumunu azalttığını ve dolayısıyla öğretmenlerin sınıftaki etkililiğini azaltarak öğrencilerin de olumsuz etkilenmesine neden olduğunu belirtmektedir (Montgomery ve Rupp, 2005). Bu nedenle öğretmenlerin yaşadıkları stresle etkili bir şekilde baş edilmesi gerekmektedir.

Dünya genelinde öğretmenlerden beklenen görev, öğrencilerin psiko-sosyal ve akademik gelişimlerini sağlamak ve onların güvenli ortam içinde psikolojik iyi oluşlarını artırmaktır. Stresli bir ortamda görev yapan ve etkili baş edemeyen öğretmenden ne öğrencilerin akademik gelişimleri için ne de kendi gelişimi için çaba göstermesi beklenemez (Benbenishty, Khoury-Kassabri ve Astor, 2006).

Göreve yeni başlayan öğretmenler, öğretmenlikte başarıyı belirleyen en önemli faktörlerden birinin kişilik özellikleri olduğunu belirtmektedirler. Bununla birlikte üniversitelerin öğretmen yetiştiren programlarında adayların kişilik özelliklerini geliştirmelerinden çok bilişsel yeterlikleri geliştirmeleri üzerine eğitim verilmektedir. Meslek bu kadar stresli olduğundan, öğretmen adaylarının sadece bilişsel ve akademik açıdan değil karşılaşılabilecekleri zorlu koşulların farkına varma, etkili başa çıkma gibi kişisel gelişim alanlarında da eğitilmeleri onların mesleki ve yaşam doyumlarını olumlu yönde etkileyecektir.

Üniversitelerin öğretmen yetiştiren programlarının, öğretmen adaylarını hem iyi bir eğitici hem de sorunlarla baş edebilen kişilik özelliklerinde bireyler olarak yetiştirme sorumlulukları vardır. Araştırma sonuçlarının, öğrencilerin karşılaşılabilecekleri stres faktörleri ile etkili baş edebilmelerini sağlayacak programlar hazırlamak, ders içeriklerini düzenlemek, stresle baş etme, problem çözme konularında seçmeli dersler oluşturma konularında üniversitelerin öğretmen yetiştiren programlarına yararlı olacağı düşünülmektedir.

Öğretmenlerin yaşadığı stres bilinmekle ve çok fazla araştırma konusu olmakla birlikte öğretmen adaylarının yaşadığı stres ve nasıl başa çıktıkları konusunda araştırmaya ihtiyaç vardır. Okullarda etkili bir politika oluşturabilmek için öğretmenlerin ve öncesinde eğitim aşamasındayken öğretmen adaylarının bu konuda donanımlı hale getirilmesi önemlidir. Bu çalışmanın bulguları öğretmenliğe başlamadan önce öğretmen adaylarının stresle baş etme becerilerini ortaya koymak ve gerektiğinde etkili başa çıkma programları hazırlayarak geleceğe hazırlamak için kullanılacaktır.

Bu çalışmanın amacı, öğretmen adaylarının cinsiyet, yaş ve bölüm değişkenlerine göre stresli yaşantılarla nasıl baş ettiklerini ortaya koymaktır.

## Yöntem

### Model

Bu araştırma, değişkenler arasındaki farklılığı araştırmak için yapılmış niceliksel bir araştırmadır. Veriler ölçek ve kişisel bilgi formu aracılığı ile toplanmıştır.

**Tablo 1.** Araştırmaya katılan örneklem dağılımı

<i>Cinsiyet</i>	n	%
Kız	183	59.6
Erkek	124	40.4
Toplam	307	100
<i>Yaş</i>		
18-22	179	58.3
23-31	128	41.7
Toplam	307	100
<i>Programlar</i>		
Sayısal Ağırlıklı Bölümler	67	21.8
Sözel Ağırlıklı Bölümler	211	68.7
Özel Yetenek Gerektiren Bölümler	29	9.4
Toplam	307	100

## Evren ve Örneklem

Araştırmanın verileri, 2008-2009 öğretim yılı güz döneminde, Türkiye'nin farklı bölgelerini temsil eden Anadolu Üniversitesi, Gazi Üniversitesi ve Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi öğrencilerinden elde edilmiştir. Eğitim fakültesinin farklı programlarından son sınıf öğrencilerine ulaşılmaya çalışılmış ve örneklem random olarak seçilmiştir. Veriler toplandıktan sonra incelemeler sonucu eksik doldurulan 13 anket araştırma dışı bırakılmıştır. Veriler toplam 307 öğrenciden toplanmıştır. Tablo 1'de görüldüğü gibi katılımcıların 183'ü (%59.6) kadın, 124'ü (%40.4) erkektir. Yaş değişkenine göre iki gruba ayrılan katılımcıların 179'u (%58.3) 18-22 yaşları arasında, 128'i (%41.7) ise 23-31 yaşları arasındadır. Bölümlere göre katılımcıların 211'i (%68.7) sözel ağırlıklı, 67'si (%21.8) sayısal ağırlıklı ve 29'u (9.4) özel yetenek gerektiren programlardandır.

## Veri Toplama Araçları

Araştırmanın verileri, kişisel bilgi formu ve Yakın İlişkilerde Çok Boyutlu Başa Çıkma Ölçeği (YİÇBÖ) ile elde edilmiştir.

**Kişisel bilgi formu.** Bu form, araştırmaya katılan öğretmen adaylarının cinsiyet, yaş, program türü, hangi üniversitede eğitim gördükleri gibi bilgilerini elde etmek amacıyla araştırmacı tarafından hazırlanmıştır.

**Yakın ilişkilerde çokboyutlu başa çıkma ölçeği.** (The multidimensional intimate coping questionnaire). Orijinal ölçek Pollina ve Snell (1999) tarafından insanların yakın ilişkilerinde karşılaştıkları stresli ve zorlu olaylara nasıl tepki verdiklerini ve bu olaylarla nasıl başa çıktıklarını ölçmek amacıyla geliştirilmiştir. Ölçeğin Türkiye uyarlaması Büyükaşahin, Gökler, ve Bilecen (2006) tarafından gerçekleştirilmiştir. Orijinal ölçek 25 faktör ve 100 maddeden oluşmakla birlikte Türkçe'ye uyarlanması sonucunda ölçeğin ilişkiye odaklanma, olumlu ve etkin başa çıkma, olumsuz ve edilgen başa çıkma, dışsal destek arama, alkol-ilaç kullanımı, kendini destekleme, geri çekilme, inkar, dine tutunma ve mizah olarak adlandırılan on faktörlü bir yapı gösterdiği bulunmuştur. Bu çalışmada, öğretmen adaylarının genel stresle başa çıkma becerilerini ölçmek amaçlandığından yakın duygusal ilişkilere yönelik olan ilişkiye odaklanma alt ölçeği kullanılmamıştır. Her bir alt ölçek beş dereceli (1= hiçbir zaman, 5= her zaman) likert tipi bir ölçek üzerinden değerlendirilmektedir (Büyükaşahin ve Bilecen, 2007).

YİÇBÖ'nin geçerlik çalışması, Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği (SBTÖ) ile ölçüt geçerlik çalışması yapılmıştır. YİÇBÖ'nin alt ölçeklerinden elde edilen toplam puanlar ile Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği'nin (SBTÖ) alt ölçeklerinden elde edilen toplam puanlar arasındaki korelasyon katsayılarının, beklentilerle tutarlı olarak -.22 ile .62 arasında değiştiği gözlenmiştir. YİÇBBÖ'nün alt ölçeklerinin güvenilirliğini belirlemek için Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı ve test tekrar test güvenilirliğine bakılmıştır. Uygulamalar sonucu YİÇBBÖ'nün alt ölçeklerinin Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayıları .57 ile .94; test tekrar test güvenilirlik katsayıları da .43 ile .95 arasında değiştiği gözlenmiştir (Büyükaşahin ve Bilecen, 2007).

## İşlem

Veriler, üniversitelerin eğitim fakültesinde yer alan öğretmen yetiştiren programlarından izin alınan günde gönüllü öğrencilerin katılımıyla gerçekleştirilmiştir.

## Verilerin Analizi

Araştırmanın amacına yönelik öğretmen adaylarının stresle başa çıkma stratejilerinin cinsiyet, yaş ve bölümlere göre farklılaşıp farklılaşmadığı incelenmiştir. Bu incelemede cinsiyet ve yaş değişkenleri için bağımsız örneklem için t testi kullanılırken, bölüm değişkeni için tek yönlü varyans analizi kullanılmıştır. Tek yönlü varyans analizi sonucu anlamlı çıkan farklılıkların hangi gruplarda olduğu post-hoc testlerinden scheffe testi ile incelenmiştir. Analizler alt ölçekler bazında yapılmıştır.



## Bulgular

Bu bölümde, araştırmada ele alınan, öğretmen adaylarının cinsiyet, yaş ve bölümlere göre stresli yaşantılarla nasıl baş ettiklerine yönelik problemin çözümü için toplanan verilerin istatistiksel çözümlenmesi sonucunda elde edilen bulgulara ilişkin ulaşılan sonuçlara yer verilmiştir.

### Cinsiyete Göre Öğretmen Adaylarının Stresle Başa Çıkma Stratejileri

Araştırmaya katılan öğretmen adaylarının stresle başa çıkma stillerinin cinsiyete göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek için bağımsız örneklem için t testi yapılmış ve sonuçlar tablo 2’de gösterilmiştir.

**Tablo 2.** Öğretmen adaylarının stresle başa çıkma stratejilerinin cinsiyete göre dağılımı

Ölçek	Alt Ölçek	Cinsiyet	n	$\bar{X}$	ss	sd	t	p
Öğretmen Adaylarının Stresle Başa Çıkma Stratejileri	Olumsuz ve Edilgen Başa Çıkma	Kız	183	47.57	8.25	305	2.64	.009**
		Erkek	124	45.06	8.09			
	Dışsal Destek Arama	Kız	183	51.76	8.00	305	4.08	.000**
		Erkek	124	47.85	8.60			
	Olumlu ve Etkin Başa Çıkma	Kız	183	70.78	8.36	305	0.82	.411
		Erkek	124	71.61	9.06			
	Alkol-İlaç Kullanımı	Kız	183	6.19	3.68	305	2.35	.019*
		Erkek	124	7.20	3.71			
	Kendini Destekleme	Kız	183	27.11	4.17	305	1.12	.264
		Erkek	124	27.64	4.04			
	Geri Çekilme	Kız	183	37.57	6.50	305	0.57	.567
		Erkek	124	37.10	8.03			
	İnkâr/Erteleme	Kız	183	17.24	4.00	305	0.58	.564
		Erkek	124	17.52	4.51			
Dine Tutunma	Kız	183	14.64	4.11	305	2.27	.024*	
	Erkek	124	13.51	4.55				
Mizah	Kız	183	10.31	3.29	305	1.55	.122	
	Erkek	124	10.92	3.49				

\* $p < .05$ , \*\* $p < .01$

Tablo 2 incelendiğinde, “Olumsuz ve Edilgen Başa Çıkma” alt ölçeğinde .01 düzeyinde istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmuştur ( $sd = 305$ ,  $t = 2.64$ ,  $p < .01$ ). Ortalamalar incelendiğinde bu farklılığın kızların lehine olduğu görülmektedir.

“Dışsal Destek Alma” alt ölçeğinde .01 anlamlılık düzeyinde istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmuştur ( $sd = 305$ ,  $t = 4.08$ ,  $p < .01$ ). Ortalamalar incelendiğinde bu farklılığın kızların lehine olduğu görülmektedir.

“Alkol-İlaç Kullanımı” alt ölçeğinde ise .05 anlamlılık düzeyinde istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmuştur ( $sd = 305$ ,  $t = 2.35$ ,  $p < .05$ ). Ortalamalar incelendiğinde bu farklılığın erkeklerin lehine olduğu görülmektedir.

“Dine tutunma” alt ölçeğinde de .05 anlamlılık düzeyinde istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmuştur ( $sd = 305$ ,  $t = 2.27$ ,  $p < .05$ ). Ortalamalar incelendiğinde bu farklılığın kızların lehine olduğu görülmektedir.

Diğer alt ölçeklerde ise istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamıştır. Bu alt ölçeklerde kızların ve erkeklerin görüşleri birbirine benzerdir.

### Yaş Gruplarına Göre Öğretmen Adaylarının Stresle Başa Çıkma Stratejileri

Araştırmaya katılan öğretmen adaylarının stresle başa çıkma stratejilerinin yaş gruplarına göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek için bağımsız örneklem için t testi yapılmış ve sonuçları tablo 3'te gösterilmiştir.

**Tablo 3.** Öğretmen adaylarının stresle başa çıkma stratejilerinin yaş gruplarına göre dağılımı

Ölçek	Alt Ölçek	Yaş	n	$\bar{X}$	ss	sd	t	p
Öğretmen Adaylarının Stresle Başa Çıkma Stratejileri	Olumsuz ve Edilgen Başa Çıkma	18-22	179	46.79	7.87	305	0.58	.560
		23-31	128	46.23	8.81			
	Dışsal Destek Arama	18-22	179	50.57	8.10	305	0.96	.337
		23-31	128	49.63	8.94			
	Olumlu ve Etkin Başa Çıkma	18-22	179	70.06	8.37	305	2.55	.011*
		23-31	128	72.59	8.84			
	Alkol-İlaç Kullanımı	18-22	179	6.57	3.58	305	0.16	.870
		23-31	128	6.64	3.92			
	Kendini Destekleme	18-22	179	26.73	3.89	305	3.03	.003*
		23-31	128	28.15	4.29			
	Geri Çekilme	18-22	179	37.81	6.55	305	1.26	.208
		23-31	128	36.77	7.90			
	İnkar/Erteleme	18-22	179	17.31	3.88	305	0.21	.830
		23-31	128	17.42	4.64			
Dine Tutunma	18-22	179	14.34	4.10	305	0.74	.458	
	23-31	128	13.97	4.62				
Mizah	18-22	179	10.59	3.25	305	0.74	.458	
	23-31	128	10.51	3.56				

\* $p < .05$ , \*\* $p < .01$

Tablo 3 incelendiğinde, “Olumlu ve Etkin Başa Çıkma” alt ölçeğinde .05 anlamlılık düzeyinde istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmuştur ( $sd = 305$ ,  $t = 2.55$ ,  $p < .05$ ). Ortalamalar incelendiğinde bu farklılığın 23-31 yaş aralığındaki öğrencilerin lehine olduğu görülmektedir.

“Kendini Destekleme” alt ölçeğinde ise .01 anlamlılık düzeyinde istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmuştur ( $sd = 305$ ,  $t = 3.03$ ,  $p < .01$ ). Ortalamalar incelendiğinde bu farklılığın 23-31 yaş aralığındaki öğrencilerin lehine olduğu görülmektedir.

Diğer alt ölçeklerde ise istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar bulunmamıştır. Bu alt ölçeklerde 18-22 yaş ve 23-31 yaş aralığındaki öğrencilerin görüşleri birbirine benzerdir.

### Bölüm Değişkenine Göre Öğretmen Adaylarının Stresle Başa Çıkma Stratejileri

Araştırmaya katılan öğretmen adaylarının stresle başa çıkma stratejilerinin bölümlere göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek için tek yönlü varyans analizi yapılmış ve sonuçlar tablo 4'te gösterilmiştir.

Tablo 4 incelendiğinde, “İnkar/Erteleme” alt ölçeğinde .01 anlamlılık düzeyinde istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar bulunmuştur [ $F(2, 304)=5.87$ ,  $p < .01$ ]. Anlamlı çıkan bu farklılığın hangi gruplarda olduğunun incelenmesi amacıyla uygulanan Scheffe testi sonuçları tablo 5'te verilmiştir.

Tablo 5 incelendiğinde, özel yetenek gerektiren bölümlerde öğrenim gören öğrencilerin ortalaması ( $\bar{X} = 19.79$ ), sayısal ağırlıklı bölümlerde öğrenim gören öğrencilerin ortalamalarına ( $\bar{X} = 16.75$ ) göre anlamlı olarak daha yüksektir. Aynı zamanda, özel yetenek gerektiren bölümlerde öğrenim gören öğrencilerin

ortalaması ( $\bar{X} = 19.79$ ) sözel ağırlıklı bölümlerde öğrenim gören öğrencilerin ortalamalarına ( $\bar{X} = 17.21$ ) göre anlamlı olarak daha yüksektir.

“Dine Tutunma” alt ölçeğinde .05 anlamlılık düzeyinde istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar bulunmuştur, [F(2, 304)=3.93, p<.05]. Anlamlı çıkan bu farklılıkların hangi gruplarda olduğunun incelenmesi amacıyla uygulanan Scheffe testi sonuçları tablo 6’da verilmiştir.

**Tablo 4.** Öğretmen adaylarının stresle başa çıkma stratejilerinin bölümlere göre dağılımı

Alt Ölçek	Gruplar	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ort.	F	p
Olumsuz ve Edilgen Başa Çıkma	1. Sayısal	Gruplararası	35.67	2	17.83	0.26	.771
	2. Sözel	Gruplarıçi	20863.96	304	68.63		
	3. Özel yetenek	Toplam	20899.63	306			
Dışsal Destek Arama	1. Sayısal	Gruplararası	245.48	2	122.74	1.72	.180
	2. Sözel	Gruplarıçi	21652.30	304	71.23		
	3. Özel yetenek	Toplam	21897.78	306			
Olumlu ve Etkin Başa Çıkma	1. Sayısal	Gruplararası	63.24	2	31.62	0.42	.657
	2. Sözel	Gruplarıçi	22821.56	304	75.07		
	3. Özel yetenek	Toplam	22884.80	306			
Alkol-İlaç Kullanımı	1. Sayısal	Gruplararası	63.97	2	31.98	2.33	.099
	2. Sözel	Gruplarıçi	4171.75	304	13.72		
	3. Özel yetenek	Toplam	4235.72	306			
Kendini Destekleme	1. Sayısal	Gruplararası	10.88	2	5.44	0.32	.727
	2. Sözel	Gruplarıçi	5178.55	304	17.03		
	3. Özel yetenek	Toplam	5189.43	306			
Geri Çekilme	1. Sayısal	Gruplararası	19.70	2	9.85	0.19	.826
	2. Sözel	Gruplarıçi	15622.71	304	51.39		
	3. Özel yetenek	Toplam	15642.41	306			
İnkar/ Erteleme	1. Sayısal	Gruplararası	201.46	2	100.73	5.87	.003**
	2. Sözel	Gruplarıçi	5220.91	304	17.17		
	3. Özel yetenek	Toplam	5422.37	306			
Dine Tutunma	1. Sayısal	Gruplararası	144.20	2	72.10	3.93	.021*
	2. Sözel	Gruplarıçi	5582.21	304	18.36		
	3. Özel yetenek	Toplam	5726.42	306			
Mizah	1. Sayısal	Gruplararası	67.49	2	33.74	2.99	.052
	2. Sözel	Gruplarıçi	3428.26	304	11.28		
	3. Özel yetenek	Toplam	3495.75	306			

\*p<.05, \*\*p<.01

**Tablo 5.** Bölümlere göre inkar/erteleme alt ölçeği puanlarının karşılaştırılmasına ilişkin scheffe testi

Bölümler	Sayısal Ağırlıklı Böl.	Sözel Ağırlıklı Böl.	Özel Yetenek Gerektiren Böl.
Sayısal Ağırlıklı Böl.	-	-0,47	3,05*
Sözel Ağırlıklı Böl.	0,47	-	-2,58*
Özel Yetenek Gerektiren Böl.	-3,05*	2,58*	-

\*p<.01

Tablo 6 incelendiğinde, sayısal ağırlıklı bölümlerde öğrenim gören öğrencilerin ortalaması ( $\bar{X} = 15.04$ ), özel yetenek gerektiren bölümlerde öğrenim gören öğrencilerin ortalamalarına ( $\bar{X} = 12.38$ ) göre anlamlı olarak daha yüksektir.

Diğer alt ölçeklerde ise istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar bulunmamıştır. Bu alt ölçeklerde sayısal ağırlıklı bölümlerde öğrenim gören, sözel ağırlıklı bölümlerde öğrenim gören ve özel yetenek gerektiren bölümlerde öğrenim gören öğrencilerin görüşleri birbirine benzerdir.

**Tablo 6.** Bölümlere göre dine tutunma alt ölçeği puanlarının karşılaştırılmasına ilişkin scheffe testi

Bölümler	Sayısal Ağırlıklı Böl.	Sözel Ağırlıklı Böl.	Özel Yetenek Gerek. Böl.
Sayısal Ağırlıklı Böl.	-	0,88	2,67*
Sözel Ağırlıklı Böl.	-0,88	-	1,78
Özel Yetenek Gerek. Böl.	-2,67*	-1,78	-

\*p<.01

### Tartışma

Bu çalışma ile öğretmen adaylarının cinsiyet, yaş ve bölüm değişkenlerine göre stresli yaşantılarla nasıl baş ettiklerini ortaya koymak amaçlanmıştır. Araştırma sonuçlarına göre kadınların “Olumsuz ve Edilgen Başa Çıkma”, “Dışsal Destek Alma”, “Dine Tutunma” stratejilerini, erkeklerin ise “Alkol-İlaç Kullanımı” stratejisini daha çok kullandığı, 23-31 yaş aralığındaki öğrencilerin ise “Olumlu ve Etkin Başa Çıkma”, “Kendini Destekleme” stratejilerini daha çok kullandıkları görülmüştür. Bölümlere göre, özel yetenek gerektiren bölüm öğrencilerinin “İnkâr/Erteleme” stratejisini, sayısal ağırlıklı bölüm öğrencilerinin “Dine Tutunma” stratejisini diğer bölüm öğrencilerine göre daha fazla kullandıkları görülmüştür. Araştırmadan elde edilen bulgular, ilgili araştırmaların ışığında tartışılmıştır.

### Cinsiyete Göre Öğretmen Adaylarının Stresle Başa Çıkma Stratejilerinin Tartışılması

Cinsiyete göre stresle başa çıkma tarzlarından “Olumsuz ve Edilgen Başa Çıkma”, “Dışsal Destek Alma”, “Alkol-İlaç Kullanımı” ve “Dine Tutunma” stratejilerinde istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Stresle başa çıkmada “Alkol-İlaç Kullanımı” stratejisini erkeklerin daha çok kullandığı, “Olumsuz ve Edilgen Başa Çıkma”, “Dışsal Destek Alma”, “Dine Tutunma” stratejilerini kadınların daha çok kullandığı görülmüştür. Erkeklerin kadınlarla karşılaştırıldığında daha çok alkol-ilaç kullandığı bulgusu diğer araştırma sonuçlarıyla (Bilecen, 2007; Büyüksahin, 2007; Büyüksahin ve Bilecen, 2007; Büyüksahin, Gökler ve Bilecen, 2006) desteklenmiştir. Tamres, Janicki ve Helgeson’nun (2002) belirttikleri gibi erkekler stresli yaşam olaylarını daha tehdit edici algıladıklarından sağlıksız başa çıkma stratejileri kullanıyor olabilir.

Kadınların erkeklerle karşılaştırıldığında dışsal destek alma, dine tutunma ve olumsuz ve edilgen başa çıkma stratejilerini daha çok kullandığı bulgusu diğer araştırma bulgularıyla (Doğan Yıldırım, 2008; Bilecen, 2007; Büyüksahin, 2007; Büyüksahin ve Bilecen, 2007; Büyüksahin, Gökler ve Bilecen, 2006; Eroğlu, 2006; Çoruh, 2003) desteklenmiştir. Kadın öğretmen adaylarının stresli durumlarla baş etmede ibadet etme, sevdikleriyle zaman geçirme, diğerleriyle dertleşme yolunu seçtikleri görülmüştür. Stresle başa çıkma tarzları açısından kadın ve erkek öğrenciler arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bir fark olmadığını gösteren araştırmalar da bulunmaktadır (Gökçekan ve Yanılmaz, 1998; Şahin ve Durak, 1995).

Stresli durumlarda kadın öğretmen adaylarının erkeklere göre sosyal destek kaynaklarını kullandıkları diğer araştırma bulgularıyla (Brember, Brown ve Ralph, 2002; Eraslan, 2000; Aysan ve Bozkurt, 2000; Şahin ve Durak, 1995; Flett ve Biggs, 1993) desteklenmiştir.

Araştırma sonucuna göre, kadın öğretmen adayların stresli bir durumla karşılaştıklarında daha pasif ve edilgen başa çıkma yollarını kullandıkları, ailelerinden, arkadaşlarından duygusal ve sosyal destek aldıkları sonucuna ulaşılmıştır. Kadın ve erkeklerin toplumsal cinsiyet rolleri nedeniyle duygusal ve sosyal davranışlarda cinsiyet farklılıkları görülebileceği düşünülmektedir. Ülkemizin de dahil olduğu geleneksel kültürlerde erkeklerin daha aktif yollarla kendi sorunlarını çözebilecek özellikle yetiştirilmelerine karşın kadınlar, daha pasif, duygusal ve sosyal destek alarak problemlerini çözmesi yönünde yetiştirilmektedirler.

Kültürümüzde erkekler daha az duygusal davranıp sorunlarını kendileri çözmeyi ve başkalarıyla paylaşmamayı tercih ederlerken, kadınlar daha çok duygusal davranmakta ve sorunlarını başkalarıyla paylaşma ve başkalarına da bu konuda destek olma eğilimindedirler.

### **Yaş Değişkenine Göre Öğretmen Adaylarının Stresle Başa Çıkma Stratejilerinin Tartışılması**

Yaş değişkenine göre stresle başa çıkma stratejilerine bakıldığında, 23-31 yaş aralığındaki öğretmen adaylarının “Olumlu ve Etkin Başa Çıkma” ve “Kendini Destekleme” stratejilerini 19-22 yaşındaki öğretmen adaylarına göre daha fazla kullandıkları görülürken diğer başa çıkma stratejilerinde yaşın bir etkisinin olmadığı görülmüştür. Öğretmenlerle yapılan araştırmalarda 30 yaş altındaki öğretmenlerin yaşı büyük olan meslektaşlarına göre daha fazla dine sığınma ve kaçma-soyutlama başa çıkma stratejisini kullandıkları (Erkmen ve Çetin, 2008), mesleğe yeni başlayan öğretmenlerin deneyimli olanlara göre daha çok kaçınma stratejisini kullandıkları (Fisher, 2009) bulguları bu araştırma sonucunu destekler niteliktedir. Araştırma sonuçlarına göre yaşla birlikte tecrübesi artan öğretmenlerin daha tecrübesiz olanlara göre daha etkili stratejileri kullandığını göstermektedir. Yaş faktörünün öğretmenlerde stresle başa çıkma stratejilerini farklılaştırmadığını gösteren araştırmalara da rastlanmaktadır (Eraslan, 2000; Tural, 1995).

Araştırma sonuçlarına göre, genç yetişkinlik dönemindeki öğretmen adaylarının ergenlik dönemindekilere göre daha etkili başa çıkma stratejileri kullandıklarını söyleyebiliriz. Bu durumu, öğretmen olmaya karar vermeden önce başka alanlarda eğitim alarak, başka işlerde çalışarak tecrübe kazanan, bu arada kendini tanıyan ve ne istediğine karar veren öğretmen adaylarının ergenlik döneminde üniversiteyi kazanmış öğretmen adaylarına göre daha etkili başa çıkma stratejileri kullandıkları şeklinde açıklayabiliriz.

### **Bölüm Değişkenine Göre Öğretmen Adaylarının Stresle Başa Çıkma Stratejilerinin Tartışılması**

Bölüm değişkenine göre yapılan analiz sonucunda “İnkar/Erteleme”, “Dine Tutunma” alt ölçeklerinin anlamlılık düzeylerinde fark olduğu görülmüştür. Analiz sonuçlarına göre, “İnkar/Erteleme” stratejisini özel yetenek gerektiren bölümlerde öğrenim gören öğrencilerin, sayısal ve sözel bölümlerde öğrenim gören öğrencilerden daha fazla kullandıkları görülmüştür. “Dine Tutunma” stratejisini ise sayısal ağırlıklı bölümlerde öğrenim gören öğrencilerin, sözel ve özel eğitim gerektiren bölümlerdeki öğrencilerden daha fazla kullandıkları görülmüştür. Diğer alt ölçeklerde ise istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar bulunmamıştır. Diğer alt ölçeklerde sayısal ağırlıklı, sözel ağırlıklı ve özel yetenek gerektiren bölümlerde öğrenim gören öğrencilerin görüşleri birbirine benzerdir.

Araştırma sonucuna göre özel yetenek gerektiren bölümlerde okuyan öğrencilerin diğer bölümlerdekilere göre daha etkisiz başa çıkma stratejisini kullandıklarını söyleyebiliriz. Eroğlu'nun (2006) eğitim fakültesi öğrencileriyle yaptığı çalışmada, sözel ağırlıklı bölüm öğrencilerinin özel yetenek gerektiren öğrencilere göre aktif planlama ve dış yardım arama stratejilerini daha fazla kullandıkları bulgusu bu araştırma sonuçlarını desteklemektedir. Bu sonuçların tersine, beden eğitimi öğretmenlerinin stresle baş etmek için aktif planlama ve dış yardım arama stratejilerini kullandıkları (Çetin, Çağlayan ve Erkmen, 2008), yetenek ve ilgilerine uygun olarak, sportif faaliyetler yaptıkları, problem çözme ve duygusal odaklı başa çıkma tepkilerini daha sıklıkla kullandıkları bulgusu (Tural, 1995) bu araştırma sonuçlarını desteklemektedir.

Özel eğitim gerektiren bölümlerde okuyan öğrencilerin, mezun olduktan sonra sözel ve sayısal bölümlerde okuyan öğretmen adaylarına göre daha fazla atanamama kaygısı yaşadıklarından stres düzeylerinin daha fazla olması nedeniyle daha çok pasif başa çıkma stratejileri kullandıkları söylenebilir.

Bu araştırmada elde edilen “Dine Tutunma” stratejisini sayısal ağırlıklı bölümlerde öğrenim gören öğrencilerin diğer bölümlerde okuyan öğrencilerden daha fazla kullandıkları bulgusu, Eroğlu'nun (2006) yaptığı çalışmada elde edilen, sözel ağırlıklı bölüm öğrencilerinin dine sığınma stratejisini resim öğretmenliği ve yabancı diller öğretmenliğinde okuyan öğrencilerden daha fazla kullandıkları bulgusu ile desteklenmemiştir. Bu sonuç, araştırmaya katılan sayısal ağırlıklı bölümdeki öğrencilerin ideolojik görüşlerinden kaynaklandığı şeklinde açıklanabilir.

## Sonuçlar

Günümüzde çocukların sağlıklı yetiştirilmesi ve olumlu model olmaları konusunda öğretmenlerden beklentiler artmaktadır. Bu konuda aileden sonra çocukların gelişip yetişmelerinde ve topluma kazandırılmalarında temel oluşturmaları açısından öğretmenlere büyük sorumluluklar düşmektedir. Bu büyük sorumlulukla birlikte, öğretmenin ilk yıllarının stresli olduğu ve görevi bırakmanın en çok yaşandığı yıllar olduğu bilinmektedir. Bu nedenle öğretmenlerin mesleki doyum alabilmeleri, görevlerini verimli bir şekilde yapabilmeleri ve öğrencilere faydalı olabilmeleri için sadece öğretmenlerin değil henüz göreve başlamadan önce öğretmen adaylarının, var olan ve gelecekte karşılaştıkları sorunlar ve stres faktörleri ve başatma yöntemleri konusunda bilgi ve becerilerle donatılması gerekmektedir. Bu amaçla üniversitelerin öğretmen yetiştiren programlarının, öğretmen adaylarını göreve başladıklarında karşılaştıkları zorlu yaşam koşulları konusunda farkındalıklarını artıracak ve beceriler kazandıracak şekilde programlarını seçmeli derslerle zenginleştirmelidirler. Ayrıca üniversitelerin psikolojik danışma ve rehberlik merkezleri işlevsel hale getirilip öğretmen adaylarına mesleki ve genel yaşamla ilgili stres kaynaklarıyla baş edebilmeleri için stresle başa çıkma, problem çözme ve çatışma çözme yolları hakkında seminerler, konferanslar vermelidirler. Ayrıca stresle başa çıkma konularında kapsamlı eğitimlerin verilmesi de uygun olabilir.

Araştırma sonuçlarına göre kadın, yaşı küçük ve özel yetenek gerektiren bölümlerde öğrenim gören öğretmen adaylarının stresle başatmada daha etkisiz, pasif başa çıkma stratejileri kullandıkları görülmüştür. Bu nedenle öğretmen adaylarının, eğitimleri boyunca üniversitelerde ya da uygulama yaptıkları okullarda farklı yaşantılarla karşılaşmaları sağlanarak stresle nasıl başedileceğine yönelik stratejiler geliştirmelerine fırsat tanınmalıdır. Ayrıca ders içerikleri, farklı stratejilerin avantaj ve dezavantajlı yönlerini tartışmalarına olanak tanıyacak şekilde düzenlenmelidir.

## Kaynakça

- Ayers, W. (2004). *Teaching the personal and the political: Essays on hope and justice*. New York: Teachers College Press.
- Aysan, F. ve Bozkurt, N. (2000). Bir grup üniversite öğrencisinin kullandığı başa çıkma stratejileri ile depresif eğilimleri ve olumsuz otomatik düşünceleri arasındaki ilişki. *Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 12, 25-38.
- Beach, R., ve Pearson, D. (1998). Changes in preservice teachers' perceptions of conflicts and tensions. *Teaching and Teacher Education*, 14 (3), 337-351.
- Bilecen, N. (2007). *Yakın ilişkilerde stres ve stresle başa çıkma: Yatırım modeline göre bir İnceleme*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Brember, I., Boan, M., & Ralph, S. (2002). Gender related causes of stres in trainee teachers on teacher training parctice in the school of education. *Westminister Studies in Education*, 25 (2),175-186.
- Byrne, B.M. (1992). *Investigating causal links to burnout for elementary, intermediate, and secondary teachers*. Paper presented at the Annual Meeting of the American Educational Research Association, San Francisco.
- Büyükşahin, A. ve Bilecen, N. (2007). Yakın ilişkilerde çokboyutlu başa çıkma ölçeği: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Ankara Üniversitesi Dil ve Tarih-Coğrafya Fakültesi Dergisi*, 47 (2), 129-145.
- Büyükşahin, A., Gökler, I., ve Bilecen, N. (2006). Yakın ilişkilerde çokboyutlu başa çıkma ölçeği: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. (Adaptation of the multidimensional intimate coping questionnaires to Turkish culture: A study of validity and Reliability). *XIII. Ulusal Psikoloji Kongresi, Eylül 2006, İstanbul*.
- Blase, J., Blase, J., & Du, F. (2008). The mistreated teacher: A national study. *Journal of Educational Administration*, 46 (3), 263-301.
- Büyükşahin, A. ve Bilecen, N.T. (2007). Yakın ilişkilerde çokboyutlu başa çıkma ölçeği: Geçerlilik ve güvenilirlik çalışması. *Ankara Üniversitesi Dil ve Tarih-Coğrafya Fakültesi Dergisi*, 47 (2), 129-145.

- Carmona, C., Buunk, A.P., Peiro, J.M., Rodriguez, I., & Bravo, M.J. (2006). Do social comparison and coping styles play a role in the development of burnout? Cross-sectional and longitudinal findings. *Journal of Occupational and Organizational Psychology*, 79, 85-99.
- Chan, D.W. (1994). The Chinese ways of coping questionnaire: assessing coping in secondary school teachers and students in Hong Kong. *Psychological Assessment*, 6 (2), 108-116.
- Chan, D.W. (2002). Stress, self-efficacy, social support, and psychological distress among perspective Chinese teachers in Hong Kong. *Educational psychology: An International Journal of Experimental Educational Psychology*, 22 (5), 557-569.
- Çoruh, Y. (2003). *Denetim odağı ile stresle başa çıkma tarzları arasındaki ilişki*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Atatürk Üniversitesi, Erzurum.
- Doğan Yıldırım, F. (2008). *Sınıf öğretmenlerinin stres kaynakları ve baş etme yolları (Kilis ili örneği)*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi, Ankara.
- Eraslan, B. (2000). *Yaşam doyumları farklı ilköğretim öğretmenlerinin stresle başa çıkma stratejilerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Erkmen, N. ve Çetin, Ç. (2008). Beden eğitimi öğretmenlerinin stresle başa çıkma tarzlarının bazı değişkenlerle ilişkisi. *Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, Sayı: 19*.
- Eroğlu, H. (2006). *Durumluluk-sürekli kaygı düzeyi ile algılanan stres, kontrol düzeyi ve stresle başa çıkma stratejileri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi, Ankara.
- Fleener, C. (2001). Lower teacher attrition rates: One measure of evidence for effectiveness of professional development schools. *ATE Newsletter*, 34 (2), 1.
- Fisher, M. H. (2009). *Should I stay or should I go? Stress, coping, and retention among novice teachers*. Dissertation Thesis. Retrieved January, 2011 from www.proquest.com
- Flett, R., & Biggs, H. (1993). Wellbeing and the rehabilitation service provider: The role of coping strategies. *International Journal of Rehabilitation Research*, 16, 313-315.
- Folkman, S., Lazarus, R.S., Gruen, R.J., & Delongis, A. (1986). Appraisal, coping, health status, and psychological symptoms. *Journal of Personality And Social Psychology*, 50 (3), 571-579.
- Geving, A.M. (2007). *Identifying the types of student and teacher behaviors associated with teacher stress*. Minneapolis, MN: University of Minnesota.
- Gökçakan, Z., ve Yanılmaz, B. (1998). Öğretmen adaylarının denetim odağı ve stresle başa çıkma tarzları. VII. Ulusal Eğitim Bilimleri Kongresi, Eylül 9-11 Konya. *Selçuk Üniversitesi Eğitim Fakültesi Yayınları, Cilt I*, 287-290.
- Hanushek, E. A. (2007). The single salary schedule and other issues of teacher pay. *Peabody Journal of Education*, 82 (4), 574-586.
- Hopkins, W. S., Hoffman, S.Q., & Moss, V.D. (1997). Professional development schools and preservice teacher stress. *Action in Teacher Education*, 18 (4), 36-46.
- Ingersoll, R. M., & Smith, T. M. (2003). The wrong solution to the teacher shortage. *Educational Leadership*, 60 (8), 30-33.
- Kandakai, T. L., & King, K. A. (2002) 'Preservice teachers' beliefs regarding school violence prevention training'. *American Journal of Health Education*. 33: 350-56.
- Kelly, A.L., & Berthelsen, D. C. (1995). Preschool teachers experiences of stress. *Teaching and Teacher Education*, 11 (4), 345-357.
- Kyriacou, C. (2001). Teacher stress: Directions for future research. *Educational Review*, 53 (1), 27-35.

- Lambert, R. G., O'Donnell, M., Kusherman, J., & McCarthy, C. J. (2006). Teacher stress and classroom structural characteristics in preschool settings. In R. Lambert and C. McCarthy (Eds.), *Understanding teacher stress in an age of accountability* (pp. 105-120). Greenwich, CT: Information Age Publishing.
- Lewis, R., Romi, S., Qui, X., & Katz, Y. J. (2005). Teachers' classroom discipline and student misbehaviour in Australia, China, and Israel. *Teaching and Teacher Education*, 21, 729-741.
- Litt, M.D., & Turk, D.C. (1985). Sources of stress and dissatisfaction in experienced high school teachers. *Journal of Educational Research*, 78 (3), 178-186.
- Montgomery, C., & Rupp, A.R. (2005). A Meta-analysis for exploring the diverse causes and effects of stress in teachers. *Canadian Journal of Education*, 28 (3), 458-486. Retrieved December 13, 2010 from [www.eric.com](http://www.eric.com)
- Morris, G.W. & Morris, J.E. (1980). Stress in student teaching. *Action in Teacher Education*, 2 (4), 57-62.
- Nelson, G. (1990). Womens's life strains, social support, coping, and positive and negative affect: Cross-sectional and longitudinal tests of the two-factor theory of emotional well-being. *Journal of Community Psychology*, 18, 239-263.
- Oakland, S., & Ostell, A. (1996). Measuring coping: A review and critique. *Human Relations*, 49 (2), 133-155.
- Osipow, S. H., & Spokane, A. R. (1992). *A manual for the occupational stress inventory*. Odessa, FL: Psychological Assessment Resources.
- Rieg, S.A.; Paquette, K., & Chen, Y. (2007). Coping with stressian investigation of novice teachers' stressors in the elementary classroom. *Education*, 128 (2), 211-226. Retrieved March 21, 2011 from [http://www.eric.ed.gov/ERICWebPortal/search/detailmini.jsp?\\_nfpb](http://www.eric.ed.gov/ERICWebPortal/search/detailmini.jsp?_nfpb)
- Roulston, K., Legette, R., & Womack, S.T. (2005). Beginning music teachers' perceptions of the transition from university to teaching in schools. *Music Education Research*, 7 (1), 59- 82.
- Sarıtaş, M. (2009). Öğretmen adaylarının stres kaynakları ve stres yönetiminde başvurdukları yöntemler. XVIII. Ulusal Eğitim Bilimleri Kurultayı, 1-3 Ekim, 2009. İzmir.
- Şahin, N.H.; Rugancı, N.; Taş, Y.; Kuyucu, S. ve Sezgin, N. (1992). Stress-related factors and the effectiveness of coping behaviors among Turkish university students. *International Congress of Psychology*, 19-24 Temmuz, Brüksel, Belçika
- Şahin, N.H. ve Durak, A. (1995). Üniversite öğrencileri için bir stresle başa çıkma tarzı ölçeği. *Türk Psikoloji Dergisi*, 10 (34), 56-73.
- Tamres, L., Janicki, D., & Helgeson, V.S. (2002). Sex differences in coping behavior: A metaanalytic review. *Personality and Social Psychology Review*, 6, 2-30.
- Tural, N. (1995). *Beden eğitimi öğretmenlerinin stres kaynakları, stres tepkileri ve stresle başetme yolları*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir.
- White, B. L., & Beal, G. D. (1999). Violence in schools as perceived by preservice and in-service teachers. *Contemporary Education*, 71, 31-40.