



T.C.
AMASYA ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
BEDEN EĞİTİMİ ve SPOR ANABİLİM DALI

BEDEN EĞİTİMİ ÖĞRETMENLERİNİN ALGILANAN STRES
ve FİZİKSEL AKTİVİTE DÜZEYLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN
İNCELENMESİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Kadir Kaan TÜRKSOY

TEZ DANIŞMANI
Dr. Öğr. Üyesi KURTULUŞ ÖZLÜ

AMASYA
AĞUSTOS 2022

**T.C.
AMASYA ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
BEDEN EĞİTİMİ ve SPOR ANABİLİM DALI**

**BEDEN EĞİTİMİ ÖĞRETMENLERİNİN ALGILANAN STRES ve
FİZİKSEL AKTİVİTE DÜZEYLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN
İNCELENMESİ**

Kadir Kaan TÜRKSOY

YÜKSEK LİSANS TEZİ

**Tez Danışmanı
Dr. Öğr. Üyesi Kurtuluş ÖZLÜ**

**AMASYA
Ağustos 2022**

KADİR KAAN TÜRKSOY tarafından hazırlanan “**BEDEN EĞİTİMİ ÖĞRETMENLERİNİN ALGILANAN STRES ve FİZİKSEL AKTİVİTE DÜZEYLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**” adlı tez çalışması aşağıdaki jüri tarafından OY BİRLİĞİ/OY ÇOKLUĞU ile Amasya Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü **Beden Eğitimi ve Spor** Anabilim Dalında YÜKSEK LİSANS TEZİ olarak kabul edilmiştir.

Danışman: Dr. Öğr. Üyesi Kurtuluş ÖZLÜ

Sağlık Bilimler Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Amasya Üniversitesi

Bu tezin, kapsam ve kalite olarak Yüksek Lisans Tezi olduğunu onaylıyorum.

.....

Başkan :

Sağlık Bilimler Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Amasya Üniversitesi

Bu tezin, kapsam ve kalite olarak Yüksek Lisans Tezi olduğunu onaylıyorum.

.....

Üye : Unvanı Adı SOYADI

Anabilim Dalı, Üniversite Adı

Bu tezin, kapsam ve kalite olarak Yüksek Lisans Tezi olduğunu onaylıyorum.

.....

Tez Savunma Tarihi: .../.../...

Jüri tarafından kabul edilen bu tezin Yüksek Lisans Tezi olması için gerekli şartları yerine getirdiğini onaylıyorum.

.....

Prof. Dr. Ayşe ŞAHİN YAĞLIOĞLU
Sağlık Bilimleri Enstitüsü Müdürü V.

ETİK BEYAN

Amasya Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Tez Yazım Kurallarına uygun olarak hazırladığım bu tez çalışmada;

- Tez içinde sunduğum verileri, bilgileri ve dokümanları akademik ve etik kurallar çerçevesinde elde ettiğimi,
- Tüm bilgi, belge, değerlendirme ve sonuçları bilimsel etik ve ahlak kurallarına uygun olarak sunduğumu,
- Tez çalışmada yararlandığım eserlerin tümüne uygun atıfta bulunarak kaynak gösterdiğimi,
- Kullanılan verilerde herhangi bir değişiklik yapmadığımı,
- Bu tezde sunduğum çalışmanın özgün olduğunu,

bildirir, aksi bir durumda aleyhime doğabilecek tüm hak kayıplarını kabullendiğimi beyan ederim.

Kadir Kaan Türksoy

16/08/2022

TEŞEKKÜR

Bu çalışmanın tamamlanmasında katkısı bulunan herkese teşekkürlerimi sunarım. Yüksek lisans tezimi hazırlarken bilgisini ve deneyimini ve desteğini benden esirgemeyen değerli danışmanım Dr. Öğr. Üyesi Kurtuluş ÖZLÜ'ye ve eğitim hayatım boyunca yanımda olan annem Hatice TÜRKSÖY ve babam Tefvîk TÜRKSÖY'a teşekkürlerimi sunarım.

Çalışmaya katılan kıymetli meslektaşlarıma teşekkür ederim.



İÇİNDEKİLER

ETİK BEYAN	ii
TEŞEKKÜR	i
İÇİNDEKİLER	ii
TABLolar DİZİNİ	v
SİMGELER ve KISALTMALAR DİZİNİ	vi
ÖZET	vii
ABSTRACT	viii
1. GİRİŞ	1
1.1. Problem Durumu	2
1.2. Problem Cümlesi	2
1.2.1. Alt problemler	3
1.3. Araştırmanın Amacı ve Önemi	4
1.4. Araştırmanın Sınırlılıkları	4
1.5. Araştırmanın Varsayımları	5
1.6. Tanımlar	5
2. GENEL BİLGİLER	6
2.2. Beden Eğitimi ve Spor	6
2.3. Beden Eğitimi ve Sporun Önemi	7
2.4. Beden Eğitimi ve Sporun Faydaları	7
2.4.1. Fiziksel ve fizyolojik faydaları	8
2.4.2. Zihinsel gelişime faydaları.....	9
2.4.3. Psikomotor gelişime faydaları	9
2.4.4. Psikolojik gelişime faydaları.....	10
2.4.5. Sosyolojik faydaları	10
2.4.6. Duygusal ve toplumsal gelişime faydaları	11
2.4.7. Ekonomik gelişime faydaları	11
2.5. Beden Eğitimi ve Spor Öğretmeni Özellikleri	12
2.6 Stres.....	12
2.6.1. Stres kavramı	13
2.6.2. Stresin oluşum nedenleri.....	13
2.6.3. Stresin kaynakları.....	14
2.6.4. Stresin belirtileri.....	15
2.6.5. Stresin evreleri	15

2.6.5.1. Alarm evresi	16
2.6.5.2. Direnç evresi	17
2.6.5.3. Tükenme evresi	17
2.6.6. Stres Türleri	18
2.6.6.1. Akut stres.....	18
2.6.6.2. Episodik stres	18
2.6.6.3. Kronik stres	19
2.7. Algılanan Stres	19
2.8. Stresle Başa Çıkma.....	21
2.8.1. Problem odaklı başa çıkma yöntemi	21
2.8.2. Duygu odaklı başa çıkma yöntemi.....	22
2.9. Fiziksel Aktivite	23
2.9.1. Fiziksel aktivitenin önemi	25
2.9.2. Fiziksel aktiviteyi etkileyen etkenler	27
2.9.3. Fiziksel aktivitenin etkileri.....	27
2.9.3.1. Beden sağlığı üzerine etkileri.....	27
2.9.3.2. Ruhsal ve sosyal sağlığımız üzerine etkileri	28
2.9.3.3. Gelecek yaşam üzerine etkileri.....	28
2.9.4.Fiziksel aktivite çeşitleri	28
2.9.5. Fiziksel aktivite şiddeti / yoğunluğu	29
2.9.5.1. Düşük şiddetli fiziksel aktiviteler.....	29
2.9.5.2. Orta şiddetli fiziksel aktiviteler	29
2.9.5.3. Yüksek şiddetli fiziksel aktiviteler	30
2.9.6. Fiziksel aktivite tipleri ve şiddet sınıflaması.....	30
2.9.6.1. Aerobik (Dayanıklılık) egzersizleri.....	30
2.9.6.2. Kuvvet egzersizleri.....	31
2.9.6.3. Esneklik egzersizleri	31
2.9.6.4. Denge egzersizleri	32
2.10. Fiziksel Aktivite ve Stres	32
2.11. İlgili Çalışmalar.....	33
2.11.1. Türkçe literatürde yer alan ilgili çalışmalar	33
2.11.2. Yabancı literatürde yer alan ilgili çalışmalar.....	37
3.GEREÇ ve YÖNTEM.....	39
3.1.Araştırmanın modeli.....	39
3.2.Araştırma grubu (Evren-Örneklem)	39

3.3. Verilerin Toplanması.....	40
3.4. Veri Toplama Araçları	40
3.4.1. Algılanan stres ölçeği (ASÖ)	41
3.4.2. Uluslararası fiziksel aktivite anketi - kısa form (UFAA-KF)	42
3.5. Verilerin Analizi.....	42
4.BULGULAR	44
5. TARTIŞMA	53
6. SONUÇ ve ÖNERİLER.....	61
KAYNAKLAR.....	62
EKLER.....	70
EK 1. Amasya Üniversitesi Sosyal Bilimler Etik Kurul Başkanlığı Etik Kurul İzni	71
EK 2. Gaziantep Valiliği, Gaziantep İl Milli Eğitim Müdürlüğü Araştırma İzni.....	73
EK 3. Araştırmada Kullanılan Ölçek İzinleri	74
EK 4. Araştırmada Kullanılan Ölçekler	75
ÖZGEÇMİŞ.....	Hata! Yer işareti tanımlanmamış.

TABLOLAR DİZİNİ

Tablo 1. Araştırmaya katılan beden eğitimi öğretmenlerinin sosyo-demografik özelliklere ilişkin frekans dağılım tablosu	39
Tablo 2. Ölçek düzeylerine ilişkin güvenilirlik testi sonucu	41
Tablo 3. ASÖ ve UFAA-KF'na ilişkin araştırmadan elde edilen verilere ait normallik testi sonuçları	42
Tablo 4. Beden eğitimi öğretmenlerinin araştırmadan elde edilen verilere ilişkin frekans dağılım tablosu	44
Tablo 5. Beden eğitimi öğretmenlerinin cinsiyet değişkeninin ASÖ ve UFAA-KF puanları bağımsız gruplar t-testi karşılaştırma sonuçları	44
Tablo 6. Beden eğitimi öğretmenlerinin öğrenim durumları değişkeninin ASÖ ve UFAA-KF puanları bağımsız gruplar t-testi karşılaştırma sonuçları	45
Tablo 7. Beden eğitimi öğretmenlerinin kadro durumları değişkeninin ASÖ ve UFAA-KF puanları tek yönlü varyans analizi (One-Way ANOVA) karşılaştırma sonuçları	46
Tablo 8. Beden eğitimi öğretmenlerinin aylık gelir düzeyi değişkeninin ASÖ ve UFAA-KF puanları tek yönlü varyans analizi (One-Way ANOVA) karşılaştırma sonuçları	47
Tablo 9. Beden eğitimi öğretmenlerinin mezun oldukları bölüm değişkeninin ASÖ ve UFAA-KF puanları tek yönlü varyans analizi (One-Way ANOVA) karşılaştırma sonuçları	48
Tablo 10. Beden eğitimi öğretmenlerinin görev yapılan okul türü değişkeninin ASÖ ve UFAA-KF puanları bağımsız gruplar t-testi karşılaştırma sonuçları	49
Tablo 11. Beden eğitimi öğretmenlerinin yaş, toplam hizmet süresi, halen görev yaptığı okuldaki hizmet süreleri ASÖ ve UFAA-KF puanları Pearson korelasyon testi sonuçları.....	50
Tablo 12. Beden eğitimi öğretmenlerinin ASÖ ve UFAA-KF puanları Pearson korelasyon testi sonuçları	51
Tablo 13. ASÖ ve UFAA-KF puanlarının çoklu doğrusal regresyon analizi sonuçları	52

SİMGELER ve KISALTMALAR DİZİNİ

Bu çalışmada kullanılmış bazı simgeler ve kısaltmalar, açıklamaları ile birlikte aşağıda sunulmuştur.

Kısaltmalar

Açıklama

ASÖ

Algılanan Stres Ölçeği

UFAA

Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi

MEB

Millî Eğitim Bakanlığı

Kcal

Kilokalori

MET

Metabolik Eşdeğer

ÖZET

BEDEN EĞİTİMİ ÖĞRETMENLERİNİN ALGILANAN STRES ve FİZİKSEL AKTİVİTE DÜZEYLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

Kadir Kaan TÜRKSOY

Amasya Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü
Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Yüksek Lisans, Ağustos/2022
Danışman: Dr. Öğr. Üyesi Kurtuluş Özlü

Bu araştırma beden eğitimi öğretmenlerinin algılanan stres ve fiziksel aktivite düzeylerini farklı sosyodemografik değişkenler açısından inceleyerek algılanan stres ve fiziksel aktivite düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla yapılmıştır. Nicel araştırma modellerinden ilişkisel tarama yönteminin kullanıldığı araştırmaya, Gaziantep ilinde Millî Eğitim Bakanlığı'na bağlı okullarda görev yapan 338 (200 erkek, 138 kadın) beden eğitimi öğretmeni gönüllü olarak katılmıştır. Araştırmada veri toplamak amacıyla üç bölümden oluşan araştırma formu kullanılmıştır. Formunun ilk bölümünde beden eğitimi öğretmenlerinin sosyodemografik bilgilerinin yer aldığı sorular, ikinci bölümünde Cohen, Kamarck ve Mermelstein (1983) tarafından geliştirilen Eskin, Harlak, Demirkıran ve Dereboy (2013) tarafından Türkçe uyarlaması yapılan "*Algılanan Stres Ölçeği*" (ASÖ), üçüncü bölümünde ise Türkçe uyarlaması Öztürk (2005) tarafından yapılan "*Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi*" (UFAA-KF) yer almaktadır. Gruplar arasındaki farklılıklar incelenirken değişkenlerin normal dağılımdan gelmeleri nedeniyle bağımsız örneklem t-testi ve tek yönlü varyans analizi testlerinden yararlanılmıştır. Tek yönlü varyans analizi testinde anlamlı bir farklılık olması durumunda gruplar arası farklılığın belirlenebilmesi için varyansların homojenliği dikkate alınarak Post-Hoc Tukey testi uygulanmıştır. Değişkenler arası ilişki incelenirken Pearson korelasyon testi, değişkenler arası yordayıcılık hesaplaması için ise çoklu doğrusal regresyon analizi kullanılmıştır. Araştırmadan elde edilen bulgulara göre beden eğitimi öğretmenlerinin öğrenim durumu, mezun oldukları bölüm, görev yaptıkları okul türü ASÖ ve UFAA-KF toplam puanları ve alt boyutlarında anlamlı farklılığa neden olmamaktadır. Beden eğitimi öğretmenlerinin cinsiyetleri ASÖ "*stres/rahatsızlık algısı*" alt boyutunda, kadro durumu değişkeni ASÖ "*stres/rahatsızlık algısı*" alt boyutu ve UFAA-KF şiddetli fiziksel aktivite boyutunda, gelir düzeyi değişkeni UFAA-KF şiddetli ve orta fiziksel aktivite alt boyutunda yaş değişkeni ASÖ "*stres/rahatsızlık algısı*" alt boyutunda, hizmet süresi ve halen çalıştığı kurumdaki görev süresi değişkenlerinin ASÖ toplam puanları ve "*stres/rahatsızlık algısı*" anlamlı farklılığa neden olduğu tespit edilmiştir. Beden eğitimi öğretmenlerinin yaş, toplam hizmet süresi ve halen çalıştıkları kurumdaki hizmet süresi değişkenleri ile ASÖ toplam puanları ve Stres/Rahatsızlık algısı alt boyutu puanları arasında ters yönlü, düşük düzeyde anlamlı bir ilişkinin olduğu tespit edilmiştir. ASÖ ve UFAA-KF arasındaki ilişki incelendiğinde, ölçekler arasında ters yönlü bir ilişki tespit edilmiştir. Algılanan stres düzeyleri arttıkça MET skor toplam düzeyleri azalmaktadır. Beden eğitimi öğretmenlerinin fiziksel aktivite düzeyleri arttıkça algıladıkları stres düzeylerinde azalma olduğu tespit edilmiştir. Beden eğitimi öğretmenlerinin algılanan stres düzeylerini azaltmak için daha fazla fiziksel aktiviteye yönlendirilmesi önerilmektedir.

Anahtar Kelimeler: Beden eğitimi ve spor, Beden eğitimi öğretmeni, Algılanan stres, Fiziksel aktivite.

ABSTRACT

EXAMINING THE RELATIONSHIP BETWEEN THE PHYSICAL EDUCATION TEACHERS PERCEIVED STRESS AND THEIR LEVELS OF PHYSICAL ACTIVITIES

Kadir Kaan TÜRKSÖY

Amasya University, Institute of Health Sciences
Department of Physical Education and Sport, MSc, August/2022
Supervisor: Assist. Prof. Dr. Kurtuluş Özlü

This research was done to examine the relationship between perceived levels of stress and physical activity by examining the perceived levels of physical activity and stress in different sociodemographic variables for physical education teachers. The research, using relational screening from quantitative research models, voluntarily included 338 (200 men, 138 women) physical education teachers who worked at the schools affiliated with the Ministry of National Education in Gaziantep province. The research uses a three-part research form to collect data. The first part of the form includes questions of sociodemographic information of physical education teachers, the second part "The Perceived Stress Scale" (ASO), developed by Cohen, Kamarck and Mermelstein (1983), with Turkish adaptation by Eskin, Harlak, Demirkiran and Dereboy (2013), and the third, "International Physical Activity Survey" (UFAA-KF) by Turkish adaptation Öztürk (2005). The independent sampling of t-test and one-way variance analysis testing was used as variables came from normal distribution during the study of differences between groups. In the case of a meaningful difference in one-way variance analysis testing, a Post-Hoc Tukey test was performed to determine the difference between groups based on homogeneity of variances. The Pearson correlation test was used to examine the variable relationship, and the multilinear regression analysis was used for the predictor calculations of variables. The study found that physical education teachers' learning status, graduating area, school type that they work, ASO and UFAA-KF do not lead to meaningful differences in their total scores and subsizes. The gender of physical education teachers in the ASO "stress/discomfort perception" subdimension, staffing status variable ASO "stress/discomfort perception" subdimension and UFAA-KF severe physical activity dimension, income level variable UFAA-KF severe and medium physical activity subdimension age variable ASO "stress/discomfort perception" sub-dimension, service time and duration variables in the organization where it is currently employed cause significant difference to ASO total scores and "stress/discomfort perception". It has been found to have an inversely meaningful, low relationship between the ages, total service time of the physical education teachers and the service time variables in the institution in which they are currently employed and the ASO total scores and the Stress/Discomfort perception sub-dimension scores. When the relationship between ASO and UFAA-KF is examined, a reversal relationship between the scales has been detected. The overall level of metabolic scores decreases as the perceived stress levels increase. It has been found that there is a decrease in the stress levels that physical education teachers perceive as their physical activity levels increase. It is recommended that physical education teachers be directed to more physical activity to reduce perceived stress levels.

Keywords: Physical education and sports, Physical education teacher, Perceived stress, Physical activity.

1. GİRİŞ

Günümüz toplumunun bir problemi olarak ele alınan stres, aslında gündelik hayatın bir parçasıdır. Günümüzde birçok kişi, farkında olmasa da yüksek stres altındadır. Bilimsel ve teknolojik açıdan seri değişimin bir dönütü olarak toplumlar da çok hızlı bir değişim dönemi geçirmektedir. Bu hızlı değişim, kişilere de birtakım zorlukları getirmiştir (Güçlü, 2001).

Günlük hayatın parçası olarak görülen stres içinde bulunduğumuz çağın hastalığı olarak görülmektedir. Birçoğumuz farkında olmasak da yüksek stres altındayız. Olumlu veya olumsuz hayatımızdaki her olay strese yol açabilir (Tomruk, 2014).

Stres sırasında üç farklı evre vardır. Bu evreler sırası ile; alarm, direnç ve tükenme aşamalarıdır. Stresin birinci aşması alarm aşamasıdır. Bu aşamada strese sebep olan etmenler fark edilir ve vücudun biyokimyasal tepkilerle kendisini savunmaya çalıştığı dönemdir. Başka bir deyişle alarm evresi, vücudun dışarıdan gelen uyarıcıyı stres durumu şeklinde algıladığı durumdur. Alarm evresinde beden strese hazırlanır. Kan basıncının yükselmesi, stres hormonlarının salgılanması, terleme ve göz bebeklerinin büyümesi gibi farklı tepkiler verir. Alarm evresinde vücut stresten kaçmaya odaklanır (Aytaç, 2009).

Stresin ikinci aşaması direnç aşamasıdır. Direnç aşamasında vücut stabil bir hale gelmek için mücadele verdiği aşama şeklinde değerlendirilir. Bu aşamada vücut karşılaştığı strese karşı direncini artırır. Birey direnç evresindeyken, stres kaynağına karşı etkili bir çözüm ürettiğinde organizmanın gösterdiği tepkiler ortadan kaybolur. Organizma alarm aşamasında görülen zararları düzeltir ve vücut stabil bir hal alır. Direnç evresinde başarısız olduğu zaman vücut kendini kaybeder. Direnme evresinde stres nedenlerinin ya da stresin hepsinin yok olmaması durumunda vücut tükenme evresine geçer. Kişinin tükenme evresine gelmesi için içinde bulunduğu stres durumunun uzun sürmesi ve bireye önemli seviyede negatif etkisinin olması gerekmektedir (Usta, 2017).

Tükenme evresinde kişinin stresle artık başa çıkamayacağını göstermektedir. Eğer strese yol açan durum uzun süreli ve ciddi bir neden ise vücut tükenmektedir. Stres bu evreden sonra vücutta dönüşü olmayan izler bırakmaktadır. Stresin sürmesi organizmada düzenli yıpranmalara yol açabilir. Bu sebeple stresin tükenme aşaması, savunmanın azalarak vücudun tükendiği ve hastalıkların başladığı evre olarak görülebilir (Aytaç, 2009).

Öğretmenlerle alakalı yapılan çalışmalarda, öğretmenlik mesleğinin stresi yüksek bir meslek olarak tanımlandığını, öğretmenlerin okullarda yüksek stres etkisi altında

kaldıklarını, fazla yoğunluk ve tükenme yaşadıklarını işaret etmekte ve bu stres düzeylerinin daha fazla araştırılması gerektiğini söylemektedir (Austin, Shah ve Muncer, 2005).

Stres öğretmenlerde yaptıkları iş nedeniyle öfke, kaygı, hayal kırıklığı ve depresyon vb. negatif duyguların ortaya çıkmasına sebep olur. Yüksek öğrenci sayısına sahip sınıflar ve meslektaşlarıyla yaşadıkları sorunlar öğretmenlerin stres durumlarıyla karşılaşmasına neden olur. Bu nedenle, öğretmenlerin okulda karşılaştıkları stres fiziksel veya psikolojik faktörlerden dolayı ortaya çıkabilir (Dick ve Wagner, 2001).

Fiziksel aktivite, çizgili kaslarca üretilen dinlenik enerji tüketiminin yanı sıra enerji tüketiminde ciddi artış yaratan bedensel hareketler olarak ifade edilir (Vural, 2010).

Fiziksel aktivite, yükselen enerji harcamasıyla sonuçlanan, çizgili kaslarca üretilen, istemli hareketler şeklinde tanımlanabilir. Fiziksel aktivite gündelik hayatta yapılan hareketleri ve etkinlikleri içerir. Alışveriş merkezine gitme, merdiven çıkma, yürüyüş yapma gibi. Fiziksel aktivite, insanlarda görülen ve sürekli oluşan hastalıkların önlenmesinde ve tedavi edilmesinde etkili olan sağlıklı bir davranıştır (Soyuer ve Soyuer, 2008).

Düzenli bir şekilde fiziksel aktivite yapılması yaşamımızın sonuna kadar çeşitli hastalıkların görülmesini engelleyerek sağlıklı nesiller yetişmesini sağlar. Ayrıca iş yaşamındaki performans, ev içi etkinlikler, serbest vakitleri değerlendirme seviyesinde ve ruhsal durumumuzda pozitif yönlü artışına fayda sağladığı bilinmektedir (Özudoğlu, 2013).

Bu çalışma beden eğitimi öğretmenlerinin algılanan stres ve fiziksel aktivite düzeylerin arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla yapılmıştır.

1.1. Problem Durumu

Günümüz yaşantısının en büyük problemlerinden biri haline gelen stres eğitim alanında da herkesi etkilediği gibi öğretmenleri de etkilemektedir (Ömeroğlu, 2015). Fiziksel aktivite düzeyinin kendini iyi hissetme, iş verimliliği ve sağlık masrafları açısından olumlu bir yeri vardır (Kusan, 2019). Bu bilgilere bakarak beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin algılanan stres ve fiziksel aktivite düzeyleri arasındaki ilişki bu çalışmanın problemini oluşturmaktadır.

1.2. Problem Cümlesi

Beden eğitimi öğretmenlerinin algılanan stres ve fiziksel aktivite düzeyleri farklı sosyodemografik değişkenlere göre farklılaşmakta mıdır? Beden eğitimi öğretmenlerinin

algılanan stres ve fiziksel aktivite düzeyleri arasında bir ilişki var mıdır ve algılanan stres düzeyleri fiziksel aktivite düzeylerini yordamakta mıdır?

1.2.1. Alt problemler

- Beden eğitimi öğretmenlerinin algılanan stres düzeyleri cinsiyet değişkenine göre farklılaşmakta mıdır?
- Beden eğitimi öğretmenlerinin fiziksel aktivite düzeyleri cinsiyet değişkenine göre farklılaşmakta mıdır?
- Beden eğitimi öğretmenlerinin algılanan stres düzeyleri öğrenim durumu değişkenine göre farklılaşmakta mıdır?
- Beden eğitimi öğretmenlerinin fiziksel aktivite düzeyleri öğrenim durumu değişkenine göre farklılaşmakta mıdır?
- Beden eğitimi öğretmenlerinin algılanan stres düzeyleri kadro durumu değişkenine göre farklılaşmakta mıdır?
- Beden eğitimi öğretmenlerinin fiziksel aktivite düzeyleri kadro durumu değişkenine göre farklılaşmakta mıdır?
- Beden eğitimi öğretmenlerinin algılanan stres düzeyleri aylık gelir düzeylerine göre farklılaşmakta mıdır?
- Beden eğitimi öğretmenlerinin fiziksel aktivite düzeyleri aylık gelir düzeylerine göre farklılaşmakta mıdır?
- Beden eğitimi öğretmenlerinin algılanan stres düzeyleri mezun oldukları bölüm değişkenine göre farklılaşmakta mıdır?
- Beden eğitimi öğretmenlerinin fiziksel aktivite düzeyleri mezun oldukları bölüm değişkenine göre farklılaşmakta mıdır?
- Beden eğitimi öğretmenlerinin algılanan stres düzeyleri görev yaptıkları öğretim kademesi değişkenine göre farklılaşmakta mıdır?
- Beden eğitimi öğretmenlerinin fiziksel aktivite düzeyleri görev yaptıkları öğretim kademesi değişkenine göre farklılaşmakta mıdır?
- Beden eğitimi öğretmenlerinin algılanan stres düzeyleri yaş değişkenine göre farklılaşmakta mıdır?
- Beden eğitimi öğretmenlerinin fiziksel aktivite düzeyleri yaş değişkenine göre farklılaşmakta mıdır?

- Beden eğitimi öğretmenlerinin algılanan stres düzeyleri hizmet süresi değişkenine göre farklılaşmakta mıdır?
- Beden eğitimi öğretmenlerinin fiziksel aktivite düzeyleri hizmet süresi değişkenine göre farklılaşmakta mıdır?
- Beden eğitimi öğretmenlerinin algılanan stres düzeyleri halen görev yaptığı okuldaki hizmet süresi değişkenine göre farklılaşmakta mıdır?
- Beden eğitimi öğretmenlerinin fiziksel aktivite düzeyleri halen görev yaptığı okuldaki hizmet süresi değişkenine göre farklılaşmakta mıdır?
- Beden eğitimi öğretmenlerinin algılanan stres ve fiziksel aktivite düzeyleri arasındaki ilişki var mıdır?
- Beden eğitimi öğretmenlerinin algılanan stres düzeyleri fiziksel aktivite düzeylerini yordamakta mıdır?

1.3. Araştırmanın Amacı ve Önemi

Sağlıklı ve iyi olmanın en önemli faktörlerinden birisi olan fiziksel aktivite organizmadaki endorfin salgılanmasını artırarak ruh durumunu iyileştirir, vücuttaki adrenalin ve kortizol hormonlarının miktarını azaltarak stresin azalmasına yardımcı olur (Pace, 2000). Fiziksel aktiviteler stres kontrolüne yardımcı olduğu gibi muskuloskeletal ve kardiyovasküler performansı artırma, düzenli uyku, kilo kontrolü gibi ekstra fayda sağlamaktadır (Ellis, Dumas ve Forbes, 2020). Fiziksel aktiviteler kişilerin bedensel ve zihinsel sağlıklarının korunmasını desteklediği gibi bireylerin yaşadıkları stresten kurtulmasına da yardımcı olur (Kim, Heo, Dvorak ve Han, 2018). Fiziksel aktivitenin stres üzerindeki olumlu etkisi düşünüldüğünde beden eğitimi öğretmenlerinin fiziksel aktivite düzeyleri ile algılanan stres düzeyleri arasındaki ilişkinin tespiti önemli görülmektedir.

Bu araştırma beden eğitimi öğretmenlerinin algılanan stres ve fiziksel aktivite düzeylerini farklı sosyodemografik değişkenler açısından inceleyerek algılanan stres ve fiziksel aktivite düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla yapılmıştır.

1.4. Araştırmanın Sınırlılıkları

- Bu araştırma sonuçları 2021-2022 eğitim-öğretim yılında Gaziantep ilinde görev yapan beden eğitim ve spor öğretmenlerinin görüşleri ile sınırlıdır.

- Bu araştırmanın sonuçları örnekleme belirtilen beden eğitimi öğretmenleri ile sınırlıdır.
- Araştırmanın sonuçları veri toplama aracındaki sorularla sınırlıdır.

1.5. Araştırmanın Varsayımları

Bu bölümde araştırmaya ilişkin varsayımlara yer verilmiştir.

- Araştırmaya katılan beden eğitimi öğretmenlerinin sorulara içtenlikle yanıt verdikleri,
- Seçilen örneklemin araştırmanın evrenini temsil ettiği,
- Araştırma süresi boyunca kullanılan veri toplama araçlarının, çalışmanın amacını ortaya çıkarabilecek nitelikte olduğu,
- Araştırmanın kavramsal çerçevesini oluşturmak amacıyla yapılan literatür taramasındaki kaynakların geçerli ve güvenilir bilgiler aktardıkları varsayılmıştır.

1.6. Tanımlar

Beden Eğitimi: Beden eğitimi, bireyin ruhsal sağlığını ve bedensel sağlığını, vücut becerilerini arttırmaya yönelik, ihtiyaç olduğunda bireyin özelliklerine ve çevre koşullarına göre esneklik sağlayabilen, aktiviteye katılanların isteklerine göre değiştirilebilen, kuralları olan, spora yönelik aktiviteler şeklinde tanımlanır (Arıcı, 2001).

Fiziksel Aktivite: Fiziksel aktivite çizgili kasların kasılmasıyla oluşan ve bazal seviyenin üzerinde enerji harcanan bütün bedensel aktivitelerdir (Özer, 2015).

Stres: İnsanın, tehdit edici çevre durumlarına karşı gösterdiği bir tepki şeklinde tanımlanır (Aytaç, 2002).

Algılanan stres: Algılanan stres kişinin belirli bir zaman diliminde ya da belirli bir zamanda ne denli stres yaşadığı konusundaki duygu ve düşünceleridir (Karataştan, 2022).

2. GENEL BİLGİLER

2.2. Beden Eğitimi ve Spor

Beden eğitimi kişinin ihtiyaçlarına dayanır. Hareket yaşamın en önemli ihtiyacı şeklinde görülür. Fiziksel aktiviteler hayatımızı devam ettirebilmek adına önemlidir. Günlük sedanter yaşam beden eğitimi daha önemli bir hale getirir. Beden eğitimi, tüm vücudu önemser ve temelini zihin ve beden oluşturur. Beden eğitimi aktiviteleri büyüme ve gelişim için çok önemlidir. Çünkü organizmanın maksimum gelişmesi büyük kasların yaptığı fiziksel etkinliklere bağlıdır. Beden eğitimi kişiye kendini daha net ifade edebilme ve kişinin yaratıcılık yönünü geliştirmesine olanak sağlar. Çünkü vücudun, bireyin duygularını ifade ederken kullanması, güncel egzersizlerin yapılmasında oldukça yüksek imkanları vardır. Beden eğitimi serbest zamanlarımızın verimli kullanılmasına ve kültürel gelişime katkıda bulunur. Beden eğitimi, duygularımızı kontrol altında tutmamıza olanak sağlar. Çünkü spor ve oyun ortamlarındaki etkileşim duyguların boşaltılması ve kontrol edilmesi için uygun ortamı sağlar. Beden eğitimi, kişilik ve karakter gelişiminde takım ruhu, grup etkileşimi, kişiler arasında güçlü bağlanma gibi durumları spor ve oyun alanlarında bireye kazandırır (Kuter ve Kuter, 2012).

Beden eğitimi, bireyin ruhsal sağlığını ve bedensel sağlığını, vücut becerilerini arttırmaya yönelik, ihtiyaç olduğunda bireyin özelliklerine ve çevre koşullarına göre esneklik sağlayabilen, aktiviteye katılanların isteklerine göre değiştirilebilen, kuralları olan, spora yönelik aktivitelerin hepsini kapsar (Arıcı, 2001).

Beden eğitimi, hayata olumlu bakabilen, kendi ayakları durabilen kişiler yetiştirme eğitimidir. Bunun olmasını sağlarken kişinin değerlerini koruyarak insanlığa olumlu katkısı olan bireyler yetiştirmeyi amaçlamaktadır. Cimnastik, oyun ve sporun bütün branşlarını kapsayan beden eğitimi, bireylerin, duyuşsal, bilişsel ve psikomotor özelliklerinde gelişmesini sağlayan bir bilim dalıdır (Açak, 2006).

Beden eğitimi aktiviteleri, bireylerin hareketli olması, yeni yaşantılar edinme, takdir görme, mücadele etme, arkadaşları ile birlikte olma gibi birçok ihtiyacı karşılar. Beden eğitiminin amacı kişinin duyuşsal, bilişsel ve devinişsel gelişimlerini üst düzeylere çıkarmaktır. Beden eğitimi insanın ruhen, fiziken ve zihnen gelişimine katkı sağlamak, günlük yaşama uyum sağlamasını kolaylaştırmak, milli duygularını arttırmak amacıyla düzenli yapılan egzersizlerdir. Beden eğitimi ve spor etkinliklerinin fazla kiloların atılması,

güçlü bağışıklık sistemi, solunum sistemleri ve dolaşım sistemlerinin daha iyi çalışması ve beslenme alışkanlıkları gibi yararları vardır (İrez, 2012).

Spor, beden eğitimi aktivitelerini özelleştirerek farklı branşlarda kalıplaşmış, üst seviyede yapılan ve psikolojik, fizyolojik, teknik özellikleri ve estetiği gerekli kılan, katı kuralları olan ve yarışmaya dayalı etkinliklerdir. Sporun hedefi, beden eğitimi ile ortak hedefler haricinde yarışmak ve kazanmaktır (Arıcı, 2001).

Spor, kendine has kuralları olan ve amacı kişinin zevk alması istek duyması için yapılan, yarışma amacı taşıyan, belirli kuralları olan bedensel etkinlikler olarak ifade edilmektedir. Spor kişiyi bedensel ve zihinsel geliştirirken, kişisel gelişimine, topluma uyum sağlamasına, iş hayatında çalışma veriminin artmasına olanak sağlar (İnan, 2021).

Spor ile beden eğitiminin arasındaki fark; beden eğitimi bireyin ruhsal sağlığını ve bedensel sağlığını arttırmak adına yapılan hareketler toplamı olarak ele alınırken, spor kişinin ruh ve beden sağlığının gelişmesinin yanı sıra belirli kurallar çerçevesinde mücadele etme, yarışma ve kazanma hedeflerini de içermektedir (Kuter ve Kuter, 2012).

2.3. Beden Eğitimi ve Sporun Önemi

Beden eğitimi ve spor, insanların zihin ve fikir gelişimleri ile birlikte beden gelişimlerinin uyum içinde olması, bireylerin yaşadıkları toplumlarda sağlıklı ve dengeli, mutlu ve verimli olmalarında önemli etkisi vardır. Toplamların beden eğitimi ve spor etkinliklerine katılmaları ve müsabaka sonuçlarında kazanacakları başarılar vesilesiyle kendi ülkelerinin tanıtımını yapmalarını sağlar (İnal, 2003). Beden eğitimi aktiviteleri, belirli bedensel hareketleri öğretmekten çok psikolojik ve sosyal yönden önem taşır. Çocuk aktivitelere katılarak yaratıcılık özelliğini, taklit yeteneğini, deneyimlerini geliştirerek sorumluluk duygusu kazanır (Erdimez, 2016). Motor becerileri gelişmiş bir birey, akranlarınca daha kolay benimsenir ve kabul görür ve bu durum çocuğun toplumdaki rolleri öğrenmesine etki eder. Beden eğitimi etkinliklerinde çocuklar, sıra beklemeyi, iş dağılımı yapmayı, grup içerisinde gerekli davranışları zamanında ve doğru yapmayı aktif bir şekilde öğrenirler (Güven, 2005).

2.4. Beden Eğitimi ve Sporun Faydaları

Çocukluk dönemi birden fazla gelişim özelliklerinin hızlı bir şekilde tamamlandığı dönemdir. Bu nedenle ileriki yaşlarda sağlıklı bir yaşama sahip olmanın temelini çocukluk

yıllarındaki sağlıklı büyüme ve gelişimin oluşturduğu söylenebilir. Bu durum çocukluk döneminin sağlığa pozitif yönde katkı sağlayacak davranışların çok önemli olduğunu gözler önüne sermektedir. Çocuklarda gelişim ve büyüme süreçleri birbirleriyle sürekli etkileşim şeklinde olup, her gelişim alanı çocuklar adına çok önemlidir. Fiziksel, bilişsel, duyuşsal, sosyal gelişim ve motor gelişim alanları en önemli gelişim alanlarını oluşturmaktadır. Bu gelişim alanları ileriki yıllarda toplumsal yaşamlarının desteklenmesine katkı sağlar. Bu nedenle çocuk eğitimi ve gelişiminde gelişim alanlarının sağlam şekilde desteklenmesi çok önemlidir. Çocuk gelişiminde ve eğitiminde çokça yöntem bulunurken, özellikle beden eğitimi ve spor dersleri çocukların gelişiminin desteklenmesinde oldukça önemli bir yere sahiptir (Hekim, 2015).

Beden eğitimi aktivitelerine katılmak çocukların, hareket etme, takdir edilme, mücadele etme, motorsal beceriler ile yeni yaşantılar kazanma, diğer çocuklarla oyunlar oynama ihtiyaçlarını karşılar (Harmandar, 2004).

Amerikan Ulusal Beden Eğitimi ve Spor Birliği için beden eğitimi, çocukların ve gençlerin sosyal, fiziksel ve bilişsel gereksinimlerini karşılamak adına hazırlanmış grup içindeki ve bireysel hareket yaşantılarını da içine alan bir aktivitedir. Yine Amerikan Ulusal Beden Eğitimi ve Spor Birliği'ne göre beden eğitiminin bireye kazandıracığı davranışlar;

- Farklı fiziksel aktiviteleri yapabilmek için zorunlu olarak yeni beceriler öğrenir.
- Fiziksel sürekliliğin farkına varma duygusunu geliştirir.
- Hareket olan veya olmayan ustalık gerektiren becerileri geliştirir.
- Düzenli fiziksel aktivitelerin olumlu etkilerini anlayacak ve sağlıklı olma duygusu geliştirir.
- Kendine güven duygusunu ve kişilik becerilerini geliştirir (Heper, 2012).

2.4.1. Fiziksel ve fizyolojik faydaları

Hareket insanın doğasında vardır. Hareket sistemini aktif şekilde kaslar pasif şekilde kemikler oluşturur. Hareket etme kasların ve kemiklerin daha güçlü olmasını sağlar. Beden eğitimi aktiviteleri aynı zamanda kemiklerin özgül ağırlıklarını ve bağ dokuların esnekliğini arttırıp, baskıya ve gerginliğe karşı güçlendirir. Beden eğitimi aktiviteleri düzenli bir şekilde yapıldığında, vücudun dayanıklılığını ve fiziksel uygunluğunu bunlara bağlı olarak da iç organların işlevlerini geliştirir. Böylelikle vücudun değişen durumlara daha rahat uyum sağlamasına ve yorgunluğa direnme gücünün artmasına etki eder (İmamoğlu, 2011).

Beden eğitimi ve spor aktiviteleri bireylerin fiziksel açıdan aktif bir yaşantıya sahip olmalarında etkilidir (İmamoğlu, 2011).

Sporun en önemli özelliği bireylere sağladığı fiziksel gelişimdir. Düzenli spor yapan bireylerde;

- Vücut enerjik olur.
- Bedenen ve zihnen olacak yorgunluklara direnç artar.
- Vücut yağ oranını dengede tutarak kilo alma önlenir.
- Etkinlikler esnasında kişi geç yorulur ve dinlenme süresi kısadır.
- İç salgı bezleri düzenli bir şekilde çalışır.
- Kılcal damar sayıları artar.
- Kalp volümü ve kalbin pompaladığı kan miktarı artar.
- Kalp krizi geçirme riski azalır (İnal, 2003).

2.4.2. Zihinsel gelişime faydaları

Eğitimde çok önemli olan beden eğitiminin zihinsel açıdan gelişime olan katkısı da göz ardı edilmemelidir. Beceriler otomatik olarak kazanılmaz. Beceriler zaman içinde sürekli ve sık tekrarlar sayesinde kazanılır. Bu sebeple bireyde öğrenmenin gerçekleşebilmesi adına algılama, mantık yürütme ve düşünme gibi zihinsel etkinliklere ihtiyaç vardır. Becerinin kazanılması beyin ve kaslar arasında bir koordinasyon oluşmasını, zihinsel uyanıklığı ve çabayı gerektirir. İnsanlar, beden eğitimi aktiviteleri sayesinde sağlık ilkelerini ve hareketin önemini öğrenir. Hareketin doğasını, insan gelişimindeki önemini öğrenir (İnal, 2003).

2.4.3. Psikomotor gelişime faydaları

Psikomotor gelişim; sinir kas sistemlerinin gelişimi yani vücut kontrolü veya vücut koordinasyonu demektir. Motor gelişimin temelini koşma ve sıçrama oluşturur. Bu becerilerin gelişiminde olgunlaşmanın yanı sıra motivasyon ve öğretimde önemli rol oynar. Becerilerin gelişmesi; tepki zamanı, kuvveti, hızı, koordinasyonu, dayanıklılığı ve vücut yapısı gibi özellikleriyle beraber zihinsel ve duygusal özelliklerine bağlıdır (İnalkaç ve Yaman, 2021).

Motor becerilerin gelişimi sürekli ve artarak devam eden bir süreç izler. Beden eğitimi ve sporun temelini bu becerilerin geliştirilmesi oluşturur. Kişi edindiği beceriler sayesinde

aktiviteler katılmaktan zevk alır ve grup etkinliklerine kolaylıkla uyum sağlar. Kişinin kazandığı beceriler serbest zamanların kullanılması açısından da önemlidir. Yetenekler kişilerin boş zamanlarını nasıl kullanacağını ve yaşam şeklini belirler (İnalkaç ve Yaman, 2021).

2.4.4. Psikolojik gelişime faydaları

Beden eğitimi ve spor etkinliklerindeki sosyal etkileşim, duyguların boşalımı ve kontrolü için ortam hazırlar. İradeyi güçlendirir ve zekâyı geliştirir. Beden eğitimi ve spor etkinlikleri psikolojik açıdan bireylerin tedavilerine katkı verir. Kişiliği pozitif yönde geliştirir. Bireylerin olaylar karşısında dayanma ve mücadele gücünü arttırır. Kişilere kendini ispatlama ve ifade etme konularında gerekli ortamı hazırlar (Özdenk, 2018).

Spor yapmanın insanların psikolojik gelişimlerine pozitif etkisi vardır. Yapılan spor branşının içinde barındırdığı motivasyon, takım olarak hareket etme, bireysel olarak mücadele edebilme ve konsantrasyon gibi psikolojik özellikleriyle insanın duygusal ve psikolojik gelişimine katkı sağlar. Bir spor dalıyla ilgilenmek kişilerin pozisyonlara ve doğaçlama gelişen durumlara karşı anında tepki verebilme ve uyum sağlayabilme yeteneklerini geliştirir (Salar, Hekim ve Tokgöz, 2012).

Takım sporlarıyla uğraşan kişiler ile bireysel sporlarla uğraşan kişilerin duygusal ve psikolojik özellikleri yapılan spor branşına göre değişiklik gösterebilir. Takım sporları daha çok kişinin sosyalleşme, etkili iletişim kurabilme, beraber kazanma veya kaybetme, yardımlaşma gibi özelliklerin gelişmesinde katkı sağlar. Bireysel sporlarla uğraşan bireylerde ise kendini aşma, irade, öz güven gibi özellikler görülür (Salar, vd., 2012).

2.4.5. Sosyolojik faydaları

Beden eğitimi ve spor ekonomik ve sosyal kalkınmanın temel öğelerindendir. Bireyin iradesinin güçlenmesinde rol oynayan beden eğitimi ve spor, bireyin kendine güvenmesinde ve kişiliğini oluşturmada da etkilidir. Bireyler arasındaki grup çalışmalarını kolaylaştırarak toplumsal dayanışmayı güçlendirir (Özdenk, 2018).

Günümüz yaşantısında önemli bir meslek olan spor olgusu ve eğitimin ayrılmaz bir parçası haline gelen beden eğitimi, sosyal iletişimi ve gelişimi de etkiler (İnal, 2003).

Benzer özellikler görüldüğü düşünülerek oluşturulan sınıf ortamının da kişilerin eğitim faaliyetleri süresince birbirleri ile yardımlaşmaları, kendilerini beğendirme istekleri, güç gösterme çabaları ve bunların öteki bireylerde karşılık bulması sosyalleşmeyi sağlamaktadır. Özellikle ortaöğretim çağlarında çocukların sosyal bir gruba ait olma ve kimlik arayışları

beden eğitimi ve spor yoluyla sosyalleşmesi, sağlıklı bir toplum sürecinde önemli katkılar sağlamaktadır (Özdenk, 2018).

Beden eğitimi ve sporun sosyolojik olarak yararları aşağıdaki şekilde sıralanabilir;

- İnsanların kişiliklerinin ve karakterlerinin gelişimine katkı sağlar.
- İnsanlar arasındaki sosyalleşme süresini hızlandırır.
- İnsanların toplum içerisinde statü edinmesini sağlar.
- Farklı milletlerden insanların kaynaşmasını sağlar.
- Serbest zaman kullanımına katkı sağlar.

2.4.6. Duygusal ve toplumsal gelişime faydaları

İnsanların içinde bulundukları topluma uyum göstermesi, toplumun oluşturduğu kurallara uygun bir biçimde yaşamını devam ettirebilmesi, o toplumda yaşayan bireylerin büyükler, küçükler veya arkadaşlarıyla iyi iletişim kurabilmesi, dinamik, ahlaki seviyesi yüksek, sağlıklı, hümanist ve dürüst davranabilmesi ve bu açıdan yaşayabilmesi, zihinsel gelişimin yanı sıra bedensel ve ruhsal gelişimlerine de bağlıdır. Beden eğitimi ve sporun toplumsal gelişime faydaları şu şekilde sıralanabilir (Karaman, 2019).

- Güne dinamik bir şekilde başlayarak etkinlikleri heyecanlı bir şekilde yapar.
- Yaşadığı topluma karşı sorumluluklarının farkında olur. Toplumsal ödevlerini layıkıyla yapar.
- Bireylerde kendini kontrol edebilme yeteneğini geliştirerek başka insanlara anlayışlı davranmayı öğretir.
- Planlı ve programlı bir şekilde çalışmayı ve dinlenmeyi öğretir.
- Ekip oluşturma, ekip ile hareket edebilme ve bireyin içinde yaşadığı toplumda konumunun belirlenmesinde yardımcı olur.

2.4.7. Ekonomik gelişime faydaları

Spor etkinliklerine katılan bireylerin ilgilendikleri spor branşıyla alakalı araç gereç ve malzemeye ihtiyaç duyarlar. Kullanılan malzemelerin üretiminde ve dağıtımında katkısı olan tüm çalışanların ekonomik yönden kazanç sağlamaları, sporun ekonomiye olan faydasının göstergesidir (İnal, 2003).

Spor etkinliklerinde sporcu veya seyirci olarak katılan bireyler, yapılan organizasyonun yaşanılan yerden farklı yerlerde yapılması durumunda seyahat ve

konaklama ihtiyacı duyarlar. Bu nedenle sportif etkinlikler, iç ve dış turizmin hareketlenmesine neden olur. İnsanları harcama yapmaya sevk eder. Yeni bir iş ortamı olduğu için spor ekonomiye büyük katkı sağlamış olur (Özdenk, 2018).

2.5. Beden Eğitimi ve Spor Öğretmeni Özellikleri

Beden eğitimi öğretmeni görüşlerine göre, yapılan eleştirilere açık olma, öğrenciye karşı her konuda anlayışlı olma ve olaylara geniş bakış açısıyla bakabilme özellikleri beden eğitimi öğretmenlerinde olması gereken kişisel özelliklerden ilk üç sırada önemli görülen özelliklerdendir (Saçlı, Bulca, Demirhan ve Kangalgil, 2009).

Beden eğitimi öğretmeni;

- Ders sırasında sportmen olmalı.
- İyi bir görüntüye sahip olmalı.
- Öğrencilere karşı anlayışlı olmalı.
- İnsan ilişkileri yüksek düzeyde olmalı.
- Eleştiriye açık olmalı.
- Sabırlı olmalı.
- Espri anlayışına sahip olmalı.
- Kendini kontrol etmeli (Saçlı vd., 2009).

2.6 Stres

Stres, kişiler üzerine etki eden ve bireylerin davranışlarını, diğer bireylerle ilişkilerini etkileyen bir kavramdır. Stres kendi kendine ortaya çıkan bir olay değilken, biranda da görülmez. Stresin ortaya çıkması için bireyin içinde bulunduğu veya yaşadığı çevre ve ortamda meydana gelen değişikliklerin insanı etkisi altına alması gerekir. Ortamda olan değişimlerden her insan etkilenir ama bazı kişiler bu değişikliklerden diğer insanlara göre daha fazla ya da daha yavaş etkilenir. Stres kişinin yaşadığı ortamda ortaya çıkan bir değişim ya da kişinin ortamının farklılaşmasının üzerinde etkiler bırakmasıyla alakalıdır. Stresin ortaya çıkması için durumun etkisi altında kalan kişinin vücudundaki özel biyokimyasal değişimlerin olmasıyla kişinin vücut sisteminin harekete geçmesi gerekir (Güçlü, 2001).

2.6.1. Stres kavramı

Stres bireyin psikolojik ve biyolojik denge durumunun bozulmasına verdiği tepki durumuna denir. Stres aynı zamanda gerginlik, engelleme, duygusal çöküntü ve kaygı gibi durumlar yaratır (Baltaş ve Baltaş, 2012).

Genelde negatif bir olay şeklinde yorumlanan stres araştırmacılar ve bilim insanlarına göre “*insanın, çevreden gelen tehditlere karşı gösterdiği tepki* ” şeklinde tanımlanır (Aytaç, 2002).

Stresle ilgili diğer tanımlar ise şu şekildedir: Selye stresi “*vücuda yüklenilen herhangi bir özel olmayan isteme karşı, vücudun tepkisi*” şeklinde tanımlamıştır (Selye, 1956 akt: Güçlü, 2001). Cüceloğlu stresi “*kişinin fiziksel ve sosyal çevresindeki olumsuz koşullar sebebiyle, bedensel ve psikolojik sınırlarının üzerinde gösterdiği gayrettir*” olarak tanımlamıştır (Cüceloğlu, 1994 akt: Güçlü, 2001). Yapılan bu tanımlara bakılarak stres bireylerin rahatlığı ve huzurları adına bir tehlike bir uyarı olarak algılanan ve buna bağlı olarak verimli bir şekilde ele alınamayan olaylara gösterilen, belirli olmayan psikolojik ve fizyolojik bir etki ya da bireylerin yüksek baskıya karşı bir tepki ifadesidir şeklinde yorumlanabilir (Akatay, 2007).

Stres bireyin içinde bulunduğu ortamdan kendisine gelen uyarılara, kendi tutum, değer, yetenek, ihtiyaç ve becerileri arasındaki dengenin kaybedilmesi durumunda ortaya çıkan psiko-sosyal ve bedensel bir gerilimdir. Bir olaya, duruma veya bireyin üzerindeki psikolojik baskıya karşı oluşturduğu tepki sonucunda oluşan bir ruh halidir (Aytaç, 2002).

Açıkcası stres, kişiyle etrafı arasındaki uyumun zayıflığını gösteren bir durumdur. Etrafın kişiden aşırı beklentilerinin olması veya kişinin yapabileceği düzeyin üzerinde isteklerin olması, bu durumun nedeni olabilir (Balcı, 2000).

2.6.2. Stresin oluşum nedenleri

Genel olarak bakıldığında stresi oluşturan durumlar üç şekilde oluşur:

1. Fiziki çevre dolayısıyla oluşan sorunlar: Doğal yaşam döngüsünde etrafımızda bizi rahatsız edebilecek durumlar; hava kirliliği, gürültü, trafik, fazla veya az ışık, sıcaklık, soğukluk, radyasyon vb. örnekler verilebilir.
2. İş ve herhangi bir meşguliyet sebebiyle oluşan sorunlar: Zorlayıcı iş şartları, gece çalışma, çok fazla yüklenme, karar vermede kişiye verilen büyük sorumluluk, zaman baskısıyla çalışma, iş arkadaşlarıyla anlaşamama gibi örnekler verilebilir.
3. Psiko-sosyal sorunlar: Bu sorunlarda kendi içinde üçe ayrılır:

- a) Gündelik stresler: Günlük yaşamın getirdiği basit gerilimlerdir. Örneğin sıkışık trafikte ilerlemek ya da trafikte karşılaşılan terslik, ev içindeki sorunlar, bir yere yetişmek, yemeğin yanması gibi. Bunlar günlük yaşantımızda sıkça rastladığımız streslerdir.
- b) Gelişimsel stresler: Bu stresler insan gelişimi sonucu ortaya çıkan streslerdir. Burada yetişkin veya çocuklarda kronolojik durum ile oluşan gelişimlerdir. Örnek olarak çocuğun okul çağına gelmesi, ergenlik, orta yaş bunalımı, andropoz ve menopoz duruma örnek verilebilir.
- c) Hayati önem taşıyan stresler: Her yaşama belli başlı şekil verecek düzeydeki olayların oluşturduğu streslerdir. Örneğin ciddi hastalıklar, kanser, doğum, yakın birinin ölümü gibi (Aytaç, 2009).

2.6.3. Stresin kaynakları

Stres üç farklı nedenden dolayı görülebilir. Bunlar çevresel nedenler, örgütsel nedenler, bireysel nedenlerdir.

1. Çevresel nedenler: Ekonomik sorunlar, politik belirsizlikler, teknolojik yenilikler, sosyolojik değişiklikler. Doğal yaşamın günlük akışı içerisinde kişilerin yaşadığı çevreden etkilenmemesi imkansızdır. Sosyal yaşamdaki birçok stres nedeni bireyleri olumlu veya olumsuz olarak etkilemektedir ve bu durum psikolojik ve fizyolojik rahatsızlıklara sebep olabilmektedir (Sarica, 2020).
2. Örgütsel nedenler: Görevlerin karmaşık olması, işteki tehlike durumu, zaman baskısı, uygunsuz çalışma şartları, rol belirsizliği, rol çatışması. Çalışanların yaşadığı stresi belirtmek için kullanılan bir kavram olarak karşımıza çıkar. İş stresi, sağlığı, refah seviyesini ve iş performansını olumsuz etkileyen bir durum olarak ortaya çıkmaktadır. İş stresi fiziksel ve duygusal olarak tehdit eden çalışma şartlarına kişinin gösterdiği tepki olarak tanımlanabilir. Kişinin yetenekleri ile çalışma şartları arasında negatif bir durum vardır, başa bir ifadeyle ya kişiden işiyle alakalı kapasitesinin üzerinde bir talepte bulunuluyor veya kişi kendisinden istenilen durumu gözden geçirmek için hazır değildir (Ekinci ve Ekici, 2003).
3. Bireysel nedenler: Bireyin toplumsal yaşamda farklı görevlerinin olması (Anne, baba, çalışan, arkadaş, eş, sevgili vb.), kişilik özellikleri, yaşam ve kariyer değişimleri. Bireysel stres kaynakları genellikle kişinin psikolojik ve fizyolojik

durumuyla ilgilidir. Bu nedenle stresi algılama ve yorumlamada bireysel özellikler önemlidir. Kişilerin kişilik özellikleri, cinsiyetleri, yaşları, yaşam tarzları, kontrol odakları gibi nedenler bireysel stres kaynaklarını oluşturmaktadır (Ekinci ve Ekici, 2003).

2.6.4. Stresin belirtileri

Çeşitli yaşamsal faaliyetler ve değişimler bazı insanlarda strese neden olabilir. Bunlar kişisel, sosyal çevresel veya fiziksel halimiz olabilir. Stres gözle görülür bir şekilde veya gizli olabilir. Stresin hissedilebilir olduğu zamanlarda, alarm tepkisiyle stres durumu arasındaki durum anlaşılır. Gizli olan durumlarda ise stresin belirtileri bellidir ama nedeni bilinmemektedir (Güçlü, 2001).

Stres belirtileri dört ana başlıkta toplanabilir:

1. Fiziksel Belirtileri: Baş ağrısı, çarpıntı, soğuk veya sıcak basması, nefes darlığı, titreme, bitkinlik, mide krampları, çene kasılması ya da diş gıcırdatma, yorgunluk, halsizlik, enerji kaybı, kas ağrıları, ishal, yüksek tansiyon, kalp krizi, düzensiz uyku.
2. Duygusal Belirtileri: Huzursuzluk, sıkıntı, gerginlik, aşırı duygusal olma, neşesiz olma, sinirlilik, kaygı, endişe, özgüven eksikliği, saldırganlık, duygusal tükenmişlik hissi, sinir patlamaları, ruh halinin sürekli ve hızlı değişimi, durgunlaşma, bıkkınlık hali, depresyon ya da çabuk ağlama.
3. Zihinsel Belirtileri: Konsantrasyon eksikliği, unutkanlık, kararsız olma, ilgi azalması, zihin karışıklığı, aşırı hayal kurma, düşük verimlilik, hata oranında artış, sosyal yaşamdan uzaklaşma, olumsuz durumlar üzerine yoğunlaşma.
4. Sosyal Belirtileri: İnsanlarda hata bulmak, insanları rencide etmek, çok fazla kişiye küs olmak, çok savunmacı bir tutum sergilemek, insanlara güvenmemek, olaylara karşı başkalarını suçlamak, buluşmalara gitmemek, randevuları kısa zaman kala iptal etmek (Güçlü, 2001).

2.6.5. Stresin evreleri

Nesnel çevre tek başına stresi yaratmaz. Strese neden olan etmen çevrenin algılanış biçiminden kaynaklanır.

Stres 3 aşamada gerçekleşir. Bunlar alarm, direnme, tükenme evreleridir. Alarm evresinde kalp atışı hızlanır, kaslar gerilir, kan dolaşımına çok sayıda adrenalin, şeker ve yağ karışır (Aytaç, 2009). Tepki evresinde vücudumuz stres altında yaşanan durumla mücadele etmeye veya kaçmaya hazırlanır. Bu evrede ilk belirtiler kaybolur. Vücut direnirse stres alt edilebilir. Ama aksi bir durum söz konusu olursa gerilim savunmayı zayıflatır ve tükenme evresine geçilir (Usta, 2017). Tükenme evresinde ise stres uzun süreli olur ise vücut tükenir, savunma sistemleri zayıflar ve hastalıklar ortaya çıkar (Aytaç, 2009).

2.6.5.1. Alarm evresi

Kişi stres durumu ile karşı karşıya kaldığında sempatik sinir sistemi etkin duruma gelir. Buna bağlı olarak insan vücudu savaş ya da kaç tepkisi verir. Savaş veya kaç tepkisi esnasında organizmada ortaya çıkan fiziksel ve kimyasal değişiklikler sonucunda kişi, stresi oluşturan durumla savaşmaya veya kaçmaya hazır duruma gelir. Bu durum kalp atışlarının artması, tansiyonun yükselmesi, nefes alışverişinin artması ve ani adrenalin hormonunun salgılanması şeklinde oluşur. Savaş veya kaç tepkisinin olduğu aşama alarm aşamasıdır. Stres oluşumunda alarm aşamasında, stresi oluşturan ve bunların etkisinin arttığı ölçüde stres hızlı bir şekilde normal direnç seviyesinin üstüne çıkarak normal davranıştan farklı bir davranış göstermenin ilk işaretlerini vermeye başlar (Güçlü, 2001).

Stres neden fizyolojik ve ruhsal sorunlara sebep olduğunu algılayabilmek için stres durumunda vücudumuzda nasıl değişiklikler meydana geldiğini de bilmek gerekir. Vücudumuzda bir takım biyolojik değişimler oluşur. Bu değişimde birbirinden farklı iki sistem söz konusudur. Bu sistemlerden birincisi "sempatikadrenonodüler" sistem, kaynakları kullanmak için ve "kaç veya savaş" tepkisine hazırlamak için oluşturulmuştur (Gunnar ve Quevedo, 2007). Savaş veya kaç tepkisinin görüldüğü alarm aşamasında vücutta görülen değişiklikler ;

- Nefes alıp verme sayısı artar ve organizmaya normalden fazla oksijen gönderilir.
- Kan basıncı artar, kalp ritmi hızlanır ve kan dolaşımı süratlenir, vücudun tüm bölgelerine normalden fazla kan yollar.
- Kaslar normalden fazla gergin hale gelir ve kuvvet kullanmamızı isteyen işlere hazırlanır.
- Sindirim etkinlikleri yavaşlar, bu bölgedeki kan ilk olarak beyne pompalanır, bağırsak kasları ve mesane gevşer.

- Göz bebekleri büyür, ışık daha çok algılanır ve uyanık kalınır.
- Karaciğerde ve kaslarda depolanan yağ ve şeker kana karışır, vücut için gerekli olan enerji daha rahat sağlanır.
- Kandaki alyuvar sayıları artar, buna bağlı olarak beyne ve dokulara gönderilen oksijen seviyesi artar, “*Heparin*” salgılaması arttığı için kanın pıhtılaşması yavaşlamaya başlar.
- Beş duyu harekete geçer, dış ortamdan gelen uyarılara karışı algı seviyesi artar, dışardan gelebilecek herhangi bir tehlikeden haberdar olmak adına bu kesinlikle gereklidir.

2.6.5.2. Direnç evresi

Alarm aşamasının devamında uyum aşaması vardır. Stres nedenine uyum sağlanırsa herhangi bir sorun yaşanmadan her şey normale döner. Direnç aşamasında, kaybettiğimiz enerjiyi yeniden toparlamaya ve vücuttaki olumsuzluklar düzeltilmeye çalışılır. Stres durumu ile baş edilebildiği zaman parasempatik sinir sistemi etkinleşmeye başlar. Kalp atış hızı, solunum hızı ve tansiyon normale döner. Bu aşamada kişi, oluşan strese karşı direnebilmek için elinden gelen çabayı gösterir. Stresli bir bireyin hareketlerini ve davranışlarını sergiler. Belirli zaman kişinin davranışlarında ve yaşamında bu durum görülebilir (Güçlü, 2001).

2.6.5.3. Tükenme evresi

Direnç aşamasındaki stres nedenleri ve yoğunluk düzeyleri hafiflemediği sürece veya yükseldiği zamanlarda kişinin direnci kırılır ve hareketlerinde önemli seviyede değişimler ve hayal kırıklıkları yaşanan bir aşamaya geçilir. Stres nedeni ile başa çıkılmaz ise, vücut kaynaklar kullanılmaz ve tükenme evresine geçilir. Tükenme evresinde, parasempatik sinir sistemi aktiftir. Birey tükenmiştir ve stres nedeni hala etkindir. Bu evrede uzun süreli stres nedeni ile başa çıkılamaz ve birey farklı stres nedenlerine açık duruma gelir (Güçlü, 2001).

Tükenme evresi, direncin azaldığı vücut kapasitesinin tükendiği ve hastalıkların başladığı evredir. Hipotalamus, sempatik sinir sistemimizi uyarır ve stres burada başlar. Bunun devamında böbreküstü salgı bezleri, epinefrin şeklinde de bilinen adrenalin ve noradrenalin salgılar. Bu salgıların kana karışmasıyla birlikte kalp volümü artar. Aynı anda

bedenin normalden fazla bir şekilde glikoz metabolize etmesini sağlar (Butcher, Mineka ve Hooley, 2013).

2.6.6. Stres türleri

Stres her zaman olumsuz düşünülmemelidir. Stresin olmadığı düz bir yaşam tarzında bireylerde strese sebep olabilir (Sarıçam, 2012). Stresin üç farklı türü vardır; bunlar akut stres, episodik stres ve kronik stres.

2.6.6.1. Akut stres

Yakın tarihteki istekler ve baskılarla ilerleyen dönemlerde oluşması beklenen istek ve baskıların ortaya çıkardığı akut stres, en yaygın olan stres türüdür. Küçük seviyelerde oluşan bu stres, heyecanlandırıcı ve uyaran olma özelliğine sahiptir ancak fazlası çok yorucu olabilir. Akut stres kısa süreli olduğu için uzun süreli stresler gibi zarar vermez. Akut stres öfke ve sinirli olma gibi duygusal sorunlara, baş ve sırt ağrıları gibi kas sorunlarına, mide ekşimesi ve mide asidi gibi mide sorunlarına ve geçici kısa süreli heyecanlara neden olabilir. Akut stres her bireyin yaşamına girebilir ve çok kolay bir şekilde tedavi edilebilir (Kılıç, 2017).

2.6.6.2. Episodik stres

Stres türlerinde ikinci aşamada episodik stres yer alır. Episodik stres nöbetler şeklinde gelip giden, arada sırada meydana gelen anlamı taşımaktadır. Episodik stres tepkileri gösteren bireyler aşırı derecede duyarlı, öfkeli, endişeli, sinirli ve gerginlerdir. Sürekli olarak sinirli ve telaşlı olurlar. Bazı durumlarda bu sinirli halleri saldırgan bir hal alabilir. Diğer kişiler bu sinirli hallere olumsuz tepkiler vermeye başladığında aralarındaki ilişki git gide kötüleşmeye başlayacak. Episodik stres sonu gelmeyen endişeden kaynaklanmaktadır. Endişeli insanlar karamsar bir tavırla her olaydan bir felaket gelmesini beklerler. Bu insanlar dünyayı sürekli olarak tehlikeli olayların olabileceği iyiliklerin ödüllendirilmediği cezalandırıcı ve tehlikeli bir yer olarak kabul ederler. Aşırı hassas ve gergindirler ancak saldırgan ve öfkeli olmaktan ziyade depresif ve endişeli bir ruh haline sahiptirler. Uzun süreli aşırı uyarılma, migren, baş ağrısı, kalp rahatsızlıkları, çene ağrısı, yüksek tansiyon episodik stresin belirtileridir. Episodik stres farklı düzeylerde müdahaleler gerektirir. Bu durumda uzun süren profesyonel yardım demektir. Episodik stres görülen kişilerde yaşam şekli ve karakterleri o kadar

kalıplaşmış ve rutin hale dönüşmüştür ki, bireyler yaşamlarını devam ettirme şekilleri hakkında en ufak yanlış görmezler. Sıkıntılarının ve üzüntülerinin suçlarını başka kişilere veya olaylara atarlar. Sadece sıkıntılardan ve acıdan kurtulma onları tedavi olmaya ikna edebilir (Sarıçam, 2012).

2.6.6.3. Kronik stres

Stres ile mücadele etmenin ilk aşaması stres nedenlerinin belirlemekle başlar. Stresi meydana getiren çevresel ve kişisel nedenler belirlendiğinde stresi kontrol etmek mümkündür. Ama kontrol edilemeyen stres zaman içerisinde kronik olur (Tokmak, Kaplan ve Türkmen, 2011). Yaşanan stresin kronik bir hal almadan önce peş peşe birden çok stres durumuyla karşılaştığını bilmelidir (Canpolat, 2006).

Kronik stres bireyleri günden güne eriten ve eziyet veren bir stres şeklidir. Akut stres uyarıcı ve heyecan verici olabilirken, kronik stres bu özellikleri barındırmaz. Bu stres vücutları, yaşamları ve zihinleri mahveder. Uzun süreli olan bu yıpranmalar kişilere büyük zarar verebilir. Kronik stres insanın içinde olduğu olumsuz durumdan çıkış yolu olmadığında ortaya çıkar. Hiçbir zaman bitmeyecek hissi veren zamanlarda, şiddetli baskının ve gereksinimlerin stresidir. Herhangi bir çıkış yolu bulamayan birey sonunda çözüm arayışlarını bırakır. Bazı kronik stresler, çocukluk döneminden gelen ve benimsenerek zihinde hep kalan travmatik olaylardan kaynaklanır. Bazı olaylar kişiyi derinden etkiler ve sonu olmayan bir strese sokar. Kronik stresin en olumsuz yanı bireylerin bu duruma alışmasıdır. Kişiler akut stresin çabucak farkında olurlar çünkü yeni bir durum vardır ancak kronik streste alışılmış ve eski hatta rahat geldiğinden görmezden gelinebilir. Kronik stres kalp krizi, taciz, intihar, felç bazen de kanser şeklinde ölümlere neden olabilir. Uzun süreli yıpranmalarla birlikte tüketilen fiziksel ve zihinsel kaynaklardan sonra kronik stresin tedavisi son derece zordur (Sarıçam, 2012).

2.7. Algılanan Stres

Stres yalnızca psikolojik bir kavram değil, her insanın beklenmeyen durumlar karşısında karşılaştığı durumdur. İnsanlar strese maruz kaldıklarında, önce hazırlıksızdırlar, sonra duruma direnerek genel dengelerini korumak için çaba sarf ederler ve son olarak strese karşı koymada tükenirler (Karataştan, 2022).

Algılanan stres; kişinin yaşamındaki olaylarla alakalı olarak hissettiği stres seviyesini göstermektedir. Bireysel deneyimler, ailesel nedenler, eğitim durumu, inançlar ve değerler sisteminin etkisiyle kişi yaşadığı durumları farklı algılayıp değişik anlamlar yüklemektedir. Kişinin olaylar karşısındaki duygu ve düşünceleri ne denli negatif olursa algılanan stres seviyesi de o derece fazla olur (Öztemiz, 2005).

Çok boyutlu bir kavram olan algılanan stres, insanın yaşamındaki oluşan olay ve durumlarla alakalı hisleri ve kişiden kişiye değişen stres seviyesi şeklinde adlandırılır. Aynı zamanda algılanan stres bireyin yaşamının son zamanlarında hissettiği düşüncelerin ve duyguların yoğunluğu ile alakalıdır. Hissedilen duygu ve düşünceler yoğun ise algılanan stres seviyeleri de yüksek olabilir (Kesen ve Akyüz, 2015).

Algılanan stres kişinin belirli bir zaman diliminde ya da belirli bir zamanda ne denli stres yaşadığı konusundaki duygu ve düşünceleridir. Algılanan stres bireyin yaşamının kontrol edilemezliği ve öngörülemezliği, bireyin hangi sıklıkta rahatsız edici zorluklara ya da sorunlarla baş edebilme yeteneğine olan güven durumu hakkındaki duyguları içerir. Kişiler benzer olumsuz durumların etkisi altında kalabilirler ama kişilik, stresle başa çıkma kaynakları ve destek gibi etmenlerin sonucu olarak bu durumların etkisini ve ciddiyetini farklı seviyelerde değerlendirebilirler. Bu biçimde algılanan stres kişinin kendi refah seviyesini etkileyecek biçimde kaynaklarını tehdit edici ya da bunaltıcı şekilde değerlendirildiği çevre ve kişi arasındaki etkileşimi gösterir (Karataştan, 2022).

İnsanların yaşadıkları stresi ölçerken, maruz kaldıkları stres durumları ve kişinin algısı arasındaki ayrımı yapmak önem teşkil eder. Bu durumda kişilerin yaşadıkları hayat olaylarını yorumlama şekline bağlı olarak bu olayların bedensel ve emosyonel sonuçlar farklılık gösterebilir. Fiziksel ve ruhsal sağlığın devam etmesi için algılanan stresin önemi kabul edilmiştir. Stresin kişiye etkileri büyük oranda bireye özeldir (Sucu, 2022).

İnsan stres durumlarıyla karşılaştığında vücutta oluşan tepki stres olarak tanımlanır. Ancak her stres durumu he insanda aynı tepkileri ortaya çıkarmaz. Bireysel farklılıklar stresin algılanmasında önemlidir. Kişi stres durumuyla karşı karşıya geldiğinde bazı zihinsel değerlendirmeler oluşur. Zihinde oluşan bu değerlendirmeler sonucunda kişi tarafından stres algılanır ve algılanan stresin yoğunluğu belirlenir. Bu değerlendirme sonucunda stresin hangi yoğunlukta algılanacağı belirlenir (Kabat-Zin ve Zin 2013).

2.8. Stresle Başa Çıkma

Bireylerin stres altında olduklarında kendi içlerinde yarattıkları, sosyal çevreden iletilen istekleri karşılayabilmesine yardımcı olmak için gösterdikleri çabalar stresle başa çıkma şeklinde adlandırılmaktadır (Türküm, 2002).

Stresle başa çıkma, insanların kaynaklarını değerlendirmesi sonucunda içsel ve dışsal stres uyarıcılarla başa çıkabilmek için bireyin sürekli olarak farklılaşan bilişsel ve davranışsal çabasıdır. İnsan kendisini psikolojik olarak iyi durumda olmasını sağlamak adına kullandığı uygun davranışsal yaklaşım veya kendini kötü bir durumda görmemesi adına yaptığı kaçma davranışı stresle başa çıkma yöntemi ile alakalıdır (Engin, 2018).

Şahin ve Durak (1995) stresle başa çıkma yöntemlerini inceledikleri çalışmada stresle başa çıkma yöntemlerini, duygu odaklı (pasif) ve problem odaklı (aktif) olarak incelemişlerdir.

2.8.1. Problem odaklı başa çıkma yöntemi

Strese sebep olan eylemleri farklılaştırmak, öncesinde yaratacağı etkilere tedbir almak ve bu etkiyi azaltmak amacıyla yapılan eylemleri içermektedir. Problem odaklı başa çıkma yönteminin stres oluşturan olayı en aza indirmek ya da kişiye stresle baş edebilecek durumları oluşturmaktır (Yerlikaya ve İnanc, 2007).

Problem odaklı başa çıkma stres durumlarını yönetmek ya da sebep olan yöntemleri içerir. Problem odaklı başa çıkma, kişi ve çevresi arasında olan etkileşimin nedenlerini ele alır. Stresle başa çıkabilmek için yöntemler planlamak ya da normalden çok enerji harcamak, problem odaklı başa çıkmadır. Problem odaklı başa çıkmada kişi istenmeyen strese sebep olan durum ve kişi arasındaki etkileşimi değerlendirir. Bu başa çıkma yöntemine örnek olarak önceden plan yapma, yeni beceriler öğrenme, sosyal desteğe güvenme, baskı durumunda iken olumlu yönü bulabilme gibi örnekler verilebilir (Arsan, 2007).

Problem odaklı başa çıkma yönteminde stres durumlarını ortadan kaldırmak veya etkilerini azaltmak ve bu durumlarla başa çıkma yöntemlerine odaklanmak gibi stresli durumu direkt değiştirmeyi hedefleyen etkinlikleri içerir. Kendini kontrol etme, problemleri planlı bir biçimde çözme, bilgi arama ve çözüm önerme, stresli durumları değiştirme bunlara örnek olarak verilebilir (Aydın, 2008).

Planlı bir eyleme ve bilgiye olarak stres belirtilerine gerçekçi tepkileri içeren daha proaktif bir yöntemdir. Bu yöntemin alt boyutlarında "kendine güvenli yaklaşım, iyimser yaklaşım, sosyal destek arama" bulunmaktadır (Şahin ve Durak, 1995).

1. Kendine güvenli yaklaşım; İnsanların stresli durumlar yaşadıklarında bu stresle baş edebileceklerine olan inançlarını barındırmaktadır.
2. İyimser yaklaşım; İnsanların strese neden olan durumlara karşı pozitif açılarını bulmak için çabaladıkları yaklaşım olarak açıklanabilir.
3. Sosyal destek arama; İnsanların strese neden olan durumlar karşısında sosyal çevresinden destek alması ve bu şekilde stresle başa çıkması olarak açıklanabilir.

2.8.2. Duygu odaklı başa çıkma yöntemi

Stresli durumların duygusal sonuçlarına en aza indirmeyi ya da düzeltmeyi amaçlayan yaklaşımdır. İnsanlar ilişkileri sona erdiklerinde, günlük etkinliklerle karşılaştıkları stresli durumlarla duygularını kontrol ederek baş edebilmeyi amaçlar. Duygu odaklı başa çıkma yöntemi, stresli durumlara bir tepkidir. Örneğin yaşanan ilişki bittikten sonra mantığa oturarak kendi içlerinde kendince bir yorum getirirler ve sosyal destek ile bu durumu yatıştırma çabası içerisindeyler. Bazı olaylarda eğer çözüm bulunamıyor ise problemi kabul edip duygularını dışa vurarak (ağlayarak) veya olayı yadsıyarak çözüme yoluna giderler (Çavdarlı, 2013).

Kişinin kendini iyi hissedebilmesi amacıyla yapılan çabalar olarak nitelendirilebilen duygu odaklı yaklaşım savunma mekanizmalarıyla da benzeşmektedir. Ancak duygu merkezli yaklaşımlardan savunma mekanizmalarının kapsamında olmayan bazı durumlar bulunmaktadır. Stresli olaylarda, alkol alma, ilaç kullanma, sigara içme gibi davranışlar da bulunabilir (Aydın, 2008).

Duygu merkezli başa çıkma insanın stres kaynağı ile yüzleştğinde ortaya çıkan stres altındaki duygularını yatıştırmaya uğraşmaktır. İstenmeyen duygusal ve fiziksel tepkiyi azaltmak için kullanılır. Birey durumu kontrol edilebilir ve değişebilir olduğunu görürse problem merkezli stratejiyi daha fazla kullanmaktadır. Ancak kişi durumun kontrol edilemeyip ve değişmeyeceğini gördüyse duygu merkezli başa çıkma yöntemini kullanır (Arşan, 2007).

Sadece pasif bir yöntem değildir, stresörler karşısında duyguları ortadan kaldırmayı da içerir. Bu yöntemin alt boyutlarında "çaresiz yaklaşım, boyun eğici yaklaşım" bulunmaktadır.

1. Çaresiz yaklaşım; İnsanların strese sebep olan durumlar karşısında umutsuzluğa kapılarak yaşanan stresli durumu kabul etmesi olarak açıklanabilir.

2. Boyun eğici yaklaşım; İnsanların strese sebep olan durumlar karşısında hiç çaba göstermeden durumu olduğu gibi kabullenme olarak açıklanabilir (Şahin ve Durak, 1995).

Stresle başa çıkma, beden-ruh sağlığını koruma ve verimli bir hayat devam ettirebilmek için önemlidir. Stresle başa çıkmanın hedefi stresi tamamen ortadan kaldırmak değil stresli durumun etkilerini azaltmayı amaç edinmiştir. Stresle başa çıkman amacı stres durumlarının oluşturduğu duygusal gerilimi azaltma, bu gerilime dayanabilme amacı ile gösterilen davranış ya da tepkileri güçlendirmek ya da bu gerilimi yok etmektir (Yaşar, 2008).

Aslında stresle başa çıkmanın temelde üç amacı vardır;

- Kısa süreli amaç; Stresin nedenlerini, yapısını ve etkilerini görmek, stresle etkili bir biçimde başa çıkabilmek için kuralları ve yöntemleri öğrenmek.
- Orta süreli amaç; Zarar veren stres sebeplerini öğrenmek, stresin belirtilerini önceden görmek, olumlu stres kaynaklarını algılayabilmek, bedensel ve duygusal tepkileri kontrol etmek, stresin artmasına engel olmak, gerekli görüldüğü zamanlarda stresi harekete geçirmek.
- Uzun süreli amaç; Sağlıklı ve düzenli bir hayata sahip olmak, uzun süreli ve yüksek seviyede huzur bulmak, çok daha fazla verimlilik elde etmek (Yaşar, 2008).

2.9. Fiziksel Aktivite

Fiziksel aktivite, hareket sistemindeki kasların kasılması ile normal seviyenin üzerinde enerji harcamasını sağlayan, bedensel faaliyetler olarak tanımlanır (Kırbaş, 2020). Farklı bir tanımda ise kasların dinlenme seviyelerinin üstünde bir kuvvet ile uyarılmasına bağlı olarak enerji sarf etmesi olarak tanımlanır (Kalaycı ve Eroğlu, 2016).

Özer'e göre fiziksel aktivite çizgili kasların kasılmasıyla oluşan ve bazal seviyenin üzerinde enerji harcanan bütün bedensel aktivitelerdir (Özer, 2015).

Fiziksel aktivite Dünya Sağlık Örgütü'ne göre enerji harcamayı gerektiren çizgili kasların ürettiği bedensel etkinlikler olarak tanımlar. Fiziksel aktivite egzersizden ziyade boş zamanlarda yapılan, bir yere ulaşım için ya da işinin bir parçası olarak yapılan gündelik aktiviteler olarak görülebilir (Yalçın, 2019).

Fiziksel aktivite çizgili kasların istemli bir şekilde hareket etmesi ve enerji harcamasıyla ortaya çıkan bedensel aktiviteler olarak tanımlanır. Fiziksel aktiviteye örnek olarak;

- Koşma, zıplama, yürüme, yüzme,
- Kol, bacak hareketleri,
- Baş, gövde hareketleri,
- Günlük işler, oyun oynama, dans etme gibi örnekler verilebilir (Demirbaş, 2021).

Sedanter yaşam, tüm dünyada giderek artan bir yaşam tarzına dönüşmüştür. Sedanter yaşamın sebep olduğu fiziksel, ruhsal problemlerin önemli derecede yüksek olduğu otoritelerce onaylanmaktadır. İnsanların acı çekmeleri, üretkenliklerinin düşmesi veya sağlık açısından kaygılarının olması sebebiyle de toplumsal maliyeti arttırmaktadır. Fiziksel aktivite birden fazla rahatsızlık için iyileştirici ve önleyici etkilere sahiptir (Akyol, Bilgiç ve Ersoy, 2008).

Fiziksel aktivite kısaca enerji harcayarak yapılan tüm bedensel hareketlerdir(alışveriş yapmak, ev işi yapmak gibi rutin işler). Fiziksel aktivite enerjik ve mutlu bir gündelik hayat, bedeni hastalıklardan koruma, alınan fazladan enerjinin doğal yollardan kullanılıp aşırı kilo almanın önlenmesi, yaşlanmanın geciktirilmesi, dolaşım sistemi ve solunum sisteminin korunması ve kapasitesinin artması, sinirsel gerginliklerin azaltılması, sosyalleşmeyi sağlayıp yalnız kalmayı önlemesi ve duruş bozukluklarının engellenmesinde etkisi vardır (Arabacı ve Çankaya, 2007).

Fiziksel aktivite insan yaşamının her döneminde sağlık açısından yararları vardır. Düzenli bir şekilde yapılan fiziksel aktivite çocukların ve gençlerin gelişim dönemlerinin sağlıklı olmasında, kötü alışkanlıklardan uzak durmada, sosyal yaşam kazanmada, yetişkinlerin kronik rahatsızlıklardan korunmasında, bu rahatsızlıkların tedavisinde ve desteklenmesinde, yaşlılık sürecinin aktif bir şekilde geçirilmesinde yani tüm yaşam boyunca yaşam seviyesinin arttırılmasında önemli değişiklikler yaratabilir (Bayrakçı, 2008).

İnsanın bedensel ve ruhsal olarak gelişimini sağlayan temel unsurlardan biri fiziksel aktivitedir. Fiziksel aktiviteler insanların sağlığını koruyarak halkın refah seviyesini yükseltir. Fiziksel aktivitenin az olduğu toplumlarda halk sağlığı problemi kaçınılmaz bir sonuçtur. Kronik hastalıkların artmasına neden olan etmenlerden biri hareketsizlik, dünyada ölüme sebep olan risk durumları sıralamasında dördüncüdür (Gülüm, 2022). Bu sebeple insanların fiziksel aktivite seviyelerinin yüksek olması içinde yaşanılan toplumun genel

sağlık seviyeleri üzerinde pozitif sonuçları vardır (Bulut, 2013). Sağlık açısından fiziksel aktivite yapmanın önemi tartışmaya kapalı bir gerçektir ve belirli düzeylerde fiziksel aktivite yapmak sağlık yönünden olumlu sonuçlar doğurmaktadır. Haftanın belirli günlerine dağılmış orta şiddette ve düzenli olarak yapılan aktiviteler, çoğu hastalıktan korunma ve sağlıklı olma yönünden fayda sağlar. Düzenli bir şekilde yapılan fiziksel aktivite ile ölüm riski azalırken çeşitli kronik rahatsızlıkların görülmesini önlemekte ve geciktirmektedir (Alpözgen ve Özdiñler, 2016).

Fiziksel aktivitelerin insan sağlığı üzerine doğrudan etkileri vardır. Düzenli olarak yapılan fiziksel aktivite yaşam seviyesini arttırırken ruhsal ve fiziksel hastalıklara yakalanma riskini de azaltır. Tip-2 diyabet, kardiyovasküler hastalık, serebral vasküler hastalık risklerini azaltır. Bunun yanı sıra düzenli bir şekilde yapılan fiziksel aktivite depresyon, anksiyete gibi hastalıklar üzerinde de olumlu etkiye sahiptir (Toraman, 2020).

Yapılan her aktivite vücudumuzun enerji harcamasına neden olur. Aktivitenin enerji ihtiyacı, aktivite sırasında harcanan oksijen miktarı ile belirlenir. Fiziksel aktiviteler sırasında harcanan enerji seviyesi bireyin fiziksel kapasitesi ve kas kuvvetine göre değişebilir. Fiziksel aktivitelerin oksijen harcaması, MET değeri ile ölçülür. 1 MET dinlenme, 3-6 MET orta düzey, 6 MET ve üzeri ise yoğun seviyedeki fiziksel aktiviteleri içerir (Polat, 2016). Uluslararası tavsiyelere göre fiziksel aktivite haftada en az 5 gün orta seviye 30'ar dakikalık dayanıklılık egzersizleri ve 2 gün kuvvet egzersizleri yapmayı önermektedir (Toraman, 2020).

Dünya Sağlık Örgütü, fiziksel aktiviteyi enerji tüketmeyi gerektiren, çizgili kaslar tarafından yapılan herhangi bir istemli bedensel hareketler olarak tanımlar. Fiziksel aktiviteyi, egzersiz ile karıştırmamak gerekir. Egzersiz fiziksel aktivitenin planlanmasını, fiziksel uygunluğun bileşenlerini korumayı ve iyileştirmeyi amaçlayan alt kategorisidir. Fiziksel aktivite, egzersizin ötesinde boş vakitlerde, bir yere ulaşım için ya da bir işin parçası olarak yapılan etkinliklerinde yararları vardır (Yalçın, 2019).

2.9.1. Fiziksel aktivitenin önemi

Teknolojide ve endüstride yaşanan hızlı gelişmeler bireylerin gündelik hayatlarında önemli farklılıklara yol açmıştır. Teknolojik gelişim ulaşım ve yeni iletişim imkanları insanların hayatlarını kolaylaştırırken, sedanter bir yaşam tarzı getirmiştir. Beslenme tarzlarındaki değişimler, hazır gıda tüketimi, şekerli yiyecek ve gazlı içecek tüketimi

insanların yeni yaşam şekillerindeki yerini almıştır. İnsanların yaşamlarındaki bu değişiklikler, sağlık durumlarını etkilemekte, bunun sonucunda çeşitli sağlık problemleri ortaya çıkmasına neden olmaktadır. Görünen bu durum düzgün bir vücut ve sağlıklı yaşam açısından bakıldığında, fiziksel aktivitenin insan yaşamında önemini ortaya çıkarmıştır (Orhan, 2019).

İnsan sağlığı üzerine fiziksel aktivitenin etkileri genel olarak şunlardır; kalp damar hastalıkları, inme, kolon ve meme kanseri gibi bazı kanser hastalıkları, aşırı kilo alma, osteoporoz ve diyabet hastalıklarını engelleyicidir (Bates, 2006).

Belirli aralıklarla ve düzenli bir şekilde yapılan fiziksel aktivite bireylerin sağlıkları üzerinde önemli etkilere sahiptir. Kardiyovasküler hastalıklara yakalanma riskini ve sıklığının azalmasında birincil ve ikincil rol alarak; kaslar, tendon, kemikler ve ligamentlerin güçlenmesini sağlar. Hipertansiyonu olan çocuklarda kan basıncını düzenleyerek, aerobik kapasitenin gelişmesine, kasların gelişmesine ve yorgunluğa dayanma gücünü geliştirirken, stres ve depresyonun azalmasına yardımcı olur (Lelieveld, Armbrust, Geertzen, De Graaf, Van Leeuwen ve Sauer, 2010).

2.9.2. Fiziksel aktivitenin yararları

Fiziksel aktivite, insan yaşamının devamlılığı, ilerleyen yaşlarda rahat hareket edebilme, hastalıklar karşısında vücudun dirençli olması, kadınlarda menopoza ile birlikte çokça görülen kemik zayıflamasını azaltır (Memiş ve Yıldırım, 2007).

Düzenli fiziksel aktivite yapan bireylerde;

- Kanser riski azalır.
- Enfeksiyonlara karşı vücut direnci artar.
- Stresi azaltır ve önler.
- Kişinin öz güvenini artırır.
- Karşılaştığı olaylara sakin ve olumlu bakmasını sağlar.
- Olaylara çok yönlü bakma özelliğini geliştirir.
- Depresyonla mücadele edebilmeyi sağlar.
- Keyifli bir yaşam sürmeye katkı sağlar.
- Kas ve iskelet sisteminin gelişmesini sağlar.
- Kadınlarda menopoza etkilerini azaltır.
- Kötü alışkanlıkları önler.

- Sosyalleşmeyi sağlar.
- Vücut yağ oranını dengeler.
- Kalp sağlığına olumlu etki eder (Kuğuoğlu ve Demirbağ, 2015).

2.9.2. Fiziksel aktiviteyi etkileyen etkenler

Fiziksel aktivitenin sınıflandırılmasından ayrı bir şekilde biyolojik, fiziksel, demografik, sosyal çevre ve psikolojik benzeri birçok etkenden etkilenebilir (Tılmaç, 2019).

Demografik ve biyolojik etkenlere bakıldığında yaş, cinsiyet, eğitim durumu, maaş, sosyoekonomik durum, medeni durum, obezite ve ırk gibi birçok örnek verilebilir. Fiziksel aktiviteyi psikolojik ve bilişsel açıdan etkileyen etkenlere, davranışlar, stres, kendine güven, egzersiz yapma niyeti ve motivasyonu, ruhsal durum bozukluğu, zayıf vücut yapısı örnek gösterilebilir. Sosyal çevrede fiziksel aktiviteyi etkileyen etmenlere bakıldığında ise hizmetlerden yararlanma, yürüme koşma ve rekreasyon alanlarının (park, spor sahaları, bahçe vb.) kolay ulaşılabilir olması, güvenlik, aktivitenin yapılacağı zemin gibi örnekler verilebilir (Burmaoğlu, 2010).

Fiziksel aktiviteyi davranışsal ve niteliksel açıdan etkileyen etkenlere; çocukluk ve erişkinlik dönemlerindeki aktivite geçmişi, egzersiz programı, beslenme alışkanlıkları, alkol, okul sporları, karşısına çıkan engellerle başa çıkma yetenekleri, sigara içme gibi örnekler verilebilir (Burmaoğlu, 2010).

2.9.3. Fiziksel aktivitenin etkileri

Fiziksel aktivite insanların beden, ruh, sosyal sağlıklarına ve gelecekteki yaşamları üzerine etkileri bulunur.

2.9.3.1. Beden sağlığı üzerine etkileri

- Kas kuvvetinin artırılması ve korunması.
- Ters yönde çalışan kaslar arasındaki koordinasyonun sağlanması.
- Dayanıklılığın artırılması.
- Reflekslerin gelişmesi.
- Vücut kompozisyonunun korunması.
- Eklem hareketliliğinin artırılması ve korunması.
- Esnekliğin korunması ve artırılması.

- Metabolizmanın hızlanması ve kilo almanın önlenmesi.
- Kalp ritminin düzenlenmesi.
- Vücudun su, tuz, mineral ihtiyacını dengelemesi.
- Kan şekerinin düzenlenmesi (TCSB, 2014).

2.9.3.2. Ruhsal ve sosyal sağlığımız üzerine etkileri

- Kişinin kendisini mutlu ve iyi hissetmesine katkı sağlar.
- Öz güveni artırır.
- Benlik saygısını geliştirir.
- Zihinsel yetileri düzeltir.
- Yorgunluk hissini azaltır.
- Olumlu düşünme ve stres ile başa çıkma yeteneği oluşturur.
- Depresyon, anksiyete riskini azaltır (TCSB, 2014).

2.9.3.3. Gelecek yaşam üzerine etkileri

- Ani ve sistemik hastalıklar nedeniyle olacak ölüm riskini azaltır.
- Kanser yakalanma olasılığını azaltır.
- Vücut direncini artırarak oluşacak olan enfeksiyonlardan korur.
- Kas-iskelet sisteminin güçlü olmasını sağlayarak, denge ve düzeltme reaksiyonlarını geliştirir.
- Depresyon, stres ile başa çıkma gücünü artırarak insanların hayattan keyif almasını sağlar.
- Sağlıklı bir şekilde yaşlanmayı sağlar.
- Yaşlılık döneminde daha aktif bireyler yaratır (TCSB, 2014).

2.9.4. Fiziksel aktivite çeşitleri

Fiziksel aktivitenin çeşitlendirilmesi, aktivitenin yapıldığı ortama göre farklılık gösterebilir. Fiziksel aktivite; iş ve ev aktiviteleri ve yakın çevrede yapılan aktiviteler, yarış sporları, binicilik, tırmanma gibi reaksiyon gerektiren aktiviteler olarak ayrılırlar (Canpolat, 2018).

T.C. Sağlık bakanlığı fiziksel aktiviteyi;

- Yürüyüş yapmak,
- Koşu yapmak,
- Sıçrayış yapmak,
- Yüzme,
- Bisiklete binmek,
- Çömelme ve kalkma,
- Bacak ve kol hareketleri,
- Baş ve gövde hareketleri,

gibi temel hareketlerin hepsini veya bir kısmını içeren farklı spor branşları dans, egzersiz, oyun ve gün içerisindeki aktiviteler olarak çeşitlendirmiştir (TCSB, 2014).

2.9.5. Fiziksel aktivite şiddeti / yoğunluğu

Fiziksel aktiviteler yoğunluklarına göre;

1. Düşük şiddetli fiziksel aktiviteler,
2. Orta şiddetli fiziksel aktiviteler,
3. Yüksek şiddetli fiziksel aktiviteler şeklinde değerlendirilir (TCSB, 2014).

2.9.5.1. Düşük şiddetli fiziksel aktiviteler

3 metabolik eşdeğer (MET) veya 3,5 kilokalori/dakika (kcal/dk) enerji harcanan günlük etkinlikleri kapsar. Soluk alıp vermenin ve kalp volümünün dinlenme durumunun çok az üzerinde olduğu ve çok fazla çaba gerektirmeyen gündelik etkinliklerdir (TCSB, 2014).

Düşük şiddetli egzersizlere ;

- Düşük tempoda yürüyüş,
- Gündelik ev işleri gibi örnekler verilebilir.

2.9.5.2. Orta şiddetli fiziksel aktiviteler

3-6 MET veya 3,5/7 kcal/dk arasında yapılan etkinlikleri içermektedir. Soluk alışverişinin ve kalp volümünün normalden çok olduğu, kasların zorlanmaya başladığı, orta seviyede çaba gerektiren etkinlikleri ifade eder (TCSB, 2014).

Orta şiddetli fiziksel aktivitelere ;

- Yüksek tempolu yürüyüş,
- Hafif tempoda koşular,
- Dans etme,
- İp atlama,
- Yüzmek,
- Masa tenisi oynamak,
- Düşük tempoda bisiklete binmek gibi örnekler verilebilir.

2.9.5.3. Yüksek şiddetli fiziksel aktiviteler

6 MET veya 7 kcal/dk ve daha yüksek seviyede enerji harcanan aktiviteleri içermektedir. Soluk alıp vermenin ve kalp volümünün normal zamandan daha fazla olduğu, kasların daha fazla zorlandığı, çok çaba gerektiren aktiviteler olarak tanımlanır (TCSB, 2014).

Yüksek şiddetli fiziksel aktivitelere ;

- Tempolu bir şekilde koşu,
- Basketbol oynamak,
- Futbol oynamak,
- Voleybol oynamak,
- Hentbol oynamak,
- Tenis oynamak,
- Tempolu bir şekilde dans etmek gibi örnekler verilebilir.

2.9.6. Fiziksel aktivite tipleri ve şiddet sınıflaması

Fiziksel aktiviteler, dayanıklılık (aerobik), esneklik, denge ve kuvvetlendirme şeklinde dört başlıkta sınıflandırılabilir.

2.9.6.1. Aerobik (dayanıklılık) egzersizleri

Dayanıklılık, bireylerin herhangi bir fiziksel aktiviteyi uzun süreli ve yorulmadan yapabilmesine denir. Dayanıklılık egzersizleri sırasında büyük kas grupları dinamik ve ritmik bir biçimde çalışırlar. Bu durum vücudumuzun oksijen kullanma kapasitesini artırır. Fiziksel aktiviteleri uzun süre ve yorgunluk hissetmeden devam edebilmek için

dayanıklılığın geliştirilmesi önemlidir. Dayanıklılığın gelişmesi için yapılan egzersizlerin belirli bir şiddet, sıklık ve sürede olması gerekmektedir. Bedene aşırı derecede yüklenmeyen düzenli ve sık yürüyüş, tenis oynamak, bahçede çalışmak, uzun süreli yüzme şeklindeki aktiviteler dayanıklılığı geliştirebilecek aktivitelerdir (Balık, 2017).

Dayanıklılık egzersizleri başta olmak üzere diğer egzersizlerde de vücudun enerji tüketimi ve bazal metabolizma hızı artmakta, kalp atım hızını da arttırmaktadır. Egzersizin şiddetini belirlemekte kullanılan maksimum kalp atım sayısı aktivitenin kardiyovasküler sisteme olan etkisini göstermektedir (Balık, 2017).

2.9.6.2. Kuvvet egzersizleri

Günlük yaşamda nesneleri kaldırmak, yük taşımak ve itebilmek için kas yoğunluğunun fazla olması gerekmektedir. Kasların nesnelere uyguladığı dirence karşı koyabilme yeteneğine kuvvet denir. Kuvvet artıkça yalnızca taşıma ve itme değil, sıçrama ve fırlatma gibi hareketleri daha etkili ve rahat bir şekilde yapabiliriz. Bunun gibi kuvvet etkinliklerini yapabilmemiz için kaslarımızın güçlü bir biçimde kasılması gerekir. Ağırlık kaldırmak, sınav çekmek, mekik çekmek, merdiven çıkmak ve çeşitli ağırlık egzersizleri yapmak bu gücü kazanabilmemiz için kuvvetimizi geliştirecek aktivitelerin bazılarıdır. Bu egzersizleri günlük hayatta istemli veya istemsiz bir şekilde yaparken, daha fazla kuvvet kazanabilmek adına egzersiz şeklinde yapılabilecek aktivitelerde yapılmalı ve bu sayede daha sağlıklı bir yaşam devam ettirebiliriz. Kas kütlelerinin ve kitlesinin artması, vücutta var olan miktarın korunması önem arz eder. Kuvvet egzersizleri bedenin tümünü geliştirmeyi amaçlarken başlıca omuz-kol, karın, bel-sırt, bacak-kalça kaslarına yoğunlaşır. Vücudun bütün kasları (ön-arka, üst-alt, sağ-sol) bütün bir şekilde önem arz ettiği için kuvvet egzersizlerini yaparken belirli bir bölgeye yoğunlaşmaktan ziyade tüm bölgelere dengeli bir şekilde yüklenmeliyiz. Bu egzersizler kas ve kemikleri güçlendirdiği gibi vücut yağ oranını da azaltırlar. Kas ve kemik kütlelerini arttırırken kütle kaybını önlerler (Ergün, 2013).

2.9.6.3. Esneklik egzersizleri

Esneklik, eklemleri geniş açılarda hareket ettirebilme yeteneği veya fiziksel aktivite sırasında uzuvların rahat hareket etme yeteneği olarak ifade edilebilir. Vücudu esnek olan yetişkin bir birey için günlük yaşamda rahat hareket edebilmesi demektir. Omurgamızın rahat bir şekilde eğilebilmemizi omuzumuzun esnekliği sırtüstü uzanabilmemizi, kalça ve

bacakların esnekliği ise bağdaş kurarak oturabilmemizi sağlar. Pilates, Tai-Chi, yoga gibi etkinlikler esnekliği arttırmak adına faydalı olacaktır. Esneklik egzersizleri yapılırken her eklem için ayrı bir plan yapılabilir. Vücut yapılarındaki farklılıklar kişilerde esneklik için farklılıklar yaratabilir. Ancak düzenli germe egzersizleri bireysel esnekliği geliştirir (Balık, 2017).

2.9.6.4. Denge egzersizleri

Denge vücudumuzun düşmeden durabilme ve düzgün hareket etme yeteneği olarak adlandırılır. Dengenin olması için iç kulaktaki denge ve derin duyunun sağlam olması, görme duyusunun kuvvetli ve yerinde olması ve kasların yeterli kuvvette olması gerekmektedir. Dengesi kuvvetli olan kişiler düz çizgide yürüyebilir, parmak uçlarında durabilir, gözleri kapalı bir şekilde düzgün hareket edebilir. Dengesi kuvvetli olan bireylerin düşme riski azdır. Dengenin iyileştirilmesi için düzenli denge egzersizleri yapılabilir. Dengeyi olumlu etkileyen egzersizler aynı zamanda kasların kuvvetini esnekliği ve dayanıklılığı da geliştirir (Ergün, 2013).

2.10. Fiziksel Aktivite ve Stres

Fiziksel aktivite ve stres arasındaki çalışmayı inceleyen araştırmacıların ortak sonucu, fiziksel aktivitenin stres üzerinde olumlu etkisi olduğu yönündedir. Fiziksel aktivite genelde duygusal odaklı bir baş etme stili veya bir sorundan kaynaklanan stres tepkilerini azaltmanın önemli bir yolu olarak açıklanır. Fiziksel aktivite yaparken noradrenalin daha fazla salgılanır, stres durumunda ise adrenalin çok fazla salgılanır. Fiziksel aktivite esnasında noradrenalin/adrenalin oranı stres esnasında olduğundan çok daha yüksektir. Bu durumda stresin biyolojik olarak engellenmesinde rol oynar (Kale, 2018).

İnsanların boş zamanlarını değerlendirmek için yaptıkları fiziksel aktiviteler sadece mutlu olmak ya da eğlenmek için değil stresi azaltmada da önemli bir yaklaşımdır ve insanların stresle başa çıkmada kullandığı önemli bir yöntemdir. Fiziksel aktivitelere katılım insanların stres yoğunluklarını azaltıp enerjilerini yenilemelerinde ve insanlarda olumlu duyular uyandırarak stresle başa çıkmada önemli bir yol olduğu söylenebilir (Kocamaz ve Erdoğan, 2017).

İnsanlar günlük hayatın getirdiği sosyal ortamlardaki ve işteki stresten kurtulmak için fiziksel aktivite yapabilirler. Düzenli bir şekilde yapılan fiziksel aktiviteler bireylerde olumlu

değişimler sağlayarak kaygı, korku ve stresi azaltırken bireyde fiziksel ve psikolojik anlamda da yararlarından bahsedilmektedir (Özcan, 2022).

2.11. İlgili Çalışmalar

Araştırma başlığı ile ilgili anahtar kelimler kullanılarak “Yükseköğretim Kurulu Başkanlığı Tez Merkezi” ”Web of Science”, “Google Scholar”, “Türkiye Klinikleri” veri tabanlarında araştırma yapılmıştır.

2.11.1. Türkçe literatürde yer alan ilgili çalışmalar

Tüzün ve Kamuk (2021) yaptığı çalışmada Çorum'da görevine devam eden beden eğitimi öğretmenlerinin fiziksel aktivite, kendini sabotaj ve benlik saygısını incelediği çalışmasına 191 beden eğitimi öğretmeni katılmıştır. Katılımcıların 104'ü erkek 87'si kadındır. Araştırma sonuçlarına göre kadın öğretmenlerin erkek öğretmenlere göre daha fazla fiziksel aktivite yaptıkları sonucuna ulaşmışlardır. Sigara kullanma durumlarına göre buldukları sonuçlarda ise sigara kullanmayan öğretmenlerin daha fazla fiziksel aktivite yaptıklarını belirtmişlerdir. Medeni durumlara göre fiziksel aktivite düzeylerinde anlamlı bir fark bulmuştur. Evli olan beden eğitimi öğretmenlerinin bekar olanlara göre daha az fiziksel aktivite yaptıklarını gözlemlemiştir. Tüzün ve Kamuk (2021) yaptığı çalışmada amirlerinden takdir görme, mesai ortamında memnuniyet ve mesleği ile ilgili ödül alma durumlarında beden eğitimi öğretmenlerinin fiziksel aktivite düzeylerini olumlu etkilediğini görmüştür. Beden eğitimi öğretmenlerinin görev yaptıkları okul düzeyi ile fiziksel aktivite düzeyleri arasında anlamlı bir fark bulmuş ve lisede görev yapan öğretmenlerin ortaokulda çalışanlara göre daha fazla fiziksel aktivite yaptığı sonucunu bulmuştur.

Kusan (2019) beden eğitimi öğretmenlerinin fiziksel aktivite düzeylerinin iş performanslarına etkisini incelemiştir. Çalışmaya Samsun'da görev yapan 255 (172 erkek, 83 kadın) beden eğitimi öğretmeni katılmıştır. Kusan araştırmasında, çalışmaya katılan beden eğitimi öğretmenlerinin fiziksel aktivite düzeylerine bakıldığında %50,98'inin yüksek, %49,02'sinin düşük seviyede olduğunu belirtmiştir. Çalışmaya katılan beden eğitimi öğretmenlerinin fiziksel aktivite düzeyleri ve iş performansı puan ortancalarına bakıldığında, fiziksel aktivite düzeyi yüksek olan öğretmenlerin iş performanslarının daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır. Bu sonuçlara bakarak beden eğitimi öğretmenlerinin boş zamanlarını

değerlendirebilmesi ve fiziksel aktivite düzeylerini arttırmak adına serbest zaman aktivitelerine yönlendirilmelerini önermiştir.

Durukan (2014) Çanakkale ilindeki beden eğitimi öğretmenlerinin fiziksel düzeylerini incelediği çalışmaya 175 beden eğitimi öğretmeni katılmıştır. Çalışmaya katılan beden eğitimi öğretmenlerinin %90,4'ünün yüksek düzeyde %8,8'inin orta düzeyde ve %0,8'inin düşük düzeyde fiziksel aktivite yaptıkları sonucuna ulaşmıştır. Cinsiyet değişkenine göre erkek beden eğitimi öğretmenlerinin kadın öğretmenlere göre fiziksel aktivite düzeylerinin daha yüksek olduğu, yaş değişkenine göre bakıldığında beden eğitimi öğretmenlerinin yaşları ilerledikçe daha fiziksel aktivite yaptığı, fiziksel aktivite düzeylerinde medeni durumun etki etmediği, öğretmenlerin çalışma yılı arttıkça fiziksel aktivite düzeylerinin arttığı, il merkezine yakın olan öğretmenlerin ilçelerde olan öğretmenlere göre daha fazla fiziksel aktivite etkinliklerine katıldığı sonuçlarına ulaşmıştır. Bu sonuçlara bakarak gençlere sportif imkân sağlanması gerektiği, fiziksel aktivitelere katılımları özendirecek düzenlemeler yapılması gerektiği önerilerinde bulunmuştur.

Yıldırım ve Taşmektepligil (2011) Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokullarında görevli olan akademisyenlerle yaptığı çalışmada örgütsel stres ve tükenmişlik düzeyleri incelenmiştir. Çalışmaya 2008-2009 yıllarında BESYO bölümünde görev yapan 605 öğretim elemanı katılmıştır. Bunlardan 151'i kadın, 454'ü erkektir. Öğretmenlerin stres düzeyleri cinsiyet, yaş, akademik unvan, yönetsel görevi olup-olmaması değişkenlerine göre incelenmiştir. Çalışmanın sonucunda cinsiyet değişkenine göre örgütsel stres ve tükenmişlik alt boyutlarında bakıldığında, örgütsel stres alt boyutlarında ortalama puanlar arasında farklılaşma görülmemiştir. Tükenmişlik alt boyutlarında ise sadece duyarsızlaşma boyutunda farklılaştığı gözlemlenmiştir. Yaş değişkenine bakıldığında örgütsel stresin sadece alt boyutunda farklılaştığı görülmüştür. Bu farklılaşma 20 yaş ve 30 yaş arası ve 31 yaş üstü gruplarından kaynaklandığı belirlenmiştir. Bu sonuca bakılarak 23-30 yaş aralığında bulunan öğretmenlerin örgütsel stres düzeyleri diğer yaş grubunda olan öğretmenlere göre daha düşük seviyede, 30 yaş ve üstü olan öğretmenlerin stres düzeylerinin diğer yaş gruplarına göre daha yüksek olduğunu belirtmişlerdir. Çıkan bu sonuçlara bakılarak öğretim elemanlarının meslek hayatlarının ilk yıllarına bakılarak stres seviyelerinin düşük olduğu, ama yaş arttıkça stres düzeylerinin fazlaştığını belirtmişlerdir. Öğretim elemanlarının akademik unvanları, örgütsel stres alt boyutlarında iş yükü ve karar verme alt boyutlarında farklılaşmaya neden olduğunu belirtmişlerdir. Bu farklılaşmanın profesörlerin iş yükünün fazla okutmanların iş yükünün daha az olmasından kaynaklandığını

belirtmişlerdir. Genel olarak bakıldığında katılımcıların örgütsel stres düzeylerinin fazla olduğu ve özellikle beceri kullanımı faktörlerinin örgütsel stres düzeyini arttırdığını belirtmişlerdir. Bu sonuç devamlı kendini geliştirmek zorunda olan ve üst seviyede beceri gerektiren bir meslekte çalışan Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu öğretim elemanlarının yüksek seviyelerde stres altında kalmalarından kaynaklanabileceğini belirtmişlerdir. Çalışmanın sonucuna bakıldığında öğretmenlerin yüksek seviyede stres altında oldukları, buna rağmen tükenmişlik düzeylerinin düşük olduğu görülmüştür. Çıkan bu sonucu Yıldırım ve Taşmektepligil öğretim elemanlarının stresle başa çıkma konusunda gerekli önlemleri aldıkları şeklinde yorumlamışlardır.

Arabacı ve Çankaya (2007) beden eğitimi öğretmenlerinin fiziksel aktivite düzeylerini araştırdıkları çalışmada, katılımcıların %3,2'si zayıf, %64,4'ü normal ve %4,8'i şişman gruplarında olduğu gözlemlenmiştir. Beden eğitimi öğretmenlerinin Çoğunluğunu ilkbahar mevsiminde daha çok fiziksel aktivite yaptığı sonucuna ulaşırken sonbahar ve kış mevsimlerinde egzersiz yapmadıkları sonucuna ulaşmışlardır. Beden eğitimi öğretmenlerinin ortalama olarak 1380 dk/hf, kadın öğretmenlerin 999 dk/hf, erkek öğretmenlerin ise 1607 dk/hf fiziksel aktivite yaptıkları sonucuna ulaşmışlardır. Arabacı ve Çankaya elde ettikleri bulgulara evli olanların bekar olanlara göre daha fazla fiziksel aktivite yaptıkları sonucuna ulaşmışlardır. Sonuç olarak beden eğitimi öğretmenlerinin ruhsal ve fiziksel anlamda kendilerini fiziksel aktivite yapmaya uygun görseler de, fiziksel aktivite düzeylerinin yetersiz ve in aktivitenin fazla olduğunu belirtmişlerdir.

Mumcu (2019) Beden Eğitimi ve Spor öğrencileriyle yaptığı çalışmada öğrencilerin stres ve mutluluk düzeylerini incelemiştir. Bu araştırmaya 515 kişi katılmış bunlardan 339'u erken 176'sı kadındır. Mumcu'nun yaptığı çalışmada aktif olarak spor yapan öğrenciler yapmayanlara göre daha stresli çıkmışlardır. Spor yapan lisanslı öğrenciler ve aktif spor yapmayan öğrencilerin genel sağlık durumları yükseldikçe algıladıkları stres seviyeleri de düşmüştür. Alt kademelerde öğrenim gören öğrencilerin üst sınıflara oranla daha az stres yaşadıkları sonucunu varılmıştır. Aktif spor yapanların ise aktif spor yapmayanlara göre daha az stres yaşadığı sonucuna varılmıştır. Mumcu çalışmasının sonuçlarına bakarak öğrencilerin daha fazla fiziksel ve sosyal etkinliklere katılmasını ve öğrencilere daha iyi yaşam standartları sunulmasını önermiştir.

Kalkan (2018), okul yöneticileri ve öğretmenlerle yaptığı çalışmada ise öğretmenlerin ve kurum yöneticilerinin stres düzeylerinin farklı olduğu görülmüştür. Yapılan ankete verilen cevaplar incelendiğinde idareci davranışlarının öğretmenler üzerinde orta derecede

stres kaynağı olarak ortaya çıkmıştır. Öğretmenlerin stres düzeylerinin idarecilerin stres düzeylerinden daha yüksek olduğu sonucuna varılmıştır.

Eraslan ve Duun (2015), ortak olarak yaptıkları çalışmada Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokul öğrencilerinin stres düzeylerini çeşitli değişkenlere göre incelemişlerdir. Yaptıkları çalışmaya Gazi Üniversitesi Beden Eğitimi Bölümünden 306 kişi katılmıştır. Çalışmanın sonucunda düzenli spor yapan öğrencilerin spor yapmayan öğrencilere göre arasında önemli bir fark görülmemiştir. Bunun nedeni Beden Eğitimi Bölümünde okuyan öğrencilerin genel olarak sporun içinden gelmiş olmalarına bağlamışlardır. Bu araştırmanın sonucunda öğrencilerin algılanan stres seviyelerinde önemli bir fark görülmemiştir.

Baştuğ, Metin ve Bingöl (2014), 200 öğrencinin katılımıyla yaptığı çalışmada öğrencilerin algılanan stres düzeyleri ile pozitif ve negatif duygu durumları incelenmiştir. Çalışmanın sonucuna bakıldığında algılanan stres ile öğrencilerin olumlu veya olumsuz ruh halleri arasında cinsiyet değişkeni açısından anlamlı bir fark bulunamamıştır. Kız öğrencilerin erkek öğrencilere göre stres düzeylerini daha fazla algıladıkları belirlenmiştir. Erkek öğrencilerin stres algılama düzeylerinin düşük, olumlu duygu durumlarının yüksek olduğu belirtilmiştir. Araştırmaya katılan Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulunda eğitim gören öğrencilerin spor yaşı değişkeni ile olumsuz ruh halleri arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Ayrıca algılanan stres düzeyi ile olumlu-olumsuz duygu düzeyi arasında da anlamlı bir ilişki saptanmıştır.

Şanlı (2017) 2014-2015 eğitim öğretim yılı kapsamlı yaptığı çalışmada öğretmenlerin algılanan stres düzeylerini çeşitli değişkenlere göre incelemiştir. Yaptığı bu çalışmada öğretmenlerin anket sorularına genel olarak ‘Bazen’ yanıtını verdikleri görülmüştür. Verilen bu cevaplara bakılarak katılımcıların algılanan stres düzeylerinin orta seviyede olduğu sonucuna varılmıştır. Okulda çalışma süresi, medeni hali, cinsiyet, branş, okul türü değişkenleri ile algılanan stres ölçeğine ait alt boyutlarda önemli bir farklılaşma görülmemiştir. Çalışmanın sonucuna bakarak; özellikle meslek hayatlarının ilerleyen yıllarında öğretmenlerin öz yeterliliklerini arttırmaya yönelik çalışmaların yapılması faydalı olabilir, öğretmenlerin yaşadıkları stres durumlarına bakılarak öğretmenlerin çalışma ortamlarının iyileştirilmesine yönelik çalışmalar yapılabilir, öğretmenlerin genel yeterliliklerinin artırılması algılanan stres seviyelerini düşüreceğinden genel yeterliliklerini arttırmaya yönelik çalışmalar yapılabilir önerilerinde bulunmuştur.

2.11.2. Yabancı literatür literatürde yer alan ilgili çalışmalar

Hall-Lopez (2020) yaptıkları çalışmada beden eğitimi öğretmenlerinin COVID-19 karantinasının getirdiği okul öncesi ve sırasında fiziksel aktivite düzeylerini araştırmışlardır. Bu araştırmaya 37 beden eğitimi öğretmeni katılmıştır. Çalışmanın sonuçlarına bakıldığında COVID-19 pandemisinden önceki döneme kıyasla, COVID-19 karantinası sırasında beden eğitimi öğretmenlerinin daha az fiziksel aktivite yaptıkları sonucuna ulaşılmıştır.

Brito, Santos, Marcolongo, Campos, Bocalin, Antonio ve Serra (2012) yaptıkları çalışmada devlet okulu öğretmenlerinde fiziksel aktivite düzeyleri araştırılmıştır. Çalışmaya Brezilya'nın güneydoğusundan toplamda 1681 öğretmen katılmıştır. Çalışmada, yaş, cinsiyet, şehrin bulunduğu bölge (güney, doğu) değişkenleri kullanılmıştır. Düşük düzeyde fiziksel aktivite, 31-42 yaşları arasında %19,5 daha yaygın, 55-66 yaşlar arasında %5,5 daha az yaygın olduğu sonucunu bulmuşlar. Yaşlı kategorisinde olan öğretmenler için orta ve yüksek düzeydeki fiziksel aktiviteler daha az yaygın olduğunu gözlemlemişlerdir. Öğretmenlerin büyük bir oranı, şehrin güney kısmına göre doğuda düşük ve yüksek düzeyde fiziksel aktivite yaptığı gözlemlenmiştir. Orta düzeyde fiziksel aktivite yapan öğretmenlerin oranı şehrin güneyine kıyasla doğuda önemli seviyede düşük olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Erkek öğretmenlerde orta düzey fiziksel aktivite seviyesi %32,9 iken kadın öğretmenlerde %47,7 şeklinde bulmuşlardır. Bu sonuçlara bakarak fiziksel aktiviteyi teşvik etmeyi amaçlayan etkinlikler düzenlerken yaş, cinsiyet, şehir alanı gibi değişkenlerin göz önünde bulundurulması gerektiği yorumunu yapmışlardır.

Schafer, Pels, Haaren-Mack, ve Kleinert (2019) yaptığı çalışmada beden eğitimi öğretmenlerinde algılanan stres düzeyleri ve başa çıkma başlıklı bir çalışma yapmıştır.

Çalışmaya Almanya'daki altı farklı okul türünden 406 erkek 224 kadın olmak üzere toplamda 634 öğretmen katılmıştır. Çalışmanın içeriğine bakıldığında farklı kariyer aşamalarındaki (beden eğitimi öğretmenleri, beden eğitimi öğrencileri, beden eğitimi öğretmen adayları) beden eğitimi öğretmenlerinin stres düzeyleri karşılaştırılmıştır.

Çalışma sonucunda beden eğitimi öğretmenlerinin daha fazla stres yaşadıkları sonucuna ulaşılmıştır. Buna bağlı olarak beden eğitimi öğretmenleri başa çıkma stratejilerinden daha fazla yararlanmaktadırlar. Araştırmanın sonuçlarına bakıldığında stres beden eğitimi öğretmenlerinde genel bir sorun olarak görülmemekle beraber düşük ila orta stres düzeyleri bazı alt grupları etkiliyor. Araştırmanın sonuçlarına bakarak Schafer ve arkadaşları beden eğitimi öğretmenlerinin kariyerlerinde algılanan stresin bireysel gelişimi

hakkında bilgi edinmek için boylamsal tasarımın yapılacak olan çalışmalarda kullanılmasına ihtiyaç olduğu yorumunu yapmışlardır.



3.GEREÇ ve YÖNTEM

Bu bölümde araştırmanın modeli, araştırmanın evreni ve örnekleme, verilerin toplanması, veri toplama araçları ve süreçleri açıklanmıştır.

3.1.Araştırmanın Modeli

Beden eğitimi öğretmenlerinin algılanan stres ve fiziksel aktivite düzeyleri arasındaki ilişkinin incelendiği bu çalışmada nicel araştırma modellerinden ilişkisel tarama yöntemi kullanılmıştır. İlişkisel tarama modeli iki veya daha çok sayıda değişken arasındaki, beraber değişim varlığı veya seviyesini belirlemeyi amaç edinen bir araştırma modelidir (Fraenkel, Wallen ve Norman, 2009).

3.2.Araştırma Grubu (Evren-Örneklem)

Araştırmanın evrenini Gaziantep ilinde farklı okul türlerinde görev yapan beden eğitimi öğretmenleri oluşturmaktadır. Çalışmanın örneklemini olasılık temelli örnekleme yöntemlerinden seçkisiz örnekleme yöntemi ile belirlenmiştir. Seçkisiz örnekleme, istatistiksel hesaplarla evreni temsil edebilme büyüklüğüne sahip ve tamamen rastgele yöntemle seçilen örnekleme ifade eder (Yıldırım ve Şimşek, 2005). Çalışmanın örneklemini 2021-2022 eğitim öğretim yılında, Gaziantep ilinde görev yapan 138 kadın 200 erkek toplamda 338 beden eğitimi öğretmeni oluşturmaktadır. Örneklem ait demografik bilgiler Tablo 1'de sunulmuştur.

Tablo 1. Araştırmaya katılan beden eğitimi öğretmenlerinin sosyodemografik özelliklere ilişkin frekans dağılım tablosu

Değişken		n	%
Cinsiyet	Kadın	138	40,83
	Erkek	200	59,17
Öğrenim durumu	Lisans	308	91,12
	Lisansüstü	30	8,88
Kadro durumu	Kadrolu	220	65,09
	Sözleşmeli	98	28,99
	Ücretli	20	5,92
Aylık gelir	4500 TL ve altı	24	7,10
	4501-6500 TL arası	213	63,02
	6501-8500 TL arası	84	24,85
	8500 TL ve üzeri	17	5,03
Üniversiteden mezun olunan bölüm	Beden eğitimi öğretmenliği	261	77,22
	Spor yöneticiliği	16	4,73
	Antrenörlük eğitimi	61	18,05
Görev yapılan okul düzeyi	Ortaokul	189	55,92
	Lise	149	44,08

	Toplam	338	100,00
Yaş	Ort.=32,83, Min.=23, Max.=62, ss=7,47		
Toplam hizmet süresi	Ort.=7,69, Min.=0, Max.=40, ss=6,77		
Halen görev yapılan çalışma süresi	Ort.=4,82, Min.=0, Max.=40, ss=4,39		

Çalışmaya katılanların cinsiyetleri incelendiğinde, %40,83'ünün (138) kadın, %59,17'sinin (200) erkek, %91,12'sinin (308) eğitim düzeyinin lisans, %8,88'inin (30) ise lisansüstü olduğu, %65,09'unun (220) kadrolu, %28,99'unun (98) sözleşmeli ve %5,92'sinin (20) ücretli öğretmen olduğu, %7,10'unun (24) gelirinin 4500 TL ve altı, %63,02'sinin (213) gelirinin 4501-6500 TL arası, %24,85'inin (84) gelirinin 6501-8500 TL arası ve %5,03'ünün (17) gelirinin 8500 TL ve üzeri olduğu, %77,22'sinin (261) beden eğitimi öğretmenliğinden, %4,73'ünün (16) spor yöneticiliğinden, %18,05'inin (61) antrenörlük eğitiminden mezun olduğu, %55,92'sinin (189) ortaokullarda, %44,08'inin (149) lise de görev aldığı, yaş değerleri incelendiğinde, katılımcıların 23 ile 62 yaş arasında ($\bar{x}_{\text{yaş}}=32,83$; $ss=7,47$) dağılmaktadır. Toplam hizmet süreleri incelendiğinde 0-40 değerleri arasında ($\bar{x}_{\text{Hizmet süresi}}=7,69$; $ss=6,77$), halen görev yapılan okuldaki çalışma süreleri incelendiğinde ise 0-40 değerleri arasında ($\bar{x}_{\text{Okuldaki görev süresi}}=4,82$; $ss=4,39$) olduğu görülmektedir.

3.3. Verilerin Toplanması

Araştırmada veriler COVID-19 pandemi kuralları da düşünülerek online olarak toplanmıştır. Araştırma formu Google Formlar uygulaması üzerinden online olarak hazırlanmıştır. Araştırma formu hazırlanırken forma ilişkin açıklamalara yer verilmiş ve Amasya Üniversitesi Sosyal ve Beşerî Bilimler Bilimsel Yayın Etik Kurulu Gönüllü Olur Formu katılımcıların onayına sunulmuştur. Katılımcılar formda yer alan bilgileri inceledikten sonra araştırmaya gönüllü olarak katıldıkları ifade ettiklerinde araştırma formuna ulaşabilmişlerdir. Gaziantep Valiliğinden alınan araştırma izninin ardından araştırma formu aktif hale getirilmiş ve serbest zaman dilimleri içerisinde beden eğitimi öğretmenlerine yönlendirilmiştir.

3.4. Veri Toplama Araçları

Araştırmada veri toplamak amacıyla üç bölümden oluşan araştırma formu kullanılmıştır. Formunun ilk bölümünde yer alan kişisel bilgi formu ile beden eğitimi

öğretmenlerinin cinsiyet, öğrenim durumu, kadro durumu, aylık gelir, üniversiteden mezun olunan bölüm, görev yapılan okul düzeyi, yaş, hizmet süresi ve halen görev yaptığı okulda çalışma süreleri ile ilgili bilgi toplamak amaçlanmıştır.

Formun ikinci bölümünde Cohen, Kamarck ve Mermelstein (1983) tarafından geliştirilen Eskin, Harlak, Demirkıran, ve Dereboy (2013) tarafından Türkçe uyarlaması yapılan "*Algılanan Stres Ölçeği*", üçüncü bölümünde ise uluslararası geçerlik güvenirliği Carig ve arkadaşları tarafından yapılan Türkçe uyarlaması Öztürk (2005) tarafından yapılan "*Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi*" kullanılmıştır.

3.4.1. Algılanan stres ölçeği (ASÖ)

Cohen, Kamarck ve Mermelstein tarafından 1983 yılında geliştirilmiştir. Bireylerin hayatlarındaki olayları ne derecede stresli algıladıklarını ölçmek için geliştirilen "*Algılanan Stres Ölçeğinin*" Türkçe uyarlama çalışması 2013 yılında Eskin ve arkadaşları tarafından yapılmıştır. Ölçekteki her bir madde "Hiçbir zaman (0) - Çok sık (4)" arasında değişen beşli likert tipte değerlendirilmektedir. Algılanan stres ölçeği, Yetersizlik öz yeterlilik ve stres/rahatsızlık alt boyutlarında incelenmiştir. Yetersiz özyeterlilik alt boyutları "M4, M5, M6, M8, M9, M10, M13" maddelerinde incelenirken stres/rahatsızlık algısı alt boyutları "M1, M2, M3, M7, M11, M12, M14" maddelerinde incelenmiştir. Algılanan stres ölçeğinin 14 maddelik uzun formu olduğu gibi 10 ve 4 maddelik kısa formları da bulunmaktadır. Bu çalışmada 14 maddelik uzun form kullanılmıştır. Maddelerden olumlu ifadeler içeren 7'si tersten (M4, M5, M6, M7, M9, M10, M13) puanlanmıştır. Ölçeğin Türkçe geçerlik güvenirlik çalışmasında Cronbach alfa kat sayısı 0,84 olarak belirlenmiştir.

Tablo 2’de "*Algılanan Stres Ölçeğinin*" araştırmamızdan elde ettiğimiz iç tutarlılık değerleri yer almaktadır.

Tablo 2. Ölçek Düzeylerine İlişkin Güvenilirlik Testi Sonucu

Ölçek/Alt boyut	Madde sayısı	Cronbach's Alpha
Algılanan stres	14	0,911
Stres/Rahatsızlık algısı	7	0,830
Yetersizlik öz yeterlik	7	0,891

Tablo 2 incelendiğinde "*Algılanan Stres Ölçeği*" toplamının iç tutarlılık Cronbach's Alpha değerinin 0,911, Stres/Rahatsızlık Algısı alt boyutu iç tutarlılık Cronbach's Alpha değerinin 0,830 ve yetersizlik öz yeterlik alt boyutu iç tutarlılık Cronbach's Alpha değerinin

0,891 olduğu görülmektedir. Kullanılan ölçekler için güvenilirlik katsayısı değeri 0,70 üzerinde olursa yüksek güvenilirlik olarak kabul edilir ve güvenilirlik katsayısı 1'e ne kadar yakın olursa güvenilirlik o kadar artar. Bunlara bakıldığında “*Algılanan Stres Ölçeği'nin*” güvenilir bir ölçek olduğu söylenebilir (Büyüköztürk, Kılıç Çakmak, Akgün, Karadeniz ve Demirel, 2013).

3.4.2. Uluslararası fiziksel aktivite anketi - kısa form (UFAA-KF)

“*Uluslararası fiziksel aktivite anketi - kısa form (UFAA-KF)*” Carig ve arkadaşları tarafından 15-65 yaş arasındaki bireylerin fiziksel aktivite düzeylerini belirlemek amacı ile geliştirilmiştir. Anketin Türkçe geçerlik ve güvenilirlik çalışması Öztürk (2005) tarafından yapılmıştır. Anket son 1 hafta içerisindeki fiziksel aktivite düzeyini değerlendirmektedir. Form yedi sorudan oluşmaktadır. Bu form oturma, yürüme, orta şiddetli fiziksel aktivite, şiddetli fiziksel aktivitelerde geçirilen süre hakkında bilgi sağlamaktadır. UFAA' göre yapılan bütün aktivitelerin tek seferde 10 dakika yapılması ölçüt kabul edilmiştir. Fiziksel aktivite düzeyini belirlemek amacı ile her fiziksel aktivite için dakika, gün ve metabolik eşdeğerlilik (MET) çarpılarak MET dakika/hafta olarak bir skor elde edilmiştir. Fiziksel aktivite düzeyleri, fiziksel olarak aktif değil/in aktif (3000 MET dk/hafta) şeklinde sınıflandırılmaktadır.

3.5. Verilerin Analizi

Bu çalışmada elde edilen veriler SPSS 25 paket programı ile analiz edilmiştir. Araştırmada veri analizine başlamadan önce araştırmadan elde edilen verilerin dağılım normalliği Kolmogorov-Smirnov ve Shapiro-Wilk testleri ile incelenmiştir. Kolmogorov-Smirnov ve Shapiro-Wilk değerleri $p < 0,05$ olan alt boyutlar için çarpıklık (Skewness) ve basıklık (Kurtosis) değerleri incelenmiştir. Tablo 3'te “*Algılanan Stres Ölçeği*” ve “*Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi - Kısa Form (UFAA-KF)*”na ait verilerin normallik dağılım değerleri verilmiştir.

Tablo 3. ASÖ ve UFAA-KF'na ilişkin araştırmadan elde edilen verilere ait normallik testi sonuçları

Ölçek	Altboyut	Kolmogorov-Smirnov	Shapiro-Wilk	Çarpıklık	Basıklık
ASÖ	Yetersizlik öz yeterlik	0,000	0,005	-0,093	-0,281
	Stres/Rahatsızlık algısı	0,000	0,005	-0,011	-0,557
	Toplam	0,002	0,043	-0,011	-0,372
UFAA-KF	Şiddetli fiziksel aktivite	0,000	0,000	1,180	1,446
	Orta şiddetli fiziksel aktivite	0,000	0,000	1,340	1,432

Yürüme fiziksel aktivite	0,000	0,000	1,192	1,283
Oturma fiziksel aktivite	0,000	0,000	1,040	1,150
MET skor toplam	0,000	0,000	1,149	1,420

Tablo 3'e göre "*Algılanan Stres Ölçeği*" toplam puanı (Çarpıklık=-0,011; Basıklık=-0,281), "*yetersizlik öz yeterlik*" (Çarpıklık=-0,093; Basıklık=-0,281), ve "*stres/rahatsızlık algısı*" (Çarpıklık=-0,011; Basıklık=-0,557) alt boyutlarında çarpıklık basıklık değerlerinin -1,5 ile +1,5 arasında dağıldığı görülmektedir. Yine Tablo 3'te UFAA-KF "*şiddetli fiziksel aktivite*" puanları (Çarpıklık=1,180; Basıklık=1,446), "*orta şiddetli fiziksel aktivite*" puanları (Çarpıklık=1,340; Basıklık=1,432), "*yürüme fiziksel aktivite*" puanları (Çarpıklık=1,192; Basıklık=1,283), "*oturma fiziksel aktivite*" puanları (Çarpıklık=1,040; Basıklık=1,150), "*MET skor toplam*" puanları (Çarpıklık=1,149; Basıklık=1,420) çarpıklık basıklık değerlerinin -1,5 ile +1,5 arasında dağıldığı görülmektedir. Tabachnick ve Fidell'e (2013) göre çarpıklık basıklık değerlerinin -1,5 ile +1,5 arasında dağılması verilerin normal dağıldığını göstermektedir. Ayrıca verilere ait Histogram ve Q-Q Plots grafikleri incelenmiş ve verilerin normal dağıldığına karar verilmiştir. Karşılaştırma ve ilişki testlerinde parametrik istatistiksel analizler uygulanmıştır.

Gruplar arasındaki farklılıklar incelenirken değişkenlerin normal dağılımdan gelmeleri nedeniyle bağımsız örneklem t-testi ve tek yönlü varyans analizi (One-Way ANOVA) testlerinden yararlanılmıştır. Tek yönlü varyans analizi sonucunda anlamlı farklılık olan gruplarda farklılığın belirlenebilmesi için varyansların homojenliği dikkate alınarak Post-Hoc Tukey testi uygulanmıştır.

Araştırmadan elde edilen verilerin normal dağılım göstermesi nedeni ile değişkenler arası ilişki incelenirken Pearson Korelasyon testi, değişkenler arası yordayıcılık hesaplaması için ise çoklu doğrusal regresyon analizi kullanılmıştır.

Sonuçlar yorumlanırken anlamlılık düzeyi olarak 0,05 kabul edilmiş olup; $p < 0,05$ olması durumunda anlamlı bir farklılığın olduğu, $p > 0,05$ olması durumunda ise anlamlı bir farklılığın olmadığı belirtilmiştir.

4.BULGULAR

Araştırmanın bu bölümünde çalışmanın bulgularıyla alakalı tablolara ve açıklamalara yer verilmiştir.

Tablo 4. Beden eğitimi öğretmenlerinin araştırmadan elde edilen verilere ilişkin frekans dağılım tablosu

Ölçek	Alt boyut	n	$\bar{x}$	min.	max.	ss
ASÖ	Yetersizlik öz yeterlik	338	11,67	0,00	24,00	4,72
	Stres/Rahatsızlık algısı	338	15,14	3,00	26,00	4,71
	Toplam	338	26,81	4,00	49,00	8,69
UFAA	Şiddetli fiziksel aktivite	338	1637,47	320,00	4800,00	902,36
	Orta şiddetli fiziksel aktivite	338	589,84	80,00	4800,00	618,68
	Yürüme fiziksel aktivite	338	818,61	99,00	6930,00	611,36
	Oturma fiziksel aktivite	338	457,26	90,00	1080,00	139,39
	MET skor toplam	338	1653,52	270,00	9997,50	1180,42

Tablo 4 incelendiğinde yetersizlik öz yeterlilik boyut düzeylerinin 0-24 değerleri arasında ($\bar{x}$ =11,67; ss=4,72), stres/rahatsızlık algısı boyut düzeylerinin 3-26 değerleri arasında ($\bar{x}$ =15,14; ss=4,71), algılanan stres ölçek toplam düzeylerinin 4-49 değerleri arasında ($\bar{x}$ =26,81; ss=8,69) dağıldığı, şiddetli fiziksel aktivite düzeylerinin 320-4800 değerleri arasında ($\bar{x}$ =1637,47; ss=902,36), orta şiddetli fiziksel aktivite düzeylerinin 80-4800 değerleri arasında ($\bar{x}$ =589,84; ss=618,68), yürüme fiziksel aktivite düzeylerinin 99-6930 değerleri arasında ($\bar{x}$ =818,61; ss=611,36), oturma fiziksel aktivite düzeylerinin 90-1080 değerleri arasında ($\bar{x}$ =457,26; ss=139,39) ve MET skor toplam düzeylerinin 270-9997,50 değerleri arasında ($\bar{x}$ =1653,52; ss=1180,42) ile dağıldığı görülmektedir.

Tablo 5. Beden eğitimi öğretmenlerinin cinsiyet değişkeninin ASÖ ve UFAA-KF puanları bağımsız gruplar t-testi karşılaştırma sonuçları

Ölçek	Alt boyut	Cinsiyet	n	$\bar{x}$	ss	sd	t	p
ASÖ	Yetersizlik öz yeterlik	Kadın	138	11,92	4,84	336	0,805	0,42
		Erkek	200	11,50	4,64			
	Stres/Rahatsızlık algısı	Kadın	138	15,92	4,60	336	2,556	0,01*
		Erkek	200	14,60	4,71			
	Toplam	Kadın	138	27,84	8,74	336	1,817	0,07
		Erkek	200	26,10	8,60			
UFAA	Şiddetli fiziksel aktivite	Kadın	138	1563,20	784,51	336	-0,495	0,62
		Erkek	200	1671,85	956,99			
	Orta şiddetli fiziksel aktivite	Kadın	138	484,41	271,93	336	-1,889	0,06
		Erkek	200	688,57	810,77			
	Yürüme fiziksel aktivite	Kadın	138	789,60	440,48	336	-0,666	0,51
		Erkek	200	841,74	719,91			
	Oturma fiziksel aktivite	Kadın	138	458,15	133,43	336	0,098	0,92
		Erkek	200	456,64	143,69			
	MET skor toplam	Kadın	138	1577,83	894,37	336	-1,051	0,29
		Erkek	200	1705,74	1342,48			

*p<0,05

Tablo 5'e göre ASÖ toplam puanları ($\bar{x}_{Kadın}=27,84$; $\bar{x}_{Erkek}=26,10$; $t_{336}=1,817$; $p=0,07$) ve yetersizlik öz yeterlik alt boyutunda ($\bar{x}_{Kadın}=11,92$; $\bar{x}_{Erkek}=11,50$; $t_{336}=0,805$; $p=0,42$) beden eğitimi öğretmenlerinin cinsiyetleri anlamlı bir farklılığa neden olmamaktadır ($p>0,05$). ASÖ stres/rahatsızlık algısı alt boyutunda ise öğretmenlerin cinsiyetleri anlamlı farklılığa neden olmaktadır ($p<0,05$). Kadınların stres/rahatsızlıkla algısı düzeyleri ($\bar{x}_{Kadın}=15,92$) erkek beden eğitimi öğretmenlerine ($\bar{x}_{Erkek}=14,60$) göre anlamlı derecede yüksektir.

Tablo 5'e göre beden eğitimi öğretmenlerinin cinsiyet değişkenleri şiddetli fiziksel aktivite ($\bar{x}_{Kadın}=1563,20$; $\bar{x}_{Erkek}=1671,85$; $t_{336}=-0,495$; $p=0,62$), orta şiddetli fiziksel aktivite ($\bar{x}_{Kadın}=484,41$; $\bar{x}_{Erkek}=688,57$; $t_{336}=-1,889$; $p=0,06$), yürüme fiziksel aktivite ($\bar{x}_{Kadın}=789,60$; $\bar{x}_{Erkek}=841,74$; $t_{336}=-0,666$; $p=0,51$), oturma fiziksel aktivite ($\bar{x}_{Kadın}=458,15$; $\bar{x}_{Erkek}=456,64$; $t_{336}=0,098$; $p=0,92$) ve MET skor toplam ($\bar{x}_{Kadın}=1577,83$; $\bar{x}_{Erkek}=1705,74$; $t_{336}=-1,051$; $p=0,29$) puanlarında anlamlı farklılığa neden olmamaktadır ($p>0,05$).

Tablo 6. Beden eğitimi öğretmenlerinin öğrenim durumları değişkeninin ASÖ ve UFAA-KF puanları bağımsız gruplar t-testi karşılaştırma sonuçları

Ölçek	Alt boyut	Öğrenim durumu	n	$\bar{x}$	ss	sd	t	p
ASÖ	Yetersizlik öz yeterlik	Lisans	308	11,70	4,70	336	0,033	0,74
		Lisansüstü	30	11,40	5,01			
	Stres/Rahatsızlık algısı	Lisans	308	15,21	4,71	336	0,186	0,39
		Lisansüstü	30	14,43	4,67			
	Toplam	Lisans	308	26,91	8,70	336	0,645	0,52
		Lisansüstü	30	25,83	8,68			
UFAA	Şiddetli fiziksel aktivite	Lisans	308	1638,31	884,88	336	0,025	0,98
		Lisansüstü	30	1630,00	1114,84			
	Orta şiddetli fiziksel aktivite	Lisans	308	566,19	520,03	336	-0,694	0,51
		Lisansüstü	30	886,67	1377,03			
	Yürüme fiziksel aktivite	Lisans	308	806,55	602,30	336	-1,051	0,30
		Lisansüstü	30	956,18	709,26			
	Oturma fiziksel aktivite	Lisans	308	459,35	132,38	336	0,635	0,53
		Lisansüstü	30	435,75	199,37			
	MET skor toplam	Lisans	308	1641,79	1091,07	336	-0,377	0,71
		Lisansüstü	30	1773,87	1890,33			

Tablo 6'ya göre öğretmenlerin öğrenim durumu değişkenlerinin ASÖ toplam puanları ($\bar{x}_{Lisans}=26,91$; $\bar{x}_{Lisansüstü}=25,83$; $t_{336}=0,645$; $p=0,52$), yetersizlik öz yeterlik ($\bar{x}_{Lisans}=11,70$; $\bar{x}_{Lisansüstü}=11,40$; $t_{336}=0,033$; $p=0,74$) ve stres/rahatsızlık algısı ($\bar{x}_{Lisans}=15,38$; $\bar{x}_{Lisansüstü}=14,84$; $t_{336}=0,186$; $p=0,39$) alt boyutlarında anlamlı bir farklılığa neden olmamaktadır ($p>0,05$).

Tablo 6 incelendiğinde öğretmenlerin öğrenim durumu değişkenleri şiddetli fiziksel aktivite ($\bar{x}_{Lisans}=1638,31$; $\bar{x}_{Lisansüstü}=1630,00$; $t_{336}=0,025$; $p=0,98$), orta şiddetli fiziksel aktivite ($\bar{x}_{Lisans}=566,19$; $\bar{x}_{Lisansüstü}=886,67$; $t_{336}=-0,694$; $p=0,51$), yürüme fiziksel aktivite

($\bar{x}_{\text{Lisans}}=806,55$; $\bar{x}_{\text{Lisansüstü}}=956,18$; $t_{336}=-1,051$; $p=0,30$), oturma fiziksel aktivite ($\bar{x}_{\text{Lisans}}=459,35$; $\bar{x}_{\text{Lisansüstü}}=435,75$; $t_{336}=0,635$; $p=0,53$) ve MET skor toplam ($\bar{x}_{\text{Lisans}}=1641,79$; $\bar{x}_{\text{Lisansüstü}}=1773,87$; $t_{336}=-0,377$; $p=0,71$) puanlarında anlamlı farklılığa neden olmamaktadır ($p>0,05$).

Tablo 7. Beden eğitimi öğretmenlerinin kadro durumları değişkeninin ASÖ ve UFAA-KF puanları tek yönlü varyans analizi (One-Way ANOVA) karşılaştırma sonuçları

Ölçek	Alt boyut	Kadro	n	$\bar{x}$	ss	sd	F	p	Tukey
ASÖ	Yetersizlik öz yeterlik	Kadrolu	220	11,55	4,40	2	0,426	0,66	Fark yok
		Sözleşmeli	98	12,03	5,51	335			
		Ücretli	20	11,30	3,97	337			
	Stres/rahatsızlık algısı	Kadrolu	220	14,55	4,52	2	5,347	0,01*	1<2 1<3
		Sözleşmeli	98	16,12	5,08	335			
		Ücretli	20	16,85	3,69	337			
	Toplam	Kadrolu	220	26,09	8,14	2	2,178	0,12	Fark yok
		Sözleşmeli	98	28,15	10,05	335			
		Ücretli	20	28,15	6,45	337			
UFAA	Şiddetli fiziksel aktivite	Kadrolu	220	1557,50	857,13	2	9,33	0,00*	1<3 2<3
		Sözleşmeli	98	1524,44	764,47	335			
		Ücretli	20	3360,00	649,92	337			
	Orta şiddetli fiziksel aktivite	Kadrolu	220	550,79	568,25	2	0,54	0,58	Fark yok
		Sözleşmeli	98	635,50	728,69	335			
		Ücretli	20	780,00	440,91	337			
	Yürüme fiziksel aktivite	Kadrolu	220	823,32	637,99	2	0,251	0,78	Fark yok
		Sözleşmeli	98	789,37	553,76	335			
		Ücretli	20	921,25	580,59	337			
	Oturma fiziksel aktivite	Kadrolu	220	459,20	128,72	2	0,189	0,83	Fark yok
		Sözleşmeli	98	450,69	156,77	335			
		Ücretli	20	468,00	166,72	337			
	MET skor toplam	Kadrolu	220	1614,27	1070,38	2	0,693	0,50	Fark yok
		Sözleşmeli	98	1685,86	1294,84	335			
		Ücretli	20	1926,75	1687,33	337			

* $p<0,05$

Tablo 7 incelendiğinde beden eğitimi öğretmenlerinin kadro durumlarının ASÖ toplam puan ($F_{2-337}=2,178$; $p=0,12$) ve yetersizlik öz yeterlik alt boyutunda ($F_{2-337}=0,426$; $p=0,66$) anlamlı farklılığa neden olmadığı görülmektedir ($p>0,05$). Stres/rahatsızlık alt boyutunda ise ücretli ($\bar{x}_{\text{Ücretli}}=16,85$) ve sözleşmeli ($\bar{x}_{\text{Sözleşmeli}}=16,12$) öğretmenlerin puan ortalamalarının kadrolu ($\bar{x}_{\text{Kadrolu}}=14,55$) öğretmenlere göre anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmektedir ($F_{2-337}=5,347$; $p=0,01$). Beden eğitimi öğretmenlerinin kadro değişkeni UFAA orta şiddetli fiziksel aktivite, yürüme fiziksel aktivite, oturma fiziksel aktivite ve MET skor toplam puanlarında anlamlı farklılaşmaya neden olmazken, şiddetli fiziksel aktivite puanlarında ücretli ($\bar{x}_{\text{Ücretli}}=3360,00$) öğretmenlerin puan ortalamalarının kadrolu ($\bar{x}_{\text{Kadrolu}}=1557,50$) ve sözleşmeli ($\bar{x}_{\text{Sözleşmeli}}=1524,44$) öğretmenlere göre anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmektedir ($F_{2-337}=5,347$; $p=0,01$).

Tablo 8. Beden eğitimi öğretmenlerinin aylık gelir düzeyi değişkeninin ASÖ ve UFAA-KF puanları tek yönlü varyans analizi (One-Way ANOVA) karşılaştırma sonuçları

Ölçek	Alt boyut	Gelir	n	$\bar{x}$	ss	sd	F	p	Tukey
ASÖ	Yetersizlik öz yeterlik	4500 TL -	24	11,96	3,56				
		4501-6500 TL	213	11,42	4,81	3			
		6501-8500 TL	84	12,10	4,74	334	0,515	0,65	Fark yok
		8500 TL+	17	12,29	4,96	337			
	Stres/rahatsızlık algısı	4500 TL -	24	16,13	3,90				
		4501-6500 TL	213	15,35	4,74	3			
		6501-8500 TL	84	14,54	4,83	334	1,259	0,29	Fark yok
		8500 TL+	17	14,06	4,59	337			
	Toplam	4500 TL -	24	28,08	6,51				
		4501-6500 TL	213	26,77	8,93	3			
		6501-8500 TL	84	26,63	8,84	334	0,199	0,90	Fark yok
		8500 TL+	17	26,35	7,98	337			
UFAA	Şiddetli fiziksel aktivite	4500 TL -	24	3160,00	723,33				
		4501-6500 TL	213	1560,00	884,24	3			
		6501-8500 TL	84	1468,89	518,06	334	4,422	0,01*	1>2 1>3
		8500 TL+	17	2300,00	1518,42	337			
	Orta şiddetli fiziksel aktivite	4500 TL -	24	1356,00	1780,70				
		4501-6500 TL	213	610,53	618,49	3			
		6501-8500 TL	84	447,43	159,93	334	3,422	0,02*	1>2 1>3 1>4
		8500 TL+	17	520,00	270,11	337			
	Yürüme fiziksel aktivite	4500 TL -	24	1129,62	597,68				
		4501-6500 TL	213	808,07	681,06	3			
		6501-8500 TL	84	771,12	465,15	334	1,292	0,28	Fark yok
		8500 TL+	17	858,00	318,81	337			
	Oturma fiziksel aktivite	4500 TL -	24	469,69	191,30				
		4501-6500 TL	213	458,24	141,42	3			
		6501-8500 TL	84	454,82	129,56	334	0,167	0,92	Fark yok
		8500 TL+	17	439,41	62,70	337			
	MET skor toplam	4500 TL -	24	1759,06	2041,00				
		4501-6500 TL	213	1659,61	1172,20	3			
		6501-8500 TL	84	1543,53	704,07	334	0,719	0,54	Fark yok
		8500 TL+	17	1971,65	1547,24	337			

*p<0,05

Tablo 8'e göre öğretmenlerinin gelir düzeyleri değişkeninin ASÖ toplam puan ($F_{3-337}=0,199$; $p=0,90$), yetersizlik öz yeterlik ($F_{3-337}=0,515$; $p=0,65$) ve stres/rahatsızlık algısı alt boyutlarında ($F_{3-337}=1,259$; $p=0,29$) anlamlı farklılığa neden olmamaktadır ($p>0,05$).

Tablo 8 incelendiğinde beden eğitimi öğretmenlerinin gelir düzeyleri değişkeninin UFAA yürüme fiziksel aktivite ($F_{3-337}=1,292$; $p=0,28$), oturma fiziksel aktivite ($F_{3-337}=0,167$; $p=0,92$) ve MET skor toplam ($F_{3-337}=0,719$; $p=0,54$) puanlarında anlamlı farklılığa neden olmadığı görülmektedir ($p>0,05$). Öğretmenlerin gelir düzeylerinin şiddetli fiziksel aktivite puanlarında 4500 TL ve daha az ($\bar{x}_{4500-}=3160,00$) gelire sahip olanlar ile 4501-6500 TL arası ($\bar{x}_{4501-6500}=1560,00$) ve 6501-8500 TL arası ($\bar{x}_{6501-8500}=1468,89$) gelire sahip olanlar arasında anlamlı farklılığa neden olduğu görülmektedir ($F_{3-337}=4,422$; $p=0,01$). Gelir seviyesi orta şiddetli fiziksel aktivite puanlarında ise 4500 TL ve daha az ($\bar{x}_{4500-}=1356,00$) gelire sahip olanlar ile 4501-6500 TL arası ($\bar{x}_{4501-6500}=610,53$), 6501-8500 TL arası ($\bar{x}_{6501-8500}=447,43$) ve 8501 TL ve üzeri ($\bar{x}_{8500+}=520,00$) gelire sahip olanlar arasında anlamlı farklılığa neden olmaktadır ($F_{3-337}=3,422$; $p=0,02$).

Tablo 9. Beden eğitimi öğretmenlerinin mezun oldukları bölüm değişkeninin ASÖ ve UFAA-KF puanları tek yönlü varyans analizi (One-Way ANOVA) karşılaştırma sonuçları

Ölçek	Alt boyut	Bölüm	n	$\bar{x}$	ss	sd	F	p	Tukey
ASÖ	Yetersizlik öz yeterlik	Beden eğitimi spor	261	11,79	4,69	2	0,434	0,65	Fark yok
		Spor yöneticiliği	16	10,81	4,07	335			
		Antrenörlük eğitimi	61	11,41	5,02	337			
	Stres/rahatsızlık algısı	Beden eğitimi spor	261	15,31	4,74	2	0,795	0,45	Fark yok
		Spor yöneticiliği	16	14,63	4,86	335			
		Antrenörlük eğitimi	61	14,52	4,55	337			
	Toplam	Beden eğitimi spor	261	27,10	8,67	2	0,653	0,52	Fark yok
		Spor yöneticiliği	16	25,44	7,76	335			
		Antrenörlük eğitimi	61	25,93	9,04	337			
UFAA	Şiddetli fiziksel aktivite	Beden eğitimi spor	261	1664,56	1001,88	2	0,459	0,63	Fark yok
		Spor yöneticiliği	16	1920,00	587,88	335			
		Antrenörlük eğitimi	61	1488,89	569,10	337			
	Orta şiddetli fiziksel aktivite	Beden eğitimi spor	261	631,25	684,01	2	1,185	0,31	Fark yok
		Spor yöneticiliği	16	240,00	120,00	335			
		Antrenörlük eğitimi	61	462,61	206,12	337			
	Yürüme fiziksel aktivite	Beden eğitimi spor	261	800,64	617,80	2	0,546	0,58	Fark yok
		Spor yöneticiliği	16	784,93	467,04	335			

	Antrenörlük eğitimi	61	904,57	627,36	337				
Oturma fiziksel aktivite	Beden eğitimi spor	261	460,78	134,75					
	Spor yöneticiliği	16	472,50	181,49	2				
	Antrenörlük eğitimi	61	438,20	147,41	335	0,748	0,47	Fark yok	
MET skor toplam	Beden eğitimi spor	261	1636,26	1248,12					
	Spor yöneticiliği	16	1684,31	1091,07	2				
	Antrenörlük eğitimi	61	1719,27	878,71	337	0,127	0,88	Fark yok	

Tablo 9'a göre öğretmenlerinin lisans eğitimlerinden mezun oldukları bölüm değişkeninin ASÖ toplam puan ($F_{2-337}=0,653$; $p=0,52$), yetersizlik öz yeterlik ($F_{2-337}=0,434$; $p=0,65$) ve Stres/rahatsızlık algısı alt boyutlarında ($F_{2-337}=0,795$; $p=0,45$) anlamlı farklılığa neden olmamaktadır ($p>0,05$).

Tablo 9 incelendiğinde beden eğitimi öğretmenlerinin mezun oldukları bölüm değişkeninin UFAA şiddetli fiziksel aktivite ($F_{2-337}=0,459$; $p=0,63$), orta şiddetli fiziksel aktivite ($F_{2-337}=1,185$; $p=0,31$), yürüme fiziksel aktivite ($F_{2-337}=0,546$; $p=0,58$), oturma fiziksel aktivite ($F_{2-337}=0,748$; $p=0,47$) ve MET skor toplam ($F_{2-337}=0,127$; $p=0,88$) puanlarında anlamlı farklılığa neden olmadığı görülmektedir ($p>0,05$).

Tablo 10. Beden eğitimi öğretmenlerinin görev yapılan okul türü değişkeninin ASÖ ve UFAA-KF puanları bağımsız gruplar estisi karşılaştırma sonuçları

Ölçek	Alt boyut	Okul düzey	n	$\bar{x}$	Ss	sd	t	p
ASÖ	Yetersizlik öz yeterlik	Ortaokul	189	11,57	4,93			
		Lise	149	11,80	4,45	336	-0,439	0,66
	Stres/rahatsızlık algısı	Ortaokul	189	15,38	4,77			
		Lise	149	14,84	4,62	336	1,041	0,30
	Toplam	Ortaokul	189	26,95	9,08			
		Lise	149	26,64	8,19	336	0,325	0,75
UFAA	Şiddetli fiziksel aktivite	Ortaokul	189	1739,13	985,25			
		Lise	149	1495,76	764,26	336	1,185	0,24
	Orta şiddetli fiziksel aktivite	Ortaokul	189	647,76	794,90			
		Lise	149	519,27	275,98	336	1,235	0,22
	Yürüme fiziksel aktivite	Ortaokul	189	803,12	483,42			
		Lise	149	837,12	737,58	336	-0,435	0,66
	Oturma fiziksel aktivite	Ortaokul	189	457,98	159,82			
		Lise	149	456,34	108,60	336	0,112	0,91
	MET skor toplam	Ortaokul	189	1684,54	1272,60			
		Lise	149	1614,16	1054,88	336	0,544	0,59

Tablo 10 incelendiğinde öğretmenlerin görev yaptıkları okul türlerinin ASÖ toplam puanları ($\bar{x}_{Ortaokul}=26,95$; $\bar{x}_{Lise}=26,64$; $t_{336}=0,325$; $p=0,75$), yetersizlik öz yeterlik ($\bar{x}_{Ortaokul}=11,57$; $\bar{x}_{Lise}=11,80$; $t_{336}=-0,439$; $p=0,66$) ve stres/rahatsızlık algısı ($\bar{x}_{Ortaokul}=15,38$;

$\bar{x}_{Lise}=14,84$; $t_{336}=1,041$; $p=0,30$) alt boyutlarında anlamlı bir farklılığa neden olmadığı görülmektedir ($p>0,05$).

Tablo 10'a göre beden eğitimi öğretmenlerin görev yaptıkları okul türleri şiddetli fiziksel aktivite ($\bar{x}_{Ortaokul}=1739,13$; $\bar{x}_{Lise}=1495,76$; $t_{336}=1,185$; $p=0,24$), orta şiddetli fiziksel aktivite ($\bar{x}_{Ortaokul}=647,76$; $\bar{x}_{Lise}=519,27$; $t_{336}=1,235$; $p=0,22$), yürüme fiziksel aktivite ($\bar{x}_{Ortaokul}=803,12$; $\bar{x}_{Lise}=837,12$; $t_{336}=-0,435$; $p=0,66$), oturma fiziksel aktivite ($\bar{x}_{Ortaokul}=457,98$; $\bar{x}_{Lise}=456,34$; $t_{336}=0,112$; $p=0,91$) ve MET skor toplam ($\bar{x}_{Ortaokul}=1684,54$; $\bar{x}_{Lise}=1614,16$; $t_{336}=0,544$; $p=0,59$) puanlarında anlamlı farklılığa neden olmamaktadır ($p>0,05$).

Tablo 11. Beden eğitimi öğretmenlerinin yaş, toplam hizmet süresi, halen görev yaptığı okuldaki hizmet süreleri ASÖ ve UFAA-KF puanları Pearson korelasyon testi sonuçları

		Yetersizlik öz yeterlik	Stres/rahatsızlık algısı	Toplam	Şiddetli fiziksel aktivite	Orta şiddetli fiziksel aktivite	Yürüme fiziksel aktivite	Oturma fiziksel aktivite	MET skor toplam
Yaş	r	-0,007	-,221**	-,123*	-0,099	-0,092	0,118	0,042	-0,103
	p	0,90	0,00	0,02	0,39	0,31	0,06	0,44	0,06
Toplam hizmet süresi	r	-0,068	-,231**	-,162**	0,048	-0,057	0,117	0,030	-0,053
	p	0,21	0,00	0,00	0,68	0,53	0,07	0,58	0,33
Aktif görev süresi	r	-0,106	-,243**	-,189**	-0,172	-0,042	0,092	0,007	-0,052
	p	0,05	0,00	0,00	0,13	0,65	0,15	0,90	0,34

* $p<0,05$, ** $p<0,01$

Beden eğitimi öğretmenlerinin yaşları ile ASÖ puanları incelendiğinde öğretmenlerin yaşları ile ASÖ toplam ($r=-0,123$); $p=0,02$) puanları ve stres/rahatsızlık algı düzeyleri ($r=-0,221$); $p=0,00$) arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ($p<0,05$). Aralarındaki ilişki düşük düzeyde ve ters yönlüdür. Yaş değerleri arttıkça algılanan stres ve stres/rahatsızlık algı düzeyleri azalmaktadır.

Beden eğitimi öğretmenlerinin toplam hizmet süreleri ile ASÖ puanları incelendiğinde öğretmenlerin ASÖ toplam ($r=-0,162$; $p=0,00$) puanları ve stres/rahatsızlık algı düzeyleri ($r=-0,231$); $p=0,00$) arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ($p<0,05$). Aralarındaki ilişki düşük düzeyde ve ters yönlüdür. Toplam hizmet süreleri arttıkça algılanan stres ve stres/rahatsızlık algı düzeyleri azalmaktadır.

Tablo 11'e göre öğretmenlerinin toplam halen görev yaptığı okuldaki hizmet süresi ile ASÖ puanları incelendiğinde öğretmenlerin ASÖ toplam ($r=-0,189$; $p=0,00$) puanları ve stres/rahatsızlık algı düzeyleri ($r=-0,243$; $p=0,00$) arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ($p<0,05$). Aralarındaki ilişki düşük düzeyde ve ters yönlüdür. Toplam hizmet süreleri arttıkça algılanan stres ve stres/rahatsızlık algı düzeyleri azalmaktadır.

Tablo 12. Beden eğitimi öğretmenlerinin ASÖ ve UFAA-KF puanları Pearson korelasyon testi sonuçları

		Şiddetli fiziksel aktivite	Orta şiddetli fiziksel aktivite	Yürüme fiziksel aktivite	Oturma fiziksel aktivite	MET skor toplam
Yetersizlik öz yeterlik	r	-0,148	-0,132	-0,118	,329**	-,314**
	p	0,193	0,147	0,063	0,000	0,000
Stres/rahatsızlık algısı	r	-0,144	-,228*	-,156*	,299**	-,291**
	p	0,204	0,011	0,014	0,000	0,000
ASÖ toplam	r	-0,161	-,200*	-,150*	,341**	-,328**
	p	0,157	0,027	0,018	0,000	0,000

* $p<0,05$, ** $p<0,01$

Yetersizlik öz yeterlik düzeyleri ile oturma fiziksel aktivite düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ($p=0,000$). Aralarındaki ilişki aynı yönlü gücü orta derecelidir ($r=0,329$). Yetersizlik öz yeterlik düzeyleri arttıkça oturma fiziksel aktivite düzeyleri artmaktadır. Yetersizlik öz yeterlik düzeyleri ile MET skor toplam düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ($p=0,000$). Aralarındaki ilişki ters yönlü gücü orta derecelidir ($r=0,329$). Yetersizlik öz yeterlik düzeyleri arttıkça MET skor toplam düzeyleri azalmaktadır.

Stres/rahatsızlık algısı düzeyleri ile orta şiddet fiziksel aktivite düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ($p=0,011$). Aralarındaki ilişki ters yönlü gücü düşük düzeydedir ($r=-0,228$). Stres/rahatsızlık algısı düzeyleri arttıkça orta şiddet fiziksel aktivite düzeyleri azalmaktadır. Stres/rahatsızlık algısı düzeyleri ile yürüme fiziksel aktivite düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ($p=0,014$). Aralarındaki ilişki ters yönlü gücü düşük düzeydedir ($r=-0,156$). Stres/rahatsızlık algısı düzeyleri arttıkça yürüme fiziksel aktivite düzeyleri azalmaktadır. Stres/rahatsızlık algısı düzeyleri ile oturma fiziksel aktivite düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ($p<0,01$). Aralarındaki ilişki aynı yönlü gücü düşük düzeydedir ($r=0,299$). Stres/rahatsızlık algısı düzeyleri arttıkça oturma fiziksel aktivite düzeyleri artmaktadır.

Stres/rahatsızlık algısı düzeyleri ile MET skor toplam düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ($p=0,000$). Aralarındaki ilişki ters yönlü gücü düşük düzeydedir ($r=0,291$). Stres/rahatsızlık algısı düzeyleri arttıkça MET skor toplam düzeyleri azalmaktadır.

Algılanan stres ölçek düzeyleri ile orta şiddet fiziksel aktivite düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ($p=0,027$). Aralarındaki ilişki ters yönlü gücü düşük düzeydedir ($r=-0,200$). Algılanan stres ölçek düzeyleri arttıkça orta şiddet fiziksel aktivite düzeyleri azalmaktadır. Algılanan stres ölçek düzeyleri ile yürüme fiziksel aktivite düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ($p=0,018$). Aralarındaki ilişki ters yönlü gücü düşük düzeydedir ($r=-0,150$). Algılanan stres ölçek düzeyleri arttıkça yürüme fiziksel aktivite düzeyleri azalmaktadır. Algılanan stres ölçek düzeyleri ile oturma fiziksel aktivite düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ($p=0,000$). Aralarındaki ilişki aynı yönlü ve gücü orta derecelidir ($r=0,341$). Algılanan stres ölçek düzeyleri arttıkça oturma fiziksel aktivite düzeyleri artmaktadır. Algılanan stres ölçek düzeyleri ile MET skor toplam düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ($p=0,000$). Aralarındaki ilişki ters yönlü gücü orta derecelidir ($r=0,328$). Algılanan stres ölçek düzeyleri arttıkça MET skor toplam düzeyleri azalmaktadır.

Tablo 13. ASÖ ve UFAA-KF puanlarının çoklu doğrusal regresyon analizi sonuçları

	B	Sh.	Beta	t	p	R	R ²	F	p
Orta şiddetli fiziksel aktivite	0,001	0,003	0,129	0,205	0,842				
Yürüme fiziksel aktivite	-0,005	0,004	-0,142	-1,176	0,265				
Oturma fiziksel aktivite	0,001	0,011	0,314	0,951	0,362	0,493	0,243	0,882	0,506
MET skor toplam	0,001	0,002	0,287	0,463	0,652				

Orta şiddetli fiziksel aktivite, yürüme fiziksel aktivite, oturma fiziksel aktivite ve MET skor toplam düzeylerine göre algılanan stres düzeylerini yordamak için yapılan çoklu doğrusal regresyon analizi sonuçlarına göre değişkenler birlikte algılanan stres düzeyinin anlamlı bir yordayıcısı olmadığı sonucuna ulaşılmıştır ($p=0,506$). Değişkenler algılanan stres düzeylerinin %24'ünü ($r^2=0,243$) açıklamaktadır.

5. TARTIŞMA

Yapılan bu çalışma beden eğitimi öğretmenlerinin algılanan stres ve fiziksel aktivite düzeyleri arasındaki ilişkiyi ortaya koymayı amaçlamıştır. Beden eğitimi öğretmenlerinin algılanan stres düzeyleri arttıkça fiziksel aktivite düzeylerinin düştüğü görülmektedir. Öğretmenlerin algılanan stres düzeyleri cinsiyet, öğrenim durumu, kadro durumu, aylık gelir, mezun olunan bölüm, görev yapılan okul düzeyi değişkenlerinin algılanan stres toplam puanlarında anlamlı farklılıklar oluşturmadığı tespit edilmiştir. Ancak yaş, toplam hizmet süresi ve halen görev yapılan okulda çalışma süresi değişkenleri öğretmenlerin algılanan stres toplam puanlarında anlamlı farklılıklar oluşturduğu gözlemlenmiştir.

Beden eğitimi öğretmenlerinin fiziksel aktivite MET toplam puanlarında cinsiyet, öğrenim durumu, kadro durumu, aylık gelir, mezun olunan bölüm, görev yapılan okul düzeyi değişkenlerinin anlamlı bir farklılık yaratmadığı tespit edilmiştir.

Beden eğitimi öğretmenlerinin algılanan stres düzeyleri ve fiziksel aktivite düzeyleri arasındaki ilişkinin incelendiği çalışmamızda beden eğitimi öğretmenlerinin cinsiyetleri algılanan stres ölçeği toplam puanlarında ve yetersizlik/öz yeterlilik alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığa neden olmazken stres/rahatsızlık algısı alt boyutunda anlamlı bir farklılığa neden olmaktadır. Elde ettiğimiz bulgulara göre kadın beden eğitimi öğretmenlerinin erkek beden eğitimi öğretmenlerine oranla daha yüksek stres/rahatsızlık algı düzeyine sahiptirler.

Araştırma sonuçlarımıza benzer olarak Göçer, Bayat, G. Dayan ve K. Dayan (2020) özel eğitim kurumlarında çalışan öğretmenlerin stres düzeyleri ve iş tatminlerini inceledikleri çalışmalarında, cinsiyet değişkeninin öğretmenlerin algılanan stres düzeyleri ve yetersizlik öz yeterlilik algısı boyutunda anlamlı farklılaşmaya neden olmadığını belirtirken bulgularımızdan farklı olarak öğretmenlerin cinsiyetlerinin stres/rahatsızlık algısı alt boyutunda da farklılaşmaya neden olmadığını belirtmişlerdir. Malkoç (2021) öğretmenlerde rasyonel duygucu öz kararlılık düzeyi, algılanan stres ve iş doyumu arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmasında cinsiyetin algılanan stres düzeyi ve alt boyutlarında anlamlı farklılığa neden olmadığını belirtmiştir. Öğretmenlerin stres düzeylerini farklı değişkenler açısından incelediği çalışmasında Şanlı (2017) cinsiyet değişkeninin öğretmenlerin algılanan stres ölçeği toplam puanlarında, yetersizlik öz yeterlilik algısı ve stres/rahatsızlık algısı alt boyutlarında farklılaşmaya neden olmadığını belirtmiştir.

Beden eğitimi öğretmenlerinin algılanan stres düzeyleri ve fiziksel aktivite düzeyleri arasındaki ilişkinin incelendiği çalışmamızda beden eğitimi öğretmenlerinin cinsiyetleri fiziksel aktivite anketi toplam puanlarında orta şiddetli fiziksel aktivite düzeyleri, yürüme fiziksel aktivite düzeyleri, oturma fiziksel aktivite düzeyleri açısından anlamlı bir farklılığa neden olmamaktadır. Bulduğumuz sonuçlara göre MET toplam puanlarında cinsiyet anlamlı bir farklılığa neden olmamıştır.

Araştırma sonuçlarımıza benzer olarak Çuhadar (2021) beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin fiziksel okuryazarlık algıları ile fiziksel aktivite düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmada beden eğitimi öğretmenlerinin fiziksel aktivite düzeylerinin cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermediğini belirtmiştir. Durukan (2014) beden eğitimi öğretmenlerinin fiziksel aktivite düzeylerinin incelediği çalışmada kadın beden eğitimi öğretmenlerinin %24,2'sinin yüksek fiziksel aktivite yaptıkları, %4,8'inin orta düzeyde fiziksel aktivite yaptıklarını belirtmiştir. Erkek beden eğitimi öğretmenlerinin ise %66,1'inin yüksek %4,0'ının orta %0,8'inin düşük fiziksel aktiviteye sahip olduğunu belirtmiştir. Met genel toplam puanlarında cinsiyet anlamlı bir farklılığa neden olmamıştır. Gögebakan (2021) ortaöğretimde görev yapan öğretmenlerin fiziksel aktivite düzeyleri ile yaşam kaliteleri arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmada fiziksel aktivite düzeyleri açısından anlamlı bir farklılığa rastlamamıştır. Çalışmamızın sonuçlarından farklı olarak Sağlam (2015) öğretmenlerin fiziksel aktivite düzeylerini karşılaştırdığı çalışmada fiziksel aktivite düzeylerinde cinsiyetin anlamlı bir farklılığa neden olduğunu belirtmiştir. Erkek katılımcıların %55,4'ü minimal aktif düzey fiziksel aktivite grubunda yer alırken, kadın öğretmenlerin %49'u in aktif düzey fiziksel aktivite grubunda yer aldığını belirtmiştir.

Beden eğitimi öğretmenlerinin algılanan stres düzeyleri ve fiziksel aktivite düzeyleri arasındaki ilişkinin incelendiği çalışmamızda beden eğitimi öğretmenlerinin öğrenim durumlarının yetersiz/öz yeterlilik alt boyutlarında anlamlı bir farklılığa sebep olamamaktadır. Stres/Rahatsızlık alt boyutlarında öğrenim durumları anlamlı bir farklılığa sebep olamamaktadır. Elde ettiğimiz sonuçlara göre algılanan stres toplam ölçek puanlarında öğrenim durumları anlamlı bir farklılığa sebep olmamıştır.

Araştırmamızın sonuçlarına benzer olarak Yücel, Orhan, Şekeroğlu, Karadağ, Çeviker (2019) yaptıkları çalışmada beden eğitimi öğretmenlerinin iş stres düzeylerinin eğitim durumuna göre bir farklılık bulamamışlardır.

Beden eğitimi öğretmenlerinin algılanan stres düzeyleri ve fiziksel aktivite düzeyleri arasındaki ilişkinin incelendiği çalışmamızda beden eğitimi öğretmenlerinin öğrenim

durumları fiziksel aktivite anketi toplam puanlarında orta şiddetli fiziksel aktivite düzeyleri, yürüme fiziksel aktivite düzeyleri, oturma fiziksel aktivite düzeyleri açısından anlamlı bir farklılığa neden olmamaktadır. Bulduğumuz sonuçlara göre MET toplam puanlarında öğrenim durumları anlamlı bir farklılığa neden olmamıştır.

Araştırma sonuçlarımıza benzer olarak Ağca (2019) Ortaöğretim kurumlarında çalışan öğretmenlerin fiziksel aktivite düzeylerinin yaşam kalitesine olası etkilerini incelediği çalışmasında toplam MET ortalamasında lisansüstü eğitime sahip olanlarda lisans düzeyinde olanlara göre yüksek olmasına rağmen istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunamadığını belirtmiştir. Güler (2021) ilköğretim kurumlarında çalışan öğretmenlerin fiziksel aktivite düzeylerinin yaşam kalitesine etkilerinin incelediği çalışmasında öğrenim durumlarının inaktif, minimal aktif, çok aktif fiziksel aktivite düzeyleri açısından anlamlı bir farklılığa neden olmadığını belirtmiştir. Ancak Farrell, Hollingsworth, Propper ve Shields, (2014) yurtdışında yaptığı çalışmasında eğitim seviyesi ve fiziksel aktivite arasında pozitif yönlü bir ilişki bulmuştur.

Beden eğitimi öğretmenlerinin algılanan stres düzeyleri ve fiziksel aktivite düzeyleri arasındaki ilişkinin incelendiği çalışmamızda beden eğitimi öğretmenlerinin kadro durumlarının yetersiz/öz yeterlilik düzeylerinde anlamlı bir farklılığa neden olmazken stres/rahatsızlık düzeyleri açısından kadro durumlarında anlamlı farklılığa neden olmaktadır. Ücretli ve sözleşmeli öğretmenlerinin puan ortalamaları kadrolu öğretmenlere göre anlamlı derecede farklılaşmıştır. Algılanan stres ölçek toplam puanlarına bakıldığında kadro durumlarının istatistiksel olarak anlamlı bir fark yaratmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Araştırmamızın sonuçlarına benzer olarak Erden (2015) devlet okullarında ve özel okullarda çalışan öğretmenlerin stres düzeyleri ile stres faktörleri arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmada kadrolu ve sözleşmeli öğretmenlerin stres düzeylerinde anlamlı bir farklılığa rastlanmadığını belirtmiştir. Çidem (2019) ilkokul ve ortaokullarda görev yapan öğretmenlerin stres düzeylerine ilişkin algılarını incelediği çalışmasında kadrolu öğretmenlerin sözleşmeli öğretmenlere göre daha fazla stres yaşadığını belirtmiştir.

Beden eğitimi öğretmenlerinin algılanan stres düzeyleri ve fiziksel aktivite düzeyleri arasındaki ilişkinin incelendiği çalışmamızda beden eğitimi öğretmenlerinin kadro durumlarının fiziksel aktivite anketi toplam puanlarında orta şiddetli fiziksel aktivite düzeyleri, yürüme fiziksel aktivite düzeyleri, oturma fiziksel aktivite düzeyleri açısından anlamlı bir farklılığa neden olmazken, şiddetli fiziksel aktivite puanlarında ücretli öğretmenlerin puan ortalamalarının kadrolu ve sözleşmeli öğretmenlere göre anlamlı

düzeyde farklılaşmıştır. Bulduğumuz sonuçlara göre MET toplam puanlarında öğrenim durumları anlamlı bir farklılığa neden olmamıştır.

Beden eğitimi öğretmenlerinin algılanan stres düzeyleri ve fiziksel aktivite düzeyleri arasındaki ilişkinin incelendiği çalışmamızda beden eğitimi öğretmenlerinin aylık gelir düzeyleri açısından yetersiz/öz yeterlilik, stres/rahatsızlık alt boyutlarında anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır. Algılanan stres ölçek toplam düzeyler açısından aylık gelir düzeyleri açısından anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır.

Malkoç (2021) öğretmenlerde rasyonel duygucu öz kararlılık düzeyi, algılanan stres ve iş doyumunu arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmasında aylık gelir düzeyleri yetersiz/öz yeterlilik alt boyutlarında anlamlı bir farklılık gösterdiğini belirtmiş, geliri 5000 TL altında olan öğretmenlerin 5001 TL üzerinde olanlara göre daha yüksek stres puanına sahip olduğunu söylemiştir. Ancak stres/rahatsızlık alt boyutlarında anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır.

Beden eğitimi öğretmenlerinin algılanan stres düzeyleri ve fiziksel aktivite düzeyleri arasındaki ilişkinin incelendiği çalışmamızda beden eğitimi öğretmenlerinin aylık gelir düzeyleri arasında şiddetli fiziksel aktivite düzeyleri açısından anlamlı bir farklılık bulunmaktadır. Geliri 4500 ve altı olanların düzeyleri geliri 4501-6500 ve 6501-8500 arasında olanların düzeylerine göre anlamlı derecede yüksek bulunmuştur. Orta şiddetli fiziksel aktivite düzeyleri açısından aylık gelir düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık bulunmaktadır. Geliri 4501-6500 ve 6501-8500 arasında olanların düzeylerine göre anlamlı derecede yüksek bulunmuştur. Yürüme ve oturma fiziksel aktivite düzeyleri açısından aylık gelir düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Bulgularımıza bakarak MET toplam puanları açısından aylık gelir düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.

Beden eğitimi öğretmenlerinin algılanan stres düzeyleri ve fiziksel aktivite düzeyleri arasındaki ilişkinin incelendiği çalışmamızda beden eğitimi öğretmenlerinin mezun oldukları bölümlerin yetersiz/öz yeterlilik algısı alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır. Stres/rahatsızlık alt boyutlarında mezun olunan bölümler açısından anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır. Algılanan stres ölçek toplam puanlar açısından mezun olunan bölümler arasında anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır.

Beden eğitimi öğretmenlerinin algılanan stres düzeyleri ve fiziksel aktivite düzeyleri arasındaki ilişkinin incelendiği çalışmamızda beden eğitimi öğretmenlerinin mezun olunan bölümler açısından fiziksel aktivite anketi toplam puanlarında orta şiddetli fiziksel aktivite

düzeyleri, yürüme fiziksel aktivite düzeyleri, oturma fiziksel aktivite düzeyleri açısından anlamlı bir farklılığa neden olmamaktadır. Bulduğumuz sonuçlara göre MET toplam puanlarında öğrenim durumları anlamlı bir farklılığa neden olmamıştır.

Araştırmamızın sonuçlarına benzer olarak Kamuk (2021) spor fakültesi öğrencilerinin fiziksel aktivite, benlik saygısı ve kendi sabotaj düzeylerini incelediği çalışmasında öğrencilerin öğrenim gördükleri bölümlerin (antrenörlük eğitimi, beden eğitimi ve spor öğretmenliği, rekreasyon, spor yöneticiliği) fiziksel aktivite düzeylerine anlamlı bir farklılığa neden olmadığını belirtmiştir.

Beden eğitimi öğretmenlerinin algılanan stres düzeyleri ve fiziksel aktivite düzeyleri arasındaki ilişkinin incelendiği çalışmamızda beden eğitimi öğretmenlerinin görev yapılan okul türü açısından yetersiz/öz yeterlilik ve stres/rahatsızlık alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır. Algılanan stres ölçeği toplam düzeyleri açısından görev yapılan okul türleri arasında anlamlı bir fark bulunamamıştır.

Araştırmamızın bulgularına benzer olarak Göçer vd. (2020) özel eğitimde çalışan öğretmenlerin algılanan stres ve iş tatminleri arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmasında öğretmenlerin görev yaptığı okul türü açısından algılanan streslerinin farklılaşmadığını belirtmiştir. Şanlı (2017) öğretmenlerin algılanan stres düzeylerini çeşitli değişkenler açısından incelediği çalışmasında görev yapılan okul türü algılanan stres düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık bulamamıştır.

Beden eğitimi öğretmenlerinin algılanan stres düzeyleri ve fiziksel aktivite düzeyleri arasındaki ilişkinin incelendiği çalışmamızda beden eğitimi öğretmenlerinin görev yapılan okul türü açısından fiziksel aktivite anketi toplam puanlarında orta şiddetli fiziksel aktivite düzeyleri, yürüme fiziksel aktivite düzeyleri, oturma fiziksel aktivite düzeyleri açısından anlamlı bir farklılığa neden olmamaktadır. Bulduğumuz sonuçlara göre MET toplam puanlarında öğrenim durumları anlamlı bir farklılığa neden olmamıştır.

Araştırmamızın bulgularına benzer olarak Çuhadar (2021) beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin fiziksel okuryazarlık algıları ile fiziksel aktivite düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmasında beden eğitimi öğretmenlerinin fiziksel aktivite düzeylerinin görev yapılan okul türüne göre anlamlı bir farklılık göstermediğini belirtmiştir.

Tüzün ve Kamuk (2021) beden eğitimi öğretmenlerinin fiziksel aktivite, kendini sabotaj ve benlik saygısı düzeylerini incelediği çalışmasında beden eğitimi öğretmenlerinin görev yaptıkları okul düzeyine göre fiziksel aktivite düzeylerinde anlamlı farklılık bulmuştur. bu farklılığın lisede görev yapan öğretmenlerin ortaokulda görev yapan

öğretmenlere göre daha yüksek olduğundan kaynaklandığını belirtmişlerdir. Arabacı ve Çankaya (2007) beden eğitimi öğretmenlerinin fiziksel aktivite düzeylerinin araştırdığı çalışmasında lisede görev yapan öğretmenlerin daha düşük fiziksel aktivite seviyesine sahip olduğu bulgusuna ulaşmıştır.

Beden eğitimi öğretmenlerinin algılanan stres düzeyleri ve fiziksel aktivite düzeyleri arasındaki ilişkinin incelendiği çalışmamızda beden eğitimi öğretmenlerinin yaş değerleri ile stres/rahatsızlık alt boyutlarına anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Aralarındaki ilişki düşük düzeyde ve ters yönlü olup, yaşları arttıkça algılanan stres ve stres/rahatsızlık düzeyleri azalmaktadır.

Araştırmamızın sonuçlarına benzer olarak Çidem (2019) ilkökul ve ortaokulda görev yapan öğretmenlerin stres düzeylerini etkileyen etmenlere ilişkin algılarını incelediği çalışmasında yaşa göre toplam stres puanlarında anlamlı bir farklılık olduğunu belirtmiştir. Bu farklılık 31-40 yaşa sahip öğretmenler 41 yaş ve üstü yaşa sahip olanlardan daha fazla strese sahip olduğundan kaynaklanmaktadır. Yani öğretmenlerin yaşları arttıkça stres seviyeleri azalmıştır. Malkoç (2021) öğretmenlerde duygucu öz kararlılık düzeyi, algılanan stres ve iş doyumunu arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmasında algılanan stres ölçeği ve ölçek alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit etmiştir. Bu farklılık tüm alt boyutlarda yaşı 35 ve altı olanların stres puanlarının, yaşı 36-45 arasında olanlardan ve 46 yaş üstü olanlardan daha yüksek puana sahip olduğunu belirtmiştir. Erden (2015) devlet okullarında ve özel okullarda çalışan öğretmenlerin stres düzeyleri ile stresin faktörleri arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmasında öğretmenlerin yaşları ile stres düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık bulamamıştır.

Beden eğitimi öğretmenlerinin algılanan stres düzeyleri ve fiziksel aktivite düzeyleri arasındaki ilişkinin incelendiği çalışmamızda beden eğitimi öğretmenlerinin toplam hizmet süreleri ile stres/rahatsızlık algı düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Aralarındaki ilişki düşük düzeyde ve ters yönlü olup, toplam hizmet süresi arttıkça algılanan stres ve stres /rahatsızlık algı düzeyleri azalmaktadır.

Literatürdeki çalışmalara bakıldığında Malkoç (2021) öğretmenlerde duygucu öz kararlılık düzeyi, algılanan stres ve iş doyumunu arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmasında algılanan stres ölçeği ve alt boyutlarında öğretmenlerin mesleki tecrübesine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gösterdiği tespit edildiğini belirtmiştir. Tecrübe yılı 21 yılın üzerinde olanların stres puanlarının daha düşük olduğu tespit etmiştir. Şanlı (2017) öğretmenlerin algılanan stres düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından incelediği

çalışmasında 21-30 yıl mesleki kıdeme sahip olan öğretmenlerle 1-10 yıl aralığında mesleki kıdeme sahip öğretmenler arasında anlamlı bir fark olduğunu belirtmiştir. Grupların ortalama değer tablosuna baktığında yetersiz/öz yeterlilik puanlarının anlamlı şekilde yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır. Stres/rahatsızlık alt boyutlarında ise 1-10 yıl kıdeme sahip olan öğretmenler ile 21-30 yıl kıdeme sahip olan öğretmenler arasında anlamlı ilişki bulunmuştur. 1-10 yıl mesleki kıdeme sahip öğretmenlerin stres/rahatsızlık düzeylerini daha yüksek bulmuştur. Erden (2015) devlet okullarında ve özel okullarda çalışan öğretmenlerin stres düzeyleri ile stresin faktörleri arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmasında öğretmenlerin çalıştığı süreler göre stres düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık bulamamıştır.

Beden eğitimi öğretmenlerinin algılanan stres düzeyleri ve fiziksel aktivite düzeyleri arasındaki ilişkinin incelendiği çalışmamızda beden eğitimi öğretmenlerinin halen görev yaptığı okuldaki hizmet süresi ile stres/rahatsızlık algı düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Aralarındaki ilişki düşük düzeyde ve ters yönlü olup görev almakta olduğu okulda hizmet süreleri arttıkça stres/rahatsızlık algı düzeyleri düşmektedir. Algılanan stres toplam ölçek puanlarında da anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Bu ilişki ters yönlü ve gücü düşük düzeyde olup halen görev yaptığı okuldaki hizmet süreleri arttıkça algılanan stres düzeyleri düşmektedir.

Çalışmamızın sonuçlarına benzer olarak Çidem (2019) ilkokul ve ortaokullarda görev yapan öğretmenlerin stres düzeylerini etkileyen etkenlere ilişkin algılarını incelediği çalışmasında aynı okulda çalışma süresi ile toplam stres puanları arasında anlamlı bir farklılık olduğunu belirtmiştir. Okulda çalışma süresi 1-5 yıl olan öğretmenler okulda çalışma süresi 11 yıl ve üstü olanlara göre daha fazla stres algısına sahip olduğu sonucuna ulaşmıştır. Göçer ve arkadaşlarının (2020) özel eğitim okullarında çalışan öğretmenlerin algılanan stres ve iş tatminleri arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmasında algılanan stres düzeyleri ve aynı okulda görev çalışma süresi arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulamamıştır.

Çalışmamızın ölçekleri arasındaki ilişkiye baktığımızda yetersiz/öz yeterlilik düzeyleri ile oturma fiziksel aktivite düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Aralarındaki ilişkinin aynı yönlü ve gücü orta dereceli olup yetersiz/öz yeterlilik düzeyleri arttıkça oturma fiziksel aktivite düzeyleri azalmaktadır. Yetersiz/öz yeterlilik düzeyleri ile MET skor toplam düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Aralarındaki ilişki ters yönlü ve gücü orta dereceli olup yetersizlik öz yeterlik düzeyleri arttıkça MET skor toplam düzeyleri azalmaktadır.

Stres/rahatsızlık algısı düzeyleri ile orta şiddetli fiziksel aktivite düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Aralarındaki ilişki ters yönlü ve düşük düzeyde olup stres/rahatsızlık algısı arttıkça orta şiddetli fiziksel aktivite düzeyleri azalmaktadır. Stres/rahatsızlık algısı düzeyleri ile yürüme fiziksel aktivite düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Aralarındaki ilişki ters yönlü ve gücü düşük düzeyde olup stres/rahatsızlık algısı arttıkça yürüme fiziksel aktivite düzeyleri azalmaktadır. Stres/rahatsızlık algısı ile oturma fiziksel aktivite düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Aralarındaki ilişki aynı yönlü ve gücü düşük düzeyde olup stres/rahatsızlık algı düzeyleri arttıkça oturma fiziksel aktivite düzeyleri artmaktadır. Stres/rahatsızlık algısı düzeyleri ile met toplam puanlar arasında anlamlı bir ilişki vardır. Aralarındaki ilişki ters yönlü gücü düşük düzeyde olup stres/rahatsızlık algısı arttıkça MET skor toplam puanları azalmaktadır.

Algılanan stres ölçek puanları ile orta şiddetli fiziksel aktivite düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. Aralarındaki ilişki ters yönlü ve gücü düşük düzeyde olup algılanan stres düzeyleri arttıkça orta şiddetli fiziksel aktivite düzeyleri azalmaktadır. Algılanan stres ölçek düzeyleri ile yürüme fiziksel aktivite düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Aralarındaki ilişki ters yönlü gücü düşük düzeyde olup algılanan stres ölçek düzeyleri arttıkça yürüme fiziksel aktivite düzeyleri azalmaktadır. Algılanan stres ölçek düzeyleri ile oturma fiziksel aktivite düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Aralarındaki ilişki aynı yönlü ve gücü orta dereceli olup algılanan stres düzeyleri arttıkça oturma fiziksel aktivite düzeyleri artmaktadır. Algılanan stres ölçek düzeyleri ile MET skor toplam düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Aralarındaki ilişki ters yönlü ve gücü orta dereceli olup algılanan stres ölçek düzeyleri arttıkça MET skor toplam düzeyleri azalmaktadır.

6. SONUÇ ve ÖNERİLER

Sonuç olarak cinsiyet algılanan stres düzeyleri ve fiziksel aktivite düzeylerinde anlamlı bir farklılığa sebep olmamıştır. Öğretmenlerin algılanan stres ve fiziksel aktivite düzeyleri incelendiğinde öğrenim durumları açısından anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır. Öğretmenlerin algılanan stres ve fiziksel aktivite düzeyleri kadro durumları değişkeni açısından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığa sebep olmamıştır. Katılımcıların algılanan stres ve fiziksel aktivite düzeyleri aylık gelir değişkeni açısından anlamlı bir farklılığa sebep olmamıştır. Beden eğitimi öğretmenlerinin mezun oldukları bölüm ve görev yapılan okul türü değişkenleri algılanan stres ve fiziksel aktivite düzeylerinde istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunamamıştır. Yaş değişkeni açısından incelediğimizde algılanan stres düzeyleri açısından anlamlı bir fark olup arasındaki ilişki ters yönlüdür. Öğretmenlerin yaşları arttıkça algılanan stres düzeyleri azalmaktadır. Öğretmenlerin toplam hizmet sürelerine bakıldığında algılanan stres düzeyi ile aralarındaki ilişki ters yönlü olup toplam hizmet süreleri arttıkça algılanan stres düzeyleri azalmaktadır. Öğretmenlerin görev almakta olduğu hizmet süreleri ile algılanan stres düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki vardır. Bu ilişki ters yönlü olup aynı okulda görev süreleri arttıkça algılanan stres düzeyleri azalmaktadır.

Öğretmenlerin algılanan stres düzeyleri ve fiziksel aktivite düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki vardır. Aralarındaki ilişki ters yönlü olup gücü orta derecedir. Öğretmenlerin algılanan stres düzeyleri arttıkça fiziksel aktivite düzeyleri azalmaktadır.

Bu sonuçlara bakıldığında fiziksel aktivitenin beden eğitimi öğretmenlerinin algılanan stres düzeylerini düşürdüğünü görmekteyiz. Öğretmenlerin stres düzeylerini azaltmak için daha fazla fiziksel aktivite yapmalarına olanak sağlayacak ortamlar oluşturabilir, fiziksel aktivite yapmaları için teşvik edebiliriz. Okullarda bu konu üzerinde daha fazla durarak öğrencilere ve öğretmenlere konu hakkında seminerler verilebilir. Literatüre bakıldığında konu hakkında yapılan çalışmaların azlığı dikkat çekmektedir. Günümüzde stresin önemli bir sağlık sorunu olduğunu varsayarsak konu hakkında daha fazla çalışma yapılmasının önemli olduğunu görebiliriz. Çalışmamızın sonuçlarına bakarak öğretmenlerin, öğrencilerin hatta tüm toplumun fiziksel aktiviteye yönlendirilmesi bu konuda bilgilendirilmesi stres düzeylerini azaltmak için önem arz etmektedir.

KAYNAKLAR

1. Açak, M. (2006). *Beden eğitimi ğretmeni el kitabı*. Ankara: Morpa Yayınları.
2. Ağca, G. (2019). *Ortaöğretim Kurumlarında alışan ğretmenlerin Fiziksel Aktivite Düzeylerinin Yaşam Kalitesine Olası Etkileri*. Yüksek Lisans Tezi, Amasya Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Amasya.
3. Akatay, A. (2007). *Zamanın etkin kullanılmasını sağlayan davranış ve yöntemler (İçinde) zaman yönetimi ve yönetsel zamanda etkinlik*. Ankara: Gazi Kitabevi.
4. Akyol, A., Bilgi, P. ve Ersoy, G. (2008). *Fiziksel aktivite, beslenme ve sağlıklı yaşam*. Ankara: Klasmat Matbaacılık.
5. Alpözgen, A.Z. ve Özdiñler, A.R. (2016). Fiziksel Aktivite ve Koruyucu Etkileri: Derleme. *Sağlık Bilimleri ve Meslekleri Dergisi*, 3(1), 66-72.
6. Arabacı, R. ve ankaya, C. (2007). *Beden Eğitimi ğretmenlerinin Fiziksel Aktivite Düzeylerinin Araştırılması*. *Uludaę Üniversitesi Eğitim Fakóltesi Dergisi*, 20(1), 1-15.
7. Arıcı, H. (2001). *Okullarda beden eğitimi*. Ankara: Nobel Yayın.
8. Arsan, N. (2007). *Türkiye’de Sporcuların Stresle Başa ıkma Davranışlarının Belirlenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
9. Austin, V., Shah, S. and Muncer, S. (2005). Teacher Stress and Coping Strategies Used to Reduce Stress. *Occupational Therapy International*, 12(2), 63-80.
10. Aydın, K. B. (2008). Stresle Başa ıkma Stratejileri Ölçeğinin Geliştirilmesi. *Eurasian Journal of Educational Research*, 30, 33-47.
11. Aytaç, S. (2009). *İş stresi yönetimi el kitabı*. *İş stresi: Oluşumu, nedenleri, başa çıkma yolları, yönetimi*. Ankara: Labour Ministry- CASGEM Yayın.
12. Aytaç, S. (2002). İşyerindeki Kronik Stres Kaynakları. *ISGUC The Journal of Industrial Relations and Human Resources*, 4(1).
13. Balcı, A. (2000). *ğretim elemanlarının iş stresi, kuram ve uygulamalar*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
14. Balık, G. (2017). *İzmir ilinde 18-45 Yaş Arası Genç Erişkinlerde Fiziksel Aktivite Düzeyi ve Fiziksel Aktivite Önündeki Engeller*. Tıpta uzmanlık tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir.
15. Baltaş, A. ve Baltaş, Z. (2012). *Stres ve başa ıkma yolları*. İstanbul: Remzi Kitabevi.

16. Baştuğ, G., Metin, S. and Bingöl, E. (2014). Investigation Of Perceived Stress Levels Together With Positive and Negative Moods Of Students in School Of Physical Education and Sports. *International Journal of Sport Culture and Science*, 2(4), 72-79.
17. Bates, H. (2006). Daily Physical Activity for Children and Youth: A Review and Synthesis of The Literature. Edmonton: Ministry of Education. *Alberta Education, Learning, and Teaching Resources Branch*.
18. Bayrakçı, T. V. (2008). *Yetişkinlerde fiziksel aktivite*. Ankara: Sağlık Bakanlığı Yayımı.
19. Brito, W. F., Santos, C. L. D., Marcolongo, A. D. A., Campos, M. D., Bocalini, D. S., Antonio, E. L. and Serra, A. J. (2012). Physical Activity Levels in Public School Teachers. *Revista de Saude Publica*, 46, 104-109.
20. Bulut, S. (2013). Sağlıkta Sosyal Bir Belirleyici: Fiziksel Aktivite. *Türk Hijyen ve Deneysel Biyoloji Dergisi*, 70(4), 205-214.
21. Burmaoğlu, G. E. (2010). *İlköğretim ve Orta Öğretimde Görev Yapan Öğretmenlerin Fiziksel Aktivite Düzeylerinin Karşılaştırılması (Erzurum İli Örneği)*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
22. Butcher, J. N., Mineka, S. and Hooley, J. M. (2013). *Anormal psikoloji*. İstanbul: Kaknüs Yayınları.
23. Büyüköztürk, Ş., Kılıç Çakmak, E., Akgün, Ö.E., Karadeniz, Ş. ve Demirel, F. (2013). *Bilimsel araştırma yöntemleri*. Ankara: Pegem Akademi Yayınevi
24. Canpolat, D. (2018) *Öğretmenlerde Fiziksel Aktivite ve Benlik Saygısının İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Konya Selçuk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya.
25. Canpolat Ö. (2006). *Çalışanların Stres Düzeylerini Etkileyen Faktörler ve İş Sağlığı Hemşiresinin Stres ile Baş Etmede Etkinliği*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Kocaeli Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kocaeli.
26. Çavdarlı, Ş. (2013). *Liseli Sporcularda Görev ve Ego Yönelimleri ile Sporda Stresle Başa Çıkma Stratejileri Arasındaki İlişki*. Yüksek Lisans Tezi, Mersin Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Mersin.
27. Çidem, A. (2019). *İlkokul ve Ortaokullarda Görev Yapan Öğretmenlerin, Öğretmenlerin Stres Düzeylerini Etkileyen Etkenlere İlişkin Algıları*. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Okan Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
28. Çuhadar, Y. (2021). *Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenlerinin Fiziksel Okuryazarlık Algıları ile Fiziksel Aktivite Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Sakarya.
29. Demirbaş, T. (2021). *COVID-19 Pandemi Sürecinde Bireylerin Fiziksel Aktivite Düzeyinin Sağlıklı Yaşam Biçimi ve Sağlık Algısı Üzerine Etkisi*. Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya.
30. Dick, R. and Wagner, U. (2001). Stress and Strain in Teaching: A Structural Equation Approach. *British Journal of Educational Psychology*, 71(2), 243-259.

31. Durukan, Ö. (2014). *Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Fiziksel Aktivite Düzeyinin Belirlenmesi: Çanakkale Örneği*. Yüksek Lisans Tezi, Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Çanakkale.
32. Ekinci, H. ve Ekici, S. (2003). İşletmelerde Örgütsel Stres Yönetim Stratejisi Olarak Sosyal Desteğin Rolüne İlişkin Görgül Bir Araştırma. *CÜ Sosyal Bilimler Dergisi*, 27(1), 109-120.
33. Ellis, W. E., Dumas, T. M. and Forbes, L. M. (2020). Physically Isolated But Socially Connected: Psychological Adjustment and Stress Among Adolescents During The Initial COVID-19 Crisis. *Canadian Journal of Behavioural Science*, 52(3), 177- 187.
34. Engin, D. (2018). *Ergenlerde Benlik Saygısı, Saldırganlık ve Stresle Başa Çıkabilme Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Necmettin Erbakan Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.
35. Eraslan, M. ve Dunn, B. L. (2015). Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Öğrencilerinin Stres Düzeylerinin Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 9(1), 179-185.
36. Erden, G. (2015). *Devlet Okullarında ve Özel Okullarda Çalışan Öğretmenlerin Stres Düzeyleri ile Stresin Faktörleri Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Beykent Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
37. Erdimez, A. (2016). *Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu Öğrencilerinin Sporla Sosyalleşme Düzeylerinin Farklı Değişkenlere Göre İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Sütçü İmam Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kahramanmaraş.
38. Ergün, M. (2013). Yaşlılık ve Egzersiz. *Spor Hekimliği Dergisi*, 48(4), 131-138.
39. Eskin, M., Harlak, H., Demirkıran, F. ve Dereboy, Ç. (2013). Algılanan Stres Ölçeğinin Türkçeye Uyarlanması: Güvenirlilik ve Geçerlik Analizi. *New/Yeni Symposium Journal*, 51(3), 132-140.
40. Farrell, L., Hollingsworth, B., Propper, C. and Shields, M. A. (2014). The Socioeconomics Gradient in Physical Inactivity: Evidence from one million adults in England. *Social Science and Medicine*, 123,55-63.
41. Fraenkel, Jack R. and Wallen, Norman E. (2009). *How to design and evaluate research in education (Seventh ed.)*. New York: McGraw-Hill.
42. Göçer, V., Bayat, S., Dayan, G. ve Dayan, K. (2020). Özel Eğitim Okullarında Çalışan Öğretmenlerin Algılanan Stres ve İş Tatminleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Anadolu Türk Eğitim Dergisi*, 2(2), 33-51.
43. Gögebakan, K. (2021). *Ortaöğretimde Görev Yapan Öğretmenlerin Fiziksel Aktivite Düzeyleri ile Yaşam Kaliteleri Arasındaki İlişkinin Araştırılması (Kilis İli Örneği)*. Yüksek Lisans Tezi, Kilis 7 Aralık Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Kilis.
44. Gunnar, M. and Quevedo, K. (2007). The Neurobiology of Stress and Development. *Annu Rev Psychol*.
45. Güçlü, N. (2001). Stres Yönetimi. *G.Ü. Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*. 21(1) 91-109.

46. Güler, M. (2021). *İlköğretim Kurumlarında Çalışan Öğretmenlerin Fiziksel Aktivite Düzeylerinin Yaşam Kalitesine Etkileri*. Yüksek Lisans Tezi, Tokat Gaziosmanpaşa Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Tokat.
47. Gülüm, F. (2022). *COVID-19 Bireylerin Fiziksel Aktivite Düzeyleri ile Beslenme Alışkanlıkları Durumlarının İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Binali Yıldırım Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Erzincan.
48. Güven, N. M. (2005). *Okul öncesi ve ilköğretimde beden eğitimi*. Ankara: Kök Yayıncılık.
49. Hall-López, J.A. (2020). COVID-19 Physical Activity Levels Of Physical Education Teachers Before and During the COVID-19 Quarantine. *Gerçek Üniversite. Seri: Beden Eğitimi ve Spor*, 475-481.
50. Harmandar, İ. H. (2004). *Beden eğitimi ve sporda özel öğretim yöntemleri*. Ankara: Nobel Yayın.
51. Hekim, M. (2015). Çocuk Gelişimi ve Eğitiminde Beden Eğitimi Derslerinin Yeri ve Önemi. *VII Uluslararası Türkiye Eğitim Araştırmaları Kongresi, Sıtkı Koçman Üniversitesi, Muğla*.
52. Heper, E. (2012). *Spor bilimleri ile ilgili kavramlar ve sporun tarihsel gelişimi*. Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Yayınları.
53. İmamoğlu, C. (2011). *Aktif Olarak Spor Yapan ve Yapmayan Lise Öğrencilerinin Beden Eğitimi Dersine Karşı Tutumlarının Karşılaştırılması*. Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
54. İnal N. A. (2003). *Beden eğitimi ve spor bilimi*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
55. İnalkaç, O. ve Yaman, M. S. (2012). Beden Eğitimi ve Spor Biliminin Tarih Öncesi Çağlardan Günümüze Gelişim Aşaması. *Spor ve Sosyal Bilimler Üzerine Yaklaşımlar*, 168-217.
56. İnan, B. (2021). *Beden Eğitimi ve Spor Ders Saatlerinin Akademik Başarıya Etkisi: Beden Eğitimi ve Spor Dersine Yönelik Tutumların Aracılık Rolü*. Yüksek Lisans Tezi, Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Rize.
57. İrez, S. G. (2012). *Fiziksel Etkinlik Kartları Uygulamasının İlköğretim Öğrencilerinin Beden Eğitimi Derslerindeki Fiziksel Aktivite Düzeyleri, Ders İçerikleri ve Öğretmen Davranışları Üzerine Etkisi*. Yayımlanmamış Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
58. Kabat Zinn, J. and Zinn, J. K. (2013). *Mindfulness Meditation in Everyday Life. BettterListen! LLC*.
59. Kalaycı, M. C. ve Eroğlu, H. (2016). Yetişkin Erkeklerde Fiziksel Aktivite Düzeyine Göre Cinsel Yaşamın İncelenmesi. *CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 11(2), 92-99.
60. Kale, U. (2018). *Tıp Fakültesi ve Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulundaki Öğrencilerde Fiziksel Aktivite Düzeyinin Stresle Başa Çıkma Yöntemlerine Etkisinin Değerlendirilmesi*. Tıpta Uzmanlık Tezi, Yüzüncü Yıl Üniversitesi, Tıp Fakültesi, Van.
61. Kalkan, R. (2018). *Okul Yöneticileri ile Öğretmenlerin Stres Düzeylerinin Karşılaştırılması*. Yüksek Lisans, İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

62. Kamuk, Y. U. (2021). Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Fiziksel Aktivite, Benlik Saygısı ve Kendini Sabotaj Düzeylerinin İncelenmesi. *Uluslararası Bozok Spor Bilimleri Dergisi*, 2(3), 110-125.
63. Karaman, E. (2019). *Ortaokul Öğrencilerinin Beden Eğitimi ve Spor Dersine Karşı Tutumlarının Farklı Değişkenler Açısından İncelenmesi (Erzurum il örneği)*. Yüksek Lisans Tezi, Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Erzincan.
64. Karataştan, S. (2022). Sahne Sanatlarıyla Uğraşan ve Uğraşmayan Ergenlerin Algılanan Stres, Benlik saygısı ve Mutluluk Düzeylerinin İncelenmesi. *Ulusal Eğitim Akademisi Dergisi*, 6 (1), 113-129.
65. Kesen, M. ve Akyüz, B. (2015). Üniversite Örgüt Kültürü Algılamaları ve Demografik Değişkenlerin Algılanan Stresi Yordayıcı Değişkenler Olarak İncelenmesi. *Çankırı Karatekin Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 5(1), 71-94.
66. Kırbaş, Ş. (2020). Gençlik ve Spor İl Müdürlüğü Personelinin Fiziksel Aktivite Düzeyi ile Yaşam Kalitesi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 25(3), 213-224.
67. Kılıç, M. A. (2017). *Hemşirelerin Ekip Çalışmalarına İlişkin Tutumlarının İşe Bağlı Stres Düzeylerine Etkisi*. Yüksek Lisans, Namık Kemal Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Tekirdağ.
68. Kim, J.H., Heo, J.M., Dvorak, R., Han, A. (2018). Benefits of Leisure Activities for Health and Life Satisfaction Among Western Migrants. *Annals of Leisure Research*. 21(1), 41-57.
69. Kocamaz, M. ve Erdoğan, M. (2017). Serbest Zamanlarında Fiziksel Aktivite Yapan ve Yapmayan Öğretim Elemanlarının Stres Düzeylerinin ve Sosyodemografik Özelliklerinin İncelenmesi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 15(1), 9-24.
70. Kuşuoğlu, S. ve Demirbağ, B. C. (2015). *Aile temelli sağlık yaklaşımı*, Ankara: Akademisyen Tıp Kitabevi.
71. Kusan, M. (2019). *Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Fiziksel Aktivite Düzeylerinin İş Performansına Etkisinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Amasya Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Amasya.
72. Kuter, F. Ö. ve Kuter, M. (2012). Beden Eğitimi ve Spor Yoluyla Değerler Eğitimi. *Eğitim ve İnsani Bilimler Dergisi: Teori ve Uygulama*, (6), 75-94.
73. Lelieveld, O.T., Armbrust, W., Geertzen, J.H., De Graaf, I., Van Leeuwen, M.A. and Sauer, P.J. (2010). Promoting Physical Activity in Children With Juvenile Idiopathic Arthritis Through an Internet-based Program: Results of a pilot randomized controlled trial. *Arthritis Care and Research*, 62(5), 697-703.
74. Malkoç, E. (2021). *Öğretmenlerde Rasyonel Duygucu Öz Kararlılık Düzeyi, Algılanan Stres ve İş Doyumu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Ankara Yıldırım Bayazıt Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
75. Memiş, A. ve Yıldırım, İ. (2007). Çocukluk ve Ergenlikteki Fiziksel Aktivite Deneyimleri ile Yetişkinlikteki Fiziksel Aktivite Düzeyleri Arasındaki İlişki. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 13(1), 13-32.

76. Mumcu, N. (2019). *Aktif Spor Yapan ve Yapmayan Beden Eğitimi Öğrencilerinin Stres ve Mutluluk Düzeylerinin Belirlenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Hitit Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Çorum.
77. Orhan, R. (2019). Çocuk Gelişiminde Fiziksel Aktivite ve Sporun Önemi, *Kırıkkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi (KÜSBD)* 9(1), 157-176.
78. Ömeroğlu, M. (2015). *Anaokulu Öğretmenlerinin Okuldaki Stres Belirtileri, Stres Kaynakları, Bu Stres Kaynakları ile Başa Çıkma Yolları ve Yaşadıkları Örgütsel Stresin Performanslarına Etkisi*. Yüksek Lisans Tezi, Akdeniz Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Antalya.
79. Özcan, N. (2022). *Algılanan Stres ile Bilişsel Esnekliğin Yürütücü İşlevler Açısından İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Atatürk Üniversitesi, Kış Sporları ve Spor Bilimleri Enstitüsü, Erzurum.
80. Özdenk, S. (2018). Spor Eğitimi Alan Üniversite Öğrencilerinin Duygusal Zekâ Düzeylerinin İncelenmesi, *Turkish Studies Social Sciences*, 13-18, 1033-1045.
81. Özer, K. (2015). *Fiziksel uygunluk*. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
82. Öztemiz, A. B. (2005). Örgütlerde Stresin Verimlilik ve Performansla Etkileşimi. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 14(1), 271-288.
83. Öztürk, F. M. (2005) *Üniversitede Eğitim-Öğretim Gören Öğrencilerde Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketinin Geçerliliği ve Güvenirliği ve Fiziksel Aktivite Düzeylerinin Belirlenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
84. Özüdoğru, E. (2013). *Üniversite Personelinin Fiziksel Aktivite Düzeyi ile Yaşam Kalitesi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Burdur.
85. Pace, B. (2000). The Benefits of Regular Physical Activity. *JAMA*, 283(22), 3030.
86. Polat, M.G. (2016). Fiziksel Aktivite/Egzersiz Riskleri. *Türkiye Klinikleri J Physiother Rehabil-Special Topics*, 2(1), 24-29.
87. Saçlı, F., Bulca, Y., Demirhan, G. ve Kangalgil, M. (2009). Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Kişisel Nitelikleri. *Spor Bilimleri Dergisi*, 20(4), 145-151.
88. Sağlam, Y. (2015). *Öğretmenlerin Fiziksel Aktivite Düzeyleri ile Yaşam Kalitesi Düzeylerinin Karşılaştırılması (Bitlis ili örneği)*. Yüksek Lisans Tezi, Niğde Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Niğde.
89. Sağlık Bakanlığı (2014). *Türkiye fiziksel aktivite rehberi*. Ankara: Sağlık Bakanlığı.
90. Salar, B. Hekim, M. ve Tokgöz, M. (2012). 15-18 Yaş Grubu Takım ve Ferdi Spor Yapan Bireylerin Duygusal Durumlarının Karşılaştırılması. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 4 (6), 123-135.
91. Sarıca, G. (2020). *Denetim Birimlerinde Örgütsel Stres Kaynakları ve Stres Yönetimi Tarım ve Orman Bakanlığı Örneği*. Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

92. Sarıçam, H. (2012). *İş Sağlığı ve Güvenliği Kapsamında Hemşirelerin Karşılaştığı Risk ve Tehlikelerin İş Stresi Düzeyleri Üzerine Etkisi*. Doktora Tezi, DEÜ Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
93. Schafer, A, Pels F, Haaren-Mack, B, and Kleinert, J, (2019) Perceived Stress and Coping in Physical Education Teachers in Different Career Stages. *German Journal of Exercise and Sports Research*, 49 (4), 435–445.
94. Soyuer, F. ve Soyuer, A. (2008). Yaşlılık ve Fiziksel Aktivite. *Journal of Turgut Özal Medical Center*, 15(3), 219-224.
95. Sucu, Ö. (2022). *Bruksizimli Hastalarda Temporomandibular Eklem Rahatsızlıklarının, Algılanan Stres ve Oral Alışkanlıkların Değerlendirilmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Bülent Ecevit Üniversitesi, Diş Hekimliği Fakültesi, Zonguldak.
96. Şahin, H. ve Durak, A. (1995). Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği: Üniversite Öğrencileri İçin Uyarlanması. *Türk Psikoloji Dergisi*, 10(34), 56-73.
97. Şanlı, Ö., (2017). Öğretmenlerin Algılanan Stres Düzeylerinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Electronic Journal of Social Sciences*, 16(61), 385-396.
98. Tabachnick, B.G. and Fidell L.S. (2013) *Using multivariate statistics*. Boston: Pearson.
99. Tılmaç, K. (2019). *Lise Öğrencilerinin Egzersiz Davranışı Değişim Basamakları ve Fiziksel Aktivite Öz-yeterlik Düzeylerinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Onsekiz Mart Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Çanakkale.
100. Tokmak C., Kaplan Ç., Türkmen F. (2011). İş Koşullarının Sağlık Çalışanlarında Yer Açtığı Stres Üzerine Sivas'ta Bir Araştırma. *İşletme Araştırmaları Dergisi*, 3(1), 49-68.
101. Tomruk, Z. (2014). *Akademisyenlerde Stres Kaynakları, Stres Durumunda ve Stresle Başa Çıkma Gösterilen Davranışların İlişkisi-Yakın Doğu Üniversitesi Örneği*. Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
102. Toraman, İ. E., (2020). *18 Yaş Üstü Bireylerde Sağlıklı Beslenme Takıntısı Varlığı ile Fiziksel Aktivite Durumu Arasındaki İlişkinin Değerlendirilmesi*. Uzmanlık Tezi, Katip Çelebi Üniversitesi, Tıp Fakültesi, İzmir.
103. Türküm, A. S. (2002). Stresle Başa Çıkma Ölçeğinin Geliştirilmesi: Geçerlik ve Güvenilirlik Çalışmaları. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 11(18), 25-34.
104. Tüzün, S. ve Kamuk, U. (2021). Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Fiziksel Aktivite, Kendini Sabotaj ve Benlik Saygısı Düzeylerinin İncelenmesi. *Küresel Spor ve Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 4 (2), 1-14.
105. Usta, N. (2017). *Evli Çiftlerde Bağlanma Stilleri ve İlişki İstikrarı*. Tartışma Metinleri, İstanbul Ticaret Üniversitesi, Diş Ticaret Enstitüsü, İstanbul.

106. Vural, Ö. (2010). *Masa Başı Çalışanlarda Fiziksel Aktivite Düzeyi ve Yaşam Kalitesi İlişkisi*. Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, Ankara.
107. Yalçın, Ş. (2019) *Okullarda Fiziksel Aktivite Arttırıcı Danışmanlık Hizmetlerinin Fiziksel Aktivite Düzeyi Üzerine Etkilerin İncelenmesi*. Doktora Tezi, Akdeniz Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Antalya.
108. Yaşar, G. (2008). *Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Okulla İlgili Sorunları ve Stresle Başa Çıkma Tarzlarının Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Çukurova Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Adana.
109. Yerlikaya, E. ve İnanc, B. (2007). *Algılanan Stres Ölçeğinin Türkçe Çevirisinin Psikometrik Özellikleri*. IX. Ulusal Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi, Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir.
110. Yıldırım Y. ve Taşmektepligil M., (2011). Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokullarındaki Görevli Akademisyen Personelin Örgütsel Stres ve Tükenmişlik Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 9(4), 131-140.
111. Yıldırım, A. ve Şimşek, H. (2005). *Sosyal bilimlerde nitel araştırma yöntemleri*, Ankara: Seçkin Yayıncılık.
112. Yücel, A. S., Orhan, S., Şekeroğlu, B., Karadağ, T. F. ve Çeviker, A. (2019). Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Örgütsel İş Stres Düzeylerinin Bazı Demografik Değişkenler Açısından Değerlendirilmesi. *Spor Eğitim Dergisi*, 3(2), 58-70.



EKLER

EK 1. Amasya Üniversitesi Sosyal Bilimler Etik Kurul Başkanlığı Etik Kurul İzni

Evrak Tarih ve Sayısı: 07.05.2021-15729



T.C.
AMASYA ÜNİVERSİTESİ
Bilim Etik Kurulu
Sosyal Bilimler Etik Kurulu

Sayı : E-30640013-108.01-15729
Konu : Etik Kurul İzin Belgesi

REKTÖRLÜK MAKAMINA
Sayın Dr. Öğr. Üyesi Kurtuluş ÖZLÜ
Dr. Öğretim Üyesi

İlgi : 27.04.2021 tarihli ve 14162 sayılı yazı.

Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Algılanan Stres Ve Fiziksel Aktivite Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi adlı araştırmanız Sosyal Bilimler Etik Kurulu tarafından bilimsel araştırma etiği yönünden incelendi ve değerlendirildi. Konu ile ilgili kurul görüşü ektedir.

Bilgilerinizi rica ederim.

Doç.Dr. Songül KEÇECİ KURT
Etik Kurul Başkanı

Ek:

- 1- Dr. Kurtuluş Özlü 3.Başvuru Değerlendirme (1 sayfa)
- 2- Etik Kurul Başvurusu (140 sayfa)

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Belge Doğrulama Kodu :BSL4L87VPZ Pin Kodu :33792

Belge Takip Adresi : <https://www.turkiye.gov.tr/amasya-universitesi-ebys>

Adres:Akbilek Mah. Muhsin Yazıcıoğlu Cad. No:7 Merkez/Amasya

Telefon:2600060 Faks:2600059

e-Posta: genelsekreterlik@amasya.edu.tr Web: <http://www.amasya.edu.tr/idari/etik-kurul/bilim-etik-kurulu.aspx>

Kep Adresi: amasyauniversitesi@hs01.kep.tr

Bilgi için: Songül KEÇECİ KURT

Unvanı: Etik Kurul Başkanı

Tel No: 1



Bu belge,güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

	AMASYA ÜNİVERSİTESİ SOSYAL BİLİMLER ETİK KURUL DEĞERLENDİRME FORMU

Araştırmanın Başlığı : Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Algılanan Stres Ve Fiziksel Aktivite Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi	
Başvuru Formunun Etik Kurula geldiği tarih	27.04.2021
Başvuru Formunun Etik Kurulda incelendiği tarih	30.04.2021
Karar tarihi	07.05.2021

SONUÇ

1.	☒ Kabul
2.	☐ Düzeltme gereklidir: Etik sorun olabilecek sorular/maddeler, stüreçler ya da unsurlar bulunmaktadır. Açıklama:
3.	☐ Red Gerekçe, Görüş, Tavsiye ve Açıklamalar:

Başvuru dosyasının incelenmesinde hazır bulunan ve araştırmayla doğrudan veya dolaylı olarak ilişkisi bulunmayan Etik Kurul başkan ve üyelerinin ad,soyad ve imzaları.

(Başkan)
Doç. Dr. Songül KEÇECİ
KURT

(Üye-Bşk Yardımcısı)
Dr. Öğr. Üyesi Fatih CAN

(Üye- Raportör)
Dr. Öğr. Üyesi Melike BAŞ

(Üye)
Dr. Öğr. Üyesi Kürşat EFE

(Üye)
Dr. Öğr. Üyesi Davut AĞBAL

(Üye)
Dr. Öğr. Üyesi Mustafa YILDIZ

EK 2. Gaziantep Valiliği, Gaziantep İl Milli Eğitim Müdürlüğü Araştırma İzni



T.C.
GAZİANTEP VALİLİĞİ
İl Milli Eğitim Müdürlüğü

Sayı : E-34659092-605.01-52659434
Konu : Araştırma İzin Talebi
(Kadir Kaan TÜRKSOY)

24/06/2022

VALİLİK MAKAMINA

İlgi: Amasya Üniversitesi Rektörlüğünün 20.05.2022 tarihli ve 70962 sayılı yazısı.

Amasya Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı, Tezli Yüksek Lisans Programı 197901012 numaralı öğrencisi Kadir Kaan TÜRKSOY'un Dr. Öğr. Üyesi Kurtuluş ÖZLÜ danışmanlığında yürüttüğü "Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Algılanan Stres ve Fiziksel Aktivite Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi" konulu Anket Uygulama İsteği kapsamında, İlimiz Şahinbey ve Şehitkamil ilçelerinde ki ortaokul ve liselerde görev yapan öğretmenlere yönelik Anket Uygulama İsteği, ilgi yazıda belirtilmektedir.

Bu kapsamda bahsi geçen Anket Uygulama İsteği, Bakanlığımız Yenilik ve Eğitim Teknolojileri Genel Müdürlüğünün 21.01.2020 tarihli ve 2020/2 sayılı genelgesi kapsamında değerlendirilmiş olup; araştırmacının, araştırmasının bitiminden itibaren 15 gün içerisinde araştırma sonuçlarını 2 kopya halinde CD içerisinde Müdürlüğümüze bildirmesi şartıyla, İlimiz Şahinbey ve Şehitkamil ilçelerinde ki ortaokul ve liselerde görev yapan öğretmenlere yönelik Anket Uygulama İsteğinin, eğitim öğretimi aksatmayacak şekilde gönüllülük esasına göre uygulanması Müdürlüğümüz Ar-Ge bürosu bünyesinde oluşturulan komisyonun uygunluk raporu doğrultusunda uygun mütalaa edilmektedir.

Makamınızca da uygun görüldüğü takdirde; Olurlarınıza arz ederim.

Yasin TEPE
İl Milli Eğitim Müdürü

OLUR
Mutlu ALMALI
Vali a.
Vali Yardımcısı

Bu belge güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Adres : Pancarlı Mahallesi 58007 Nolu Sokak No:8
Şehitkamil/Gaziantep
Telefon No : 0 (342) 280 27 82
E-Posta: gaziantepmem@meb.gov.tr
Kep Adresi : meb@hs01.kep.tr

Belge Doğrulama Adresi : <https://www.turkiye.gov.tr/meb-ebys>
Bilgi için: Mtd.Yrd.M.Ali TIRYAKIOĞLU,Şef.E.YILDIRIM
Unvan : Memur
İnternet Adresi: gaziantep.meb.gov.tr Faks:3422802847

Bu evrak güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır. <https://evraksorgu.meb.gov.tr> adresinden 58ed-d988-3c6a-bea7-f58c kodu ile teyit edilebilir.

EK 4. Araştırmada Kullanılan Ölçekler

ALGILANAN STRES ÖLÇEĞİ

Yönerge: Aşağıda geçtiğimiz ay içerisindeki kişisel deneyimleriniz hakkında bir dizi soru yöneltilmektedir. Her soruyu dikkatlice okuyarak size en uygun seçeneğin altındaki kutuya bir çarpı işareti koyarak cevaplayınız. Soruların doğru veya yanlış cevabı yoktur. Önemli olan sizin duygu ve düşüncelerinizi yansıtan yanıtları vermenizdir.	Hiçbir Zaman	Neredeyse Hiçbir Zaman	Bazen	Oldukça Sık	Çok Sık
Geçen ay, beklenmedik bir şeylerin olması nedeniyle ne sıklıkta rahatsızlık duydunuz?					
Geçen ay, hayatınızdaki önemli şeyleri kontrol edemediğinizi ne sıklıkta hissettiniz?					
Geçen ay, kendinizi ne sıklıkta sinirli ve stresli hissettiniz?					
Geçen ay, ne sıklıkta gündelik zorlukların üstesinden başarıyla geldiniz?					
Geçen ay, hayatınızda ortaya çıkan önemli değişikliklerle etkili bir şekilde başa çıktığınızı ne sıklıkta hissettiniz?					
Geçen ay, kişisel sorunlarınızı ele alma yeteneğinize ne sıklıkta güven duydunuz?					
Geçen ay, her şeyin yolunda gittiğini ne sıklıkta hissettiniz?					
Geçen ay, ne sıklıkta yapmanız gereken şeylerle başa çıkamadığınızı fark ettiniz?					
Geçen ay, hayatınızdaki zorlukları ne sıklıkta kontrol edebildiniz?					
Geçen ay, ne sıklıkta her şeyin üstesinden geldiğinizi hissettiniz?					
Geçen ay, ne sıklıkta kontrolünüz dışında gelişen olaylar yüzünden öfkelenediniz?					
Geçen ay, kendinizi ne sıklıkta başarmak zorunda olduğunuz şeyleri düşünürken buldunuz?					
Geçen ay, ne sıklıkta zamanınızı nasıl kullanacağınızı kontrol edebildiniz?					
Geçen ay, ne sıklıkta problemlerin üstesinden gelemeyeceğiniz kadar biriktiğini hissettiniz?					

ULUSLARARASI FİZİKSEL AKTİVİTE ÖLÇEĞİ

Günlük yaşayış içerisinde yaptığınız aktiviteler hakkında bilgi edinmek istiyoruz. Aşağıda son 7 gün içerisinde fiziksel olarak harcanan zaman hakkında sorular bulunmaktadır. Lütfen kendinizi çok hareketli, bir kişi olarak görmesiniz dahi her soruyu cevaplayın. Ev ve bahçe işlerinizi, iş yerinde yaptığınız aktiviteleri, bir yerden bir yere gitmek için yaptıklarınızı, boş zamanlarınızda yaptığınız egzersiz veya spor gibi aktiviteleri düşünün.

Son 7 gün içerisinde 10 dakika veya üzerinde süren nefesini hızlandıran, kuvvet gerektiren tüm yoğun faaliyetleri göz önünde bulundurun.

1. Son bir hafta içinde kaç gün ağır kaldırma, kazma, aerobik, basketbol, futbol veya hızlı bisiklet çevirme gibi şiddetli bedensel güç gerektiren faaliyetlerden yaptınız?

- ☐Haftada..... gün
☐Şiddetli fiziksel aktivite yapmadım. (Bu şıkkı işaretlediyseniz 3. Soruya geçiniz.)

2. Bu günlerin birinde şiddetli fiziksel aktivite yaparak genellikle ne kadar zaman harcadınız?

- ☐Bilmiyorum / Emin değilim
☐Günde..... dakika
☐Günde..... saat

Geçen bir hafta içinde yaptığınız orta dereceli fiziksel aktiviteleri düşünün. Bunlar 10 dakika veya daha uzun süren, orta derece fiziksel güç gerektiren ve normalden biraz sık nefes almaya neden olan aktivitelerdir.

3. Son bir hafta içinde kaç gün hafif yük taşıma, normal hızda bisiklet çevirme, halk oyunları, dans, bowling veya tenis gibi orta dereceli bedensel güç gerektiren faaliyetlerden yaptınız? (Yürüme hariç.)

- ☐Haftada..... gün
☐Orta dereceli fiziksel aktivite yapmadım. (Bu şıkkı işaretlediyseniz 5. Soruya geçiniz.)

4. Bu günlerin birinde orta dereceli fiziksel aktivite yaparak genellikle ne kadar zaman harcadınız?

- ☐Bilmiyorum / Emin değilim
☐Günde..... dakika
☐Günde..... saat

Geçen bir hafta içinde yürüyerek geçirdiğiniz zamanı düşünün. Bu; işyerinde, evde, bir yerden bir yere ulaşım amacıyla veya sadece dinlenme, spor, egzersiz veya hobi amacıyla yaptığınız yürüyüş olabilir.

5. Geçen 7 gün içerisinde, bir seferde en az 10 dakika yürüdüğünüz gün sayısı kaçtır?

- ☐Haftada..... gün

☐ Yürümedim (Bu şıkkı işaretlediyseniz 5. Soruya geçiniz.)

6. Bu günlerden birinde yürüyerek genellikle ne kadar zaman geçirdiniz?

☐ Bilmiyorum / Emin değilim

☐ Günde..... dakika

☐ Günde..... saat

Son soru, son bir hafta içinde oturarak geçirdiğiniz zamanlarla ilgilidir. İşte, evde, çalışırken ya da dinlenirken geçirdiğiniz zamanlar dahildir. Bu masanızda, arkadaşınızı ziyaret ederken, okurken, otururken veya yatarak televizyon seyrettiğinizde oturarak geçirdiğiniz zamanları kapsamaktadır.

7. Son bir hafta içinde oturarak günde ne kadar zaman harcadınız?

☐ Bilmiyorum / Emin değilim

☐ Günde..... dakika

☐ Günde..... saat

