

## Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Denetim Odağı Düzeyi ile Stresle Başa Çıkma Yolları Arasındaki İlişki

Mehmet Çağrı ÇETİN\*

Hakan Salim ÇAĞLAYAN\*\*

Nurtekin ERKMEN\*\*

### ÖZET

Bu araştırma, beden eğitimi öğretmenlerinin denetim odağı düzeyi ile stresle başa çıkma yolları arasında bir ilişki olup olmadığını ortaya koymak amacıyla gerçekleştirilmiştir.

İlişkisel tarama modeline uygun olarak gerçekleştirilen araştırmanın evrenini Osmaniye il merkezinde bulunan ilköğretim okulları ve liselerde görev yapan 68 beden eğitimi öğretmeni oluşturmaktadır. Evrenin tamamına ulaşılmaya çalışılmış fakat ulaşılamayan 10 beden eğitimi öğretmeni çalışma dışında tutulmuştur.

Araştırmada veri toplama aracı olarak, Rotter İç-Dış Kontrol Odağı Ölçeği, Stresle Başa Çıkma Tutumları Envanteri ve araştırmacı tarafından hazırlanan kişisel bilgi formu kullanılmıştır. Verilerin analizinde tanımlayıcı istatistik teknikleri, t testi ve Pearson Momentler Çarpım Korelasyon Katsayısı kullanılmış, manidarlığı 0.05 düzeyinde sınanmıştır.

Araştırmada, beden eğitimi öğretmenlerinin stresle başa çıkma alt boyutlarına ait puan ortalamalarının denetim odaklarına göre farklılaşmadığı ( $p>0,05$ ); denetim odağı toplam puan ortalamaları ile Stresle Başa Çıkma Tutumları Envanterinin kaçma-soyutlanma alt boyut puan ortalaması arasında pozitif yönlü orta düzeyde bir ilişkinin olduğu tespit edilmiştir ( $r=0,305$ ;  $p<0,05$ ).

Sonuç olarak, beden eğitimi öğretmenlerinin içten ya da dıştan denetimli olmalarının stresle başa çıkma yollarında bir farklılık yaratmadığı; öğretmenlerin denetim odağı puanlarının artmasına paralel olarak stresle başa çıkma yollarından kaçma-soyutlanma boyutunda da bir artış olduğu belirlenmiştir.

**Anahtar Kelimeler:** Beden eğitimi öğretmeni, denetim odağı, stresle başa çıkma yolları

## The Relationship between Locus of Control and Coping with Stress in Physical Education Teachers

### ABSTRACT

The aim of the study is that whether there was the relationship between locus of control and coping with stress of physical education teachers.

In this study applied according to relational survey model, the sample was 68 physical education teachers who were to officiate in Osmaniye. As measurement instruments "Coping with Stress Questionnaire", "Internal-External Locus of Control Scale" and "Data Collection Form" were used. To determine the relationship between locus of control and coping with stress of physical education, Product-Moment Correlation Coefficient (Pearson  $r$ ) was used. Level of statistical significance was set at  $p<0.05$ .

A positive significant relationship was found between points of locus of control and avoidance-isolated sub scale in physical education teachers ( $r=0,305$ ;  $p<0,05$ ). A significance different between points of coping with stress physical education teachers who was internal and external locus of control was not found ( $p>0,05$ ).

In conclusion, it is determined that strategies coping with stress of physical education teachers who was internal or external locus of control are not different. Moreover, the findings of this study suggest that locus of control levels in physical education teachers increase in parallel with avoidance-isolated sub scale.

**Key Words:** Physical education teacher, locus of control, strategies coping with stress.

\* Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü-ANKARA.

\*\* Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu-KONYA.

## GİRİŞ

İnsan davranışlarının çok karmaşık bir özellik taşıdığını, bu nedenle uyarıcı-tepki kalıpları içinde açıklamanın yeterli olamayacağını ileri süren *Bilişsel Kuramcılar*; bireyin davranış ve duygusal yaşantılarında odak noktası olarak uyarıcıları nasıl algıladığı, onları nasıl işlediği, nasıl organize ettiği, nasıl yorumladığı ve nasıl genellediği üzerine odaklanmışlardır (Fidan 1986). Denetim odağı kavramı da bilişsel kuramcılarının üzerinde durduğu bilişsel süreçlerden birisidir. Denetim odağı kavramı, öğretmenin kişilik özellikleri arasında son yıllarda yerini almıştır. Sosyal Öğrenme kuramından kaynaklanan bu kavram; bireyin davranışının sonucunda ne olacağına ilişkin olarak geliştirdiği beklentiler ile ilgilidir (Aksoy ve Mağden 1994).

Rotter (1966)'e göre denetim odağı, kişinin belli bir davranışını belli bir pekiştiricinin izleyeceğine dair ortaya çıkmış bir beklentinin kuvvetlenmesi sonucunda oluşmaktadır. Birey kendi yaptığı bir davranışın olumlu ya da olumsuz pekiştirici ile sonuçlandığını algıladığında, o pekiştiricinin bu davranışı gelecekte de izleyeceğine ilişkin bir beklenti oluşturacaktır. Birey gelişim süreci boyunca her alanda yaşadığı bu pekiştirici algısı ile yaşantılarının sonucunda genellenmiş bir pekiştirici beklentisi oluşturabilmektedir. Bu oluşuma bağlı olarak birey, pekiştiricilerin ya kendi ya da kendi dışındaki güçlerin veya şans ya da kaderin kontrolünde olduğuna dair genel bir beklentiye (inancı) benimseyebilmektedir. Birinci durumda bireyin 'iç' kontrol odağına, ikinci durumda ise 'dış' kontrol odağına inandığı kavramsallaştırılmıştır. Ancak, gelişim süreci boyunca pekiştirme yaşantılarının doğası gereği belirgin bir kutuplaşma oluşmaması ve bu boyutun ortalarında yer alma da olasıdır (Akt: Dağ 2002).

Stres ise bireyde gerilime, üzüntüye ve çöküntüye yol açan bir güçtür. Stres, bireyi tehdit eden ve zorlayan tehlikelere karşı gösterilen bedensel ve ruhsal bir tepkidir. Örgüt ortamında belirli rol ve görevleri yerine getiren birey, örgüt ortamından kaynaklanan örgütsel stres ile karşı karşıya kalmaktadır. İş stresi olarak da nitelendirilen örgütsel stres, bireylerin normal işlevlerinden farklılaşmaya zorlayan değişimler tarafından belirlenen ve onların işleriyle ve diğer insanlarla etkileşiminden kaynaklanan durumdur (Pehlivan 1995).

Stresin oluşması için insanın içinde bulunduğu ya da hayatını sürdürdüğü ortam veya çevrede meydana gelen değişimlerin insanı belirli düzeyde etkilemesi gerekir. Buna bağlı olarak stres, insanın yaşadığı ortamda meydana gelen bir değişimin veya insanın ortam değiştirmesinin onun üzerinde etkiler bırakmasıyla ilgilidir. Bunun yanında bazı kişilik özellikleri insanı strese karşı daha duyarlı kılarken bazı kişilik özellikleri ise strese karşı duyarlılığı azaltmaktadır (Eren 1998).

Ülkenin sahip olduğu insan kaynaklarını yetiştirmek öğretmenlerin sorumluluğundadır. Özellikle ülkemizde öğretmenler, yasaların belirlediğinden fazla öğrenci ile ilgilenmek zorunda kalmaları, maaşlarının düşük olması ve öğretmen atamalarının plansız olması gibi

sorunlarla karşı karşıyadır (Çankaya 1992). Bu durumlar, öğretmenlerin stresi daha sık ve yoğun yaşamalarına neden olmaktadır.

Yapılan araştırmalarda, ülkemizde öğretmenlerin ruh sağlığının giderek bozulduğu, ekonomik sıkıntılarında içinde yer aldığı bir takım faktörler yüzünden toplumda beklenen saygın yere sahip olamayan öğretmenlerin, sıkıntılarını okula yansıtıkları, bunalıma düştükleri ve buna bağlı olarak daha yoğun stres yaşadıkları belirtilmektedir (Özdayı 1998; Uçman 1990; Balcı 2000; Pehlivan 2000; Öztürk 2001).

Yapılan literatür taramasında stres ve denetim odağı ile ilgili birçok araştırma mevcut olmasına rağmen beden eğitimi öğretmenleri ile ilgili bu çalışmaların az olduğu anlaşılmış ve bu nedenle beden eğitimi öğretmenlerinin denetim odağı düzeyleri ile stresle başa çıkma yolları arasındaki ilişkisinin çalışılması gerekli görülmüştür.

Bu araştırma; beden eğitimi öğretmenlerinin denetim odağı ve stresle başa çıkma yollarını belirlemek ve denetim odağı düzeyleri ile stresle başa çıkma yolları arasında bir ilişki olup olmadığını ortaya koymak amacıyla gerçekleştirilmiştir.

## **MATERYAL ve METOD**

### **Araştırmanın Modeli**

İlişkisel tarama modeline uygun olarak gerçekleştirilen bu araştırmada, beden eğitimi öğretmenlerinin denetim odağı düzeyleri ve stresle başa çıkma yolları tespit edilerek, denetim odağı ile stresle başa çıkma yolları arasında bir ilişki olup olmadığı incelenmiştir.

### **Evren ve Örneklem**

İl Milli Eğitim İstatistik Şube verilerine göre; Osmaniye il merkezindeki ilköğretim okulları ve liselerde görev yapan toplam 68 beden eğitimi öğretmeni bu araştırmanın evrenini oluşturmuştur. Evrenin tamamına ulaşılmaya çalışılmış fakat kendisine ulaşamayan 10 beden eğitimi öğretmeni çalışma dışında tutulmuştur. Araştırma, 58 beden eğitimi öğretmeni ile birebir görüşülerek Rotter İç-Dış Kontrol Odağı Ölçeği ve Stresle Başa Çıkma Tutumları Envanteriyle birlikte kişisel bilgi formunun doldurulması sağlanarak gerçekleştirilmiştir.

### **Veri Toplama Araçları**

Araştırmada veri toplama aracı olarak, araştırmacı tarafından hazırlanan kişisel bilgi formu, “Rotter İç-Dış Kontrol Odağı Ölçeği (RİDKOÖ)” ve “Stresle Başa Çıkma Tutumları Envanteri (SBTE)” kullanılmıştır.

**Rotter İç-Dış Kontrol Odağı Ölçeği (RİDKOÖ):** Bu ölçek Phares ve James’in öncü çalışmalarının ardından Rotter tarafından geliştirilmiştir. Ölçme aracı 29 maddeden oluşmaktadır. Altı madde ölçeğin amacını gizlemek için dolgu olarak yerleştirilmiştir. Her madde, mecburi seçmeli cevaplama türünde ikişer seçeneği kapsamaktadır.

Değerlendirme amacıyla kullanılan 23 maddenin dışsallık yönündeki seçenekleri 1'er puanla değerlendirilmektedir. Böylece ölçek puanları 0 ile 23 arasında değişmekte ve yükselen puan dış denetim odağı inancının artmasına işaret etmektedir (Dağ 1991; Yanılmaz 1999).

Rotter İç-Dış Kontrol Odağı Ölçeği'nin Türkçe formunun güvenilirlik çalışması Dağ (1991) tarafından Psikoloji Bölümü öğrencilerinden 99 kişilik bir grup üzerinde yapılmıştır. Bu çalışmada; ölçeğin, testin tekrarı güvenilirlik katsayısı 0.83, Kuder Richardson tekniği ile hesaplanan güvenilirlik katsayısı 0.68 ve Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı ise 0.70 olarak bulunmuştur.

Ölçeğin geçerliliğine ilişkin olarak Dağ (1991) yapmış olduğu çalışmada, Rotter İç-Dış Kontrol Odağı Ölçeği puanları ile görüşmelerde elde ettiği denetim odağı derecelendirme ortalama puanları arasında 0.69'luk bir korelasyon katsayısı bulmuştur. Bu da aracın ölçtüğü boyutun, kabul edilebilir düzeyde olduğunu ve geçerli bir şekilde ölçülebileceğine işaret etmektedir.

**Stresle Başa Çıkma Tutumları Envanteri (SBTE):** Orjinal hali Özbay (1993), tarafından Amerika Birleşik Devletlerinde, üniversitede öğrenim gören yabancı uyruklu öğrencilere yönelik geliştirilmiş olan stresle başa çıkma yolları ölçeğidir. Envanterin Türkçe uyarlaması, Özbay ve Şahin (1997) tarafından yapılmıştır. Geliştirilen bu envanterin amacı, farklı stres durumlarında bireylerin başa çıkma tutumlarını ölçmeye yöneliktir.

Türkçe uyarlama çalışmasında, faktör analizi sonrası 56 maddelik orjinal başa çıkma envanterinden 43 ifade, 6 faktör altında toplanmıştır. Envanter, 5'li likert tipi derecelendirmeye düzenlenmiştir. Araştırmaya katılan bireylerden her maddeyi okuyup; kendilerine en uygun olan "hiçbir zaman", "ara sıra", "bazen", "sık sık", "her zaman" seçeneklerinden birini işaretlemeleri istenir.

Envanterin faktör analizi ile belirlenen 6 alt boyutu, "aktif planlama", "dış yardım arama", "dine sığınma", "kaçma-soyutlama (duygusal-eylemsel)", "kaçma soyutlanma (biyo-kimyasal)" ve "kabul-bilişsel yeniden yapılanma" olarak adlandırılmıştır. Envanterin yapılan faktör analizinin yanında, ölçüt geçerliği de benzer ölçekle test edilmiş ve geçerliğine ilişkin bulgular elde edilmiştir. Ölçüt olarak Şahin ve Durak (1995), tarafından Türkçe'ye uyarlanan Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği (SBTO) alınmıştır. SBTÖ ile SBTE arasında genel olarak .54 ( $p < .001$ ) düzeyinde bir ilişki bulunmuştur. Testin güvenilirlik hesapları Cronbach Alfa iç tutarlılık yöntemiyle gerçekleştirilmiştir. Testin genel güvenilirlik katsayısı .81 olarak bulunmuştur.

### **Verilerin Analizi**

Beden eğitim öğretmenlerinin denetim odağı ve stresle başa çıkma alt boyutlarından elde edilen puanların belirlenmesinde tanımlayıcı istatistik teknikleri; stresle başa çıkma alt boyut puanlarının denetim odaklarına göre farklılaşıp farklılaşmadığının incelenmesinde t

testi; denetim odağı puanları ile stresle başa çıkma alt boyut puanları arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığının incelenmesinde ise Pearson Momentler Çarpım Korelasyon Katsayısı kullanılmıştır. Korelasyon katsayısını yorumlamada, bulunan sonucun 0.70-1.00 arasında olması *yüksek*; 0.70-0.30 arasında olması *orta*; 0.30-0.00 arasında olması ise *düşük* düzeyde bir ilişki olarak kabul edilmiştir (Büyüköztürk 2007). Elde edilen veriler bilgisayarda SPSS (Statistical Package for the Social Sciences) for Windows 14.0 programında analiz edilmiş, manidarlığı 0.05 düzeyinde sınanmıştır.

## BULGULAR

Araştırmanın amacına uygun olarak yapılan analizler sonucunda elde edilen bulgular aşağıda verilmiştir.

**Tablo 1. Öğretmenlerin Kişisel Bilgilerine Ait Dağılım**

Değişkenler	Alt Kategoriler	N	%	Toplam
Cinsiyet	Erkek	44	75,9	58- %100,0
	Bayan	14	24,1	
Yaş	30 yaş ve altı	31	53,4	58- %100,0
	31-35 yaş	23	39,7	
	36 yaş ve üstü	4	6,9	
Öğretmenlik yaptığı yıl	5 yıl ve daha az	20	34,5	58- %100,0
	6-10 yıl arası	35	60,3	
	11 yıl ve daha fazla	3	5,2	
Görev yapılan okul	İlköğretim	25	43,1	58- %100,0
	Lise	33	56,9	

Tablo 1’de görüldüğü gibi, araştırmaya katılan beden eğitimi öğretmenlerinin %75,9’unun erkek, %24,1’inin bayan; %53,4’ünün 30 yaş ve altı, %39,7’sinin 31-35 yaş, %6,9’unun 36 yaş ve üstü grupta olduğu; %60,3’ünün 6-10 yıl arasında, %5,2’sinin 11 yıl ve daha fazla süredir görev yaptığı; %56,9’unun lisede, %43,1’inin ilköğretim okullarında görev yaptıkları tespit edilmiştir.

Bu bulgular ışığında beden eğitimi öğretmenlerinin büyük çoğunluğunun erkek (%75,9) ve 35 yaşın altında olduğu (%93,1), 10 yıldan daha az süre ile (%94,8) görev yaptığı anlaşılmaktadır.

**Tablo 2. Öğretmenlerin Denetim Odağı Puanlarına Ait Değerler**

	N	%	$\bar{X}$	Median	Ss	Min	Max
İçten Denetimli	27	46,6	5,81	6	1,81	3	8
Dıştan Denetimli	31	53,4	11,16	11	1,89	9	15
Denetim Odağı Toplamı	58	100,0	8,67	9,00	3,26	3	15

Tablo 2’de görüldüğü gibi, öğretmenlerin denetim odaklarına ilişkin ortalama değer 8,67, medyan ise 9,00’dur ve değerler oldukça yakındır. Araştırmada öğretmenlerin denetim odağı puanları ortalama değer kullanılarak içten ve dıştan denetimli olarak iki gruba ayrılmıştır. Denetim odağı puanı 8,67 ‘den büyük olanlar dıştan denetimli, küçük olanlar ise içten denetimli olarak sınıflandırılmıştır (Sarıkaya 2007). Rotter denetim odağı ölçeğinin belli bir ayırım kriteri olmadığından dolayı araştırmacı gruplandırmaları yapılmaktadır.

**Tablo 3. Öğretmenlerin Stresle Başa Çıkma Alt Boyut Puanlarına Ait Değerler**

	N	$\bar{X}$	Ss
Stresle Başa Çıkma Alt Boyutları	Aktif Planlama	58	28,57
	Dış Yardım Arama	58	28,26
	Dine Sığınma (Yönelme)	58	20,05
	Kaçma-Soyutlama	58	23,48
	Kaçma-Soyutlanma	58	13,07
	Kabul-Bilişsel Yeniden Yapılanma	58	21,72

**Tablo 4. Öğretmenlerin Stresle Başa Çıkma Alt Boyut Puanlarının Denetim Odaklarına Göre Farklılaşım Farklılaşmadığını Gösteren t Testi Sonuçları**

Stresle Başa Çıkma	Denetim Odağı	N	$\bar{X}$	Ss	Sd	t	p
Aktif Planlama	İçten denetimli	27	27,59	3,69	56	-1,720	,091
	Dıştan denetimli	31	29,41	4,31			
Dış Yardım Arama	İçten denetimli	27	27,96	3,37	56	-,564	,575
	Dıştan denetimli	31	28,51	3,99			
Dine Sığınma (Yönelme)	İçten denetimli	27	19,85	2,85	56	-,455	,651
	Dıştan denetimli	31	20,22	3,33			
Kaçma-Soyutlama	İçten denetimli	27	23,40	2,69	56	-,188	,852
	Dıştan denetimli	31	23,54	2,97			
Kaçma-Soyutlanma	İçten denetimli	27	12,29	3,41	56	-1,857	,069
	Dıştan denetimli	31	13,74	2,48			
Kabul-Bilişsel Yeniden Yapılanma	İçten denetimli	27	21,92	2,35	56	,586	,560
	Dıştan denetimli	31	21,54	2,52			

**Tablo 5. Öğretmenlerin Denetim Odağı Toplam Puanları İle Stresle Başa Çıkma Alt Boyut Puanları Arasındaki İlişki**

	Denetim Odağı Puanı	
<b>Aktif Planlama</b>	r	,200
	p	,132
	N	58
<b>Dış Yardım Arama</b>	r	,109
	p	,416
	N	58
<b>Dine Sığınma (Yönelme)</b>	r	,029
	p	,826
	N	58
<b>Kaçma-Soyutlama</b>	r	,023
	p	,863
	N	58
<b>Kaçma-Soyutlanma</b>	r	<b>,305(*)</b>
	p	,020
	N	58
<b>Kabul-Bilişsel Yeniden Yapılanma</b>	r	-,153
	p	,252
	N	58

\*P &lt; 0,05

## TARTIŞMA ve SONUÇ

Yapılan araştırmada, beden eğitimi öğretmenlerin %46,6'sının içten denetimli (N=27;  $\bar{x}$ =5,81), %53,4'ünün dıştan denetimli olduğu (N=31;  $\bar{x}$ =11,16); stresle başa çıkma alt boyutlarından aldıkları puan ortalamalarının ise; aktif planlama alt boyutunda  $\bar{x}$ =28,57, dış yardım arama alt boyutunda  $\bar{x}$ =28,26, dine sığınma (yönelme) alt boyutunda  $\bar{x}$ =20,05, kaçma-soyutlama alt boyutunda  $\bar{x}$ =23,48, kaçma-soyutlanma alt boyutunda  $\bar{x}$ =13,07, kabul-bilişsel yeniden yapılanma alt boyutunda  $\bar{x}$ =21,72 olduğu bulunmuştur (Tablo 2 ve 3).

Beden eğitimi öğretmenlerin stresle başa çıkma alt boyutlarına ait puan ortalamalarının denetim odaklarına göre farklılaşıp farklılaşmadığının incelenmesinde; içten denetimli ve dıştan denetimli olan öğretmenlerin stresle başa çıkma alt boyutlarına ait puan ortalamalarının anlamlı düzeyde farklılaşmadığı tespit edilmiştir (Tablo 4). Bu sonuca göre, beden eğitimi öğretmenlerinin içten ya da dıştan denetimli olmalarının stresle başa çıkma yollarında bir farklılık yaratmadığını ve karşılaşılabilecekleri stresli durumlarda hemen hemen aynı tutumu sergileyebileceklerini söyleyebiliriz.

Bu çalışmanın sonuçlarıyla farklılık gösteren ve Çoruh (2003) tarafından yapılan araştırmada, denetim odağı ile stresle başa çıkma stratejileri arasındaki ilişki incelenmiş; dıştan denetimlilerin “dine sığınma” ve “dış yardım arama”, içten denetimlilerin ise “aktif planlama” ve “kabul bilişsel yeniden yapılanma” stratejisini daha çok kullandıkları ortaya çıkmıştır.

Öğretmenlerin denetim odağı toplam puan ortalamaları ile stresle başa çıkma alt boyut puan ortalamaları arasındaki ilişki düzeyi Tablo 5’de incelenmiştir. Bu inceleme sonucunda, öğretmenlerin denetim odağı toplam puan ortalamaları ile SBTE’nin kaçma-soyutlanma alt boyut puan ortalaması arasında pozitif yönlü orta düzeyde bir ilişkinin olduğu tespit edilmiştir. Bu durum, öğretmenlerin denetim odağı puanlarının artmasına paralel olarak (artan puanlar dışsal denetimin artması şeklinde yorumlanmaktadır yani kişi başarı ya da başarısızlıklarını dış etkenlere bağlamaktadır) stresle başa çıkma yollarından kaçma-soyutlanma boyutunda da bir artış olabileceği beklentisini uyandırmaktadır. Bir başka deyişle Beden eğitimi öğretmenlerinin başarı ya da başarısızlıklarını dış etkenlere bağlamasına paralel olarak, olumsuzluk karşısında da metabolizmalarında fizyolojik değişiklik yapma (alkol, sigara vb. kullanma gibi) eğiliminde bulunabilecekleri söylenebilir. Sonucun olumsuz çıkmasına, öğretmenlerin geçmiş yaşantılarındaki deneyimlerinin ve yetiştirilme tarzlarının neden olduğu düşünülebilir. SBTE’nin diğer alt boyutları ile denetim odağı arasında anlamlı bir ilişkiye rastlanmamıştır.

Farklı çalışma gruplarıyla ve envanterlerle yapılan çalışmalarda; Demir (1998), stresle başa çıkma stratejilerinden problem çözme davranışı ve sosyal destek arama ile dışsal denetim odağı düzeyi arasında negatif; stresle başa çıkma stratejilerinden kendini suçlama davranışı ve kaçınma davranışı ile dışsal denetim odağı düzeyi arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler bulunmuştur.

Beyaz (2001) tarafından yapılan araştırmada ise stresle başa çıkma stratejilerinden problem çözme ve sosyal destek arama davranışları ile dışsal denetim odağı düzeyleri arasında negatif, içsel denetim düzeyi arasında ise pozitif; stresle başa çıkma stratejilerinden kaderci yaklaşım, çaresiz yaklaşım, kaçınma yaklaşımı ile içsel denetim düzeyi arasında negatif, dışsal denetim düzeyi arasında ise pozitif yönlü ilişkiler bulunmuştur.

Dağ (1990) tarafından yapılan araştırmada, denetim odağı, stresle başa çıkma ve psikolojik belirti gösterme arasındaki ilişki düzeyi incelenmiştir. Araştırma sonucunda bu üç değişkenin anlamlı düzeyde ilişkili olduğu tespit edilmiştir.

Sonuç olarak, beden eğitimi öğretmenlerinin içten ya da dıştan denetimli olmalarının stresle başa çıkma yollarında bir farklılık yaratmadığını; öğretmenlerin denetim odağı puanlarının artmasına paralel olarak, stresle başa çıkma yollarından kaçma-soyutlanma boyutunda da bir artış olabileceğini söyleyebiliriz.

## **KAYNAKLAR**

- Aksoy A, Mağden D. Lise son sınıf öğrencilerinin denetim odağını etkileyen bazı değişkenlerin incelenmesi. I. Eğitim Bilimleri Kongresi: 28-30 Nisan 1994, Çukurova Üniversitesi, Adana.
- Balcı A. İş Stresi. Ankara, Nobel Yayın Dağıtım, 2000.



- Beyaz N. 17 Ağustos 1999 Marmara Depremini Yaşayanların Stresle Başa Çıkma Yolları İle Denetim Odakları Arasındaki İlişki. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Kocaeli Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Kocaeli: 2001.
- Büyüköztürk Ş. Sosyal Bilimler İçin Veri Analizi El Kitabı. Yedinci Baskı. Ankara, Pegem A Yayıncılık, 2007.
- Çankaya FY. Öğretmenlerin sıkıntıları. Çağdaş Eğitim. 1992; 17(174): 9-12.
- Çoruh Y. Denetim Odağı ile Stresle Başa Çıkma Tarzları Arasındaki İlişki. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Erzurum: 2003.
- Dağ İ. Kontrol Odağı, Stresle Başa Çıkma Stratejileri ve Psikolojik Belirti Gösterme İlişkisi. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara: 1990.
- Dağ İ. Rotter'in iç-dış kontrol odağı ölçeği (RİDKOÖ)'nin üniversite öğrencileri için güvenilirliği ve geçerliliği. Psikoloji Dergisi. 1991; 26: 10-16.
- Dağ İ. Kontrol odağı ölçeği (KOÖ): ölçek geliştirme, güvenirlik ve geçerlik çalışması. Türk Psikoloji Dergisi. 2002; 17(49): 77-90.
- Demir N. Stresle Başa Çıkma Stratejileri ile Denetim Odağı Düzeyi Arasındaki İlişki: Bir Grup Lise Öğrencisi Üzerinde Yapılan Bir Araştırma. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir: 1998.
- Eren E. Örgütsel Davranış ve Yönetim Psikolojisi. İstanbul, Beta Yayınevi, 1998.
- Fidan N. Okulda Öğrenme ve Öğretme. Ankara, Kadioğlu Matbaası, 1986.
- Özbay Y, Şahin B. Stresle başa çıkma tutumları envanteri: geçerlik ve güvenirlik çalışması. IV. Ulusal Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi: 1-3 Eylül 1997, Ankara.
- Özbay Y. An Investigation of The Relationship Between Adaptational Coping Process And Self-Perceived Negative Feelings on International Students. Doktora Tezi. USA, TTU, Lubbock, Texas, 1993.
- Özdayı N. Liselerde görev yapan öğretmenlerin eğitim ortamlarının iş tatmini ve verimlilik açısından değerlendirilmesi. M.Ü. Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi. 1998; 10-18.
- Öztürk N. Liselerde Bürokratikleşme ve Öğretmenlerin Stres Düzeyleri. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir: 2001.
- Pehlivan İ. Yönetimde Stres Kaynakları. Ankara, Pegem Yayınları, 1995.
- Pehlivan İ. İş Yaşamında Stres. Ankara, Pegem Yayıncılık, 2000.
- Sarıkaya, P. Tükenmişlik Sendromunun Kişilik Özelliklerinden Denetim Odağı İle İlişkisi ve Bir Uygulama. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul: 2007.
- Şahin NH, Durak A. Stresle başa çıkma tarzları ölçeği: üniversite öğrencileri için uyarlanması. Türk Psikoloji Dergisi. 1995; 10(34): 56-73.
- Uçman P. Ülkemizde çalışan kadınlarda stresle başa çıkma ve psikolojik rahatsızlıklar. Psikoloji Dergisi. 1990; 7(24): 58-75.
- Yanılmaz B. Öğretmen Adaylarının Denetim Odağının Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Karadeniz Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Trabzon: 1999.