

## Öğretim Elemanlarının Stresle Başa Çıkma Davranışlarının Bazı Değişkenlere Göre Belirlenmesi

*Determination Of The Attitudes Of Lecturers Towards Overcoming The Stress in Terms Of Some Variables*

**Derya KARA**  
Gazi Üniversitesi  
[deryakara@gazi.edu.tr](mailto:deryakara@gazi.edu.tr)

**Hakan KOÇ**  
Gazi Üniversitesi  
[hkoc@gazi.edu.tr](mailto:hkoc@gazi.edu.tr)

### Özet

Eğitim-öğretim faaliyetlerinin önemli bir parçası olan öğretim elemanları yaşadıkları olaylar karşısında stresle karşı karşıya kalmakta ve bunun sonucunda farklı tutumlar geliştirerek farklı stresle başa çıkma davranışları sergilemektedirler. Araştırmada öğretim elemanlarının stresle başa çıkma davranışları bazı değişkenlere göre belirlenmeye çalışılmıştır. Araştırmanın uygulama alanını Gazi Üniversitesi'nde çalışan toplam 3578 öğretim elemanı oluşturmuştur. Örneklem çapını ise 350 öğretim elemanı oluşturmuştur. Araştırma sonucunda; stresle başa çıkma davranışlarından Aktif Planlama boyutunun öğretim elemanlarının yaşı, ünvanı ve hizmet süresi; Dış Yardım Arama ve Kaçma-Soyutlanma (Duygusal-Eylemsel) boyutlarının öğretim elemanlarının yaşı, geliri, ünvanı ve hizmet süresi; Kabul-Bilişsel Yeniden Yapılanma boyutunun öğretim elemanlarının cinsiyeti ve ünvan itibariyle istatistiksel olarak anlamlı farklılık gösterdiği sonucuna ulaşılmıştır.

**Anahtar Kelimeler:** Öğretim elemanı, stres, stresle başa çıkma.

### Abstract

*Lecturers who are one of the important part of education are under stress of and as a result of this they have different attitudes towards overcoming stres. The study made an attempt to determine the attitudes of lecturers towards overcoming the stress. The population of the study is a total of 3578 lecturer working at Gazi University. The sample diameter of the study consists of 350 lecturers. The study concluded that seeking for active planning dimension of the attitudes towards overcoming the stress displayed statistically meaningful difference depending on age, tittle and time of working; external-help and escape-abstraction (sensual-action) deimensions age, income, tittle and time of working; acceptance-cognitive and rebuild dimension gender and tittle.*

**Key words:** Lecturer, stress, overcome the stress.

## GİRİŞ

Çağımız hızlı ve sürekli toplumsal, siyasal ve ekonomik değişimlerin yaşandığı bir dönemi simgelediğinden, bireylerin bu değişime uyum sağlayıp sağlayamaymaları önemli bir unsur olarak karşımıza çıkmaktadır. Bu değişimler, toplumun yönetsel düzeyini etkilemekte, organizasyonlar için belirsizliklere neden olmakta ve bu belirsizlikler de stresi doğurmaktadır (Şimşek, 2002, s. 314).

Stres insanın yaşamdan aldığı doyumunu azaltan ve yaşamla bağlarının kopmasına sebep olabilen duygu durumu olarak açıklanmaktadır. Ortak bir amacın başarılması için bireysel çabaların sistematik ve bilinçli olarak bir araya getiren bireyler topluluğu olan örgütler, strese elverişli bir ortam ve zemin teşkil etmektedir (Gürüz ve Gürel, 2006, s.376).

Gerilim, baskı, zorlanma, sıkıntıya düşme anlamına gelen stres, “bütün fizyolojik ve patolojik faktörlerin organizma üzerinde yaptığı kaba ve sert etki” olarak tanımlanmaktadır (Can, 1997, s.292). Ayrıca stres, bireylerin karşı karşıya kaldıkları fırsat, sınırlama veya isteklerin dinamik koşullarının sonucu olarak da ifade edilmektedir (Robbins,1996, s.611).

Stres, iş yerinde ve çevrede yer alan, sağlığa zararlı olarak görülen olaylar yüzünden ortaya çıkan belirtileri kapsadığından (Şimşek, 2002, s.311), organizmanın tehdit karşısında olduğu stres durumunda bireyde hem bedensel hem psikolojik düzeyde birçok değişiklik meydana gelmektedir (Baltaş ve Baltaş, 2008, s.23).

Stresli iş yaşamı işgörenlerin duygusal açıdan gergin olmalarına, başkalarıyla anlaşamamalarına ve uyumsuz kişilik özellikleri göstermelerine yol açabilmektedir. Bu nedenle stres yükü fazla olan bireylerde telaşlanma, mutlu olamama, kararlara katılmama, sabırsızlanma, alıngan olma, sürekli eleştirme, yapıcı eleştiriler sunmada zorlanma, inisiyatif kullanmada zorlanma, uzun süre çalışmama, empati kuramama, unutkanlık gibi davranışsal özellikler görülmekte (Güney, 2001, s.516) ve bu davranışlar başa çıkma davranışları geliştirmelerini gerektirmektedir.

Başa çıkma, bireyin kaynaklarını aştığını değerlendirdiği, spesifik içsel ve dışsal taleplerin üstesinden gelmek için sürekli değişen bilişsel ve davranışsal çabalarını ifade etmektedir (Lazarus ve Folkman, 1984, s.84). Stresle başa çıkma, yaşam olayları, duygusal ve sağlıkla ilgili alanlarda yapılan araştırmaların temelini oluşturmasına rağmen, henüz başa çıkmanın en güçlü nasıl gerçekleştirilebileceği konusu net değildir. Stresle başa çıkma yolları, teoriyi belirtmek için ya yetersiz kalmakta ya da stresin kendisinden kaynaklanan nedenlerden dolayı karmaşıklaşmaktadır. Bu nedenle gerek teorik gerekse deneysel bir çerçeveye ihtiyaç duyulmaktadır (Schwarzer, Strarke ve Buchwald, 2003, s. 271).

Stresle başa çıkabilmek için gerilim altında kalan işgörenin kendisinde stres yaratan faktörleri bilmesi, stresle başa çıkma tutumları konusunda bilgi sahibi olması ve gerektiğinde bu yöntemleri kullanabilmesi gerekmektedir (Aslan, 2007, s.69). Burada amaç stresin tamamen yok edilmesi olmamakla birlikte, böyle bir şeyi başarmak da mümkün değildir. Esas amaç, insanın yaşamını ve verimliliğini olumsuz yönde etkileyen stres miktarını azaltmaktır. Kısaca stresle başa çıkma, stres faktörlerinin oluşturduğu duygusal gerilimi azaltmak, yok etmek ya da bu gerilime dayanmak amacıyla gösterilen davranış ve duygusal tepkileri güçlendirmektir (Güney, 2001, s.538).

Walizer (1998) ve Wilkins-Canter (2000) stresle başa çıkmak için; işletmede destekleyici ve işbirlikçi bir sistemin kurulması, serbest zaman ve rahatlama, görev yönetimi ile adım adım problem çözme olmak üzere dört yaklaşım önermektedir (Rieg ve diğerleri, 2007, s.214). Lazarus (1991) ise stresle başa çıkmayı iki guruba ayırmaktadır. Bu yaklaşımlardan biri olan problem odaklı başa çıkmada; birey karşılaştığı tehdit edici durumu değerlendirmekte, etkisini azaltmak veya ortadan kaldırmak için çaba göstermekte ve bulunduğu durum içerisinde aktif bir rol oynamaktadır. Diğer bir yaklaşım olan duyu odaklı başa çıkmada ise; birey karşılaştığı tehdit nedeniyle yaşadığı stresten kurtulmak için duygularını kontrol etme çabası içerisine girmektedir. Bu yaklaşımda birey, stresten uzaklaşmak için ilgisini ve düşüncelerini başka konulara yöneltmektedir (Akt. Bardavit, 2007, s.10). Araştırmanın uygulama bölümünde kullanılan Stresle Başa Çıkma Tutumları Envanteri (SBTE) ise; stresle başa çıkma durumu ile ilgili aktif planlama, dine yönelme, dış yardım arama, biyokimyasal kaçma-soyutlanma, kabul-bilişsel yeniden yapılanma ve duygusal-eylemsel kaçma soyutlanma davranışlarını ölçmekte ve bu alt boyutlara ilişkin 30 ifade Tablo.1.'de belirtilmektedir (Aslan, 2007: 75):

**Tablo.1: Stresle Başa Çıkma Tutum Envanteri Alt Boyutlara İlişkin İfadeler**

<b>Aktif Planlama</b>
Problemi en iyi nasıl çözebileceğimi düşünürüm.
Problemimden kurtulmak için üzerine direkt olarak giderim.
Ne yapacağım konusunda bir plan hazırlarım.
Asıl problemim üzerinde yoğunlaşır gerekirse başka şeyleri bir yana bırakırım.
Her ne yapacağım zamanında yaparım. .
Problemi çözmemi engelleyen diğer şeylerden kendimi alıkoymaya çalışırım.
Başıma gelenden bir şeyler öğrenmeye çalışırım.
Enerjimi yaptığım şeyler üstünde yoğunlaştırırım.
<b>Dine Yönelme</b>
Eskisinden daha fazla ibadet/dua ederim.
Dini inançlarımdan güç alarak kendimi güçlü hissederim.
Her şeyimle ilahi bir güce sığınırım.
İlahi bir güçten yardım dilerim.
Huzuru dinimde bulmayı denerim.
<b>Dış Yardım Arama</b>
Benzer şeyleri yaşayan insanların tecrübelerinden yararlanırım.
Başkalarından ne yapabileceğim konusunda tavsiyeler alırım.
Benden yaşlı birine danışırım.
Durum ile ilgili daha çok bilgi edinmek için başkaların danışırım.
Problemimle ilgili duygularımı başkalarıyla paylaşıyorum.
Problemim hakkında somut bir şeyler yapabilecek birileri ile konuşurum.
<b>Kaçma-soyutlanma (biyokimyasal)</b>
Kendimi daha iyi hissetmek için ilaç alırım.
Kendimi daha iyi hissedebilmek için uyuşturucu alırım.
Problemim hakkında daha az düşünmek için içki içerim.
<b>Kabul-Bilişsel Yeniden Yapılanma</b>
Problemimi unutmak için kitap okur veya farklı şeylerle ilgilenirim.
Müzik dinleyerek birçok şeyi unutturum.
Problemimi daha az düşünmek için sinemaya giderim veya televizyon seyredirim.
Problemimden kurtulmak için değişik işlerle ilgilenirim.
<b>Kaçma-Soyutlanma (duygusal-eylemsel)</b>
Problemi olduğu gibi bütün gerçekliğiyle kabul ederim.
Duruma olduğu gibi alışmaya çalışırım.
Problemimle yaşamayı öğrenirim.
Başta gelenin çekileceğine inanırım.

Stresle başa çıkma davranışına ilişkin 30 ifadeyi içeren 7 boyut Tablo.1’de görülmektedir. Araştırmada kullanılan ölçekte yer alan 8 ifade aktif planlama, 5 ifade dine yönelme, 6 ifade dış yardım arama, 3 ifade kaçma-soyutlanma (biyokimyasal), 4 ifade kabul-bilişsel yeniden yapılanma ve diğer 4 ifade kaçma-soyutlanma (duygusal-eylemsel) davranışlarını ölçmektedir.

Örgütler, stresin zararlı etkilerini azaltmak için stres kaynaklarını teşhis etmekte, işgörenlerin iş stresi hakkındaki algılarını değiştirmelerine yardım etmekte, onlara stres deneyimi kazandırmakta, stresin sonuçları hakkında bilgi vermekte ve stresle daha etkili başa çıkma konusunda yardımcı olmaktadır (Gümüştekin ve Öztemiz, 2004, s.65). Örgütsel stresin kontrolünde dış çevresel kaynakların etkilerinin azaltılması çok önemlidir. Teknolojik yeniliklerin zamanında yapılmamasının işgörenler üzerinde oluşturacağı baskının ortadan kaldırılmasında yöneticilere işgörenlerinin aidiyet duygularını güçlendirme konusunda büyük görev düşmektedir (Eren, 2001, s.310).

### **ARAŞTIRMANIN AMACI VE ÖNEMİ**

Dünya genelinde yaşanan ekonomik ve toplumsal sorunlar bireylerin günlük hayatlarında ve buna paralel olarak iş yaşantılarında stres yaşamalarına neden olmaktadır. Bireylerin içinde yer aldıkları örgütlerde daha verimli ve etkili çalışabilmeleri, stres nedenleri ile başa çıkma davranışları geliştirebilmelerine bağlı olarak ortaya çıkmaktadır. Bu doğrultuda, öğretim elemanlarının stresle başa çıkma davranışlarının bazı değişkenlere göre farklılık gösterip göstermediğinin belirlenmesi araştırmanın temel amacını oluşturmakta ve araştırma konu ile ilgili yapılacak diğer çalışmalara kaynak olması açısından önem taşımaktadır.

### **VERİ KAYNAKLARI VE YÖNTEM**

Veri toplama aracı olarak orijinali Özbay (1993) tarafından geliştirilen ve 56 maddeden oluşan “Stresle Başa Çıkma Tutum Envanteri” kullanılmıştır. Palancı tarafından yapılan çalışmada 43 madde 6 faktör altında toplanmıştır (Aslan, 2007, s.70). Ölçeğin temel bileşenlerini belirlemek amacıyla yapılan faktör analizi sonucunda ölçeğin güvenilirliğini düşüren sorular ölçekten çıkarılarak madde sayısı 30 olarak ortaya konulmuştur. Ölçekte yer alan ifadeler stresle başa çıkma durumu ile ilgili 6 boyutu (aktif planlama, dine yönelme, dış yardım arama, biyokimyasal kaçma-soyutlanma, kabul-bilişsel yeniden yapılanma ve duygusal-eylemsel kaçma soyutlanma) ölçmektedir. Araştırmada kullanılan “Stresle Başa Çıkma Ölçeği”nin genel güvenilirlik düzeyi; Cronbach Alpha değeri 0.789 olarak tesbit edilmiştir (Aslan,2007, s.75). Yapılan anket sonucunda elde edilen veriler amaca uygun olarak güncel istatistiksel programlar ile analiz edilmiştir.

Araştırmanın evrenini Gazi Üniversitesi’nde çalışan 3578 öğretim elamanı oluşturmaktadır. Yamane (2001)’e dayanarak yapılan hesaplamada araştırmanın örneklemini 347 olarak bulunmuş ve 350 öğretim elemanından analiz edilebilir anket elde edilmiştir.

**BULGULAR VE YORUM**

Araştırma sonucunda elde edilen veriler aşağıda tablolar halinde sunulmuştur.

**Tablo.2:Öğretim Elemanlarının Demografik Özelliklerine İlişkin Frekans Dağılımı**

Cinsiyet	n	%	Ünvan	n	%
Kadın	160	45,7	Arş. Gör.	114	32,6
Erkek	190	54,3	Uzman- Okutman	14	4,0
<b>Toplam</b>	<b>350</b>	<b>100,0</b>	Öğr. Gör	48	13,7
			Yrd. Doçent	90	25,7
<b>Yaş</b>	<b>n</b>	<b>%</b>	Doçent	36	10,3
25 ve altı	6	1,7	Profesör	48	13,7
26-35 arası	142	40,6	<b>Toplam</b>	<b>350</b>	<b>100,0</b>
36-45	106	30,3			
46 ve üzeri	96	27,4			
<b>Toplam</b>	<b>350</b>	<b>100,0</b>			
			<b>Hizmet Süresi (Yıl)</b>	<b>n</b>	<b>%</b>
<b>Gelir Durumu</b>	<b>n</b>	<b>%</b>	2 veya daha az	4	1,1
1500 ve altı	68	19,4	3 -5	58	16,6
1501-2500	186	53,1	6-8	56	16,0
2501-3500	46	13,1	9-11	46	13,1
3501 ve üzeri	50	14,3	12 ve üzeri	186	53,1
<b>Toplam</b>	<b>350</b>	<b>100,0</b>	<b>Toplam</b>	<b>350</b>	<b>100,0</b>

Araştırmaya katılan öğretim elemanlarının (Tablo.2); %45,7'sinin bayan, %54,3'ünün erkek olduğu, yaşları itibariyle dağılımlarına bakıldığında; %1,7'sinin 25 ve altı, %40,6'sının 26-35 arası, %30,3'ünün 36-45 arası ve %27,4'ünün 46 ve üzeri yaş grubunda yer aldığı görülmüştür. Bununla birlikte öğretim elemanların gelir durumları itibariyle dağılımına bakıldığında; %19,4'ünün 1500 ve altı, %43,1'inin 1501-2500 arası, %13,1'inin 2501-3500 arası ve %14,3'ünün 3501 ve üzeri gelir grubunda yer aldığı, ünvan durumları itibariyle ise; %32,6'sının Araştırma Görevlisi, %4,0'ının Uzman-Okutman, %13,7'sinin Öğretim Görevlisi, %25,7'sinin Yardımcı Doçent, %10,3'ünün Doçent ve %13,7'sinin Profesör ünvanında yer aldığı görülmüştür. Son olarak öğretim elemanlarının hizmet süresi itibariyle dağılımı incelendiğinde; %1,1'inin 2 veya daha az yıl, %16,6'sının 3-5 yıl, %16,0'ının 6-8 yıl, %13,1'inin 9-11 yıl ve %53,1'inin 12 yıl ve üzeri hizmet süresinde yer aldıkları görülmüştür.

**Tablo.3:Cinsiyet Durumu İtibariyle Öğretim Üyelerinin Stresle Başa Çıkma Ortalamalarının Dağılımı**

	Cinsiyet	Ort.	S	t	sd	p
<b>Aktif Planlama</b>	Kadın	3,7703	,85056	,608	348	,544
	Erkek	3,7211	,66405			
<b>Dine Yönelme</b>	Kadın	2,8800	1,17825	-1,894	348	,059
	Erkek	3,1158	1,14534			
<b>Dış Yardım Arama</b>	Kadın	3,1792	,78409	-1,659	348	,098
	Erkek	3,3228	,82538			
<b>Kaçma-Soyutlanma (Biyokimyasal)</b>	Kadın	1,2125	,60569	-,146	348	,884
	Erkek	1,2211	,49122			
<b>Kabul-Bilişsel Yeniden Yapılanma</b>	Kadın	2,9688	1,05537	3,561	348	,000
	Erkek	2,6053	,85417			
<b>Kaçma-Soyutlanma (Duygusal-Eylemsel)</b>	Kadın	3,0375	,97056	-,101	348	,920
	Erkek	3,0474	,86089			

Araştırmaya katılan öğretim elemanlarının cinsiyet durumu itibariyle stresle başa çıkma davranışları arasında istatistiksel bir farklılık olup olmadığı araştırılmıştır (Tablo.3). Buna göre; Aktif Planlama, Dine Yönelme, Dış Yardım Arama, Kaçma-Soyutlanma (Biyokimyasal) ve Kaçma-Soyutlanma (Duygusal-Eylemsel) boyutları ile cinsiyet değişkeni arasında yapılan t testi sonucunda istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı; stresle başa çıkma davranışlarından Kabul-Bilişsel Yeniden Yapılanma boyutu ile cinsiyet değişkeni arasında yapılan t-testi sonucunda istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu ( $p < 0,05$ ) tespit edilmiştir. Yani, stresle başa çıkma davranışlarından Kabul-Bilişsel Yeniden Yapılanma boyutuna kadın öğretim elemanlarının erkek öğretim elemanlarına göre daha fazla eğilim gösterdiği görülmüştür.

**Tablo.4: Yaş Durumu İtibariyle Öğrencilerin Stresle Başa Çıkma Ortalamalarının Dağılımı**

	Yaş	Ort.	S	F	sd	p
<b>Aktif Planlama</b>	25 ve altı	4,4583	,45185	5,947	3-346	,001
	26-35 arası	3,5669	,69216			
	36-45 arası	3,8255	,77088			
	46 ve üzeri	3,8698	,78050			
<b>Dine Yönelme</b>	25 ve altı	2,4000	1,35056	1,316	3-346	,269
	26-35 arası	3,1183	1,17833			
	36-45 arası	3,0038	1,02872			
	46 ve üzeri	2,8875	1,26551			
<b>Dış Yardım Arama</b>	25 ve altı	3,4444	1,25019	5,161	3-346	,002
	26-35 arası	3,3286	,86019			
	36-45 arası	3,0094	,74067			
	46 ve üzeri	3,4132	,71655			
<b>Kaçma-Soyutlanma (Biyokimyasal)</b>	25 ve altı	1,0000	,00000	,800	3-346	,495
	26-35 arası	1,2629	,61224			
	36-45 arası	1,1887	,56159			
	46 ve üzeri	1,1944	,42624			
<b>Kabul-Bilişsel Yeniden Yapılanma</b>	25 ve altı	2,0000	,44721	2,498	3-346	,060
	26-35 arası	2,6831	,89419			
	36-45 arası	2,7972	1,03746			
	46 ve üzeri	2,9219	,98829			
<b>Kaçma-Soyutlanma (Duygusal-Eylemsel)</b>	25 ve altı	3,3333	1,86190	3,492	3-346	,016
	26-35 arası	2,8627	,77504			
	36-45 arası	3,2123	,93782			
	46 ve üzeri	3,1042	,95674			

Araştırmaya katılan öğretim elemanlarının yaş dağılımı itibariyle stresle başa çıkma davranışları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olup olmadığı Varyans Analizi testi ile araştırılmıştır (Tablo.4). Sonuç olarak; stresle başa çıkma davranışlarından Dine Yönelme, Kaçma-Soyutlanma (Biyokimyasal) ve Kabul-Bilişsel Yeniden Yapılanma boyutları için yaş grupları itibariyle alınan cevap ortalamalarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı; Aktif Planlama, Dış Yardım Arama ve Kaçma Soyutlanma (Duygusal-Eylemsel) boyutları için yaş grupları itibariyle alınan cevap ortalamalarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu ( $p < 0,05$ ) tespit edilmiştir. Daha sonra bu farklılığın hangi yaş gruplarından kaynaklandığı Post Hoc testlerinden Tukey HSD testi ile araştırılmıştır ( $p < 0,05$ ). Yapılan bu araştırma sonucunda Aktif Ortalama boyutunda; 25 ve altı ile 26-35 arası, 26-35 ile 36-45 arası ve

26-35 arası ile 46 ve üzeri yaş grubundaki öğretim elemanlarının vermiş oldukları cevap ortalamaları arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu; diğer yaş grubunda yer alan öğretim elemanlarından alınan cevap ortalamalarının ikili farklarının ise istatistiksel olarak anlamlı olmadığı tespit edilmiştir. Dış Yardım arama boyutunda; 26-35 arası ile 36-45 arası ve 36-45 ile 46 ve üzeri yaş grubundaki öğretim elemanlarının vermiş oldukları cevap ortalamaları arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu; diğer yaş grubunda yer alan öğretim elemanlarından alınan cevap ortalamalarının ikili farklarının ise istatistiksel olarak anlamlı olmadığı tespit edilmiştir. Son olarak Kaçma-Soyutlanma (Biyokimyasal) boyutunda; 26-35 arası ile 36-45 arası yaş grubundaki öğretim elemanlarının vermiş oldukları cevap ortalamaları arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu; diğer yaş grubunda yer alan öğretim elemanlarından alınan cevap ortalamalarının ikili farklarının ise istatistiksel olarak anlamlı olmadığı tespit edilmiştir.

**Tablo.5: Gelir Durumu İtibariyle Öğrencilerin Stresle Başa Çıkma Ortalamalarının Dağılımı**

	Gelir (TL)	Ort.	S	F	sd	p
<b>Aktif Planlama</b>	1500 ve altı	3,7574	,63330	2,599	3-346	,052
	1501-2500	3,6935	,74967			
	2501-3500	3,6413	,86145			
	3501 ve üzeri	4,0050	,78204			
<b>Dine Yönelme</b>	1500 ve altı	3,0353	1,17838	1,932	3-346	,124
	1501-2500	3,1204	1,12913			
	2501-3500	2,7739	1,17954			
	3501 ve üzeri	2,7680	1,23047			
<b>Dış Yardım Arama</b>	1500 ve altı	3,3137	,86268	4,258	3-346	,006
	1501-2500	3,1470	,81718			
	2501-3500	3,2536	,70775			
	3501 ve üzeri	3,5933	,70322			
<b>Kaçma-Soyutlanma (Biyokimyasal)</b>	1500 ve altı	1,2059	,50873	1,354	3-346	,257
	1501-2500	1,2473	,63889			
	2501-3500	1,0725	,19768			
	3501 ve üzeri	1,2533	,40719			
<b>Kabul-Bilişsel Yeniden Yapılanma</b>	1500 ve altı	2,7059	1,09181	1,200	3-346	,310
	1501-2500	2,7204	,96131			
	2501-3500	2,8370	,84528			
	3501 ve üzeri	2,9900	,90486			
<b>Kaçma-Soyutlanma (Duygusal-Eylemsel)</b>	1500 ve altı	3,1029	,76811	2,838	3-346	,038
	1501-2500	2,9194	,95306			
	2501-3500	3,2826	,76487			
	3501 ve üzeri	3,2000	1,00000			

Araştırmaya katılan öğretim elemanlarının gelir durumları itibariyle stresle başa çıkma davranışları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olup olmadığı Varyans Analizi testi ile araştırılmıştır (Tablo.5). Sonuç olarak; stresle başa çıkma davranışlarından Aktif Planlama, Dine Yönelme, Kaçma-Soyutlanma (Biyokimyasal) ve Kabul-Bilişsel Yeniden Yapılanma boyutları için gelir durumları itibariyle alınan cevap ortalamalarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı; Dış Yardım Arama ve Kaçma-Soyutlanma (Duygusal-Eylemsel) boyutları için gelir durumları itibariyle alınan cevap ortalamalarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu ( $p<0,05$ ) tespit edilmiştir. Daha sonra bu farklılığın hangi gelir gruplarından

kaynaklandığı Post Hoc testlerinden Tukey HSD testi ile araştırılmıştır ( $p < 0,05$ ). Yapılan bu araştırma sonucunda Dış Yardım Arama boyutunda; 1501–2500 TL arası ile 3501 TL ve üzeri gelir grubundaki öğretim elemanlarının vermiş oldukları cevap ortalamaları arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu; diğer gelir grubundaki öğretim elemanlarından alınan cevap ortalamalarının ikili farklarının ise istatistiksel olarak anlamlı olmadığı tespit edilmiştir. Kaçma-Soyutlanma (Duygusal-Eylemsel) boyutunda ise; 1501–2500 TL arası ile 2501–3500 TL arası gelir grubundaki öğretim elemanlarının vermiş oldukları cevap ortalamaları arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu; diğer gelir grubunda yer alan öğretim elemanlarından alınan cevap ortalamalarının ikili farklarının ise istatistiksel olarak anlamlı olmadığı tespit edilmiştir.

**Tablo.6: Ünvan Durumu İtibariyle Öğrencilerin Stresle Başa Çıkma Ortalamalarının Dağılımı**

	Ünvan	Ort.	S	F	sd	p
<b>Aktif Planlama</b>	Arş. Gör.	3,7018	,70230	2,332	5–344	,042
	Uzman- Okutman	3,6250	,68641			
	Öğr. Gör	3,4948	,82794			
	Yrd. Doçent	3,7833	,79163			
	Doçent	3,8403	,59282			
	Profesör	3,9792	,79783			
<b>Dine Yönelme</b>	Arş. Gör.	3,1123	1,18875	1,747	5–344	,123
	Uzman- Okutman	3,0571	1,11336			
	Öğr. Gör	3,2750	1,05316			
	Yrd. Doçent	2,9867	1,15993			
	Doçent	2,8111	1,34797			
	Profesör	2,6667	1,03663			
<b>Dış Yardım Arama</b>	Arş. Gör.	3,3977	,87506	4,758	5–344	,000
	Uzman- Okutman	3,3333	,43363			
	Öğr. Gör	3,1667	,91868			
	Yrd. Doçent	3,0519	,80558			
	Doçent	2,9722	,68603			
	Profesör	3,5903	,47634			
<b>Kaçma-Soyutlanma (Biyokimyasal)</b>	Arş. Gör.	1,2164	,61285	,861	5–344	,508
	Uzman- Okutman	1,2857	,46881			
	Öğr. Gör	1,1806	,23778			
	Yrd. Doçent	1,2889	,72618			
	Doçent	1,2222	,37374			
	Profesör	1,0972	,24753			
<b>Kabul-Bilişsel Yeniden Yapılanma</b>	Arş. Gör.	2,5395	,89836	4,686	5–344	,000
	Uzman- Okutman	3,4286	,95791			
	Öğr. Gör	2,7188	,90599			
	Yrd. Doçent	2,7611	1,00414			
	Doçent	3,2500	,88237			
	Profesör	2,8438	,99950			
<b>Kaçma-Soyutlanma (Duygusal-Eylemsel)</b>	Arş. Gör.	2,8991	,84516	3,003	5–344	,011
	Uzman- Okutman	3,0714	,99725			
	Öğr. Gör	2,8438	,90452			
	Yrd. Doçent	3,1333	,92500			
	Doçent	3,4861	,82580			
	Profesör	3,0729	,98521			

Araştırmaya katılan öğretim elemanlarının unvan durumları itibariyle stresle başa çıkma davranışları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olup olmadığı



Varyans Analizi testi ile araştırılmıştır (Tablo.6). Sonuç olarak; stresle başa çıkma davranışlarından Dine Yönelme ve Kaçma-Soyutlanma (Biyokimyasal) boyutları için unvan durumları itibariyle alınan cevap ortalamalarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı; Aktif Planlama, Dış Yardım Arama, Kabul-Bilişsel Yeniden Yapılanma ve Kaçma-Soyutlanma (Duygusal-Eylemsel) boyutları için unvan durumları itibariyle alınan cevap ortalamalarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu ( $p<0,05$ ) tespit edilmiştir. Daha sonra bu farklılığın hangi ünvan gruplarından kaynaklandığı Post Hoc testlerinden Tukey HSD testi ile araştırılmıştır ( $p<0,05$ ).

Yapılan bu araştırma sonucunda Aktif Planlama boyutunda; öğretim Görevlisi ile Profesör ünvan grubundaki öğretim elemanlarının vermiş oldukları cevap ortalamaları arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu; diğer ünvan grubundaki öğretim elemanlarından alınan cevap ortalamalarının ikili farklarının ise istatistiksel olarak anlamlı olmadığı tespit edilmiştir. Dış Yardım Arama boyutunda; Araştırma Görevlisi ile Yardımcı Doçent, Yardımcı Doçent ile Profesör ve Doçent ile Profesör ünvan grubundaki öğretim elemanlarının vermiş oldukları cevap ortalamaları arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu; diğer ünvan grubunda yer alan öğretim elemanlarından alınan cevap ortalamalarının ikili farklarının ise istatistiksel olarak anlamlı olmadığı tespit edilmiştir. Kabul-Bilişsel Yeniden Yapılanma boyutunda; Araştırma Görevlisi ile Uzman-Okutman, Araştırma Görevlisi ile Doçent ünvan grubundaki öğretim elemanlarının vermiş oldukları cevap ortalamaları arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu; diğer ünvan grubunda yer alan öğretim elemanlarından alınan cevap ortalamalarının ikili farklarının ise istatistiksel olarak anlamlı olmadığı tespit edilmiştir. Kaçma-Soyutlanma (Duygusal-Eylemsel) boyutunda ise; Araştırma Görevlisi ile Doçent ve Öğretim Görevlisi ile Doçent ünvan grubundaki öğretim elemanlarının vermiş oldukları cevap ortalamaları arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu; diğer ünvan grubunda yer alan öğretim elemanlarından alınan cevap ortalamalarının ikili farklarının ise istatistiksel olarak anlamlı olmadığı tespit edilmiştir.

**Tablo.7: Hizmet Süresi İtibariyle Öğrencilerin Stresle Başa Çıkma Ortalamalarının Dağılımı**

	Hizmet Süresi (Yıl)	Ort.	S	F	sd	p
<b>Aktif Planlama</b>	2 veya daha az	4,4375	,64952	3,355	4-345	,010
	3 -5	3,6121	,72574			
	6-8	3,5089	,69161			
	9-11	3,7989	,73384			
	12 ve üzeri	3,8266	,76869			
<b>Dine Yönelme</b>	2 veya daha az	3,1000	1,03923	1,817	4-345	,125
	3 -5	2,7517	1,25674			
	6-8	3,2929	1,00106			
	9-11	3,1565	1,11548			
	12 ve üzeri	2,9634	1,18402			
<b>Dış Yardım Arama</b>	2 veya daha az	4,0833	,09623	3,692	4-345	,006
	3 -5	3,1839	,96361			
	6-8	3,5417	,77541			
	9-11	3,0725	,77909			
	12 ve üzeri	3,2222	,75549			
<b>Kaçma-Soyutlanma</b>	2 veya daha az	1,0000	,00000	1,839	4-345	,121
	3 -5	1,2069	,53285			
	6-8	1,3452	,70486			

<b>(Biyokimyasal</b>	9-11	1,3188	,85766			
	12 ve üzeri	1,1613	,36879			
<b>Kabul-Bilişsel Yeniden Yapılanma</b>	2 veya daha az	2,1250	,14434	1,208	4-345	,307
	3 -5	2,8276	,95995			
	6-8	2,5893	,86659			
	9-11	2,7283	1,02174			
	12 ve üzeri	2,8333	,98936			
<b>Kaçma-Soyutlanma (Duygusal-Eylemsel)</b>	2 veya daha az	3,1250	1,01036	2,636	4-345	,034
	3 -5	2,9052	,87963			
	6-8	2,7857	,90633			
	9-11	2,9674	,82766			
	12 ve üzeri	3,1801	,92442			

Araştırmaya katılan öğretim elemanlarının hizmet süresi itibariyle stresle başa çıkma davranışları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olup olmadığı Varyans Analizi testi ile araştırılmıştır (Tablo.7). Sonuç olarak; stresle başa çıkma davranışlarından Dine Yönelme, Kaçma-Soyutlanma (Biyokimyasal) ve Kabul-Bilişsel Yeniden Yapılanma boyutları için unvan durumları itibariyle alınan cevap ortalamalarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı; Aktif Planlama, Dış Yardım Arama ve Kaçma-Soyutlanma (Duygusal-Eylemsel) boyutları için hizmet süreleri itibariyle alınan cevap ortalamalarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu ( $p<0,05$ ) tespit edilmiştir. Daha sonra bu farklılığın hangi hizmet süresi gruplarından kaynaklandığı Post Hoc testlerinden Tukey HSD testi ile araştırılmıştır ( $p<0,05$ ). Yapılan bu araştırma sonucunda Aktif Planlama boyutunda; 6-8 yıl arası ile 12 ve üzeri hizmet süresi grubundaki öğretim elemanlarının vermiş oldukları cevap ortalamaları arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu; diğer hizmet süresi grubundaki öğretim elemanlarından alınan cevap ortalamalarının ikili farklarının ise istatistiksel olarak anlamlı olmadığı tespit edilmiştir. Dış Yardım Arama boyutunda; 6-8 yıl arası ile 9-11 yıl arası hizmet süresi grubundaki öğretim elemanlarının vermiş oldukları cevap ortalamaları arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu; hizmet süresi grubundaki öğretim elemanlarından alınan cevap ortalamalarının ikili farklarının ise istatistiksel olarak anlamlı olmadığı tespit edilmiştir. Kaçma-Soyutlanma (Duygusal-Eylemsel) boyutunda ise; 6-8 yıl arası ile 12 yıl ve üzeri hizmet süresi grubundaki öğretim elemanlarının vermiş oldukları cevap ortalamaları arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu; diğer hizmet süresi grubunda yer alan öğretim elemanlarından alınan cevap ortalamalarının ikili farklarının ise istatistiksel olarak anlamlı olmadığı tespit edilmiştir.

## SONUÇ VE ÖNERİLER

Bireyler günlük hayatlarında ve günlük hayatlarının büyük bir bölümünü geçirdikleri iş yaşantıları boyunca olumsuz bazı olaylarla karşı karşıya kalmakta, bu durum stres yaşamalarına neden olmakta ve farklı stresle başa çıkma davranışları göstermelerine neden olmaktadır. Bu doğrultuda araştırmada; öğretim elemanlarının stresle başa çıkma davranışlarının bazı değişkenlere göre (cinsiyet, yaş, gelir durumu, unvan ve hizmet süresi) belirlenmesine çalışılmıştır.

Araştırmaya katılan öğretim elemanlarının cinsiyetleri itibariyle stresle başa çıkma davranışlarında; Kabul-Bilişsel Yeniden Yapılanma boyutuna kadın öğretim elemanlarının erkek öğretim elemanlarına göre daha fazla eğilim gösterdiği görülmüştür. Erkmen ve Çetin (2008) tarafından gerçekleştirilen “Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Stresle Başa Çıkma Tarzlarının Bazı Değişkenlerle İlişkisi” konulu

araştırmada; cinsiyet değişkenine göre “Kabul-Bilişsel Yeniden Yapılanma” alt boyutunda anlamlı farklılık tespit edilmiştir ( $p<0.05$ ). Bu sonucun yapılan araştırma ile paralellik gösterdiğini ve araştırmayı desteklediğini söylemek mümkündür. Bununla birlikte, Çoruh (2003) tarafında yapılan bir araştırmada; kadınların “Dine Sığınma”, Dış Yardım Arama” ve “Kaçma Soyutlama” davranışlarını erkeklerden daha fazla, erkeklerin ise “Aktif Planlama” davranışını kadınlardan daha fazla gösterdikleri görülmüştür. Diğer taraftan, Uçman (1990)’ın çalışan kadınlarla yapmış olduğu çalışmada ise, stresle başa çıkma davranışları açısından kadın ve erkekler arasında farklılık olmadığı sonucuna ulaşılmıştır (Erkmen ve Çetin, 2008, s.238-239).

Araştırmaya katılan öğretim elemanlarının yaşları itibariyle stresle başa çıkma davranışlarında; 25 ve altı ile 26-35 arası, 26-35 ile 36-45 arası ve 26-35 arası ile 46 ve üzeri yaş grubundaki öğretim elemanlarının Aktif Planlama boyutuna, 26-35 arası ile 36-45 arası ve 36-45 ile 46 ve üzeri yaş grubundaki öğretim elemanlarının Dış Yardım Arama boyutuna; 26-35 arası ile 36-45 arası yaş grubundaki öğretim elemanlarının Kaçma-Soyutlanma (Biyokimyasal) boyutuna eğilim gösterdiği sonucuna ulaşılmıştır.

Araştırmaya katılan öğretim elemanlarının gelirleri itibariyle stresle başa çıkma davranışlarında; 1501-2500 arası ile 3501 ve üzeri gelir grubundaki öğretim elemanlarının Dış Yardım Arama boyutuna; 1501-2500 arası ile 2501-3500 arası gelir grubundaki öğretim elemanlarının ise Kaçma-Soyutlanma (Duygusal-Eylemsel) boyutuna eğilim gösterdiği sonucuna ulaşılmıştır.

Araştırmaya katılan öğretim elemanlarının ünvanları itibariyle stresle başa çıkma davranışlarında; Öğretim Görevlisi ile Profesör unvan grubundaki öğretim elemanlarının Aktif Planlama boyutuna; Araştırma Görevlisi ile Yardımcı Doçent, Yardımcı Doçent ile Profesör ve Doçent ile Profesör unvan grubundaki öğretim elemanlarının Dış Yardım Arama boyutuna; Araştırma Görevlisi ile Uzman-Okutman, Araştırma Görevlisi ile Doçent unvan grubundaki öğretim elemanlarının Kabul-Bilişsel Yeniden Yapılanma boyutuna; Araştırma Görevlisi ile Doçent ve Öğretim Görevlisi ile Doçent unvan grubundaki öğretim elemanlarının Kaçma-Soyutlanma (Duygusal-Eylemsel) boyutuna eğilim gösterdiği sonucuna ulaşılmıştır.

Araştırmaya katılan öğretim elemanlarının hizmet süreleri itibariyle stresle başa çıkma davranışlarında; 6-8 yıl ile 12 yıl ve üzeri hizmet süresi grubundaki öğretim elemanlarının Aktif Planlama boyutuna; 6-8 yıl ile 9-11 yıl hizmet süresi grubundaki öğretim elemanlarının Dış Yardım Arama boyutuna; 6-8 yıl ile 12 yıl ve üzeri hizmet süresi grubundaki öğretim elemanlarının Kaçma-Soyutlanma (Duygusal-Eylemsel) boyutuna eğilim gösterdiği sonucuna ulaşılmıştır.

Araştırma sonucunda; öğretim elemanlarının stresle başa çıkma davranışlarının bazı değişkenlere göre (cinsiyete, yaşa, gelir durumuna, ünvana ve hizmet süresine) göre farklılık gösterdiği görülmüştür. İş ortamından kaynaklanan olumsuzlukları azaltmak ya da önlemek için geliştirilen farklı stresle başa çıkma davranışları öğretim elemanlarının işlerinde daha etkili ve mutlu olmalarını sağlayabilecektir. Bununla birlikte bireysel ve örgütsel düzeyde stres yaşayan öğretim elemanlarının stresle başa çıkma davranışlarında gösterdikleri başarı, verimli bir çalışma ortamı sağlamalarına, ruh ve beden sağlıklarının da korunmasına katkı sağlayabilecektir.

### KAYNAKÇA

- Aslan, Ş., (2007). “Örgütsel Ortamda Bireysel Stresle Başa Çıkma Tutumlarının Araştırılması”, Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, Sayı: 18, pp: 67-84.
- Baltaş, Z. ve Baltaş, A., (2008). Stres ve Başa Çıkma Yolları, 25. Basım, Remzi Kitabevi, İstanbul.
- Bardavit, M., (2007). “Kişilik Yapılarının - Stresi Değerlendirme, Stresle Başa Çıkma Yaklaşımları, Algılanan Stres ve İş Doyumu Üzerinde Olan Etkisinin Karşılaştırmalı Olarak İncelenmesi”, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Anabilim Dalı, İstanbul.
- Can, H., (1997). Organizasyon ve Yönetim, Genişletilmiş 4. Baskı, Siyasal Kitabevi, Ankara.
- Eren, E., (2001). Örgütsel Davranış ve Yönetim Psikolojisi, Genişletilmiş 7. Baskı, Beta Yayınları, İstanbul.
- Erkmen, N. ve Çetin, M. Ç., (2008 ). “Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Stresle Başa Çıkma Tarzlarının Bazı Değişkenlerle İlişkisi”, Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, Vol: 39, No:19, pp: 231-242).
- Gümüştekin, G. ve Öztemiz, A. B., (2004). “Örgütsel Stres Yönetimi ve Uçucu Personel Üzerinde Bir Uygulama”, Erciyes Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi, 23, 61–85.
- Güney, S., (2001). Yönetim ve Organizasyon, Nobel Yayıncılık, Ankara.
- Gürüz, D. ve Gürel, E., (2006). Yönetim ve Organizasyon, Nobel Yayıncılık, Ankara.
- Lazarus, S. R. and S. Folkman., (1984). Stress, Appraisal And Coping, Springer Publishing Company, New York.
- Rieg, S. A.; Paquette, K. R.; Chen, Y., (2007). “Coping With Stress An Investigation of Novice Teachers' Stressors In The Elementary Classroom”, Education, Vol: 128, Issue 2, pp:211-226.
- Robbins, S. P.(1996), Organizational Behavior: Concepts, Controversies and Applications, 7.Ed., Prentice Hall Inc., USA.
- Schwarzer, C., Starke, D., and Buchwald, P., (2003). “Towards A Theory-Based Assessment Of Coping: The German Adaptation of The Strategic Approach To Coping Scale”, Anxiety, Stress, And Coping, September, Vol: 16, No: 3, pp. 271- 280.
- Şimşek, Ş., (2002), Yönetim ve Organizasyon, Yenilenmiş 7. Baskı, Güney Ofset, Konya.
- Yamane, T., (2001). Temel Örneklem Yöntemleri, Birinci Baskı, (Çeviren: Alptekin ESİN, M. Akif BAKIR, Celal AYDIN ve Esen GÜRBÜZSEL), Literatür Yayıncılık, İstanbul.

## **Determination Of The Attitudes Of Lecturers Towards Overcoming The Stress in Terms Of Some Variables**

**Derya KARA**

Gazi Üniversitesi  
[deryakara@gazi.edu.tr](mailto:deryakara@gazi.edu.tr)

**Hakan KOÇ**

Gazi Üniversitesi  
[hkoc@gazi.edu.tr](mailto:hkoc@gazi.edu.tr)

### **Introduction**

Since our era stands for a period in which rapid and continual social, political and economic changes occur, whether people are adopting these changes or not appears as a vital component. These changes affect the administrative level of society, cause indefiniteness for the organizations and these bear stress (Şimşek, 2002, p. 314).

Stress is explained as an emotional situation which decreases peoples' pleasure of life and which can cause detaching links to life (Gürüz and Gürel, 2006:376). Stress meaning tension, pressure, strain, anxiety is defined as "all of the physiological and pathological factors' brutal and severe effect on the organism" (Can, 1997, p.292). Stress is also expressed as a result of dynamic conditions of opportunities, limits or desires that people can have (Robbins, 1996, p.611).

Since stress includes signs appearing as a result of events which can be in the work area and environment and which are regarded as harmful for health (Şimşek, 2002, p.311), on the condition of stress in which the organism is exposed to danger, people experience so many physically and psychological changes (Baltaş and Baltaş, 2008, p.23).

Coping with stress expresses cognitive and behavioural affords changing continually in order to cope with specific internal and external demands that are regarded as exceeding the sources of a person (Lazarus ve Folkman, 1984. p.84).

In order to cope with stress, the employee who is exposed to tension should know the factors causing stress for him and should have enough knowledge about the behaviours to cope with stress. He/she should also know how to use these methods when needed (Aslan, 2007, p.69). To sum up, coping with stress strengthens the behavioural and emotional reactions which appear in order to decrease, annihilate or resist to the emotional tension caused by stress factors (Güney, 2001, p.538).

In order to cope with stress, Walizer (1998) and Wilkins-Canter (2000) suggest four approaches; (1) making a supportive and collaborative system in the business, (2) free time and (3) relaxation, (4) solving problems step by step by means of function management (Rieg ve diğerleri, 2007, p.214). Lazarus (1991) divides coping with stress into two groups: one of these two approaches is problem oriented coping with. In this approach people evaluate the dangerous situation they come across. They struggle to decrease or vanish its effect. In other words they play an active role in this situation.

In the second approach, emotion oriented one, people go into the effort of controlling their feelings in order to cope with stress resulted in the danger they come across. In this approach people direct their interests and thoughts to different subject matters in order to avoid stress (Akt. Bardavit, 2007, p.10). Inventory of Behaviours to Cope With Stress (SBTE) used in the practice part of the research, scales the behaviours

of active planning about the situation of coping with stress, turning to the religion, searching for external help, biochemical avoidance-isolation, acceptance-cognitive reconstruction and emotional-episodic avoidance isolation.

### **Method**

“Inventory of Behaviours To Cope With Stress” whose original form is developed by Özbay (1993) as a data collecting tool and which is composed of 56 articles is used in this study. In the study carried out by Palancı, 43 articles are collected within 6 factors (Aslan, 2007, p.70). As a result of the factor analysis that is carried out in order to determine the basic components of the scale, questions which decrease the scale’s reliability are removed and the number of articles are decreased to 30. Statements in the scale (questionnaire), scale 6 dimensions (active planning, turning to the religion, searching for external help, biochemical avoidance-isolation, acceptance-cognitive reconstruction and emotional-episodic avoidance isolation) about coping with stress. The usual reliability level of “Scale of Coping With Stress” used in the research is determined as Cronbach Alpha value of 0.789 (Aslan, 2007, p.75).

### **Conclusion and Discussion**

People are exposed to some negative events during their work life in which they spend most of their daily lives and during their daily lives. This causes them to experience stress and display different behaviours of coping with stress. In this context, instructors’ behaviours of coping with stress are tried to be determined in accordance with certain variances (gender, age, income, status and time of work) during the research.

As regards to the gender of instructors in the research, it is suggested that when compared to the male instructors, female instructors have more tendency to the dimension of acceptance-cognitive reconstruction.

In the study dealing with the subject of “The Relation between some Variances and the Method for Coping with Stress of Physical Education Teachers” by Erkmén and Çetin (2008), for the sub-dimension of “acceptance-cognitive reconstruction” a vital difference is determined ( $p < 0.05$ ). It is possible to claim that, this result is parallel to the research and supports it. Along with this, in a study carried out by Çoruh (2003); while women display more tendency to the behaviours of “turning to the Religion”, “Searching for External Help” and “Avoidance Isolation”, men have more tendency to the behaviour of “Active Planning”. On the other side, in the study carried out by Uçman (1990) whose subject matter is ‘women’, it is concluded that there is no difference between men and women as regards to the behaviours of coping with stress (Erkmén and Çetin, 2008, p.238-239).

In accordance with the age of instructors in the research it’s suggested that; instructors at the age of between 25 and under 25 and 26-35, between 26-35 and 36-45, between 26-35 and 46 and over 46 have tendency to the “Active Planning”; age of between 26-35 and 36-45, between 36-45 and 46 and over 46 have tendency to the dimension of “Searching for External Help”; age of between 26-35 and 36-45 have tendency to the dimension of “avoidance isolation (biochemical)”.

As regards to the incomes of instructors in the research it’s concluded that the income group between 1501-2500 and 3501 and over 3501 have tendency to the dimension of “Searching for External Help”; the income group between 1501-2500 and

2501-3500 have tendency to the dimension of avoidance isolation (Emotional-episodic).

As regards to the status of instructors in the research it's concluded that instructors in the status group of acamedician and Professor have tendency to the dimension of "Active Planning"; ones in the status group of research associate and Assistant Professor, Professor and Associate Professor have tendency to the dimension of "Searching for External Help"; ones in the status group of research associate and specialist-lecturer and Associate Professor have tendency to the dimension of "Acceptance-Cognitive Reconstruction"; ones in the status group of research associate and Associate Professor and acamedician have tendency to the dimension of "avoidance isolation (Emotional- episodic)".

As regards to the time of work of instructors in the research it's concluded that instructors in the time of work group of 6-8 years and 12 years and over have tendency to the dimension of "Active Planning"; ones in the group of 6-8 years and 9-11 years have tendency to the dimension of "Searching for External Help"; ones in the group of 6-8 years and 12 years and over have tendency to the dimension of "avoidance isolation (Emotional- episodic)".

As the result of research, it is suggested that the behaviours of instructors for coping with stress depend on some certain variances (gender, age, income, status and time of work). Along with these, different behaviours of coping with stress that are developed in order to decrease or prevent the negativeness resulted from work environment, can bring happiness and productivity in the work environment for the instructors. Beside this, when instructors experiencing stress on both personal and organisational level, progress in their behaviours of coping with stress, they will be able to have a more productive work environment and by this way their both physical and psychological health will be protected.