



T.C.

ÇANAKKALE ONSEKİZ MART ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
EĞİTİM YÖNETİMİ VE DENETİMİ TEZLİ YÜKSEK LİSANS PROGRAMI

ÖĞRETMENLERİN OKULDA STRESLE BAŞ ETME YÖNTEMLERİ:
BURHANIYE İLÇESİ ÖRNEĞİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

DEMET DENİZ KONUKSEVER

Tez Danışmanı
PROF. DR. HASAN ARSLAN

ÇANAKKALE-2023



T.C.

ÇANAKKALE ONSEKİZ MART ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
EĞİTİM YÖNETİMİ VE DENETİMİ TEZLİ YÜKSEK LİSANS PROGRAMI

**ÖĞRETMENLERİN OKULDA STRESLE BAŞ ETME YÖNTEMLERİ:
BURHANIYE İLÇESİ ÖRNEĞİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Demet DENİZ KONUKSEVER

Tez Danışmanı
Prof. Dr. Hasan ARSLAN

ÇANAKKALE-2023



T.C.

ÇANAKKALE ONSEKİZ MART ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ



Demet DENİZ KONUKSEVER tarafından Prof. Dr. Hasan ARSLAN yönetiminde hazırlanan ve **16/01/2023** tarihinde aşağıdaki jüri karşısında sunulan “**Öğretmenlerin Okulda Stresle Baş Etme Yöntemleri: Burhaniye İlçesi Örneği**” başlıklı çalışma, Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü **Eğitim Bilimler Anabilim Dalı**’nda **YÜKSEK LİSANS TEZİ** olarak oy birliği ile kabul edilmiştir.

Jüri Üyeleri

Prof. Dr. Hasan ARSLAN

(Danışman)

Prof. Dr. İlknur MAYA

Prof. Dr. Osman Ferda Beytekin

İmza

.....

.....

.....

Tez No : 10519774

Tez Savunma Tarihi : 16/01/2023

.....

Doç. Dr. Yener PAZARCIK

Enstitü Müdürü

.././20..

ETİK BEYAN

Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Tez Yazım Kuralları'na 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 taahhüt ve beyan ederim.

Demet DENİZ KONUKSEVER

16/01/2023

TEŞEKKÜR

Bu araştırmanın tamamlanmasında benden desteğini esirgemeyen, her sorduğum soruya içtenlikle ve sabırla cevap veren, bu süreçte sürekli üstün bilgisiyle beni yönlendiren saygıdeğer tez danışmanım sayın Prof. Dr. Hasan ARSLAN' a; hayatımın her anında benden desteğini hiçbir zaman esirgemeyen eşim Ruhi KONUKSEVER' e ve kızım Melis KONUKSEVER' e beni bu zamana kadar her konuda destekleyen ve yanımda olduklarımı hissettiren annem Ayşe DENİZ, babam Ahmet DENİZ , kardeşlerim Ali DENİZ ve Veli DENİZ' e ve adını burada sayamadığım emeği geçen herkese sonsuz teşekkür ederim.

Çanakkale, 2023

Demet Deniz Konuksever

ÖZET

ÖĞRETMENLERİN OKULDA STRESLE BAŞ ETME YÖNTEMLERİ: BURHANIYE İLÇESİ ÖRNEĞİ

Demet DENİZ KONUKSEVER

Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi

Lisansüstü Eğitim Enstitüsü

Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Yüksek Lisans Tezi

Danışman: Prof. Dr. Hasan ARSLAN

16/01/2023, 88

Bu araştırma öğretmenlerin görev yaptıkları okullarda stres kaynakları ve stresle baş etme yöntemlerini ifade etmek amacıyla hazırlanmıştır. Araştırmanın giriş bölümünde stres kavramı, stres kuramları, stresin özellikleri, öğretmeni etkileyen stres kaynakları, strese neden olan etkenler, stresin nedenleri ve sonuçları ile ilgili yayınlar incelenerek çalışmaya aktarılmıştır. Araştırmanın uygulama bölümünde Balıkesir İlinin Burhaniye İlçesindeki ilköğretim okullarında görev yapan öğretmenlerin stresle başa çıkma yöntemlerini ifade etmek amaçlı beşli likert tipi üç bölümden oluşan bir anket kullanılmıştır ve 120 öğretmene uygulanmıştır. İlk bölüm soruları kişilerin demografik bilgilerine yöneliktir, ikinci bölümde stres kaynaklarını belirlemeye yönelik sorular ve üçüncü bölümde stresle baş etme yollarına ilişkin sorular yer almıştır. Araştırma sonucunda öğretmenlerin stresle başa çıkma yöntemleri farklı değişkenler doğrultusunda tespit edilmeye çalışılmıştır. Araştırma sonucunda öğretmenlerin yaşadıkları stres kaynaklarının yönetim, öğrenci ve velilerden kaynaklandığı ifade edilmiştir. Öğretmenlerin stresle baş etme algılarının orta düzeyde olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Sevdikleri ile zaman geçirme, olumlu diyalog içerisinde bulunma ve pozitif bir atmosfer yaratma öğretmenlerin stresi azaltmak için kullandıkları stresle baş etme yöntemleridir.

Anahtar Kelimeler: Öğretmen, Stres, Stresle baş etme, Stres kaynakları, İlköğretim okulları

ABSTRACT

TEACHERS' METHODS OF COPING WITH STRESS AT SCHOOL: THE CASE OF BURHANIYE DISTRICT

Demet DENİZ KONUKSEVER

Çanakkale Onsekiz Mart University

School of Graduate Studies

Master Thesis of Educational Sciences Department

Advisor: Prof. Dr. Hasan ARSLAN

16/01/2023, 88

This research was prepared to express organizational stress sources of the teachers and identify the methods of coping with stress in the schools where teachers work. In the Introduction part, the concept of stress, stress theories, factors causing stress, the causes and consequences of stress have been examined and transferred to the study. In the application part of the study, 120 teachers were interviewed using a likert-type questionnaire, one of the the Crosshatching Model, to express the stress coping methods of teachers working in a primary and secondary schools in Burhaniye District of Balıkesir Province. The likert-type questionnaire is consisted three chapters. Demographic informations of teachers are asked in the first chapter. In the second part questions are intended to identify teachers' stress sources and the third chapter is related to measure teachers' methods to cope with stress. During 2021-2022 akademik year the questionnaire was applied 120 teachers who work in Burhaniye. As a result of the research, it was tried to determine the methods of coping with stress by different variables. In the conclusion part it is expressed the teachers stress takes it's sources from parents, students and school administrators. It was identified that the coping with stress level of teachers is medium. Spending time with beloveds, taking part in positive dialogues, creating a positive atmosphere to reduce stress are among teachers' strategies to cope with stress.

Key Words: Teacher, Stress, Coping with stress, Primary schools, Secondary schools.

İÇİNDEKİLER

	Sayfa No
JÜRİ ONAY SAYFASI.....	i
ETİK BEYAN.....	ii
TEŞEKKÜR.....	iii
ÖZET	iv
ABSTRACT	v
İÇİNDEKİLER	vi
KISALTMALAR.....	xi
TABLolar DİZİNİ	xii

BİRİNCİ BÖLÜM

GİRİŞ

1.1. Problem Durumu.....	1
1.1.1. Stres Kavramı.....	3
1.1.2. Stresin Tanımı, Önemi ve Gelişimi.....	6
1.1.3. Stresle İlişkili Kavramlar.....	6
Kaygı.....	6
Gerilim.....	7
Engellenme.....	7
Çatışma.....	8
Depresyon.....	8
Karamsarlık.....	8
1.1.4. Stres Kuramları.....	9
Biyolojik kuramlar.....	9
Genel Uyum Sendromu Yaklaşımı.....	9
Genetik Yapısal Kuramlar.....	9
Kalıtım-Çevre Etkileşimi Kuramı.....	10
Psikolojik Kuramlar.....	10
Psikodinamik kuram.....	10
Öğrenme kuramı.....	11
Bilişsel-transaksiyonel kuram.....	11

Sosyal kuramlar.....	12
Çatışma kuramı.....	12
Sistem kuramı.....	12
1.1.5. Stresin Özellikleri.....	13
Çevresel koşullardan kaynaklanan stres.....	14
İş ve meşguliyet konusundan kaynaklanan stres.....	14
Psiko-sosyal özelliklerden kaynaklanan stres.....	15
Pozitif ve negatif stresler.....	15
Kısa süreli ve uzun süreli stres.....	17
1.1.6. Stresin Aşamaları.....	17
Alarm aşaması.....	18
Direnç aşaması.....	18
Tükenme aşaması.....	19
1.1.7. Stresin Belirtileri.....	19
Stresin Ruhsal belirtileri.....	21
Stresin Davranışsal belirtileri.....	21
Stresin Duygusal belirtileri.....	21
Stresin Zihinsel belirtileri.....	21
Stresin Fiziksel belirtileri.....	22
Stresin Sosyal belirtileri.....	22
1.1.8. Stres Kaynakları.....	22
Bireysel stres kaynakları.....	23
A tipi kişilik özellikleri.....	24
B tipi kişilik özellikleri.....	24
Fiziksel stres kaynakları.....	24
Örgütsel stres kaynakları.....	24
Görev yapısına ilişkin stres kaynakları.....	25
1.1.9. Öğretmenleri Etkileyen Örgütsel Stres Kaynakları.....	27
Öğretmenleri etkileyen fiziksel koşullara bağlı stres kaynakları...	27
Öğretmenleri etkileyen öğrenci ve veli ile ilişkilere bağlı stres kaynakları.....	28
Öğretmenleri etkileyen örgütsel koşullara bağlı stres kaynakları ...	29

Öğretmenleri etkileyen kişisel etkenli koşullara bağlı stres kaynakları	30
1.1.10. Öğretmen Stresi.....	31
Eğitim sistemi ile ilgili kaynaklar.....	33
Yönetici ve müfettişlerle ilgili kaynaklar	33
Öğrencilerle ilgili stres kaynakları	34
Görevden kaynaklanan stres	34
Okul yönetiminden kaynaklı öğretmen stresi.....	35
1.1.11. Stres Yönetimi,Stresle Başa Çıkma Yöntemleri.....	36
Stresle başa çıkmada bireysel yöntemler.....	36
Beden hareketleri (Egzersiz).....	38
Gevşeme.....	38
Meditasyon.....	38
Biyolojik geri besleme.....	39
Dua ve ibadet	39
Zaman yönetimi.....	39
Solunum egzersizi	40
Sosyal destek.....	40
Stresle başa çıkmada örgütsel yöntemler	40
1.1.12. Stresin Sonuçları.....	42
Fizyolojik sonuçlar.....	42
Psikolojik sonuçlar.....	42
Davranışsal sonuçlar.....	42
1.2. Araştırmanın Amacı ve Alt Amaçlar.....	42
1.3. Araştırmanın Önemi.....	44
1.4. Araştırmanın Sınırlılıkları.....	45
1.5. Araştırmanın Varsayımları.....	45

İKİNCİ BÖLÜM

KURAMSAL ÇERÇEVE/ÖNCEKİ ÇALIŞMALAR

2.1. İlgili Araştırmalar.....	46
2.1.1. Yurt İçinde Yapılan Araştırmalar.....	46
2.1.2. Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar.....	49

2.1.3. Tanımlar.....	52
----------------------	----

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

ARAŞTIRMA YÖNTEMİ / VERİLERİN TOPLANMASI VE ANALİZİ

3.1. Araştırmanın Modeli.....	53
3.2. Evren ve Örneklem.....	53
3.3. Veri Toplama Aracı.....	55
3.4. Verilerin Toplanması ve Analizi	56
3.5. Güvenirlilik.....	56

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

ARAŞTIRMA BULGULARI

4.1. Stres Kaynakları Ölçeğine İlişin Bulgular.....	59
4.1.1. Stres Kaynakları Ölçeğinin Sosyodemografik Gruplar İle Karşılaştırılması.....	59
4.2. Stres Kaynakları Alt Boyutlarının Sosyodemografik Gruplar İle Karşılaştırılması.....	60
4.2.1. Stres Kaynakları Alt Boyutlarının Cinsiyete Göre Karşılaştırılması.....	60
4.2.2. Stres Kaynakları Alt Boyutlarının Mezun Duruma Göre Karşılaştırılması.....	61
4.2.3. Stres Kaynakları Alt Boyutlarının Mezun Alana Göre Karşılaştırılması.....	63
4.2.4. Stres Kaynakları Alt Boyutlarının Mesleki Kıdeme Göre Karşılaştırılması.....	64
4.2.5. Stres Kaynakları Alt Boyutlarının Medeni Duruma Göre Karşılaştırılması.....	66
4.3. Stresle Baş Etme Ölçeğine İlişkin Bulgular.....	67

4.3.1. Stresle Baş Etme Ölçeğinin Sosyodemografik Gruplar İle Karşılaştırılması.....	67	
4.4. Değişkenlere İlişkin Betimsel İstatistikler ve Korelasyon Analizi Bulguları.....	69	
BEŞİNCİ BÖLÜM		
TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER		73
5.1. Strese Yol Açan Nedenler	75	
5.2. Stresle Baş Etme	76	
5.3. Öneriler.....	77	
KAYNAKÇA.....	80	
EKLER.....	I	
Ek-1 Bilgilendirilmiş Gönüllü Onam Metni.....	I	
Ek-2 Anket Çalışması.....	II	
Ek-3 İzin Yazıları.....	IV	
ÖZGEÇMİŞ.....	VI	

KISALTMALAR

UMKE	Ulusal Medikal Kurtarma Ekibi
WHO	Dünya Sağlık Örgütü
PİÖÖ	Psikolojik İyi Oluş Ölçeği
AFAD	Afet ve Acil Durum
SPSS	Sosyal Bilimler İstatistik Paketi
SAKOM	Sağlık Afet Koordinasyon Merkezi
ASHİ	Acil Sağlık Hizmetleri İstasyonu
AADYDB	Afet ve Acil Durum Yönetimi Daire Başkanlığı
KBRN	Kimyasal Biyolojik Radyolojik Nükleer ajanlar
ASKOM	Acil Sağlık Hizmetleri Koordinasyon Komisyonu
ASOP	Afetlerde Sağlık Organizasyonu Projesi
TAMP	Türkiye Afet Müdahale Planı
ATT	Acil Tıp Teknisyeni
AABT	Ambulans ve Acil Bakım Teknikeri

TABLULAR DİZİNİ

Tablo No	Tablo Adı	Sayfa
Tablo 1	Araştırma örneklemini oluşturan okullar ve öğretmen sayıları	54
Tablo 2	Katılımcıların sosyodemografik özelliklerine ilişkin frekans analizi	54
Tablo 3	Stres kaynakları ölçeğine ilişkin güvenirlik analizi sonuçları	57
Tablo 4	Stresle baş etme ölçeğine ilişkin güvenirlik analizi sonuçları	57
Tablo 5	Alt boyutlar ve ölçeklerin normallik sınaması	58
Tablo 6	Stres kaynakları ölçeğinin sosyodemografik gruplar ile karşılaştırılması	59
Tablo 7	Stres kaynakları alt boyutlarının cinsiyete göre karşılaştırılması	61
Tablo 8	Stres kaynakları alt boyutlarının mezun durumuna göre karşılaştırılması	62
Tablo 9	Stres kaynakları alt boyutlarının mezun alana göre karşılaştırılması	63
Tablo 10	Stres kaynakları alt boyutlarının mesleki kıdeme göre karşılaştırılması	64
Tablo 11	Stres kaynakları alt boyutlarının medeni duruma göre karşılaştırılması	66
Tablo 12	Stresle baş etme ölçeğinin sosyodemografik gruplar ile karşılaştırılması	67
Tablo 13	Stres kaynakları ve alt boyutları ile stresle baş etme arasındaki ilişkilere ait korelasyon analizi sonuçları	69

BİRİNCİ BÖLÜM

GİRİŞ

Hızlı gelişen dünya nedeniyle insanlar buna kayıtsız kalamamış ve onlarda bu hızlı değişimden payını olumlu ve olumsuz olarak almıştır. Hızlı değişimden insanların fiziksel, ruhsal, duygusal ve davranışsal sağlık durumları da olumsuz olarak zaman zaman tesir etmiştir.

Özellikle başarılı bir öğretmen olabilmenin önündeki bazı sosyal, ekonomik, duygusal ve davranışsal engellere, eğitim sisteminden kaynaklanan engeller de eklendiğinde bu durumla mücadele etmek oldukça güçleşmekte, dolayısıyla öğrenciler de bu durumdan payını eğiticinin performansını başka konulara harcaması nedeniyle zaman zaman alabilmektedir. Bu durumla mücadele öğretmenler için daha da zor olabildiği gibi konudan öğrenciler kadar toplum da etkilenmektedir. Doğal olarak yukarıdaki sorunlar öğretmenin gelecek kaygısına, çalışma ortamının fiziki şartlarının yeterince iyi olamamasına, hayatını idame ettirebilmesi için zaman zaman iş yükünün gereksiz artmasına neden olmaktadır.

1.1. Problem Durumu

Bütün eğitim öğretim kurumlarında öğretmende stres yaratan kaynaklar mutlaka bulunmaktadır. Öğretmenlik mesleği stresin yoğun olarak yaşandığı meslek gruplarından birisidir. Eğitim sisteminin temel girdisi insan olması eğitim sistemini diğer örgütlerden ayıran en önemli özelliğdir (Arslan, 1995). Okuldaki sistemde uygulama bölümünün en önemli unsuru olan öğretmen belirleyici bir konuma sahiptir. Gelişmeye devam eden ülkelerdeki eğitim politikalarında olduğu gibi ülkemizde de eğitim politikaları ve öğretmenlerin çalışma koşulları istenilen seviyede değildir. Bu durum öğretmenlerde çeşitli sorunlara neden olmakta ve stres durumu ortaya çıkmaktadır. Öğretmenlerde ortaya çıkan stres sonucunda ise öğrenci-öğretmen-veli-yönetici arasında anlaşmazlık veya iletişim eksikliği, sosyal ilişkilerde zarar görme, meslekten soğuma, iş performansında düşme ve çeşitli sağlık sorunları gibi durumlar görülmektedir. Öğretmenler yaşanan olumsuzluklar nedeniyle mesleğinin gerektirdiği sorumlulukları yerine getirememektedir.

Diğer yandan alanında gerekli yeterliliğe sahip olmayan yöneticilerin değerlendirmelerde yaptıkları eşitsizlikler, iş yükü dağılımındaki adaletsizlikler, öğretmenlerin yetki ve sorumluluklarının açık ve net tanımlanmaması ve öğretmenlerin mesleki gelişim çabası için gerekli anlayışın gösterilmemesi gibi etkenler eğitim yönetiminde öğretmenlerde stres yaratan unsurlardandır.

Çalışma ortamında bir birey olarak öğretmenin kendisini huzurlu hissetmesi oldukça önemlidir. Çalışma ortamında huzurlu hissetmeyen öğretmen bir süre sonra meslekten soğumakta, özgüven ve gelecek kaygısı yaşamaya başlamaktadır. Bu durum sadece emeklilik için gün saymaya başlamasına neden olur. Sonuç olarak da öğretmen, eğitim sistemi, öğrenci ve çalıştığı okul hem maddi hem manevi zarar görmektedir.

Strese maruz kalındığında anlaşılır ki, kişi üzerinde ikaz edici, tavrı etkileyici, uyarıcı bir etki bırakmaktadır (Balkaş, 2000). Bu etki kişisel özelliklere, psikolojik sürece göre değişim gösterebilmektedir. Bazen bunların yanında içinde bulunulan ortamda kişileri bu duruma sokabilmeyi daha da kolaylaştırmaktadır (Artan, 1986). Stresin temelinde insanların olaylara yüklediği anlamlar farklılıklar göstermektedir. Bir kişi için önem arz eden konu, başka bir kişi için aynı derecede önemli olmayabilmektedir. Kişilerin deneyimleri olaylara bakış açısını değiştirmekte ve yüklediği anlamı arttırmakta ya da azaltmaktadır (Cüceloğlu, 2000). Strese yol açan nedenlerin, ya da strese maruz kalınıp kalınmadığının farkında olunması kişiyi koruyarak durumu yönetilebilmesi açısından son derece önemlidir. 1990 senesinde Amerikan Halk Sağlığı ve İnsan Hizmetleri Departmanının yaptığı çalışmada, hayatını kaybeden insanların birçoğunun, koruyucu sağlığı hakkında yeterince bilgi sahibi olunmamasının etkisinin olduğu görülmektedir (Baltaş 2000, Beasley vd., 2003). Stresin vücudumuzda yapmış olduğu yıkıcı etkiyi azaltmak için bu konu ile ilgili eğitimlerin artırılması gerekmektedir (Muris vd., 2001). Daha da önemlisi stresle başa çıkma yöntemleri farkındalığı ve eğitimlerine ne kadar erken yaşta başlanabilirse bu konu ile başa çıkma oranımız o kadar artış gösterecektir. Gençlerimiz daha sağlıklı olacağından daha verimli bir gelecek ve toplum oluşabilecektir (Steiner vd., 2002).

Son yapılan çalışmalarda görülmektedir ki, öğretmenlik mesleği oldukça stresli bir meslektir. Çalışmalar sonucunda öğretmenlerin oldukça bitkin ve halsiz oldukları görülmekte ve bu konu hakkında daha çok çalışma ihtiyacı olduğunu göstermektedir. Ayrıca

öğretmenler üzerinde strese neden olan etkenlerin daha çok araştırılması ve çıkan sonuca göre bu duruma çözüm bulunması çok önemlidir (Özdemir, 2011). Günümüzde öğretmenlerin kalabalık öğrenci gruplarının olduğu sınıflarda ders yapması kaçınılmaz olmaktadır. Öğretmenlerde stres sorununun ve başa çıkma yöntemlerinin belirlenmesi, öğretmen atamalarının ihtiyaç duyulan kadar olması hem öğretmenler hem de öğrenciler için faydalı olacaktır. Bu çalışmanın problem durumunu ilköğretim okulunda görev yapan öğretmenlerin strese neden olan kaynaklardan ne derecede etkilendiklerini, stres etkilerinin neler olduğu ve çalışma derecesini ne şekilde etkilediğini, stresle başa çıkma yöntemlerini hangi düzeyde kullandıklarına yönelik öğretmen görüşlerini tespit etmek oluşturmaktadır.

1.1.1. Stres Kavramı

Yaşamımızın olmazsa olmaz bir parçasıdır stres. Günlük yaşamımızda her anımız sürekli strese maruz kalarak geçmektedir. Stresiz bir yaşamdan bahsetmek imkansız ki, ancak hayat biterse stres bitmektedir. Dolayısıyla stres kelimesini sürekli kullanmaktayız. Gün geçtikçe bu kavramın önemi anlaşılmıştır. Bu bölümde stres araştırılacaktır.

İlk olarak stresle ilgili ifadeler yer verilmiş, tarihe geçmiş süreç kıymetlendirilmiş, stresi izah eden teoriler araştırılmış, stresin kademeleri, bulguları, temeli, stresin neden olduğu neticeler ve çeşitler tartışılmıştır. Ardından stresle başa çıkma biçimleri tartışılmış ve değerlendirilmiştir.

Dilimize Latince “estrica” kelimesinden geçmiştir. İnsanların rahatlığı ve sıhhati için tehdit belirtisidir ve bir ikaz olarak anlaşılmaktadır. Hayatta zor durumlarla karşılaşıldığında ve bu durumla baş etme hususunda kabiliyetin aşıldığının farkedildiğinde oluşan bedensel, ruhsal, davranışsal bulgularla ortaya çıkan bir reaksiyondur. Stres kavramı 17. Yüzyılda dert, keder, gam anlamı taşırken 18. Yüzyılda anlamı değişmeye başlamış ve güç, baskı anlamında kişinin ruhsal yapısına yönelik te kullanılmaya başlanmıştır. İnsan hayatında geçmişte yaşananlar, yaşanmak istenenler, yaşanmak istenenlere engel durumların kişide oluşturduğu belirtilerin toplamıdır. Umutlar ve bünye nedeniyle karşılaşılan durumda netice pozitif ya da negatif farketmeden her iki pozisyonda da stresle karşılaşılabilir. Her türlü talebe, vücudun ahenk içinde çalışabilmesi için karşı koyduğu biyolojik reaksiyonlardır ve bir bakıma da kişinin yaşadığı sıkıntı halidir. Başka tanımla da bir aksiyona, pozisyona

veya bir şahsın karşılaştığı fiziksel ya da ruhsal baskıya karşı bir reaksiyonun neticesidir. Yaş, yaşam biçimi, zaman sınırlamaları ve meslek kalitesiyle arasında olumlu bir bağlantı bulunmaktadır. Duygusal denge kaybının genel ifadesidir, bir biyolojik sorun olduğunda bile sıklıkla kendisini göstermektedir.

Hans Selye (1974) stres üzerine çalışma yapan ilk kişidir. Selye'den sonra birçok bilim insanı stresle ilgili çalışmalar ve tanım yapmıştır.

Selye'ye (1974) göre önemli bir durum özgül olmama (nonspecific) durumudur. Strese neden olan birçok etken olmasına rağmen kişinin bu durumlara verdiği tepki hep aynıdır (akt., Allen, 1984). Örneğin LGS sınavına hazırlanan bir öğrencinin yaşadıkları ile zamanında işini yapmaya çalışan bir kişinin yaşadığı durum aynıdır. İki kişide kendi durumu karşısında aynı fizyolojik reaksiyonu gösterir. Selye stresin psikolojik sonuçlarından çok fizyolojik sonuçları üzerinde durmuştur. Zihinsel kaygıları stresin kendisi olarak düşünmemiştir. Kişi eğer strese maruz kalırsa bedenin tek bir bölümü değil bütün vücudun etkileneceğini belirtmiştir. Bu özgül olmayan sonuçlardır.

Hayatımızın her anında stres bizimledir. İş hayatımızda, evde kitap okurken hatta dinlenirken bile stresi yaşamaktayız çünkü vücudumuzdaki bütün fonksiyonlar çalışmaya devam etmektedir. Gün içinde ise sürekli yaptıklarımız ve yapacaklarımızı düşünmekteyiz. (Rowshan, 2011: 1). Yaşadığımız çağın koşulları değişse de yaşanan stres eski çağlardan bu yana aynıdır. Biyolog Walter Cannon stresi kişinin doğal yapısının dışsal uyaranlar sebebiyle etkilenmesi ve bozulması olarak açıklar. Bu süreç Cannon tarafından homeostasis ve "savaş - kaç tepkisi" (fight or flight) terimi ile açıklanmaktadır. Cannon'a (1930) göre kişi stres karşısında varoluşu gereği doğasını bozan bir duruma gösterdiği tepkidir. Bir tehditle karşılaşan kişi başa çıkabileceğine inandığı zaman savaşır ya da canlı başa çıkamayacağını düşündüğü zaman uzaklaşmaya çalışır. (Greenberg, 2004, s.16).

Cüceloğlu (2000) stresi kişinin çevreden gelen uyaranlar nedeniyle sarf ettiği psikolojik ve bedensel gücünün ötesinde harcadığı çaba olarak tanımlar. Canlının çevresinden gelen uyaranlar sebebiyle kişi uyum sağlama çabasına girerken bu durum kendi sınırlanırının zorlanmasına neden olur ve huzursuzluk yaratır, kişiyi yorar. Bu olayı stres olarak tanımlamaktadır.

Kişi çevresinden yapması beklenen davranışları karşılayamadığı zaman kendisini eksik hisseder ve yaşadığı bu durum strese neden olur (Balcı, 2000:2-3). Stresin insanlar tarafından genelde olumsuz tanımı yapılmaktadır ancak stres uygun ve dengeli şekilde olursa insanı teşvik edici olabilmektedir. Stres kişiyi motive edici şekilde yaşanıyorsa olumlu ancak aşırı düzeyde yaşanıyor ve işi yapmamıza engel oluşturuyorsa olumsuz olarak adlandırılır. Bu yüzden stresi yönetmek önemlidir. İşinde başarılı olan insanların hiç stres yaşamadığı anlamına gelmemelidir bu kişiler stresi iyi yönetebilmektedir ve stresi dozunda yaşamaları onlar için güdüleyici olmaktadır.

Bir olay karşısında insanların algısı farklı olacağı için bir kişi için stres yaratan durum diğer kişi için stres yaratmayabilir. Bu yüzden kişinin stres algısı ve tutumu farklıdır.

Stres kişinin, iş ve sosyal hayatında karşılaştığı olumsuz durumlar sebebiyle, bedensel ve ruhsal kapasitelerinin üstünde sarfettiği çabadır. Bir bakıma da sadece olumsuz bir durum gibi algılanan stres kelimesi Çince tehdit ve şans simgelerinden oluşmaktadır ki, krizlerin fırsatlar oluşturduğu bilinmektedir. Bir işin esasları ile işi yapan kişinin imkan ve kabiliyetleri ya da ihtiyaçları arasında dengesizlik oluştuğundaki duruma ise iş stresi denilmektedir. Hayatımızın büyük ve çok önemli bir bölümünü ise iş hayatımız kaplamaktadır. İş hayatında yaşanan gelişmelerle birlikte iş çevresinde strese maruz kalmamız şaşırtıcı olmamaktadır. Çoğu zaman iş hayatında yaşanan stres, sanki sosyal hayatta yaşanmış gibi algılanabilmektedir. Örneğin çatışma yaşadığımız bir yönetici, iş bölümü ve uzmanlaşmanın vermiş olduğu monotonluk durumu iş kaybı, yeni bir strateji ile üretim süreciyle gelen istekler gibi birçok gözle görülmeyen sebep strese yol açabilmektedir.

Kişilerde farklı etkilere sebep olduğundan stresi tanımlamak oldukça güçtür ancak genel bir tanım yapmak gerekirse; insanın gerilim ve baskıdan etkilenen bedensel ve ruhsal yapısının sınırlarının zorlanması ve insanın davranışlarına yön veren durum olarak açıklanabilir (Ertekin, 1993: 5; Güney, 2015: 3).

1.1.2. Stresin Tanımı, Önemi ve Gelişimi

Stres gerçekte yeni bir ifade değildir. Hayatımızın mühim bir elemanı olmuştur. İnsanlığın geçmişi kadar eski olan stres kavramına ilişkin farklı düşünceler tartışılmış ve bu doğrultuda sonuçlar ortaya konmuştur.

Stres, hemen hemen bütün kişilerin her gün yaşamındadır. Herkes stresi farklı oranda yaşamakta ve hissetmektedir. Bu farklılıklar tüm bireylerin hayattan çıkardığı farklı deneyimlerin sonucudur.

Değişen hızlı dünya ile birlikte stresi yaşama şekli, stresle mücadele şekli de insanların yaşadığı deneyime göre değişiklik göstermektedir. Buna ayak uydurmak bile hızlı hareket etme kaygısını meydana getirdiğinden stresi artırmaktadır (Tutar, 2000).

Stres durumunda kişi kendisini huzursuz eden sinir ve çekilme halinde vücudunu rahatlatmak için bedenini koruma durumuna geçmektedir. Stres durumunda stresin neden olduğu durum ortadan kalkıncaya kadar bedende meydana gelen psikolojik ve fiziksel bozukluklar görülmektedir ki, kişide bedenin kendisini doğal olarak koruma durumuna geçmesi nedeniyle gereğinden fazla enerji açığa çıkmasıyla vücutta yıkım görülmektedir. Bu yıkımdan dolayı bireyde normal dışı fikir ve tavırlar görülmektedir (Atkinson, 1994).

1.1.3. Stresle İlişkili Kavramlar

Stres, aslında kompleks bir ifadedir. Pekçok değişik yapı içerir. Stresle ilgili kullanılan birçok kavram vardır bunlar; kaygı, korku, endişe, gerilim, çatışmadır ancak bu kavramlar stresin tanımı ile aynı değildir. Sadece stres ile ilgili meydana gelen ya da stresten kaynaklanan etkenlerdir.

Kaygı

Köknel (1989)' e göre kaygı, stres ifadesi ile aynı anlamda kullanılan ve en çok karışıklığa neden olan ifadedir. Kaygı ifadesini psikoloji ile ilgili bilimsel araştırmalarda ilk kullanalardan birisi Freud (1890)'dur. İnsanın kişiliğinin oluşması ile ilgili araştırma ve

çalışmalarda kaygı her zaman araştırmalara konu olmuştur. Bazı araştırmalarda kaygının kişiliğin oluşmasında asıl etkenlerden biri olduğu kabul edilmiş olup bazılarında ise kişinin davranışının gelişmesi ve ortaya çıkması için gerekli bir faktör olduğu ifade edilmiştir.

Morgan (1970) kaygıyı nedenini bilmeden yaşadığımız hafif korku olarak ifade etmektedir. Diğer sebebi ise kişide korkuya neden olan daha önceden bir yaşantıdır. Birey korkuya sebep olan durumla yüzleştikten sonra bunu unutmakta ve eski haline dönebilmektedir. Ancak bu durumun üstesinden gelmesine rağmen korkuya sebep olan durumla her karşılaşmada kişi nedenini bilmediği kaygı yaşamaya devam etmektedir.

Gerilim

Gelirim kavramı Akman (2004) tarafından stresin insan sisteminde göstermiş olduğu etki olarak ifade edilmiştir. Sistem gerilim durumunda olduğu bilgisini alarak dengeleme sürecini başlatır. Bu açıdan incelendiğinde gerginlik vücudun stresi algılaması ve vücudu harekete geçirmesi açısından faydalıdır. Aksi takdirde stresin varlığından haberdar olamayız ve bizim için olumsuz sonuçları olabilir.

Engellenme

Engellenme, bireyin hayatında ulaşmak istediği bir amaca ya da nesneye ulaşmasının önlendiğinde yaşadığı olumsuz hislerin bütünüdür.

Başka bir ifade ile ulaşılmak istenilen hedefin oluşmasına mani olan tüm tutum, davranış, olay ve durumlardır. Örneğin futbolcu olmayı hedefleyen kişiye ailesiden yapılan sınırlamalar engellemedir. Engellenme kimilerinde olumsuz strese neden olmakta ve bireyi hedefinden başka bir noktaya kanalize etmekte ya da yıldırarak hedefinden vazgeçmesine sebep olmaktadır. Ancak bazı durumlarda, bu kişinin hedefi ne kadar istediği ile doğru orantılıdır, olumlu strese neden olmakta ve kişiyi motive edici etken halini almaktadır (Güler, Başpınar Gürbüz, 2001).

Çatışma

Eren (2001)'nin çalışmasında çatışma sadece bireylere özgü durum değildir. Yaşamını devam ettirebilmek adına bütün canlılar etrafındaki her şey ile sürekli çatışmak durumunda kalmaktadırlar. Canlı bir organizma yaşamsal bir ihtiyacı gidermek isterse ve engellenirse, can sıkıntısı ve sıkıntı nedeniyle huzursuzluk, sinir ortaya çıkar. Çatışma, canlıda hem biyolojik hem de sosyo-psikolojik ihtiyaçlarının karşılanmasını engelleyen sorunların neden olduğu bir gerilim halidir.

Ergin (2000)'e göre bir bireyin başka bir birey ya da grupça hedefine ulaşması noktasında engellenmesi şahsın çatışmada olduğunu göstergesidir. Çatışma toplumsal temas halinde olduğunda çıkarlar uyuşmadığında meydana gelmektedir. Bazen çıkarlar uyuşmadığında bireyler çatışmadan kaçınmaktadır bazen de çatışmanın üzerine gidilebilmektedir. Duruma göre farklı davranış şekillerine rastlanılabilmektedir.

Depresyon

Şimşek (2003) depresyonu sözlük anlamında bitkinlik ve sahip olunan yeri, mevkiyi konumlandırılmama hali olarak tanımlamaktadır. Halk tarafından bir rahatsızlık olarak bilinmemektedir ve yeni yeni tanınmıştır. Genellikle gelişmiş ya da gelişmekte olan toplumlarda görülmektedir.

Karamsarlık

Geçtan (1997) tarafından genellikle bilinen üzüntü halinden farklı tanımlamıştır. Yıkıcı durumunun kişinin hayatı boyunca devam edeceği fikri bulunmaktadır. İnsan nüfusunun yaklaşık olarak 170 milyon – 250 milyonunun Dünya Sağlık Örgütü tarafından yapılan araştırmalarca bu yıkıcı etkiyi yaşadığı görülmektedir.

1.1.4. Stres Kuramları

Stresi anlatmaya çalışan bazı ilkelere denk gelinmektedir kaynaklarda. Biyolojik, çevre-kalıtım, psikolojik, sosyal ve sistem yaklaşımları ilkeleri olarak bu bölümde beş maddede olarak anlatılmıştır.

Biyolojik Kuramlar

Hans Selye tarafından tanımlanan “Genel Uyum Sendromu” ve “Genetik Yapısal Kuramlar” ilkeleri üzerinde durularak konunun daha iyi kavranması sağlanmıştır.

Genel Uyum Sendromu Yaklaşımı

Genel uyum sendromu Hans Selye’ nin 1936 yılında laboratuvarında hayvanlar üzerinde yaptığı incelemeler sonucunda ifade edilmiştir. Burada stresi ortaya çıkaran kişinin maruz kaldığı uzun ve kısa ikazların vücutta meydana getirdiği değişiklikleri açıklamaya çalışmıştır. Çalışma sonucunda üç tespit bulunmuştur. Canlıların vücudu strese neden olan ikazlara uzun süre maruz kaldığında adrenalin bezlerinin büyüdüğünü, timüs bezlerinin küçüldüğünü ve sindirim sisteminde hasarlar meydana getirerek ülsera neden olduğu görülmüştür. Aynı etki ağır yanık tedavisi gören hastalarda da görülmüştür. Yapılan araştırmalarda ısı değişikliklerinin, çok maruz kalmanın ve elektroşokun sonuçlar üzerinde değişiklik göstermediği görülmüştür (Yurdakoş, 2005).

Genetik Yapısal Kuramlar

Bu ilke kişinin strese maruz kaldığında vücudun kalıtımsal olarak verdiği tepkiyi ifade eder. Kişinin genetik yapısı konuları nasıl anlamlandıracağı ile bağlantılı olduğundan strese maruz kalma seviyesi için belirleyici bir etken olmaktadır. Örneğin, bazı insanların gastrointestinal sistemleri gibi bazı insanların kardiyovasküler yapıları genetik olarak daha hassastır ve strese karşı karşıya kaldıklarında duyarlı alanlar strese karşı reaksiyon gösterir ve bu nedenle stresten daha fazla etkilenir. Bu duyarlılık doğrudan kalıtımsal yapı ile alakalıdır (Akman, 2004).

Kalıtım-Çevre Etkileşimi Kuramı

Kişinin genetik yapısı ve bunun çevresi ile etkileşimi değerlendirildiğinde strese maruz kalındığında bakış açısının doğuştan, kalıtımsal ya da maruz kalımdan sonraki verilen tepki seviyelerinin değişiklik gösterebildiği görülmektedir (Akman, 2004).

Psikolojik Kuramlar

Bu kurama dahil olan kuramlar şunlardır:Psikodinamik kuram, öğrenme kuramı bilişsel transaksyonel kuram.

Psikodinamik Kuram

Bu ilkenin özellikle çocuk gelişiminde ilk olarak Sigmund Freud tarafından kullanıldığı bilinmektedir. Ayrıca birçok bilim insanı da konuyu farklı açılardan ele almışlar ve farklı tanımlamalarda bulunmuşlardır. Fiziksel ya da sosyal yaşamdan kaynaklanan bedeni veya ruhu zora sokabilecek tehditlere kaygı insanın vücudu savunma mekanizmasını devreye sokmaktadır. Bu şekilde insanın beynine hayatını iyi bir şekilde devam ettirebilmesi için ikaz vermekte ve bu durum kaygı olarak adlandırılmaktadır (Yanbastı, 1990). Kaygının insan vücudunda olması doğaldır, tüm insanlar hayatları boyunca stres yaşadıklarından kaygı duymaktadırlar. İnsanlar yaşamın içindeki sorunlarla mücadele ederken miktarı kişiye ve duruma göre değişiklik gösterebilecek gerilimle karşılaşmaktadırlar. Bu durum zaman zaman kişinin içgüdülerinin zayıflamasına neden olup kaygı seviyesini artırmaktadır. Bu duruma nevrotik kaygı denmektedir. Nevrotik kaygı durumu kişinin içgüdülerinden çok sorunun çözülmemesi halinde durumun doyum için ceza ile sonuçlanması ihtimalinin korkuya neden olmasıdır. Kişinin kendi vicdanından korkması durumu suçluluk duygusunu tetiklemektedir. Örneğin süper egosu gelişmiş bir kişinin içinde bulunduğu toplumun genel kurallarına aykırı hareket etme düşüncesi ya da bu davranışlarda bulunması kişide suçluluk kaygısını açığa çıkarabilmektedir. İşte yukarıda belirtilen tüm kaygı türleri bireylerde gerilime neden olmakta ve bireyler bunlarla mücadele edebilmek için savunma mekanizmalarını kullanmaktadırlar ki, stresin oluşmasının temelinde de bu kaygılar ve bunlarla mücadele ederken vücudun harcadığı gereğinden fazla enerji yani savunma mekanizması yatmaktadır. Bu durum da kişilerde belli başlı hastalıklara sebep olabilmektedir (Geçtan, 2000).

Öğrenme Kuramı

Öğrenme kuramı stresi geleneksel ve edimsel koşullanmaları beraber kullanarak açıklamaktadır. İlk olarak kaygı, korkma vb. hissi reaksiyon olarak ifade edilmektedir. Biyolojik, davranışsal ve ruhsal parçalardan oluşan tepkiler ilk olarak kaygıyı oluşturmaktadır. Kişide strese neden olan bu kaygılardan uzak durmak için ise vücudumuz kaçınma davranışını kullanarak savunma mekanizmasını kullanmaktadır. Bu durumların genelinde korku yer almaktadır. Kişi bir kişiden, nesneden vb. korktuğunda gerilim hissini yaşamakta ve vücudunu biyolojik olarak uyarmaktadır. Vücut ısısı yükselerek kalp daha fazla çarpmakta, dolayısıyla tansiyon yükselmektedir. Sonuç olarak kişide sadece ruhsal değil fiziksel, biyolojik ve davranışsal tepkiler de görülmektedir. Bu his az da yaşansa çok ta yaşansa kişinin vücudunda hissedilmektedir. Sonrasında ise kişi strese neden olan durumları önceden tanımlayabildiği için vücut erkenden bu etkilerin karşısında tepki vermekte, sonucunda da korku yaşanınca strese maruz kalınmasa bile kişide kaygı oluşurabilmektedir (Akman, 2004).

Bilişsel-Transaksiyonel Kuram

Bireyin sosyal çevresi ile etkileşim halindeyken kendisini uyum içinde hissetmemesi ya da kendi imkan-kabiliyetlerini zorlayan, bunların üzerine çıkan sosyal taleplerin oluşması veya oluştuğunu hissetmesi durumunu bilişsel görüş bakımından stres olarak açıklamaktadır (Uçman , 1990). Bireyin bu durumu deneyimleyip deneyimlemeyeceği onun bu konu ile ilgili kendi içinde nasıl bir anlamlandırma yaptığı ile alakalıdır. Bilişsel psikoloji açısından da zaten esas önemli olan kişilerin stresi yaratan etkilere karşı nasıl tepki verdiği (Uçman, 1990).

Hayatımızda strese neden olan etkileri, kişilerin bunları nasıl algıladığı ile ilişkisi bulunmaktadır. Bir birey için strese neden olan konu başka bir kişi için olmayabilmektedir. Çünkü konuya farklı anlam yüklemektedirler. Bu durumda kişilerin olaylara karşı verdikleri anlamlar stresin oluşup oluşmamasında belirleyici olacaktır (Yakınlar, 2006).

Sosyal Kuramlar

Çatışma kuramı stres konusunda oluşturulan sosyal kuram olarak ifade edilmektedir. Çalışmanın bu bölümünde çatışma ele alınmıştır.

Çatışma Kuramı

Kendi arasında denge oluşturamayan birden fazla dürtülerin insanları üzerinde varlığını hissettirdiği zamanlarda ortaya çıkan durum çatışma olarak adlandırılmaktadır.

Çatışmanın farklılık gösterdiği durumlar vardır bunlar dürtülerin derecesine, farklılığına, insanın yaşadığı olaya göre değişebilmektedir. Çatışma durumu psikologlar tarafından üç şekilde olduğunu belirtilmiştir: yaklaşma-yaklaşma, kaçınma-kaçınma ve yaklaşma-kaçınmadır. İlk olarak yaklaşma-yaklaşma çatışma durumunu ifade edecek olursak bu çatışma durumunda ulaşılmak istenen iki amaç vardır ancak bu amaçlar kendi aralarında uyum göstermemektedir bu yüzden tek bir amaç seçilmek durumundadır. (Cüceloğlu, 2000).

Kaçınma-kaçınma durumunda yaklaşma-yaklaşma çatışmasının tam tersi olarak istenmeyen iki olay vardır ancak birey birisini seçmek durumundadır. Yaklaşma-kaçınma çatışma durumunda ise bireyin ulaşmak istediği bir amaç varken aynı anda istemediği bir durum da mevcuttur. Birey bu durumda hem ulaşmak istediği hedefe yaklaşmak isterken diğer hedefinden ise uzaklaşmak istemektedir. Birey çatışma durumunda kasılır, rahatsız olur, tasalı ve gamlı hisseder. Bu şekilde hisseden bireyde ise stresin ortaya çıkmaması imkansızdır. Çatışma durumundaki bireylerde stres yoğun olarak görülmektedir (Cüceloğlu, 2000).

Sistem Kuramı

Bu bölümde sistem kuramlarının içinde bulunan 'Canlı Sistemler Yaklaşımı' ile ilgili bilgilere yer verilmiştir.

Canlı sistemler yaklaşımı: Bu yaklaşımı ilk olarak kullanan isimler Steinberg ve Ritzman'dır. Canlı sistemler yaklaşımı kolaydan karmaşığa doğru ilerleyen bir sistemler bütünü olarak düşünülebilir ve bu sistemlerin hepsi bir düzen içinde tasarlanmıştır. Bu yüzden kendi içinde bir denge mevcuttur. Bu durumda canlı sistemler yaklaşımına göre stresi anlayabilmek için stres ile ilgili diğer kavramları da bilmemiz gerekmektedir. Bunlar: huzursuzluk, gerginlik, kırılabilme, uyum süreci, karşı koyma gücü gibi kavramlardır. Bütün sistemdeki denge, genetik bir şekilde tasarlanmıştır ve birbiri ile bağlantılıdır. Sistemlerin birbiri ile bağlantılı olduğunu düşündüğümüzde stresin kişi bünyesinde fizyolojik etkileri olduğu için doğal olarak biyolojik olarak bozulmalar da meydana getirecektir. Bu yüzden stres bireyin bütün dengelerine tesir eden bir etken olarak bilinmektedir (Şahin, 1998).

Hayatımızın önemli bir bölümünü kaplayan stres yaşamımızın bir parçası haline gelmiştir. Stresin yeterli miktarda olması insanı sıkıcılıktan kurtararak yaratıcı olmasına katkıda bulunur ancak stres düzeyi çok fazla olması ve bunun uzun sürmesi kişide huzursuzluk gibi birçok sonuçlar ortaya çıkarmaktadır. Bu sonuçlara maruz kalmamak için stres düzeyini mümkün olduğunca artışı engellemenin gerekmektedir (Delice, 2018: 5). Stres sonucu ortaya çıkan belirtiler genellikle birbirleriyle ilişkilidir. Bu belirtiler kişiden kişiye göre değişiklik gösterebildiği gibi bazı kişilerde aynı belirtiler de görülebilmektedir. Bu yüzden stresin uzun süre yaşanması kişi için her türlü olumsuz sonuçlar ortaya koymaktadır. Stresin sebep olduğu belirtiler şu şekilde sıralanabilir.

1.1.5. Stresin Özellikleri

Baltaş'a (2002) için stres, geçmiş zamanlardan bugüne devam eden ve hala var olan ve olmaya devam edecek olan bir ifadedir. Birey yaşamı boyunca baş etmek zorunda olduğu ve mücadele etmesini gerektiren olaylarla ve karşılaşmada güçlük çekeceği taleplerle karşı karşıya kalır. Bu güçlükler ile baş edebilmek için gerekli kaynak ve deneyime sahip kişilerin bu özellikleri, beklentilerini karşılamaya yetmiyorsa stres ortaya çıkacaktır.

Stresin ortaya çıkmasında etkili olan faktörler bu bölümde ele alınmıştır.

Çevresel Koşullardan Kaynaklanan Stres

İnsanlarda stres faktörleri genellikle kişi çatışmaları ve insanlar arasındaki iletişim sorunu olarak düşünüldüğünden çevresel faktörlerin stres etkeni olabileceği fark edilmeyebilir. Aslında zamanın büyük bir kısmını geçirdiğimiz iş yerinin veya gün içinde kalan zamanımızı dinlenmek için kullandığımız ve en çok rahat ettiğimiz evimizin fiziksel koşullarının iyi olamaması bireyde strese neden olan çevresel faktörlerdendir. Strese yol açan çevresel faktörlerden bazıları; hava şartları, bulunduğumuz yerin çok sıcak veya çok soğuk olması, temizlik durumu, gün içinde kullandığımız teknolojik malzemelerin yarattığı ve yaydığı radyasyon olarak düşünülebilir. Örneğin okulda kaloriferlerin çalışmamasına bağlı ısınma sorunu hem öğretmenler hem öğrenciler ve orada çalışan diğer personel için fiziksel şikayetlere ve gerilmelere neden olabilir bu durum da kişilerde huzursuzluk yaratarak ruhsal duruma etki etmekte ve çalışma ortamında gerilmeye sebep olabilmektedir (Braham, 2004).

İş ve Meşguliyet Konusundan Kaynaklanan Stres

Değişen yaşam şartları ve her gün yenilenen teknoloji iş yaşamında da değişimi zorunlu kılmaktadır. Yaşanan değişiklikler alışlagelmiş çalışma düzeni ve iş yeri düzenlemeleri ile çok fazla benzememektedir. Çağımızda iş yerleri personelin sürekli olarak eğitilerek kendini geliştirmesi ve çağa ayak uydurmasını beklemekte, iş yerinin fiziki şartlarını daha iyi hale getirilmesi için çaba harcamakta, çalışma örgütüne ait insanların uyum içinde olması için iş dışında sosyal etkinlikler düzenlenmektedir. Yapılan farklı uygulamalar iş yerinde zamanın büyük kısmını geçiren kişilere etki etmektedir. Bu durum kişilerin çalıştıkları yere yönelik sağlık, güvenlik gibi gereksinim algılarında da değişikliğe neden olmaktadır (Rowshan, 2003). Bu değişiklikler kimi zaman çalışma hayatında strese neden olabilmektedir bununla birlikte çalışma koşulları, ekonomik sıkıntılar, iş yükü, iş arkadaşları arasında yaşanan olumsuzluklar çalışma hayatından kaynaklanan strese neden olan faktörler arasında gösterilmektedir (Yurtsever, 2009).

Psiko-Sosyal Özelliklerden Kaynaklanan Stres

Psiko-sosyal niteliklerin sebep olduğu stresler şu şekildedir; günlük hayatta meydana gelen stres çeşitleri, gelişimsel stresler ve günlük hayat krizleri kapsamındaki streslerdir. Gündelik stresler ; rutin bir gün içinde kontrol edilen ve bireyi kötü etkileyen strestir. Örneğin; evden çıkarken ocağı açık unutup unutmadığını hatırlayamamak, işe geç kalmak, evde bir şey unutmak gibi olaylar olabilmektedir. Gelişimsel faktörlerden kaynaklı stresler fiziksel ve zihinsel geriliği veya çevresine göre daha ileri düzeyde olan bireylerin rutin işlerinin ilerleyememesine sebep olur ve bu durum kişi üzerinde olumsuz etki yaratabilmektedir. Birey gelişim dönemlerini normal şekilde tamamlayamamış veya çevresine göre erken tamamlamış olması çevresi ile uyum sorunu yaşamasına bunun sebebi olarakta stres altına girmesine neden olmaktadır (Stranks, 2005).

Yaşamımızın rutin devamlılığını etkileyen stresler yaşam krizleri olarak belirtilebilir. Örneğin; hastalık nedeniyle akrabalarını veya sevdiklerini kaybetme, sevdiği kişilerden ayrılmak zorunda kalma, yalnız hissetme gibi stresler söylenebilir (Pettinger, 2002).

Pozitif ve Negatif Stresler

Stresten iki şekilde bahsedebiliriz bunlar iyi ve kötü strestir. Stres yaşamımızda sadece kötü olarak bulunmamaktadır ancak birçok kişi tarafından stres denildiğinde sadece olumsuz özellikler akla gelmektedir. Olumlu stres kişide yapılan işe karşı motivasyon, başarı ve gelişim odaklı ilerleme sağlamaktadır. Olumlu stres bireyler için sıkıntılarla başa çıkabilme, kendini savunmak için tetikleyici olarak görülebilmektedir. Gelişim kaydeden kişi de stres ile baş edebildiği için bu durum performansına olumlu yansır ve kişi mutlu olur (Conlan, 2001).

Yapılan araştırmalarda, kişiler özellikle stresin olumsuz ve kötü yanlarına dikkat çekmektedirler fakat stres halinde yaşanan gerginlik her zaman olumsuz olmayabilir. Kişi tarafından olumsuz algılansa da birey stres ile baş edebildiğinde sonuç başarı ve mutluluk getirir. Örneğin; tez yazmak her ne kadar yorucu, gergin ve stresli görünsede sonunda tezini bitiren kişi emeğinin karşılığını alarak mutlu olur ve kendini başarılı hisseder. Önemli olan zaten stresten kaçmanın mümkün olmadığını farkından olup kişinin en az zarar ile

atlabilmesidir. Bundan dolayı stres her ne kadar olumsuz gibi görünse de kişinin gelişimi, büyümesi ve değişimi için belli düzeyde stres olması kaçınılmazdır (Tuğrul, 2000).

Braham (2004) olumsuz stresin olması için kişinin gereğinden fazla gerginlik yaşaması gerektiğini belirtmiştir. Olumlu stres ise kişide belirlediği hedeflere ulaşabilmesi için gereken motivasyonu sağlamasına, hedefini başarabilmek için ihtiyaç duyulan gerilimi yaşamasına katkı sağlamaktadır. Olumlu ve olumsuz stresi ayıran en önemli unsur kişinin gelişimine katkıda bulunup bulunmadığı ile ilgilidir. Pozitif streste yaşanan gerginlik durumu kişide işini yapabilmesi için motivasyon sağlaması, tetikte olması gibi problemlere neden olmayacak düzeyde olmasıdır.

Jessie Bernard stresi iki şekilde ifade etmiştir:“zevk veren” ve “zevk vermeyen” Bunu da “Eustress” ve “Dystress” terimleriyle belirtmiştir. Bunlardan zevk veren stres kişiye hayatı boyunca mutlu, enerji dolu, tatmin, yetinme hissi yaşamasını sağlayan ve gerekli bir şeydir. Hans Selye çalışmalarında stresin sadece olumsuzluk kelimesi ile mi bağlantılı olup olmadığı sorusuna cevap aramıştır. Çalışma hayatında belli kriterleri karşılayarak yükselmek, çocuk sahibi olmak, başarılı bir iş insanı olmak gibi amaçlar uğruna yaşanan stres olumlu stresi; sevdiği kişilerin kaybı, kişi için önemli bir acı yaşamak, sağlık sorunları gibi durumlarda yaşanan stres ise olumsuz stresi ifade etmektedir. Olumlu stres insanı her anlamda başarıya götürürken; olumsuz stres ise kişide bedensel ve ruhsal birçok olumsuz sonuca neden olabilmektedir (Torun, 1997).

Hayatta her şeyde olduğu gibi stres için de denge şarttır. Günümüzde stressiz bir hayat mümkün değildir stresin olmaması demek ölümla aynıdır çünkü kişi yaşadığı süreçte bir şeye tepki gösterecektir ve mutlaka hayatında stres oluşacaktır. Kişinin tepki vermemesi yaşamın olmaması demektir. Birey stresi aşırı derecede yaşarsa bunun kötü ve hayatı için tehlikeli sonuçları olabilir. Önemli olan kişinin stresi kendisine zarar vermeyecek derecede yaşamasıdır. Bireyin hayatını pozitif, mutlu ve olumlu yaşayabilmesi için stresi de belli ölçüde hayatında tutması gerekir. Kişinin hayatında stresi üst düzeyde yaşaması durumunda bireyde tehdit oluşturabilir o yüzden stres ne tamamen olumsuz bir durum olarak değerlendirilmelidir ne de olmaması gerektiğine inanılmalıdır. Bahsettiğimiz denge olayı burada devreye girmekte ve kişi bu noktada stresin olumlu yönlerinden faydalanmalıdır. Pozitif stresten mümkün olduğunca faydalanmalı, negatif stresten ise uzak durmaya çalışmalıyız (Baltaş, 2000).

Kısa Süreli Ve Uzun Süreli Stres

Kişi kısa süreli stres yaşarken günlük hayatına devam edebilmekte ve strese maruz kalma ile bir şekilde baş etmeyi çözmüş durumdadır. Strese neden olan etkenden kaçınmamakta ve bir şekilde gevşeme sağlayabilmektedir. Gün içinde insanlar bir veya birden çok değişkenler sonucunda stres yaşayabilmektedirler. Ancak bu yaşanan stresi bir zaman sonra unutmaktadır ve bedenlerinde fiziksel ya da ruhsal bir çöküntü olmadan hayatlarına devam edebilmektedir.

Bu durum kısa süreli olsa da bazı durumlarda krizin önemsenmemesi ya da kaçınılması durumunda, sonraki zamanlarda önümüze daha büyük bir engel ve dolayısıyla da stres olarak dönebileceğini söylemek kaçınılmazdır. Stresin ne sıklıkla kişilere tesir ettiği çok önemlidir. Çünkü kısa süreli de olsa stres, eğer sık aralıklarla insan vücudunda yaşıyorsa, bu durumun uzun süreli stresi meydana çıkarabileceği aşikardır. Dolayısıyla bu durum sık aralıklarla devam etmiyorsa ve uzun süreli strese göre daha kısa sürüyorsa, yıkıcı etki vücutta daha az görülmekte ve kısa süreli strese örnek olmaktadır (Şahin, 1998).

İnsanlar yaşamları boyunca kişiler, gruplar, durumlar arasında karşı karşıya kaldıkları stresin vücutlarında açtıkları tahribatı bilmelidirler. Aksi halde strese maruz kalan kişilerin vücutlarında geri dönüşü zor tahribatlara neden olabilmektedir. Bu nedenle insanlar kendilerini tanımalı ve olaylar karşısında vücutlarının tepkilerini bilmelidirler. Fiziksel, psikolojik, biyolojik bir sorun yaşanması için insan vücudunun karşılaşılan stres ile anında baş etme yollarını kendilerine göre bulmaları gerekmektedir (Şahin, 1998). Kişinin uzun süreli strese maruz kalması tüm kaynaklarını tüketmekte ve kişiyi oldukça zorlamaktadır (Altuntaş, 2003).

1.1.6. Stresin Aşamaları

Birey stres durumunu şu şekilde geçirir: alarm, direnç ve tükenme. Aşağıda bu aşamalara değinilmiştir.

Alarm Aşaması

Alarm evresi stres zamanında bireyin yaşadığı etkiyi kabullendiği evredir. Kişi kendini korumak için vücut savunmaya başlar ve stres kaşısında sarsıntı durumu oluşur (Stanks, 2005). Alarm evresi; periferalsempatik-adrenal medulla sistem ve hipotalamik hipofiz-adrenakortikol sistemin etkinleşmesini kapsar. Bu da seneler önce Cannon'un belirttiği üzere "savaş veya kaç" (fight or flight) etkisinin olduğu aşamadır (Morgan, 2000).

Beyin stres yaşandığında içinde bulunduğu durumu algılar ve hipotalamusa iletir. Hipotalamus bunu algıladığında adreno kortikokop hormonunu salgılar. Stres hormonu olarak bilinen bu hormon en önemli hormondur (Tarhan, 2012).

Vücudumuz stresin tehlikesini algıladığında " savaş ya da kaç" tepkisi yönünde davranış sergiler. Stres ile baş edebilmek adına vücutta kan basıncı artar, kalp atış hızı ve nefes alış verişinde yükselmeler meydana gelir ve kaslar gerilir. Göz bebekleri küçülür bu vücudun stres anında daha iyi görebilmek için verdiği bir tepkidir. Vücut depoldığı glikojen şekerini glikoza çevirir, adrenalin ve noradrenalin salgısında yükselme meydana gelir. Alyuvarlar kaslara oksijen taşımak için organizmaya dağılırlar. Kasların enerjiiyi harcaması için sindirim yavaşlamaktadır (Pertev, 2006). Kişi mücadele etmek istemediği durumdan ya uzaklaşacak ya da uzaklaşmayıp durumu değiştirmek için savaşacaktır. Stresi ortaya çıkaran ikazların kaybolması bireyin rahatlamasına, uyaranların kaybolmaması halinde de vücudun bu etkiye karşı doğal tepkisini vermesine, direnmesine neden olacaktır (Sabuncuoğlu, 2001).

Direnç Aşaması

Bu aşamada iki belirti ortaya çıkmaktadır. Bunlardan birincisi stres anında ortaya çıkan direnç yani karşı koyma belirtisidir. Diğeri ise, ilk tepkinin tersine vücutta stres temelli beliren etkilere karşı bir uyum görülmektedir. İkinci aşama alarm evresinde tepki olarak beliren karşı evre olarak değerlendirilmektedir. Vücut alarm evresinde ortaya çıkan tepkileri bastırmaya çalışmaktadır (Stanks, 2005). Organizmada normal dışı bir tepki belirlemektedir. Karşılaşılan stres yaratan olaya vücudun tepkisi artmaktadır. Kişi stres yaratan durumu ya kabullenmek ya da olmadığını varsaymak zorundadır bu yüzden strese neden olan diğer durumlara karşı fazla direnç gösterememektedir (Baltaş, 2002).

Tükenme aşaması

Tükenme aşamasında yaşanan birtakım belirtiler alarm aşaması ile benzetilmektedir. Stresin derecesi artmaya, yoğun yaşanmaya devam ederse vücudun savunma sistemi çökmeye başlar ve yorgun düşer. Kişi bu durumda savunmasız kalır ve olaylarla baş edememeye başlar. Stres durumunun bu düzeyde devam etmesi kişide tükenmişliğe, vücut rahatsızlıklarının ve sağlık problemlerinin ortaya çıkmasına, yaşam sürecinin kısılmasına ve hatta yaşamın bitmesine sebep olmaktadır (Stanks, 2005). Stresin artarak devam etmesi durumunda bireyin içinde bulunduğu stres yaratan olaylarla baş edememesi hayal kırıklığına neden olmaktadır. Kişide kendini bitkin hissetme bununla birlikte bedensel ve ruhsal problemlerin oluşmasına neden olacaktır. Tükenme aşamasının son evresinde olan bireyler bu problemleri yaşamaktadırlar. Bireyde bu belirtilerin görülmemesi için kişi stres yaratan durumdan çıkarılmalı ve mutlaka tedavi olmalıdır (Eren, 2001).

Sürekli olan baş ağrıları, halsizlik hissi, geceleri uyuyamama, kas ağrısı, vücut ağrıları, alkol alma, kendini yorgun hissetme, sindirim sorunları, yeme sorunları tükenme evresine bireylerde ortaya çıkan belirtilerden bazılarıdır (Tutar, 2000). Vücut stresi meydana getiren durumlara rağmen uygun durumun olması nedeniyle direnç oluşturmaktadır. Organizmada alarm evresindeki ortaya çıkan belirtileri yok eder ancak vücut direnci normalin üstünde olduğu için enerji tükenmekte ve bitkinlik hali görülmektedir. Sonrasında ise geri dönüşü olmaya veya çok güç düzeltilen durumlar (ülserdeki hücre tahribatı) ortaya çıkabilmektedir (Baltaş, 2002).

1.1.7. Stresin Belirtileri

Yaşamımızda ortaya çıkan stresi nasıl yöneteceğimizi belirlemediğimiz sürece vücut stres ile mücadele veya stresten kaçmaya yönelik birtakım belirtiler göstermeye başlaması kaçınılmaz olmaktadır. Bu belirtiler ve belirtilerin derecesi her bireyin kişilik yapısı ve dayanma gücü farklı olduğu için kişiden kişiye değişmektedir. Strese maruz kalan her bireyin güçsüz yönleri vardır. Stresin derecesini azaltmak için çoğu zaman vücudumunda bir belirtinin olmasını bekleriz. ABD’de 1990 yılında yapılan bir araştırmada dünya senelik verilerine göre insanlar sağlık harcamalarına 676,3 milyar dolar ayırmış ve bunun büyük bölümü stres sebebiyle oluşan problemlerin çözümüne harcanmıştır (Braham, 2004).

Yaşam koşulları da stresle çokça bağlantılıdır. Belki de deneyimlenmiş güçlükler bu bağlantıyı anlatmaktadır. Stres kişilere biyolojik ve ruhsal olarak negatif şekilde etki etmektedir. Stresin meydana getirdiği bu negatif durumlar kişilerin saldırgan hareketlerde bulunmasına ve aynı zamanda psikosomatik yakınmalarının yol açtığı uykusuzluğa da sebep olmaktadır (Andersson vd., 2008).

Kişilerin strese farklı tepki vermeleri ilk olarak II. Dünya Savaşı'nda askerlerin verdiği panik, donma, nevroitik ve psikotik davranışları ile ilgi çekmiştir. Hans Selye'ye göre stres her ne kadar çevresel faktörler ve kişinin sosyal çevresinden kaynaklı olsada bireyin kişilik özellikleri ve karakteri de stres üzerinde oldukça etkilidir. Stres durumu üzerinde kişilik özelliklerine göre olumlu ya da olumsuz etkisi olabilmektedir. Hans Selye kuramsal çalışmalarında bu durumu çözümlmek için uğraşmış ve her kişinin yapısına göre strese farklı yaklaştığı neticesine ulaşmıştır (Selye, 1974).

Stres birbiriyle alakalı dört ana belirti meydana getirir. Bu belirtilerden birincisi akut strestir. Beklenmeyen bir olayın aniden olması ile meydana gelen akut stres kişinin anında gerilme durmudur ve kısa sürelidir ancak en çok görülen stres türüdür. Akut strese örnek olarak bir saldırının olması gösterilebilir.

İkinci stres çeşidi ise sabukat strestir. Kişinin üzüntü veren belirli bir zaman diliminde yaşadığı durumun farklı sıkıntıları meydana getirmesidir. Son dönemde yaşadığımız pandemi, değer verdiğimiz kişilerin kaybı, doğal afetler, yaşanan savaşlar sabukat strese örnek olarak gösterilebilir. Stresin sürekli hale gelmesi yani kronikleşmesi kişinin devamlı stres yaratan durumlarla karşılaşmasıdır. Kronikleşme; ara vermeden sürekli olarak kişiyi güç durumda bırakıp, bedensel ve ruhsal olarak bireye ağır yükler yüklenmesi durmudur. Stres durumu ne kadar fazla ve sık ise kişinin bu durumdan zarar görmesi de o kadar muhtemeldir (Pertev, 2006). Stresin meydana getirdiği belirtiler gözle görülür durumlardır. Bunlar vücudumuzda gözle görülen deride kızarıklık, kaşıntı, şişme ve döküntü olabileceği gibi çağımız teknolojilerinden yaralanarak ta daha iyi gözlemlenebilmektedir. Vücutta strese bağlı oluşan semptomlar farklı olduğu için gözlemlenmesi gibi bir olay söz konusu değildir. Örneğin kişinin başının ağrması, mide bulantısı gibi durumlar bireyin hastalık şikayeti ile aktarılabilir (Cohen vd.,1991).

Anderson, bazı kelimelerin stresin sebep olduğu olumsuz etkilerle ilgili olduğunu belirtmektedir; depresif olmak, sinir, küçük görme, suçlu hissetme, üzüntü bu etkilerden bazılarıdır. Bu kelimeler stres ve stresin neden olduğu belirtilerle alakalıdır (Anderson, 2008).

Stresin Ruhsal Belirtileri

Kişi stres altında sağlıklı hareket edemez ve olumsuz değişiklikler meydana gelir. Bu durum bireyin gerginlik, endişe, suç işleme, saldırganlık, kin duyma, affedememe, içinde bir boşluk hissetme, hayatının anlamının kaybolması gibi belirtilerle kendini gösterir (Rowshan, 2008).

Stresin Davranışsal Belirtileri

Stres kişinin davranışlarına yansır. Bu durum özellikle yakın çevre tarafından çok net bir şekilde gözlemlenebilir. Bu davranışlar kişiden kişiye farklılık gösterebilir. Bir kişi aşırı yeme isteği davranışı sergilerken başka birisi iştahsızlık belirtisi gösterir. Aşırı uyku isteği ve uykusuzluk, sigara, alkol kullanımı bunlara eklenebilir.

Stresin Duygusal Belirtileri

Stresin yarattığı baskı ile kişinin duygu durumunda ani değişimler en önemli duygusal belirtilerendir. Kişi bir anda gülme krizine girerken diğer taraftan aniden ve aşırı ağlama durumu ortaya çıkabilir. Buna ek olarak bir olay karşısında normal tepki verirken aynı olaya daha sonra çok farklı ve olumsuz tepki verebilmektedir. Kalabalık içinde değersizlik hissi ve terkedilmişlik duygusu, depresyon, ümitsizlik duygusu, üzüntü, heyecan duymama belirtileri de sıralanabilir.

Stresin Zihinsel Belirtileri

Aşırı stres hafıza fonksiyonlarında zayıflamaya neden olur. Kişi hatırlaması gereken olayları, kişileri unutabilir. Bir duruma odaklanma sorunu kişinin aşırı stres altında olduğunu göstermektedir. Günlük yaşamda çok basit görünen durumlarda dahi karasızlık

yaşanmasına sebep olur ya da karar verirken yanlış karar almasına yol açabilir. Bunların yanı sıra intihar etme düşüncesi, karamsarlık, mizah anlayışı kaybı, fobiler, insanlara karşı güvensizlik de zihinsel belirtiler olarak sıralanabilir (Aydın ve Yıldız, 2000) .

Stresin Fiziksel Belirtileri

Fiziksel belirtiler stresin başladığına işaret eder. Stresin fiziksel belirtilerini şu şekilde çeşitlendirebiliriz: Uykusuzluk, aşırı terleme, kas gerilmesi, kronik yorgunluk, kalp çarpıntısı, kan basıncının artması, mide bulantısı, kulak çınlaması, sırt ağrısı, ellerin ve ayakların soğuması, hızlı kilo değişiklikleri, kronik halsizlik, baş sancıları, el ve ayak parmaklarında sezgi kaybı, diş gıcırdatma, el ve ayak parmaklarını çokça istemsiz hareket ettirme, sindirim sorunu, alerjiler, midede yara, boğazda ve ağızda susuzluk hissi, asabi istemsiz hareketler, çokça küçük abdest yapma, uykuya dalamama, nefes alamama, sersemleme ve bayılma gibi (Sökmen, 2005: 5; Güçlü, 2001: 95).

Stresin Sosyal Belirtileri

Sosyal belirtiler genellikle kişinin içine kapanması yani sosyallikten uzaklaşma(konuşmama hali),verilen randevulara gitmeme ya da iptal etme, bencil konuşmalar, etrafındaki insanlardan kendisini soyutlama, sürekli kişinin kendini savunması şeklinde kendini gösterebilir.

Kişinin kendini tanıması ve olaylara karşı kişilği dışında tepki verdiğini farketmesi stresle mücadelede en önemli faktörlerden biridir. Bu şekilde durumun farkına vararak strese neden olan olaylarla baş edebilir. Kişi normal dışı tepkiler veriyorsa fazla stres altında demektir (Güçlü, 2001: 95).

1.1.8. Stres Kaynakları

Strese neden olan faktörler stresör(stres veren) olarak adlandırılmaktadır. Birey kendiliğinden strese girmez, bu duruma neden olan birçok faktör vardır. Kişinin çevresinde olan olaylar herkesi aynı ölçüde olmasa da mutlaka etkilemektedir. Kişi sosyal bir varlıktır ve çalışma hayatının içindedir. Bu yüzden de stres kaçınılmazdır. Bireyin fizyolojik ve

psikolojik dengesini etkileyen çok fazla unsur olduğu için bu etkenleri sınırlandırmak zordur ve hepsi stres kaynağı olarak görülebilmektedir (Çetin, 2018: 30). Stresin insanın kendisinden kaynaklandığı gibi içinde bulunduğu çevrenin koşullarından da kaynaklanmaktadır. Strese neden olan faktörler birbirinden bağımsız düşünülmemelidir. Hepsi birbiri ile ilişkilidir ve tek faktöre indirgenemez. Strese yol açan faktörler şu şekilde sıralanabilir: Kişinin kendisinden kaynaklanan (bireysel) faktörler, örgütsel kaynaklar/iş faktörleri, çevresel faktörler şeklinde belirtilmektedir (Akça, 2014: 40; Bilgili ve Tekin, 2019: 2169).

Bireysel Stres Kaynakları

Her bireyin farklı kişilik yapısı vardır. Bir kişi üzerinde stres yaratan bir durum başka kişide yaratmayabilir. Bir birey stresten çok etkilenirken diğeri o kadar etkilenmemektedir. Bu yüzden bireysel stres insanın kişilik özellikleriyle yakından ilgilidir ve kişiye özeldir. Bazı kişilerin strese dayanıklılığı daha fazla iken bazılarının ise daha azdır. Yeryüzünde ne kadar çok insan varsa o kadar kişilik yapısı vardır.

Bireyler yaşadıkları olaylardan ziyade bu duruma gösterdikleri tepkilerden etkilenir ve zarar görürler. Buna sebep olan durumlar şu şekilde sıralanabilir: Bireyin yaşadığı çevre, kişilik yapısı, olayları algılama şekli, sosyal paylaşım, başarı ihtiyacı, ekonomik sorunlar, kişi iş uyumsuzluğu, aile üyelerinden birinin ölümü, evlilik, boşanma, rekabet etme isteği (Aydın ve İmamoğlu, 2001).

Ray Rosenman ve Meyer Friedman tarafından yapılan kişilik çözümlene çalışmaları ile kişiliği iki farklı gruba ayırmıştır ve bu kişilik türleri ve stres arasında bağlantı olduğunu ifade etmiştir (Bilici, 2009: 2; Delice, 2018: 13). A tipi kişilik ve B tipi kişilik olarak adlandırılan bu sınıflama tanımlarına bakıldığında A tipi kişilik daha hırslı, işini zamanında bitirmek için bütün engellere karşı gelen, kısa zamanda çok iş yapmaya çalışan kişilik olarak tanımlanır. B tipi kişilik ise iş bitirmek için zamanı önemsemeyen, daha rahatına düşkün, kaygı taşımayan, sabırlı kişiler olarak tanımlanır. Bu tanımların sonucu olarak A tipi kişilikte olanların daha stresli bir hayatı olduğunu söyleyebiliriz.

A Tipi Kişilik Özellikleri

A tipi kişilik özelliğine sahip insanlar genellikle aşırı yoğun programa sahip, her şeye zamanında yetişen karşısındaki kişiden de aynı davranışı bekleyen, beklemekten hoşnut olmayan, zaman sıkıntısı olmayan, kişisel ve sosyal yaşantısına zaman ayırmayan ve bunu kayıp olarak gören, hırslı kişilik özelliğine sahiptirler. A tipi kişilik özelliğine sahip insanların bu özelliklerinden dolayı strese daha çok maruz kaldıkları ancak stresle baş etmede daha başarılı oldukları belirtilmiştir (Akıncı vd., 2015: 58).

B Tipi Kişilik Özellikleri

B Tipi kişiliğe sahip insanlar, A tipi kişiliğe sahip insanların tersine hırsına yenilmeyen, hayattan zevk almaya çalışan, kendine güvenen, kişisel ve sosyal hayata önem veren, insan ilişkilerinde başarılı kimselerdir. Daha sakin ve huzurlu bir yaşam sürdürmeyi tercih ederler. Stres düzeyleri düşük olduğu için stresten etkilenmeleri daha az olur ve stres yataran durumu daha az kafaya takarlar (Akça, 2014: 43).

Fiziksel Stres Kaynakları

Kişinin içinde yaşadığı çevre koşullarından etkilenmesi sonucu bireyin rahatsızlık hissetmesinden kaynaklanan durumdur. Aydınlatma, hava kirliliği, gürültü, kalabalık, sıcak, soğuk, tehlikeli ve gürültülü makineler fiziksel stres kaynaklarıdır (Aslan, 1995; Zoraloğlu,1998).

Örgütsel Stres Kaynakları

Birey yaşamını sürdürebilmek adına çalışmak durumundadır. Günün büyük bölümünü iş yerinde geçirir ve ona verilen sorumlulukları yapmak durumundadır (Aydın, 2008, s. 18). Zamanın büyük bölümünün iş yerinde geçmesi ve farklı kişilik özelliği bulunan insanların bir arada çalışması nedeniyle insanlar, strese en çok işyerinde karşılaşmaktadırlar. İş ortamında bulunan bütün insanlar karşılaştıkları strese aynı tepkiyi vermemektedir. Çünkü örgütsel stresin yapılan iş ya da ortam dışında pekçok sebebi vardır. Bu durum örgütten örgüte değişiklik gösterebilmektedir. Dolayısıyla örgütsel stresi

sınırlandırmak doğru olmayacaktır. Örgütsel strese neden olan unsurlar maaş yetersizliği, iş tanımının net olmaması, fazla iş yükü, kaynak yetersizliği, zamanın sınırlılığı, örgüt ve kişilerin değerleri arasında uyum sorunu, rol çatışması, insan ilişkileri, çalışma koşulları olarak belirtilmiştir.

Görev Yapısına İlişkin Stres Kaynakları

Her mesleğin kendine içinde gerektirdiği sorumluluklar vardır. Çalışanın görevi, sorumluluklarını ve istekleri yerine getirmektir. Çalışan görevini yerine getirirken karşılaştığı uyum sorunu strese neden olabilmektedir (Balcı, 2000:2). Örgütün temel yapı taşını oluşturan çalışanların bir ya da birden çok görevi/görevleri olmaktadır. Bireyin iş yerinde başarılı olması çalışanın görev tanımına ilişkin kabiliyeti, algısı ve tutumuna bağlıdır (Aydın, 2008: 42). İş yerinde yoğun iş temposu, mental yorgunluk, iş bölümü ve uzmanlaşmanın olumsuz yanı olan sürekli aynı işi yapmaktan kaynaklanan tekdüzelik, işgörende bazı problemlere neden olabilmektedir. Bu nedenle kişinin sağlığı ve refahı açısından iş düzeni oldukça önem taşımaktadır (Özdayı, 1990: 139).

Aşırı iş yükü: Bir örgütte herkese uygun ve eşit olarak iş yükü verilmesi beklenmektedir. Çalışanlara verilen iş yükü kapasitelerinin ve normal ölçünün üzerinde olması aşırı iş yükü olarak adlandırılmaktadır. İşin fiziki olarak yorucu olması, belirli bir zaman aralığında yetişmesi gerekliliği, iş yükü nedeniyle sosyal hayata ayrılan zamanın kısıtlı olması, kişinin iş için yeterli niteliklere sahip olmaması gibi etkenler kişide strese neden olabilmektedir. Bu durumlar bireyde moral ve motivasyon bozukluğuna neden olmaktadır (Baltaş ve Baltaş, 2004).

İşin sıkıcı olması: Kişinin sürekli olarak aynı işi yapması çalışanı strese sokabilmektedir. Birey bir robot gibi çalışmaya devam ederek sanki makineye bağımlı hale gelmiş gibi çalıştığından yaratıcılığını da yitirmektedir (Aydın, 2002).

Ücret yetersizliği: Gelir seviyesinde yaşanan düşüş strese neden olan en önemli faktörlerdendir. Her insan yaşamını en iyi ve kaliteli şekilde sürdürmek ister, bunun için yeterli koşulların oluşması gerekmektedir. Bu koşulların oluşması için bireyin ihtiyacı olan en önemli etken satın alma gücüdür. Çalıştığı işin karşılığında yeterli parayı kazanamayan

işgören fazla mesai yapmak durumunda kalabilmektedir veya ikinci bir iş yapması gerekebilmektedir. Ancak bu durumda kendisine ve ailesine ayırdığı zaman azalacaktır. Bu durum kişide psikolojik ve fizyolojik bitkinliğe neden olabilmekte ve strese yol açabilmektedir (Işıkhan, 2004). Örneğin; ücretli öğretmenler yaptıkları işin karşılığında düşük ücret almaktadırlar. Bu da ihtiyaçlarını karşılamamakta ve stres yaşamalarına neden olmaktadır.

Yükselme olanağı: İnsanların çoğu yaptığı işte yükselmeyi istemektedir ancak bu her türlü strese neden olabilmektedir. İsteddiği konuma gelen kişi konumun gerektirdiği yetkinliği ve tecrübeyi kazanana kadar uyum sürecinde stres yaşayabilmektedir. İsteddiği konuma gelemeyen kişi ise haksızlığa uğradığını, maddi ve manevi iyileştirmelerden yoksun kalacağını düşünerek yine stres yaşamaktadır (Aydın, 2008, s. 47). Özellikle yetkinliğe dayalı insan kaynakları yönetimi olmayan ya da yetersiz olan örgütlerde çalışan kişiler, performans ve kariyer yönetimi uygun bir şekilde yapılamayacağından stres faktörleri ile de daha çok karşılaşmaları şaşırılacak bir durum olmamaktadır.

Çalışma saatlerinin uzun olması: Meslekte uzun çalışma saatleri kişinin yorulmasına ve iş yoğunluğundan dolayı aile ve sosyal yaşama zaman ayıramamasına neden olmaktadır. İnsan sosyal bir varlık olduğundan bir süre sonra fazla mesai durumu bıkkınlık ve mutsuzluğa yol açarak strese sebep olmaktadır. Bazı meslekler mesai saatleri dışında evde hazırlık gerektirmektedir. Öğretmenlik mesleği de bu mesleklerden bir tanesidir. Öğretmen, yaptığı ve söylediği her şey için öğrenciye rol modeldir, bundan dolayı verdiği bilgilerde yanlışlık olmamasına dikkat etmek durumundadır. Güncel bilgileri takip etmeli, kendini sürekli geliştirmeli, özellikle günümüzde teknolojinin gerisinde kalmamalıdır. Bu sebeple özellikle eğitimcilerin uzun çalışma saatleri ayırıp evde hazırlık yapmak durumunda kalması strese neden olabilmektedir.

Çalışma koşulları: Çalışma koşulları huzurlu bir iş ortamı için oldukça önemlidir. Çalışanlar için öncelikli hususlardan birisi çalışma koşullarıdır. Kişi çalışma koşulları ne kadar rahat ve uygun olursa o kadar verimli çalışma imkanına sahip olur. Örneğin ortamın güvenliği iş kazalarına sebep olmaması açısından çok önemlidir, diğer taraftan ortamın ısısı, aydınlatması ve gürültüden uzak olması, yaşanan düzensizlikler ve imkansızlıklar hem işin akışını bozmakta hem de çalışanlar için büyük stres kaynağı olmaktadır.

Isı: Kişinin çalışma ortamının ısısı ortalama bir derecede olmalıdır. Aşırı sıcak ve havasız bir ortamda halsizlik, bunalma, verimsizlik ve sinirlilik hali görülürken; çok soğuk bir ortamda ise dolaşım sorunları, his kaybı, kas ağrıları, deri kuruması görülebilmektedir (Işıkhani, 2004).

Kalabalık: Kalabalık bir işyerinde çalışmak kişinin işine odaklanmasını ve etrafındaki gürültüden dolayı verimin düşmesine neden olmaktadır. Aynı zamanda kişi kendisini rahat hissetmemekte, engellenmiş, sınırlandırılmış hissi yaşamakta ve bu durumlar strese sebebiyet vermektedir (Aydın, 2002). Öğretmenler için düşündüğümüzde kalabalık mevcutlu sınıflar hem öğrenci hem de öğretmen için oldukça güçtür. Öğretmen sınıf disiplini sağlamada güçlük çekebilme ve öğrencilerle ilgilenme imkanı bulamayabilmektedir.

Aydınlatma: Yapılan işten verim alınabilmesi için öncelikle iş yerinin uygun şekilde aydınlatılması gerekmektedir. Aydınlatma, çalışanın göz sağlığı açısından da oldukça önemlidir. Çalışma ortamının uygun aydınlatılmaması göz sinirlerinin yıpranması, geçici veya daimi körlüğe kadar birçok soruna yol açabilmektedir.

1.1.9. Öğretmenleri Etkileyen Örgütsel Stres Kaynakları

Doğası gereği stresli bir iş olan öğretme etkinliği, öğrencilerin farklı kişilik özelliklerine sahip olması ve ülkemizde farklı ekonomik ve sosyal ortamların bulunması nedeniyle öğretmenlik mesleğini daha zor bir meslek haline getirmektedir. Öğretmenleri etkileyen örgütsel stres maddeleri dört bölüm olarak bilinmektedir ve şu şekildedir: Fiziksel durumlara tabi stres kaynakları, talebe ve veliyle ilişkilere bağlı stres kaynakları, örgütsel şartlara tabi stres kaynakları ve şahsi etkenli stres kaynakları.

Öğretmenleri Etkileyen Fiziksel Koşullara Bağlı Stres Kaynakları

Öğretme işinin zorluğundan kaynaklı zaten zor bir meslek olan öğretmenlik için fiziksel şartlar oldukça önemlidir. Okulda öğretme ve öğrenme ortamı uygun şekilde düzenlenmediği takdirde bu durum, öğretmenin motivasyonunun düşmesine ve psikolojik durumunun kötü etkilenmesine neden olmaktadır. Özellikle okulda ısınma, aydınlanma,

havalandırma, temizlik gibi fiziki şartlar ortama uygun şekilde düzenlenmelidir. Aşırı sıcak ya da soğuk olan bir sınıf veya okul ortamında, ne öğrenci ne de öğretmen derse motivasyonunu sağlayamamak ve verimli olamayacaktır. Ülkemizde kalabalık sınıfları da göz önünde bulundurduğumuzda, okulların öğrenci sayısı dikkate alınarak inşaa edilmesi önem arz etmektedir. Fiziksel koşullar öğrenci sayısından bağımsız düşünülmemelidir. Bunun yanında okulun fiziki yapısı öğretmen ve öğrenci için temiz, güzel donanımlı, bakımlı olmadır ki öğrencinin zamanını okulda geçirmeye yöneltmelidir, öğrenci bir an önce kurtulma çabası içinde olmamalı ve sokağa yönelmemelidir (Kalfa, 2006).

Öğretmenin görev yaptığı okul ile ikamet ettiği yerin uzak olması ve her gün belli mesafede yolculuk yapmak durumunda kalması rahatsızlık yaratmaktadır. Öğretmen, bir an önce okuldan kurtulmak isteyecektir, bu yüzden sürekli bu duruma katlanmamak için tayin isteyerek kurtulmanın yollarını arayacaktır.

Öğretmenleri Etkileyen Öğrenci ve Veli ile İlişkilere Bağlı Stres Kaynakları

Bireyin işini severek yapması motivasyon açısından oldukça önemlidir. Bu yüzden okul ortamında öğretmenin ihtiyaçlarının karşılanması gerekmektedir. Okula her çevreden ve farklı aile yapısından birçok öğrenci gelmektedir. Öğrenciler akademik başarısı, ilgi alanları, ihtiyaçları, duyguları ve okuldan beklentileri ile birbirinden farklılık göstermektedir. Bu sebeple öğretmenin bütün öğrencilerle kurduğu ilişki birbirinden farklı olmak durumundadır (Erken, 2002).

Öğrencilerin sınıf içinde sergiledikleri olumsuz davranışlar ve disiplin sorunları öğretmenin moralini bozmaktadır. Öğrencilerin ders için gerekli malzemeleri getirmemeleri, derse hazırlanmadan gelmeleri, verilen ödevleri yapmamaları, öğretmene saygısız davranmaları, arkadaşları arasında konuşmalarına dikkat etmemeleri, derste bir şeyler yemeleri, argo konuşmaları, ders esnasında başka işlerle uğraşmaları öğretilmekte strese neden olan etmenler arasında gösterilmektedir. İstenmeyen öğrenci davranışının temel sebebi ailedir. Okulda istenmeyen davranışları gösteren öğrencilerin genelde aileleri sorunludur. Aile öğrencinin genel olarak tutum ve davranışını etkilemektedir (Sarıtaş, 2000). Öğrencinin çevresi ve etrafındaki kişilerin eğitim durumu onun tavırlarına yansımaktadır. Öğrenci bu tavırları sınıf ortamına da taşımaktadır (İstanbullu, 2007).

Öğretmenler üzerinde önemli stres kaynaklarından olan kalabalık sınıflar ve her geçen zamanda öğrenci eğitim seviyesinin yönetsel nedenler sonucu daha da düşük olması öğretmenin sınıf yönetiminde başarılı olmasına engel teşkil etmektedir. Aynı zamanda yetki-sorumluluk karmaşası disiplin zafiyetini doğurduğundan sınıf yönetimini zorlaştırmakta ve sınıf içinde öğrenci öğretmen etkileşimi azalacağından dönüt almayı zorlaştırmaktadır.

Sınıf ortamında öğrenciler arasında sosyal etkileşim olduğundan öğretmenin her durumu kontrol altında tutması oldukça güçtür. Ders esnasında öğretmen her ne kadar derse iyi hazırlanmış olursa olsun dersi dinlemeyen ve sorun çıkararak öğrenmeyi olumsuz etkileyen öğrenciler olacaktır. Bunun yanında arkadaşları ile ders dışı konuşmak isteyen, derste yapılacak faaliyetleri engellemek için fırsat kollayan öğrenciler olabilmektedir. Bu tür davranışlar olurken diğer taraftan da sınıfta dersi bütün dikkati ile dinlemek ve yeni bilgiler öğrenmek isteyen öğrenciler bulunmaktadır. Öğretmen istenmeyen davranışlara engel olmaya çalışırken diğer taraftan dersin akışına devam etmek durumundadır. Bu durum yoğun çaba sarfetmesine neden olmakta, zamanı uygun kullanamamakta ve verimliliğin düşmesine zemin hazırlamaktadır (İstanbul, 2007).

Okul örgütü dışında bulunan fakat okul örgütünü en çok etkileyen öğe velilerdir. Veliler için çocuğunun başarı düzeyi oldukça önemlidir ve öğrencinin geleceği için etkilidir. Velilerin öğrencilerle ilgilenmemesi, veli toplantılarına katılmamaları, öğrenci ile ilgili olumsuz davranış ve başarısızlıkta öğretmeni sorumlu tutmaları, öğretmenin işine müdahale etmeleri öğretmenler için en önemli stres kaynaklarından biridir (Yıldırım, 2008). Bu durum da yine öğretmenlik mesleğinin yetki-sorumluluk karmaşasından, yönetsel sorunlardan, statü düşüklüğünden kaynaklanan ve strese neden olan daha birçok öğelerden kaynaklanmaktadır.

Öğretmenleri Etkileyen Örgütsel Koşullara Bağlı Stres Kaynakları

Öğretmenlik mesleği çok stresli meslek grubundan birisi olarak görülmektedir. Öğretmen işinin güçlüğü yanında aşırı bürokratik iş yoğunluğu, yetki-sorumluluk karmaşası, statü sorunu, ücretin düşük olması, toplumun her kesiminden eleştiri alması, eğitimin politik güçler tarafından baskı altına alınması, karar sürecine katılmama ve yeterli ödüllendirmenin yapılmaması gibi birçok sebepler öğretmen için stres faktörüdür. Bu sebeplerden

öğretmenlerde yaşanan stres sonucu işten ayrılmak isteme, çalışma isteksizliği, düşük performans, fiziksel ve ruhsal yorgunluk gibi etkenler ortaya çıkmakta, bu etkenler de haliyle öğrencileri, aileleri ve bütün toplumu etkilemektedir (Celep, 2003).

Öğretmenleri Etkileyen Kişisel Etkenli Koşullara Bağlı Stres Kaynakları

Öğretmenlik mesleğinin statüsünün giderek düşmesi, saygınlığının azalması, maaş yetersizliğinden kaynaklı ek iş yapma ihtiyacı öğretmenleri etkileyen kişisel etkenli koşullara bağlı stres kaynakları olarak belirtilmektedir.

Günümüz koşulları değerlendirildiğinde ekonomik koşullar ve meslek olan saygının az olması fazla strese neden olan unsurlardandır. Öğretmen düşük maaş aldığı için ek iş yapmayı düşünmek zorunda kalmakta ve aynı zamanda ek iş yapmanın yasak olmasından dolayı yaşanabilecek mesleki ve hukuki sorunlar sebebiyle stres yaşamaktadır (Çelik , 2006).

Öğretmenler de her meslek grubu gibi hayatını devam ettirebilmek için ihtiyaçlarını gidermek durumunda, aynı zamanda diğer meslek gruplarından farklı olarak aydın seviyesini korumak için her türlü bilimsel gelişmeyi ve yeniliği takip ederek eğitimle ilgili kendisini güncel tutmak durumundadır. Ancak sahip olduğu ekonomik koşullar buna olanak tanımamaktadır. Bu durum öğretmenlerde strese neden olmaktadır.

Kişilik yapısından kaynaklanan bazı stres kaynakları var ki, kişisel yapı ve mesleğin uyuşmaması bireyde stres yaratmaktadır. Bireyin zihnindeki ideal öğretmen modeli ile kendi kişiliğinin farklı olması ve mesleğinde olmadığı kişi gibi davranmaya zorlaması strese neden olmakta ve mesleğine yabancılaşmasına yol açmaktadır. Öğrenme ve öğretmede stres kaçınılmazdır ve faydalı stres de gereklidir. Öğretmen eğer sosyal ve olumlu kişiliğe sahip ise strese daha az rastlanır. Bakış açısı gereği olayları daha olumlu görmekte ve pozitif bir ortam yaratmaktadır. Öğretmen stresinde çevre, kişilik ve iletişim oldukça etkilidir (Swick, 1989).

1.1.10. Öğretmen Stresi

Öğretmen stresi hususunda farklı farklı çalışmaları bulunan Kyriacou (1987) *öğretmen stresini, bir öğretmence çalışmanın bitiminde meydana gelen depresyon, hiddetli, kaygı, asabiyet ve huzursuzluk gibi uygun olmayan hislerin bir öğretmence yaşanması* şeklinde adlandırmaktadır. Stresin tükenmeye ve zihinsel bitkinliğe neden olması uzun süre devam etmesi halinde gerçekleşmektedir. Bu durum öğretmenlerin okuldaki enerjisine yansımakta ve bir sorun olarak karşısına çıkmaktadır (Akt. Yıldırım, 2008).

Öğretmenlerin en çok etkilendikleri stres kaynakları; idari destek sağlanmaması, mali açıdan kaynaklanan sorunlar, meslekten kaynaklanan sıkıntılar, disipline ilişkin sorunlardır (Ertekin, 1993).

Öğretmenlerin meslek hayatında stres nedenleri Aslan tarafından şu şekilde sıralanmıştır (Aslan, 1995):

- Alınan kararlara katılamama
- Kişilerle yaşanan iletişim sorunu
- İdarecilerin tavrı ve davranışları
- Denetleme tarzı
- Çalışma şartları
- Meslekte yükselme imkanları
- Mesleki güvence
- Örgütsel imkanlar
- İş yeri görev belirsizliği

- Kişisel ilişkiler
- Öğrenci davranışları
- Velilerin tavrı ve davranışları

Öğretmenlerin karşılaştığı stres kaynakaları Kyriacou (2001) tarafından şu şekilde sınıflandırılmıştır (Akt. Yıldırım, 2008):

- Öğrencilerde güdülenme olmaması
- Sınıfta disiplin sağlayamama
- Zaman kısıtlı olması ve fazla iş yükü
- Değişikliklere ayak uydurma
- İş arkadaşları ile uğraşmak zorunda kalmak
- Onurunu ve bulunduğu konumu koruma
- Yönetim ve idari yapının eksikliği
- Konum çatışması ve eksikliği
- Çalışma şartlarının eksikliği.

Aydın (2002) öğretmenlerde strese neden olan sebepleri şu şekilde sıralanmıştır(Aydın, 2002):

Eğitim Sistemi ile İlgili Kaynaklar

- a) Öğretmenlere bakanlığın gerekli değeri göstermemesi
- b) Kalitesi olmayan eğitim sistemi ile devam edilmesi
- c) Siyasetin eğitimde yer alması
- d) Gereken önemin gösterilmemesi
- e) Öğretmenlerin kaliteli yetiştirilmemesi

Yönetici ve Müfettişlerle İlgili Kaynaklar

- a) Okul yöneticilerinin idari yeteneklerinin olmaması
- b) Ast-üst çatışmaları
- c) Ders programı dağılımında adil olmayan tutumların bulunması
- d) Müfettişlerin denetim zamanında yanlış arama çabası
- e) Denetimin sebep olduğu kaygı, baskı ve tedirgin ruh hali
- f) Yükselme imkanına sahip olmaması
- g) Okulda demokratik ortamın olmaması
- h) İdarede yer alma olanağının olmaması

Öğrencilerle İlgili Stres Kaynakları

- a) Öğrencinin kapasitesinin her yıl azalması
- b) Öğretmenlerin sınıf içi disiplin sağlanmasında etkisiz olması
- c) Sınıflarda öğrenci mevcudunun aşırı sayıda olması

Görevden Kaynaklanan Stres

- a) İdarecilerin donanımsız olması
- b) Gösterilen çabanın karşılığının alınmaması
- c) Fazla ders saati
- d) Beklenen başarıyı gerçekleştirilememe
- e) Meslektaşlarla anlaşmazlık
- f) İş arkadaşları arasında anlaşmazlık
- g) Öğretmenler içinde siyasi gruplaşma.

Öğretmenler eğitim sistemimizin merkezinde bulunmaktadır. Öğretmenlerin işte kendini mutlu ve huzurlu hissetmesi ve meslekte doyuma ulaşması, eğitim kalitesinin yükselmesi açısından çok önemlidir.

Altun ve Şahin (2009) öğretmenlerde stres yaratan ve olumsuz duygular yaşamalarına sebep olan etkenlerden birisinin eğitimde yapılan ani uygulama değişikliklerinin olduğunu belirtmektedir. İhtiyaç duyulan alt yapı oluşturulmadan kişisel

olarak yapılan düzenlemeler eğitimde karışıklığa neden olmaktadır. Eğitimde bazı değişimler için zamana ihtiyaç duyulmaktadır. Ülkemizde son yıllarda yapılan değişimler zaman sıkıntısı ve yoğunluktan öğretmenler üzerinde baskı yaratmakta ve strese sebep olmaktadır.

Okul Yönetiminden Kaynaklı Öğretmen Stresi

Okul yönetimi müdür, müdür baş yardımcıları ve müdür yardımcısından oluşmaktadır. Okuldaki herkes müdüre karşı sorumludur. Okulda öğretmenlerin asıl iş yükünü çekmesi ve en küçük bir kararda dahi yöneticiden onay beklemesi stres sebebi olabilmektedir. Okul yönetiminde yetkinliğe dayalı anlayışın olmaması ve planlama, koordinasyon, denetleme, başarı, performans ve kariyer yönetimi değerlendirme konularında kararlar alması öğretmenlerde strese neden olan bir konudur. Çünkü astlarının karara katılması değil sadece uygulamalarını istenilmektedir. Okulla ilgili kararlarda öğretmenin fikrinin sorulmaması durumunda çatışma ve stres kaçınılmaz olabilmektedir (Yılmaz, 2007).

Öğretmenler arasında yönetim tarafından eşit davranılmaması, nöbet saatlerinin eşit dağıtılmaması, ders saatleri dışında iş yükünün fazlalığı, kırıncı sözler ve sert davranışlar yönetimden kaynaklı strese örnek gösterilmektedir (Yıldırım, 2008). Okul müdürü ile iletişimsizlik sorunları, yeterli bilgi paylaşılmaması ve işbirliği yapılmaması strese neden olan diğer etmenlerdendir. Öğretmene verilen görevlerin belirsizliği ve görev dağılımdaki eşitsizlikler gerilime sebep olmaktadır. Okul yönetiminde meydana gelen değişiklikler nedeniyle farklı müdürlerle çalışmak durumunda kalınması da öğretmenlerde stres yaratmaktadır (Taymaz, 1997). Öğretmenlerin meslekte yükselmesi için yeni bilgileri takip etmeleri ve çağın gerektirdiği gelişimi yakalamaları gerekmektedir. Bunun için kaizen felsefesini benimsemiş öğretmenler meslektaşları ile aralarında çatışma yaşayabilmekte ve yeni bir stres kaynağı hayatına eklemektedir (Yılmaz, 2007). Okulda bu felsefeyi benimsemiş ve başarıya odaklanmış öğretmenler, diğer meslektaşlarınca psikolojik şiddete maruz kalabilmekte ve stres yaşamaktadırlar (Cemaloğlu ve Ertürk, 2007).

1.1.11. Stres Yönetimi, Stresle Başa Çıkma Yöntemleri

Stres yönetimi, kişide stres yaratan duruma verilen tepkiyi değiştirmek olarak nitelendirilmektedir. Burada amaç yaşam kalitesini artırmaktır (Ersarı ve Naktiyok, 2012: 84).

Stresle başa çıkma ise kişinin yaşamında stres oluşturan etkenlere karşı dayanmak amacıyla verdiği davranışsal, duygusal, bilişsel tepkilerin bütünü olarak değerlendirilir (Şirin, 2007).

Günlük yaşamımızda birçok olay nedeniyle stres yaşanmaktadır. Karşılaştığımız istenmeyen durumlar karşısında vücudumuz bazı maddeler salgılayarak bünyemizi strese karşı hazırlamaktadır. Stres normalden fazla yaşanırsa kişiye zarar verebilir. Tamamen stresin olmadığı bir ortamda yaşamamız mümkün değildir. İnsanın ve olayların olduğu her yerde az ya da çok mutlaka stres olacaktır ki kişinin çalışmak, motivasyon, başarı için bir miktar stres duyması gerekmektedir (Turna, 2014). Stres bireysel veya örgütsel kaynaklı olmaktadır. Kişinin stresle baş etmesi için öncelikle kendi tutumlarından stres altında olduğunun farkında olması ve bu durumu kabul etmesi gerekmektedir (Sarp, 2000). Kişinin stres yönetimi yaparken amacı stresi yok etmek yerine verimlilik, enerji ve pozitif denge meydana getirerek stresi kontrol altında tutmak olmalıdır (Çelik ve Öztürk, 2004). İnsanlar ruh ve beden sağlığını korumak için stresle başa çıkma yöntemleri kullanmaları gerekmektedir. Bireysel ve örgütsel yöntemler olmak üzere stresle baş etme iki başlık altında incelenmiştir.

Stresle Başa Çıkma Bireysel Yöntemler

Stresle karşılaşıldığında ilk yapılacak olan bu durumu kabullenmek ve durumun mühim olduğunun farkında olmaktır. Kişide stres yaratan durumun nelere yol açtığı bilincinde olunması gerekmektedir. Bazı durumlarda stres yönetimi kişi tarafından gerçekleştirilemeyebilmektedir. Bu durumda çoğu zaman yardıma gerek vardır. Kişi öncelikle kendi kontrolünü sağlamalı ve gerekli yöntemleri kullanmalı, bunun kendisi için yararlı olmadığı kanaatine vardığında gerekli desteği almalıdır. Stresle başa çıkma yöntemleri kişiye bazı beceriler kazandırarak stres yaratan duruma karşı tepkilerinin değiştirilmesi amaçlanmaktadır (Özmen ve Önen, 2005).

Aydın (2008, s.134) stresle baş etmede bireysel yöntemlerin çok önemli ve gerekli olduğunu belirtmiştir. Bu yöntemlerin ortak özellikleri psikolojik, fizyolojik ve davranışsal yapıların kontrolünün sağlanmasını öngörmeleridir. Stresle başa çıkmada bireysel yöntem strateji ve teknikleri aşağıdaki gibidir:

- 1) Bireysel özelliklerin değiştirilmesi
- 2) Vücut egzersizleri
- 3) Nefes egzersizi
- 4) Biyolojik Dönüt
- 5) Rahatlama
- 6) Beslenme
- 7) Toplumsal destek
- 8) Sosyal kültürel ve sportif etkinliklere katılma
- 9) Masaj
- 10) Dua ve İbadet
- 11) Zaman yönetimi

Beden Hareketleri (Egzersiz)

Egzersiz vücut için çok önemlidir. Egzersizin gerilimi azalttığı ve insan vücudunda bazı hormonları harekete geçirerek kendilerini iyi hissetme duygusunu artırdığı bilinmektedir. Vücudumuzun kan dolaşımı egzersiz sayesinde hızlanmakta ve beyne giden kan miktarı çoğalmaktadır. Böylelikle zihinsel olarak kişinin canlı hissetmesini sağlamaktadır. Beden hareketleri sonrasında kişi kendini psikolojik ve fiziksel olarak iyi hissetmeye başlayacaktır. Kişinin stres yaratan olay ile ilgili olumlu tutum geliştirmesine yardımcı olacaktır.

Gevşeme

Gevşeme stres altındaki kişinin bir mesaj ya da imge üzerinde yoğunlaşarak bütün stres yaratan etkenlerden kurtulması ve zihinsel olarak arınması şeklinde tanımlanmaktadır. Gevşeme kişide hem psikolojik hem bedensel rahatlama sağlayan bir tekniktir. Gevşeme teknikleri sonrasında kişinin vücut ısısı, kalp atışı, solunum, kan basıncı gibi değerlerinde değişimler gözlenmektedir. Bu açıdan gevşeme tekniklerinin profesyonel olarak bilen kişiler tarafından uygulanması daha yararlı olacaktır.

Meditasyon

Meditasyonda hedef bireyi gerginlik ve endişeden kurtararak zihni sakinliğe ve rahatlama ulaştırabilmektir. Bu sayede kişi düşüncelerini daha iyi kontrol edebilmekte ve vücudun rahatlama sağlanmaktadır. Meditasyon sessiz, sakin bir ortamda yapılarak kalp atışı, nefes gibi fonksiyonlara odaklanma sağlanmaktadır (Sarp, 2000: 135). Kişiler kendine uygun meditasyon yöntemi geliştirebilmektedir (Eroğlu, 2006: 449). Meditasyonla bazı rahatsızlıklardan kurtulunabilmektedir. Bunlar; stres, hipertansiyon, endişe, fobidir. Meditasyon, kişilerin stresten uzaklaşmasına sağlamakla birlikte stresin azalmasını da yardımcı olan yöntemdir (Güney, 2001, s.540).

Biyolojik Geri Besleme

Biyolojik dönüt, bireyin şahsının istem dışı normal ve anormal olan fizyolojik reaksiyonlarının, bir vasıta yoluyla sezerek anladığı eğitim programında, otonom faaliyetlerini (vücut ısısı, ter bezi salgısı vb.) istenilen şekilde ve doğrultuda düzenlemeyi öğrendiği bir tarz olarak anlatılmaktadır (Karagül, 2011: 38).

Birey ortamdaki stresten dolayı değişen vücut değerlerinden anında haberdar olmakta ve bunu somut şekilde ortaya koymaktadır. Biyolojik geri besleme tekniği ile birey bir araç ile kendisine iletilen bedensel faaliyetleri kontrol edebilmekte ve isteği paralelinde kullanabilmektedir (Erdal, 2011: 42). Böylece vücut değerlerini normale çevirmek için ne yapması gerektiğini öğrenmiş olmaktadır.

Dua ve ibadet

İnsan başa çıkamadığı durumlarda Allah' a sığınmakta ve bu kişide rahatlama sağlamaktadır. Stresle başa çıkmada ibadet, inanç ve bağlılık belirten davranışlar insanlar tarafından sıkça sergilendiği görülmektedir (Kula, 2002,s.25). Dua insanda rahatlama ve huzur sağlamaktadır. Dua eden insanlar Allah' a güvenmekte, içinde bulunduğu durumun Allah tarafından görüldüğüne inanmaktadır. Allah' ın imdadına yetişeceğine inanmakta ve bu kişide rahatlama sağlamaktadır.

Zaman Yönetimi

Yaşamımızı planlamak için zamanın nasıl yönetileceğinin bilinmesi gerekmektedir. Zaman yönetimi yapılamadığı zamanlarda stres kaçınılmaz olmaktadır. Zamanı yararlı kullanmak yaşam kalitemizi artırmaktadır. Zamanı etkili ve verimli kullanmak zaman yönetimindeki asıl amacımızdır. Kısa zamanda çok iş yapmak değil hayattaki önceliklerimizi tespit ederek mutlu olacağımız işleri yapmaktır. Bu sayede kişide rahatlama, enerjisinin tazelenmesi, iyimserlik duygusu gelişmesine katkıda bulunmaktadır (Kirsta, 2004, s.76).

Solunum Egzersizi

Birey stres altında olduğunda nefes alış veriş hızlanmakta ve oksijen seviyesi artmaktadır. Solunum egzersizi ile nefes alışveriş hızını normale döndürmek ve oksijen seviyesinin azalması sağlanmaktadır (Tekin, 2010: 68). Yavaş ve derin nefes alışverişini kişide gerginliğin azalmasına yardımcı etmektedir (Özer, 2012/a: 53). Doğru nefes egzersizleri ile kişi strese karşı tepkisini azaltabilmekte ve durumu olumlu bir atmosfere dönüştürebilmektedir (Şatırer, 2011: 22).

Sosyal Destek

Birey sosyal bir varlık olmakla birlikte düşüncelerini ve yaşadığı olayları paylaşma ihtiyacı duymaktadır. İnsan düşüncelerini ifade ettikçe rahatlamakta ve stresi azaltarak içinde bulunduğu duruma daha gerçekçi bakma olanağı bulabilmektedir. Stres azaltıcı bir kaynak olarak ifade edilen sosyal destek bir kişinin diğerine yardım etmesi olarak tanımlanmaktadır (Kılıç ve Özafşarlıoğlu Sakallı, 2013: 214). Sosyal destek içinde bulunduğumuz durumu değiştirmeyecektir. Ancak kişinin olaylara farklı bakış açısı kazanmasına, daha iyimser düşünmesine, kendilerini kontrol edebilmelerine ve yeni yöntemler denemelerine olanak sağlamaktadır (Baltaş, 2004: 150). Sosyal destek, sosyal yardım personeli veya profesyonel danışmanlar aracılığıyla sağlanabilmektedir (Ekinci ve Ekici, 2003: 110).

Stresle Başa Çıkmada Örgütsel Yöntemler

Örgütsel stres yönetimi iş yaşamında strese sebep olacak faktörlerin ortadan kaldırılması için gösterilen çabayı ifade etmektedir.

Örgütsel stresle başa çıkmada yapılabilecekler şu şekilde belirtilmiştir (Aydın, 2008, s.157):

- “Örgütleyici bir iş ortamı yaratmak
- İşin çeşitlendirilmesi

- İş alanı ile ilgili görevleri belirlemek ve görev tanımı yapmak
- Mesleki gelişim danışmanlığı
- Sosyal açıdan destek olma
- Stres danışmanlığı ve eğitimi

Belirtilen maddelerin yöneticiler tarafından yapılması durumunda işgörenlerde motivasyon artacak, iş doyumuna katkı sağlayacak ve stresin etkileri azalmaya başlayacaktır.

Kayriacou (2007, s.138)' a göre öğretmenlerin okulda stresle baş etmeleri için şu tavsiyeleri yapmaları gerekmektedir. Bu tavsiyeler:

- 1) Problemleri tanımlamak ve bunlarla ilgili sıkıntıları çözüme kavuşturmak
- 2) İsteklerle başa çıkabilecek yöntemler geliştirmek
- 3) Stres sebeplerinin kaynağını görerek öğrencive meslektaşlar ile anlaşmazlıkları önlemek
- 4) Kişinin performansı ile ilgili beklenti oluşmasına zemin hazırlamak
- 5) Endişe ve tasalanma halinde bunu paylaşmak
- 6) Öğretmenlerin iş ve okul hayatı sonrasında sağlıklıve keyifli bir yaşam sağlamak

1.1.12. Stresin Sonuçları

Bu kısımda stresin meydana getirdiği neticeler; fizyolojik neticeler, ruhsal neticeler ve tavırsal neticeler Şeklinde  kısım olarak ele alınmıştır.

Fizyolojik sonuçlar

Vücudun sürekli olarak strese neden olan ikaz halinde bulunması fizyolojik dengelerin sorun yaşamasına neden olmaktadır. İlaveten bu durumdan kaynaklı olarak vücudun kendi kendine onarılma süreci ve vücudun bađıŐıklıđı zarar görmekte ve kişide hasta olma ihtimali ortaya çıkmaktadır (Tuğrul, 2004).

Ruhsal ve fiziksel stresle alakalı icra edilen deneyler Şu Şekilde sonuçlar vermektedir: Kişinin strese uzun süre maruz kalması fiziksel yapının dayanıklılığının azalmasına ve hasta olabilme ihtimalinin artmasına sebep olmaktadır (Türkçapar, 2007).

Psikolojik sonuçlar

Stres neticeleri psikolojik yönden incelendiğinde; yaşamdan zevk alamama, hareketli yaşama artık eskisi kadar ilgi duyulmaması, alkol ve sigara kullanımının artması, sürekli uyuma isteği, bir işe odaklanamamak, çabuk sinirlenmek ve tahammül edememek, unutkanlığın artması, bitkin, tükenmiŐ, kaygılı ve hayattan yılmıŐ bir halde görünmektir (Telman & nsal, 2004).

Davranışsal sonuçlar

Stresin en çarpıcı görülebilir davranışsal bulgusu; tütün ve alkol kullanımının artmasıdır. Günlük yaŐamdaki meselelerden kurtulmak için insanlar tütün ürünleri ve alkol kullanım oranını artırmaktadır. Aynı durum sigara kullanımı, fazla ve sağlıklı beslenme için de mümkün olabilmektedir. Stres kişiyi daha sinirli yaptığı ve agresif hareketlere yönelmesine sebep olduğu için odaklanma sorunu nedeniyle kaza riskini artırmaktadır. Kişinin kendisine ve çevresine zarar verme ihtimali olabildiğince yüksektir (IŞıkhan, 2004).

Şu ana kadar olan kısımda stres tanımı ile ilgili bilgilere yer verilmiştir. Stresin tanımına, önemine ve geçmişten günümüze hangi süreçleri geçirdiğine detaylı olarak bakılmıştır. Sonrasında stresle ilgili tanılar, stresi izah eden teoriler, stresin maddeleri, emareleri, öğretmenlerde eğitim yönetiminde strese sebep olan ilkeler, stresin ortaya çıkmasına sebep olan nedenler ve stres çeşitleri araştırılmıştır. Stresin meydana getirdiği neticeler incelenerek detaylı olarak açıklanmıştır.

1.2. Araştırmanın Amacı ve Alt Amaçlar

Bu çalışmanın amacı, Balıkesir İlinin Burhaniye İlçesinde ilköğretim okullarında görev yapan öğretmenlerin stres nedenleri ve stresle mücadele yöntemlerini incelemektir. Araştırma bulgularına göre; öğretmenlerin eğitim yönetiminde en çok hangi nedenlerden dolayı stres yaşadıkları ve bu stresle başa çıkma yöntemlerinin neler olduğunu belirlemektir. Bu amaç çerçevesinde aşağıdaki alt boyutlar belirlenmiştir.

1. İlköğretim okullarında görev yapan öğretmenlerde stresin oluşmasının kaynakları nelerdir ve aşağıdaki kişisel değişkenlere göre anlamlı fark göstermekte midir?

1.1. Okul imkânları ve denetimin,

1.2. Okul yönetiminin,

1.3. Öğretmenlik mesleğinin,

1.4. Meslektaşların,

1.5. Öğrencilerin,

1.6. Velilerin müdahalesinin, stres yaratma düzeyi nelerdir?

1.7. İlköğretim okullarında görev yapan öğretmenlerde stresin oluşmasında kişisel verilere göre farklılık göstermekte midir?

2. Öğretmenlerde strese yol açan nedenler nelerdir?

2.1. Öğretmenlerde strese yol açan nedenler kişisel verilere göre farklılaşmakta mıdır?

3. Öğretmenlerin stres kaynakları ile baş etme yolları nelerdir?

3.1. Öğretmenlerin stres kaynakları ile baş etme yollarını kişisel verilere göre farklılık göstermekte midir?

1.3. Araştırmanın Önemi

Öğretmenlik mesleği özveri bekleyen toplumda mesuliyet yönünden önemli olan bir meslektir. Stres, bir öğretmenin iş ortamının büyük bir parçası haline gelmiştir. Strese sebep olan milli eğitimdeki bütün stresörler öğretmenlerde fiziksel ve zihinsel belirtilerin nedeni olmaktadır. Dolayısıyla, strese neden olan faktörlerin öğretmenlerin sınıf içindeki etkililiğini önemli ölçüde kırdığı bilinmektedir. Bu sebeple, öğretmenlerin stres nedenlerini, etkenlerini ve mücadele teknikleri ile ilgili farkındalık sağlamaya yönelik çabalar yoğunlaştırılmalıdır. Öğretmenler zamanının çoğunu okul ortamında geçirmektedirler. Çalışma ortamında stres kaynaklarıyla karşılaşmakta ve olumsuz yönde etkilenmektedirler. Bu sebeple de istenmeyen davranışlarla karşılaşılabilir. Özellikle okuldaki stres, öğretmenin hem bedensel, hem ruhsal yönden hastalanmasına ve sonuç olarak da verimin düşmesine neden olmaktadır.

Bu araştırma ilköğretim okullarındaki öğretmenlerin eğitim yönetiminde; bireysel ve duygusal özellikleri, okulun yapısı, yaşadığı yer, aile ve hayat tarzı ile yönetici ve öğrencilerden kaynaklı stres faktörleri ile bu stres etkenlerine karşı öğretmenin başa çıkma davranışlarının ortaya çıkarılması açısından önemlidir. Stres, stresle baş etme ve öğretmenlerin iş yaşamında strese bağlı tükenmişlik araştırılması gereken bir durumdur.

Bu araştırmada; öğretmenlerin stres ile baş etme yöntemlerinin neler olduğu ve en çok hangi durumların strese sebep olduğu sorularının cevapları yer almaktadır.

Araştırmanın eğitim politikası açısından ilköğretim okullarında görev yapan öğretmenlerin stresini azaltmaya yönelik önlemler alınmasına katkıda bulunması ve eğitim sistemindeki diğer kademelerde yer alan eğitim örgütlerinde bu konu üzerinde yeni araştırmalar yapılmasına yol gösterme açısından önemli olduğu düşünölmektedir.

1.4. Araştırmanın Sınırlılıkları

- Bu çalışma Balıkesir ili Burhaniye ilçesi sınırları içindeki ilköğretim okullarında çalışan sınıf ve branş öğretmenlerinin düşönceleri ile sınırlandırılmıştır.
- Çalışmada elde edilen veriler anket formundaki sorularla sınırlıdır.
- Çalışmada görüşme formundaki sorulara cevap verecek öğretmenler ilköğretim öğretmenleri ile sınırlandırılmıştır.
- Araştırma 2021/2022 eğitim öğretim yılı içinde gerçekleştirilmiştir.

1.5. Araştırmanın Varsayımları

- Araştırmaya dahil edilen bütün öğretmenlerin hazırlanan ankette kendi objektif görüşlerini yansıttığı varsayılmıştır.

İKİNCİ BÖLÜM

KURAMSAL ÇERÇEVE

2.1. İlgili Araştırmalar

2.1.1. Yurt İçinde Yapılan Araştırmalar

Stres ile ilgili yurt içinde ve yurt dışında yapılan bazı araştırmalar bu bölümde sunulmuştur.

Kaya (2003) “*İnönü üniversitesi tıp fakültesi ve sağlık yüksek okulu öğrencilerinde ruhsal sağlık durumu, depresyon sıklığı, stresle başa çıkma tarzları ve etkileyen faktörler*” adlı çalışmasında 754 öğrenci ile çalışmıştır. Bu öğrencilerden 352 tanesi tıp fakültesinde öğrenim görmekte 402 öğrenci ise sağlık yüksek okulunda öğrenim görmektedir. 754 öğrencinin 433’ü kız, 321’i ise erkek öğrencilerden oluşmaktadır. Çalışmadan elde edilen bulgularda cinsiyet değişkenine göre bakıldığında kız öğrencilerin depresyon düzeyleri erkek öğrencilerin depresyon düzeyinden fazla olduğu görülmüştür. Kız ve erkek öğrencilerin depresyon düzeyi arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Çalışmada pasif tarza sahip (depresif, pesimistik) öğrencilerin depresyon derecesi ile üniversite puanları arasında anlamlı ve güçlü bir ilişki varken bu durum aktif olan (Kendine güvenen, optimisitik, sosyal) öğrencilerin depresyon dereceleri için ters yönde bir ilişki mevcuttur.

Koç (2006), çalışmasında üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkma yolları ve çekingenlik düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma 710 kız öğrenci, 636 erkek öğrenci olmak üzere toplam 1346 öğrenci üzerinde yapılmıştır. Çalışmada elde edilen bulgulara bakıldığında kendine güvenen bir yaklaşım sergileyen öğrencilerin çekingenlik düzeyi düşük olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Utangaçlık düzeyi düşük olan öğrencileri stres ile mücadelede daha iyimser bir bakış açısına sahip oldukları ve desteğe başvurdukları belirtilmiştir Çekingenlik düzeyi fazla olan öğrencilerin stres ile başa çıkma yollarından çaresiz bir yaklaşım sergiledikleri ve bu yola daha çok başvurdukları gözlemlenmiştir. Bu kişilerin hayatta karşılaştığı stres ile mücadele konusunda başarısız olmaları kaçınılmaz bir durumdur.

Avşaroğlu (2007) tarafından öğrenciler üzerine yapılan araştırmada öğrenci cinsiyetleri ile stresle baş etme yöntemleri arasındaki ilişki incelendiğinde stres ile mücadele etme ve kaçma-soyutlama puanları arasında olumlu ilişki vardır. Bununla birlikte cinsiyet ve aktif planlama, dış desteğe başvurma, dini inançlara yönelme, kaçma-soyutlanma ve kabul-bilişsel tekrar yapılanma boyutları arasında kayda değer farklılığın olmadığı belirtilmiştir.

Temel, Bahar ve Çuhadar (2007) “*Öğrenci hemşirelerin stresle baş etme tarzları ve depresyon düzeylerinin incelenmesi*” adlı çalışmasında bulgular incelendiğinde öğrencilerin % 33,3 ünün bunalım düzeyinin çok fazla olduğu ve depresyon açısından tehlikede olduğu belirtilmiştir. Öğrencilerin stres ile mücadele ölçeğinden aldıkları puanlar şu şekildedir: “iyimser yaklaşım” 7,73, “kendine güvenli yaklaşım” 12,44, “çaresiz yaklaşım” 10,22 , “sosyal destek arama” 6,42 ve “boyun eğici yaklaşım” 5,79. Araştırmada depresyon puanları sınıf düzeyleri bazında incelendiğinde en yüksek puan son sınıf öğrencilerinde görülmüştür. Stresle mücadele etme yöntemlerini kullanma açısından bakıldığında bir ve son sınıf öğrencilerinin kendine güvenli yaklaşımı diğerlerine göre fazla sergiledikleri belirtilmiştir. Bunun dışındaki diğer alt boyutlar incelendiğinde (iyimser yaklaşım, boyun eğici yaklaşım, çaresiz yaklaşım, sosyal desteğe başvurma yaklaşımı) anlamlı bir sonuca rastlanmamıştır. Çalışmada psikolojik durumlarını çok iyi ve iyi olarak ifade eden öğrencilerin bunalım düzeylerinin az olduğu; orta ve kötü olarak ifade eden öğrencilerin ise bunalım düzeyinin fazla olması sonucuna ulaşılmıştır. Ruhsal durumunu iyi ve çok iyi olduğunu belirten öğrencilerin stresle mücadele yöntemleri alt boyutlarından kendine güvenme ve olaylara iyimser yaklaşım puanlarının yüksek düzeyde olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Çalışmada psikolojik durumunu orta ve kötü olarak belirten öğrencilerin stresle baş etme ölçeği alt boyutundan ‘çaresiz yaklaşımı’ tercihlerinin yüksek düzeyde olduğu belirtilmiştir.

Kara'nın (2009) çalışmasında eğitim öğretim yaşamı boyunca stresi meydana getiren nedenler ve öğrencilerin baş etme yöntemleri isimli çalışmasında öğrencilerde en çok strese neden olan etkenlerden ilk üçü şu şekilde sıralanmıştır. Bunlar gelecek kaygısı, ekonomik nedenler ve sınavda uygulanan sistemler olarak belirtilmiştir. Bu bulgulara bakıldığında şu yorumu yapabiliriz; öğrencilerin stresle başa çıkma tarzlarını ailevi özelliklerinin etkilediği görülmektedir. Öğrencilerin stresle mücadele etmesinde ailenin rolünün bu kadar önemli

olduğunu düşünürsek ailelerin pozitif davranış göstermesi kişinin eğitim ve öğretim hayatına büyük katkıda bulunacağı aşikardır.

Yamaç (2009), çalışmasında üniversite öğrencilerinin stresle baş etme yöntemleri ve algıladıkları sosyal yardım arasındaki bağlantıyı ele almıştır. Çalışmada ele alınan değişkenler şu şekildedir: cinsiyet, anne-baba eğitim durumu ve etkinliklere katılma derecesi. Çalışmada toplam 620 öğrenci ile çalışılmıştır bunlardan 393 kız, 227 erkek öğrencidir. Çalışma sonucunda anne ve babanın eğitim durumu ile öğrencilerin cinsiyetiyle stresle başa çıkma yöntemleri arasında bir ilişkinin olmadığı belirtilmiştir. Kişinin yakın çevresinden ,arkadaşlarından, aldıkları yardım ve sosyal destek cinsiyet boyutuna göre incelendiğinde anlamlı bir ilişki gözlemlenmiştir. Kız öğrencilerin daha paylaşımcı ve desteğe talepkar oldukları aynı zamanda yakın çevresinden, arkadaşlarından ve aldıkları desteğin erkek öğrencilerle kıyaslandığında daha fazla olduğu belirtilmiştir.

Özdemir (2013)'in 344 öğrenci üzerinde yaptığı araştırmada öğrencilerin bir kısmı ailesi ile bir kısmı ise ailesinden ayrı yaşamaktadır. Öğrencilerin psikolojik durumları ile stresle baş etme yöntemleri arasındaki ilişkiyi alt boyutlarıyla ölçmüştür. Öğrencilerin ruhsal durumlarını ölçtüğü “Kısa Semptom Envanteri”nden edindikleri puanlar arasında olumsuz zayıf düzeyde, “boyun eğici” alt boyutu ile olumlu yönlü zayıf, “çaresiz” alt boyutu ile pozitif yönlü orta düzeyde sonuçlar elde edilmiştir.

Akpınar (2013) farklı değişkenler ile öğretmen adayı kişilerin stres seviyelerini incelediği araştırmada öğretmen adaylarının stresli olduğu sonucuna varmıştır ve bu durumun cinsiyet değişkeni açısından bir farklılık göstermediğini belirtmiştir.

Bektaş ve Karagöz (2017) “*Stresle başa çıkma tarzlarının yalnızlığa etkisi: meslek yüksekokulu öğrencileri örneği*” adlı araştırmada stresle başa çıkma yöntemleri ölçeğinin alt boyutlarına göre incelemiştir. Bu alt boyutlara göre kişilerin yalnızlık algılarının cinsiyet açısından anlamlı bir fark göstermemektedir. Yalnızlık hissi yaşayan kişilerin stresle mücadelede çaresiz yaklaşım sergilediği görülmüştür. Stresle mücadelede iyimser yaklaşım, sosyal destek arama ve kendine güvenli yaklaşım sergileyen kişilerin ile yalnızlık algıları arasında anlamlı bir ilişkinin olmadığı belirtilmiştir. Başka bir deyişle kişi her ne kadar paylaşımcı olursa yalnızlık hissini o kadar azaldığı görülmektedir. İnsanın sosyal bir

varlık olduğunu düşünürsek bu bağlamda stresle başa çıkmada kişiler ile ilişki önemli bir yer tutmaktadır.

Kaya (2019) “*Öğretmenlerin stres kaynakları ve baş etme tarzları*” adlı araştırmasında, 160 öğretmen üzerinde çalışmıştır. 100 kadın ve 60 erkekten oluşan İstanbul’da farklı liselerde çalışan öğretmenlerin stresle mücadele yöntemlerinin cinsiyet değişkeni için incelendiğinde kadın ve erkek öğretmenler açısından anlamlı bir farklılık göstermediği belirtilmiştir. Ancak boyun eğici alt boyutuna göre incelendiğinde kadın öğretmenlerin için anlamlı bir farklılıktan söz edilmektedir. Başka bir ifade ile kadınöğretmenlerin daha boyun eğici bir tutum sergiledikleri ifade edilmiştir.

2.1.2.Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar

Tanck ve Robbins (1979) psikoloji bölümünde eğitim gören 83 kadın 50 erkekten oluşan 133 üniversite öğrencisi üzerinde yapılan araştırmada erkek öğrencilerin problemler üzerinde kadın öğrencilerle kıyaslandığında daha çözüm üreten ve faydalı olan tepkiler verdiği belirtilmiştir. Kadın öğrencilerin ise problem üzerinde çözüm üretmek yerine uzun süre problemi konuşmak ve yararı olmayan tepkiler verdiği belirtilmiştir.

Brems ve Johnson (1988-89) cinsiyet değişkeni ile problem çözme yollarını arasındaki ilişkiyi incelediği 138 kişilik araştırmada stres ile mücadele yöntemlerini kullanmada cinsiyetin önemli bir rol oynadığı sonucuna varmıştır. Çalışma sonucunda erkeklerin problem durumunda çözüm odaklı olmaları, kendine güvenmeleri ve problemi çözüme kavuşturma yaklaşımları kadınlarla kıyaslandığında pozitif bir ilişki içinde olduğu ifade edilmiştir.

Surtees vd., (1998) cinsiyet ve kültürün stres ile baş etme düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemek için üniversite öğrencileri üzerinde çalışma yapmıştır. Araştırmada erkek öğrencilerin problem durumuna daha mantıksal açıdan yaklaştığı ve problem odaklı mücadele davranışı sergiledikleri, kız öğrencilerden ise yaşı büyük olanların küçük olanlarla kıyaslandığında daha duygusal çözüm odakları üzerinde durdukları ifade edilmiştir. Kız öğrenci ve erkek öğrencilerin duygu tutumları incelendiğinde yaşı büyük olanlar arasında kız öğrencilerin duygu tutumları erkek öğrencilere göre daha yüksek çıkmıştır. Stresle başa

etme tutumlarından çekingen odaklı davranışa bakıldığında ise cinsiyet ve yaş arasında anlamlı bir ilişkinin olmadığı görülmüştür.

Williams ve McGillicuddy (2000), “Ergenlerin Stresle Başa Çıkma Yolları” konulu araştırmalarında kız ve erkek öğrencilerin ön ergenlik (erinlik), orta ergenlik ve geç ergenlik dönemlerinde karşılaştıkları ve iki değişik stres nedeni olan, gündelik yaşam güçlükleri ve hayatlarındaki mühim durumlara göre gösterdikleri mücadele yöntemleri üzerinde çalışmıştır. Çalışma sonuçlarına bakıldığında ergenlerin stres ile mücadele yöntemlerinin stres yaratan duruma göre değiştiği ve bu durumun ergenlerin cinsiyetine göre kız veya erkek arasında bir farklılık göstermediği belirtilmiştir. Ergenlerden yaş olarak büyük olanların stresi azaltmak için problem durumunu çözüme kabuştururken plan yapma ve durumu yeniden değerlendirme gibi değişik yöntemlere başvurdukları belirtilmiştir (Akt: Demirtaş, 2007).

Chris Kyriacou ve Pei-Yu Chien (2004) tarafından ‘*Teacher stress in Taiwanese primary Schools*’ adlı araştırmada Tayvan’da bulunan okullarda çalışan öğretmenlerde stres nedenleri, öğretmenler tarafından kullanılan stresle baş etme yöntemleri, öğretmenlerin stresini azaltmak için okul ve devlet politikalarının neler olabileceğine dair öğretmen düşüncelerinin neler olduğu incelenmiştir. Tayvan’da bulunan ilkokullarda görev yapan 203 öğretmen araştırmaya dahil edilmiştir. Araştırmaya dahil edilen öğretmenlerden %72 erkek öğretmenlerden %28 ise bayan öğretmenlerden oluşmaktadır. Araştırmada yer alan öğretmenlerin %6’sı 1 yılın altında %30’u 1-5 yıl , %20’si 6-10 yıl, %44’ü 10 yılın üzerinde mesleki deneyime sahiptir. %72 si sınıf öğretmeni, %14 ü branş öğretmeni, %14 ü ise yönetim kadrosundan oluşmaktadır. Araştırma sonucunda öğretmenlerin %26’sı meslek hayatında yoğun stres yaşadığını belirtmiştir. Öğretmenler yaşadıkları stresin ana kaynağının hükümetin eğitim politikalarına göre değiştiğini vurgulamışlardır. Öğretmenlerin birçoğu stresle baş etmek için en etkili yöntemin huzurlu bir ev yaşamı olduğunu ifade etmiştir. Öğretmen stresi için okulların ve hükümetin alacağı önemli önlemlerden biri olan öğretmenin iş yükünün azaltılması olarak belirtilmektedir. Araştırma sonuçlarının batı ülkelerinde bulunan birçok okul ile benzerlik gösterdiği belirtilmektedir.

Jay Backley (2011) , tarafından yazılan ‘*The Wellbeing of New Zealand Teachers: The Relationship between Health, Stress, Job Demands and Teacher Efficacy*’ adlı tezinde öğretmenlerin refahı için sağlık, stres, iş ihtiyaçları ve öğretmen verimliliği arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırmaya çeşitli bölgelerde görev yapan 131 öğretmen dahil edilmiştir. Öğretmenlerin %39’u öğretmen işinin çok veya aşırı stresli olduğunu vurgulamaktadır. Bu oranın bir önceki çalışmalar incelendiğinde %13.6 arttığı belirtilmektedir. Öğretmenlerin yoğun iş yükü ve sorumluluk duygusundan stres yaşadıkları bu durumun sonuçları öğrenci ve öğretmenleri etkilemesinden dolayı gözardı edilemeyeceğini ifade etmişlerdir.

Jan Richards (2012), ‘*Teacher Stress and Coping Strategies: A National Snapshot*’ adlı araştırmada öğretmenlerde stres nedenleri, stresin ortaya çıkması ve öğretmenler tarafından sıklıkla kullanılan stresle baş etme yöntemleri gibi konular incelenmiştir. Araştırma sonucuna göre aile desteği olmadan sadece öğretmenin uğraşları sonucu okula devam eden öğrenciler, okulda aşırı iş yükünden kaynaklanan eve iş götürme zorunda kalınması, öğrenci ve öğretmenleri etkileyen kararlarda okul idaresinin öğretmen görüşü almaması, öğrenme isteği olmayan ve motivasyonu düşük öğrencilerle ders yapmak, baskı altında çalışmak öğretmenlerde en çok strese neden olan etkenler olarak belirlenmiştir. Stres yaratan diğer etkenler ise; mesleğe girilen ilk yıllardaki kadar idealist olunmaması, çoğu zaman psikolojik olarak bitkinlik hissi, iş stresinin aile hayatını olumsuz etkilemesi olarak belirtilmektedir. Öğretmenlerin stresle baş etmek için egzersiz yaptıkları, aşırı stresli durumlarda izin aldıkları ve okul ile ilgili stres yaşadıklarında sosyal desteğe başvurdukları vurgulanmıştır.

Shoulders, Estep, Johnson (2021) , ‘*Teachers’ Stress, Coping Strategies, and Job Satisfaction in COVID-induced Teaching Environments*’ adlı çalışmanın amacı pandemi kaynaklı öğrenme çevresinde öğretmen stresi, stresle baş etme yöntemleri ve meslek doyumunu araştırmaktır. Öğretmen stresi ve meslek doyumunu çalışma yılı, cinsiyet, kişisel çevre, örgütsel çevre gibi birçok faktörün etkilediği belirtilmektedir. Araştırmaya katılan öğretmenlerden yarısından fazlasını erkek öğretmenlerden oluşturmaktadır. Çalışmada stresle baş etme yöntemlerinden destek arama,uzmanlardan destek alma en çok kullanılan yöntemler olduğu görülmektedir. Pandeminin öğretmenlerin iş doyumunu azalmasına neden olduğu vurgulanmıştır. Çalışma sonucuna göre pandemi döneminde sınıf ortamında uygun koşullarda çalışmamak öğretmenler için stres nedeni olmaktadır.

2.1.3.Tanımlar

Öğretmen: Toplumun geleceğine bilgi, görgüsü ile yön veren;toplumda saygın bir kişiliği olan ve önemli bir yeri olan kişidir. Öğretmenin hem yetiştirdiği kişiler hem de iletişimde bulunduğu kişiler üzerinde olumlu ya da olumsuz etkisi vardır.Bu yüzden üzerine düşen görevi yerine getirebilmesi için nitelikli yetiştirilmeleri gerekmektedir.

İlköğretim Okulu: Kız ve erkek çocukların öğrenimini sağlamak için devlet tarafından açılan ve sekiz yıllık öğrenim sağlayan örgün okuldur (EARGED, s.10).

Stres: Hayatımızda her anbizimle olan stres kişinin bir isteğinden vazgeçmesine ya da tepki göstermesine yol açan, gerilim yaratan durumdur. Stres her zaman olumsuz değildir. Kişinin motivasyonuna ve gelişmesine yol açıyorsa bazen stres olumludur (Erkuş, 1994).

Stresle başa çıkma: Lazarus ve Folkman (1984) stresle baş etme kavramını bireyin kendisinde değil de çevreden kaynaklanan durumları yönetebilmesi ve bunun için çaba sarf etmesi diye ifade etmişlerdir. Kişinin stres ile başa çıkması daha önceki yaşantısına, kişiliğine, deneyimlerine göre değişebilmektedir (Curtis, 2000).

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

ARAŞTIRMA YÖNTEMİ

Bu kısımda şu bilgiler yer almaktadır: Araştırma modeli, evren ve örneklem, veri toplama araçları, verilerin toplanması, verilerin analizi.

3.1. Araştırmanın Modeli

Bu araştırma, ilköğretim kurumlarında çalışan öğretmenlerde strese neden olan etkenler ve stresle baş etme yöntemleri belirlemeye yönelik betimsel tarama modelidir. Bu araştırmada araştırma yöntemlerinden betimsel nitelikte tarama modeli kullanılmıştır. Karasar'a (2012) göre tarama yöntemi geçmişte veya şu an var olan olayı olduğu gibi betimlemeyi amaçlayan bir modeldir. Bu teknikte, araştırmacı görüşme sorularını düzenlediği protokole göre önceden belirler. Araştırmacı belirlediği soruları sorar ve kişileri değiştirme veya etkileme çabası yoktur. Tarama modelinde ölçek aracılığı ile daha çok örnekleme ulaşılması mümkündür ve daha çok nicel veri toplanmaktadır. Verilerin toplanması sonucunda genellemelere gidilmekte ve durumların birbiri ile ilişkili sonuçları ortaya konulmaktadır.

3.2. Evren ve Örneklem

Araştırmanın çalışma evrenini 2021-2022 eğitim-öğretim yılı içinde Milli Eğitim Bakanlığı'na bağlı Balıkesir İlinin ilköğretim okullarında görev yapan öğretmenler oluşturmaktadır. Evrende yer alan öğretmenlerden örnekleme belirlemek için öğretmene ulaşılabilirlik ön plana çıkartılmıştır.

Araştırmanın örneklemini Balıkesir'in Burhaniye İlçesinde ilköğretim okulunda görev yapan toplam 120 öğretmen oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemini oluşturan 120 öğretmen ile yüz yüze görüşülmüş ve ölçekler uygulanmıştır. Araştırmanın örnekleme için seçilen okullar ve öğretmen sayıları tablo 1'de yer almaktadır.

Tablo 1

Araştırma Örneklemini Oluşturan Okullar ve Öğretmen Sayıları

Okullar	Görüşme Yapılan Öğretmen Sayıları
Yıldız Öz Saraç Anaokulu	10
Faruk Kızıklı İlkokulu	5
Nadir Tolun İlkokulu	2
Bahçelievler İlkokulu	2
Cumhuriyet İlkokulu	2
Nadir Tolun Ortaokulu	7
Şehir Pilot Üsteğmen Erdem Mut Ortaokulu	43
Şehit Mustafa Serin Ortaokulu	15
Şarköy Ortaokulu	1
Şehit Ahmet Çelik Ortaokulu	15
Bahadınlı Ortaokulu	2
Kızıklı Ortaokulu	2
Hacı Mustafa Müdüroğlu Ortaokulu	14
Toplam	120

Tablo 1’de araştırmanın örneklemini oluşturan okullar ve bu okullarda anket çalışması yapılan öğretmenlerin sayı ve olarak dağılımı görülmektedir. Araştırma kapsamına giren 13 okulda görev yapan toplam 120 öğretmenin demografik nitelikleri incelenmiştir.

Tablo 2

Katılımcıların Sosyodemografik Özelliklerine İlişkin Frekans Analizi

Değişkenler		Frekans (N=120)	Yüzde (%)
Cinsiyet	Kadın	78	65,00
	Erkek	42	35,00
Mezun Durum	Ön Lisans	4	3,33
	Lisans	113	94,17
	Lisansüstü	3	2,50
Mezun Alan	Sınıf Öğretmeni	14	11,67
	Branş öğretmeni	106	88,33

Tablo 2'nin devamı

	1-5 yıl	7	5,83
	6-10 yıl	19	15,83
Mesleki Kıdem	11-15 yıl	38	31,67
	16-20 yıl	17	14,17
	21 ve üstü	39	32,50
Medeni Durum	Evli	96	80,00
	Bekâr	24	20,00

Anket çalışmasına katılanların sosyodemografik özellikleri tablo 2’de incelenmiştir. Katılımcıların cinsiyeti; %65,00 kadın, %35 erkek olarak belirlenmiştir. Mezun durumu; %3,33 ön lisans, %94,17 lisans, %2,50 lisansüstü olarak belirlenmiştir. Katılımcıların mezun olduğu alan %11,67 sınıf öğretmeni, %88,33 branş öğretmeni olarak belirlenmiştir. Öğretmenlerin mesleğindeki kıdem yılı; %5,83 1-5 yıl, %15,83 6-10 yıl, %31,67 16-20 yıl, %32,50 21 ve üstü yıl olarak belirlenmiştir. Ayrıca katılımcıların medeni durumu; %80 evli, %20 bekâr olarak belirlenmiştir.

3.3. Veri Toplama Aracı

Çalışmada veri toplamak için ölçek formu kullanılmıştır. İlköğretim okullarında görev yapan öğretmenlerin stres kaynaklarını ve stresle başa çıkma yollarını belirlemek amacıyla bu çalışmada, veri toplamak için “Öğretmenlerin Stres Kaynakları ve Stresle Baş Etme Yolları Ölçeği” kullanılmıştır (Ek-1). Ölçek için ilk olarak yapılan araştırmalar ve literatür taramasından sonra yerli ve yabancı kaynaklar incelenerek (Pehlivan, 1993; Özdayı, 1990; Aslan,1995; Zoraloğlu, 1998; Karadavut; 2005; Harris, Halpin ve Halpin, 1985) ilk şekli oluşturulmuştur. Figen Doğan Yıldırım tarafından “Sınıf Öğretmenlerinin Örgütsel Stres Kaynakları ve Stresle Baş Etme Yollarının Belirlenmesi” tezinde (2008) kullanılmak üzere hazırlanmıştır.

Ölçek üç farklı bölümden oluşmaktadır. İlk bölümde öğretmenlere ait 5 adet demografik faktörleri belirlemek, ikinci bölümde 33 adet öğretmenlerin hangi durumlarda stres yaşadıkları, üçüncü bölümde 12 adette stresle baş etme yöntemlerini tespit etmek amacıyla toplam 50 sorudan oluşmaktadır. Likert yöntemine dayalı 1’den 5’e kadar beş seçenekli ölçek yöntemi ile düzenlenmiştir. Araştırma evreninden 120 kişilik öğretmen grubuna geçerlik ve güvenilirlik uygulaması yapılmıştır. Ölçek öğretmenlerde strese neden olan faktörler için 33 madde ve altı alt boyuttan oluşturulmuştur. Bu alt boyutlar: Okul

imkanları ve denetim, okul yönetimi, öğretmenlik mesleği, meslektaşlar, öğrenciler ve velilerin müdühalesi olarak belirlenmiştir. Ankette sorularından her biri öğretmenlerde strese neden olan etkenleri ve stres ile baş etme yöntemlerini belirlemeye yöneliktir. Anketin objektif sonuçlara ulaşması için soruların öğretmenleri etki altında bırakmayacak şekilde sorulmasına yansız ve tarafsız, anlaşılabilir sorular olmasına özen gösterilmiştir. Anketin uygulanmasından önce gerekli izinler alınmıştır.

3.4. Verilerin Toplanması ve Analizi

Araştırmada ölçek veri toplama yöntemi için uygulanmıştır. Araştırmada edinilen sonuçlar değerlendirilirken, istatistiksel analizler için SPSS 22.0 ve Lisrel 8.7 İstatistik paket programları kullanıldı. 120 kişilik örneklem çapı ile yapılan çalışmada, katılımcılara ilişkin sosyodemografik özellikler betimsel olarak incelenmiştir. Ayrıca ölçeklerin geçerliliği ve güvenilirliği sağlandıktan sonra, veriler üzerinden normallik sınaması Shapiro Wilk yöntemi ile test edilmiştir. Normallik testi sonuçlarına göre, Normal dağılım gösteren değişkenlerin karşılaştırılması parametrik testler (Bağımsız t testi, Tek Yönlü ANOVA testi), normal dağılım göstermeyen değişkenlerin karşılaştırılmasında parametrik olmayan testler (Mann-Whitney U testi, Kruskal Wallis testi) kullanılarak analizler elde edilmiştir. Ayrıca değişkenler arasındaki ilişkiler Spearman's (rho) korelasyon analizi ile incelenmiş, sonuçlar %95, %99 güven aralığında, $p < 0,05$, $p < 0,01$ anlamlılık düzeyinde değerlendirilmiştir.

3.5. Güvenirlilik

Güvenirlilik analizi, ölçeğin maddeleri arasındaki tutarlılığın ölçülmesini sağlamakta ve bu maddeler hakkında bilgi vermektedir (Bayram, 2004: 127)

Alpha modeli güvenilirlik analizini için kullanılan bir modeldir. Cronbach's Alpha soruların birbiri ile olan uyumunu ifade etmektedir (Sipahi ve diğerleri, 2008: 89). Soruların uyum değeri 0 ile 1 arasında bir değerdir. Değer 1'e yaklaştıkça sorular arasındaki içsel uyum o derece artmaktadır.

Tablo 3

Stres Kaynakları Ölçeğine İlişkin Güvenirlilik Analizi Sonuçları

Değişkenler	Madde Sayısı	Cronbach's Alfa Kat Sayısı
Okulun İmkânları ve Denetim	3	0,720
Okulun Yönetimi	9	0,924
Öğretmenlik Mesleği	4	0,764
Meslektaşlar	3	0,868
Öğrenciler	5	0,820
Velilerin Müdahalesi	2	0,839
Genel Toplam	26	0,907

Tablo 3’de stres kaynakları güvenirlilik analizi değerlerine bakıldığında, bütün ölçeğin iç tutarlılık katsayısı *Cronbach’s alfa* değeri 0,907 olarak bulunmuş ve bu değer yüksek derecede güvenilir olduğu söylenebilir. Okulun imkânları ve denetim, okulun yönetimi, öğretmenlik mesleği, meslektaşlar, öğrenciler ve velilerin müdahalesi alt boyutlarının güvenirlilik düzeyleri 0,720-0,924 arasında incelenmiş, alt boyutların *Cronbach’s Apha* değerlerinin $\geq 0,70$ olmasından dolayı oldukça güvenilir olduğu söylenebilir.

Tablo 4

Stresle Baş Etme Ölçeğine İlişkin Güvenirlilik Analizi Sonuçları

Değişkenler	Madde Sayısı	Cronbach's Alfa Kat Sayısı
Stresle Baş Etme	12	0,722

Tablo 4’de yer alan stresle baş etme ölçeği güvenirlilik analizi sonuçlarına göre, tüm ölçeğin iç tutarlılık katsayısı *Cronbach’s alfa* değeri 0,722 olarak elde edilmiş ve bu değer $\geq 0,70$ olmasından dolayı oldukça güvenilir olduğu söylenebilir.

Araştırmanın uygulamasına 14 sınıf ve 106 branş öğretmeni olmak üzere toplam 120 kişi katılmıştır. Çalışmada yer alan alt boyut ve ölçeklerin uygun istatistiksel teknikler ile analiz edilebilmesi için Shapiro-Wilk Normallik sınaması alt boyut ve ölçeklere uygulanmıştır. Bu analiz sonunda ortaya çıkan sonuçlar Tablo 5’de incelenebilmektedir.

Tablo 5

Alt Boyutlar ve Ölçeklerin Normallik Sınaması

Alt Boyutlar ve Ölçekler	Shapiro-Wilk	Serbestlik Derecesi	p
Okulun İmkânları ve Denetim	0,965	120	0,004
Okul Yönetimi	0,934	120	0,000**
Öğretmenlik Mesleği	0,941	120	0,000**
Meslektaşlar	0,961	120	0,002
Öğrenciler	0,945	120	0,000**
Velilerin Müdahalesi	0,896	120	0,000**
Stres Kaynakları	0,982	120	0,118
Stresle Baş Etme	0,986	120	0,232

**p<0,01; *p<0,05

Tablo 5'daki alt boyut ve ölçeklerin normallik sınaması sonucunda, Stres Kaynakları ve Stresle Baş Etme ölçeklerinin normal dağılıma uygun olduğu hesaplanmıştır ($p>0,05$). Ancak Stres Kaynakları ölçeğinin alt boyutlarının normal dağılıma uygun olmadığı hesaplanmıştır ($p<0,05$). Dolayısıyla, ölçekler üzerinden yapılacak işlemlerde parametrik test teknikleri, alt boyutlar üzerinden yapılacak işlemlerde ise parametrik olmayan test tekniklerinin kullanılmasına karar verilmiştir.

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR ve YORUMLAR

Bu kısımda ilköğretim okullarında çalışan öğretmenlerin ölçek aracılığıyla elde edilen analiz sonuçları ve yorumları bulunmaktadır.

4.1. Stres Kaynakları Ölçeğine İlişkin Bulgular

Stres kaynakları ölçeğine ait puanların sosyodemografik özelliklere göre farklılık gösterip göstermediği fark testleri ile incelenmiştir. Aynı zamanda stres kaynakları ölçeğine ait alt boyutlardaki farklılıklarda uygun test teknikleri ile incelenip sunulmuştur. Sonuçlar, tablolardaki tanımlayıcı istatistikler ve anlamlılık değerlerini verilmesi ile açıklanmaya çalışılmıştır.

4.1.1. Stres Kaynakları Ölçeğinin Sosyodemografik Gruplar İle Karşılaştırılması

Araştırmada yer alan iki ölçekten biri olan Stres Kaynakları Ölçeğinin sosyodemografik verilere göre farklılık gösterip göstermediğini anlamak için iki kategorili değişkenler için bağımsız örneklem t testi ve ikiden fazla kategorili değişkenler için F testi kullanılmıştır. Bu ölçeğin normal dağılıma uygun çıkması yüzünden ortalama ve standart sapma değerleri tabloda gösterilmiştir.

Tablo 6

Stres Kaynakları Ölçeğinin Sosyodemografik Gruplar ile Karşılaştırılması

Değişken	Kategori	Ort. ± S.S.	t	p
Cinsiyet	Kadın	97,24 ± 14,94	1,173	0,243
	Erkek	93,67 ± 17,63		
Mezun Alan	Sınıf Öğretmeni	101,43 ± 12,8	1,362	0,176
	Branş öğretmeni	95,27 ± 16,24		
Medeni Durum	Evli	95,71 ± 15,74	-0,388	0,699
	Bekar	97,13 ± 17,08		
Değişken	Kategori	Ort. ± S.S.	F	p

Tablo 6'nın devamı

Mezun Durum	Önlisans	100,25 ± 12,37		
	Lisans	96,19 ± 16,16	1,148	0,321
	Lisansüstü	83,0 ± 2,0		
Mesleki Kıdem	1-5 yıl	84,71 ± 13,44		
	6-10 yıl	91,58 ± 14,88		
	11-15 yıl	97,29 ± 19,18	2,386	0,055
	16-20 yıl	92,41 ± 12,52		
	21 ve üstü	100,46 ± 13,36		

Tablo 6'da yer alan sonuçlar incelendiğinde herhangi bir sosyodemografik değişkenin Stres Kaynakları Ölçeğinde hesaplanan puanlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermediği anlaşılmaktadır.

($p>0,05$). Buradan yola çıkarak herhangi bir demografide yer alan katılımcıların Stres Kaynakları Ölçeği'ne gösterecekleri yaklaşımın benzer olacağı anlaşılmaktadır.

4.2. Stres Kaynakları Alt Boyutlarının Sosyodemografik Gruplar İle Karşılaştırılması

Stres Kaynakları Ölçeği'nin alt boyutlarında, sosyodemografik verilere göre farklılık gösterip göstermediğini anlamak için iki kategorili değişkenler için Mann-Whitney U testi ve ikiden fazlakategorili değişkenler için Kruskal-Wallis H testi kullanılmıştır. Çoklu karşılaştırmalarda istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunması halinde, farkın hangi iki kategori arasında bulunduğunu anlamak amacıyla tekrardan Mann-Whitney U testi kullanılmıştır.

4.2.1. Stres Kaynakları Alt Boyutlarının Cinsiyete Göre Karşılaştırılması

Stres Kaynakları Ölçeğinin alt boyutlarının cinsiyete göre farklılık gösterip göstermediğini anlamak için Mann-Whitney U testi kullanılmıştır. Bu alt boyutun normal dağılıma uygun çıkmaması yüzünden medyan, minimum ve maksimum değerleri tabloda gösterilmiştir.

Tablo 7

Stres Kaynakları Alt Boyutlarının Cinsiyete Göre Karşılaştırılması

Alt Boyut	Cinsiyet	Med. (Min. - Maks.)	Sıra Ort.	Sıra Toplam	M-W U	p
Okulun İmkânları ve Denetim	Kadın	11 (5-15)	60,45	4715,00	1634,0	0,982
	Erkek	11 (4-15)	60,60	2545,00		
Okul Yönetimi	Kadın	35 (12-45)	63,96	4989,00	1368,0	0,137
	Erkek	33 (9-45)	54,07	2271,00		
Öğretmenlik Mesleği	Kadın	16 (8-20)	57,75	4504,50	1423,5	0,235
	Erkek	16 (8-20)	65,61	2755,50		
Meslektaşlar	Kadın	10 (3-15)	62,17	4849,00	1508,0	0,472
	Erkek	9 (3-15)	57,40	2411,00		
Öğrenciler	Kadın	20 (13-25)	61,83	4823,00	1534,0	0,566
	Erkek	20 (13-25)	58,02	2437,00		
Velilerin Müdahalesi	Kadın	8 (3-10)	63,94	4987,00	1370,0	0,133
	Erkek	8 (2-10)	54,12	2273,00		

Tablo 7 'da yer alan sonuçlar incelendiğinde herhangi bir Stres Kaynakları Ölçeği alt boyutunun cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermediği anlaşılmaktadır ($p>0,05$). Buradan yola çıkarak herhangi cinsiyetteki katılımcıların Stres Kaynakları Ölçeği alt boyutlarına gösterecekleri yaklaşımın benzer olacağı anlaşılmaktadır. Erkek öğretmenlerin alt boyutlardan kaynaklanan stres düzeyleri ile kadın öğretmenlerin alt boyutlardan kaynaklanan stres düzeyleri arasında anlamlı bir fark yoktur.

4.2.2. Stres Kaynakları Alt Boyutlarının Mezun Duruma Göre Karşılaştırılması

Stres Kaynakları Ölçeğinin alt boyutlarının mezun durumuna göre farklılık ifade edip etmediğini anlamak için Kruskal-Wallis H testi kullanılmıştır. Farklılık bulunması halinde, farkın kaynağı Mann-Whitney U testi ile araştırılmıştır. Bu alt boyutun normal dağılıma uygun çıkmaması yüzünden medyan, minimum ve maksimum değerleri tabloda gösterilmiştir.

Tablo 8

Stres Kaynakları Alt Boyutlarının Mezun Durumuna Göre Karşılaştırılması

Alt Boyut	Mezun Durum	Med. (Min. - Maks.)	Sıra Ort.	K-W H	p
Okulun İmkânları ve Denetim	Önlisans	12 (9-15)	71,50	3,048	0,218
	Lisans	11 (4-15)	60,96		
	Lisansüstü	8 (7-11)	28,33		
Okul Yönetimi	Önlisans	35 (28-42)	67,00	0,460	0,795
	Lisans	35 (9-45)	60,57		
	Lisansüstü	28 (24-41)	49,17		
Öğretmenlik Mesleği	Önlisans	16 (16-18)	69,50	0,848	0,654
	Lisans	16 (8-20)	60,58		
	Lisansüstü	13 (9-19)	45,33		
Meslektaşlar	Önlisans	9 (6-11)	49,88	1,011	0,603
	Lisans	10 (3-15)	61,28		
	Lisansüstü	9 (6-10)	45,33		
Öğrenciler	Önlisans	19 (15-25)	58,88	2,840	0,242
	Lisans	20 (13-25)	61,44		
	Lisansüstü	16 (15-18)	27,33		
Velilerin Müdahalesi	Önlisans	9 (6-10)	72,00	6,040	0,049 ^a
	Lisans	8 (2-10)	61,32		
	Lisansüstü	5 (4-6)	14,17		

a: Önlisans-Lisansüstü p=0,048; Lisans-Lisansüstü p=0,018

Tablo 8’de yer alan sonuçlar incelendiğinde, “Velilerin Müdahalesi” alt boyutu dışındaki herhangi bir Stres Kaynakları Ölçeği alt boyutunun mezun durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermediği anlaşılmaktadır ($p>0,05$). Buradan yola çıkarak herhangi mezun durumundaki katılımcıların, “Velilerin Müdahalesi” alt boyut dışındaki, Stres Kaynakları Ölçeği alt boyutlarına gösterecekleri yaklaşımın benzer olacağı anlaşılmaktadır. Velilerin Müdahalesi alt boyutunda hesaplanan anlamlı farklılık ise Lisansüstü mezunu (Med.=5) olan katılımcıların Önlisans (Med.=9; $p=0,048$) ve Lisans (Med.=8; $p=0,018$) mezunlarından istatistiksel olarak anlamlı derecede düşük bir puana sahip olmasından kaynaklanmaktadır ($p<0,05$).

4.2.3. Stres Kaynakları Alt Boyutlarının Mezun Alana Göre Karşılaştırılması

Stres Kaynakları Ölçeğinin alt boyutlarının mezun alana göre farklılık gösterip göstermediğini anlamak için Mann-Whitney U testi kullanılmıştır. Bu alt boyutun normal dağılıma uygun çıkmaması yüzünden medyan, minimum ve maksimum değerleri tabloda gösterilmiştir.

Tablo 9

Stres Kaynakları Alt Boyutlarının Mezun Alana Göre Karşılaştırılması

Alt Boyut	Mezun Alan	Med. (Min. - Maks.)	Sıra Ort.	Sıra Toplam	M-W U	p
Okulun İmkânları ve Denetim	Sınıf Öğretmeni	13,5 (10-15)	95,04	1330,5	258,5	0,000**
	Branş öğretmeni	11 (4-15)	55,94	5929,5		
Okul Yönetimi	Sınıf Öğretmeni	34,5 (20-42)	62,82	879,5	709,5	0,790
	Branş öğretmeni	34,5 (9-45)	60,19	6380,5		
Öğretmenlik Mesleği	Sınıf Öğretmeni	16 (8-20)	73,11	1023,5	565,5	0,147
	Branş öğretmeni	16 (8-20)	58,83	6236,5		
Meslektaşlar	Sınıf Öğretmeni	9 (5-13)	58,46	818,5	713,5	0,815
	Branş öğretmeni	10 (3-15)	60,77	6441,5		
Öğrenciler	Sınıf Öğretmeni	20 (14-25)	67,82	949,5	639,5	0,400
	Branş öğretmeni	20 (13-25)	59,53	6310,5		
Velilerin Müdahalesi	Sınıf Öğretmeni	8 (4-10)	62,07	869,0	720,0	0,855
	Branş öğretmeni	8 (2-10)	60,29	6391,0		

**p<0,01; *p<0,05

Tablo 9’da yer alan sonuçlar incelendiğinde, “Okulun İmkânları ve Denetim” alt boyutu dışındaki herhangi bir Stres Kaynakları Ölçeği alt boyutunun mezun alana göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermediği anlaşılmaktadır ($p>0,05$). Buradan yola çıkarak herhangi mezun alandaki katılımcıların, “Okulun İmkânları ve Denetim” alt boyut dışındaki, Stres Kaynakları Ölçeği alt boyutlarına gösterecekleri yaklaşımın benzer olacağı anlaşılmaktadır. Okulun İmkânları ve Denetim alt boyutunda hesaplanan anlamlı farklılık ise Sınıf Öğretmenlerinin (Med.=13,5) istatistiksel olarak Branş Öğretmenlerinden (Med.=11) yüksek bir puana sahip olmasından kaynaklanmaktadır ($p<0,01$). Bu durumda sınıf öğretmeni mezun alanına sahip olan öğretmenlerin okulun imkânları ve denetim hakkındaki algısının (Sıra Ort.=95,04), branş öğretmeni mezun alanına sahip olan

öğretmenlerden okulun imkânları ve denetim hakkındaki algısından (Sıra Ort.=55,94), daha yüksek olduğu söylenebilir.

4.2.4. Stres Kaynakları Alt Boyutlarının Mesleki Kıdeme Göre Karşılaştırılması

Stres Kaynakları Ölçeğinin alt boyutlarının mezun durumuna göre farklılık gösterip göstermediğini anlamak için Kruskal-Wallis H testi kullanılmıştır. Farklılık bulunması halinde, farkın kaynağı Mann-Whitney U testi ile araştırılmıştır. Bu alt boyutun normal dağılıma uygun çıkmaması yüzünden medyan, minimum ve maksimum değerleri tabloda gösterilmiştir.

Tablo 10

Stres Kaynakları Alt Boyutlarının Mesleki Kıdeme Göre Karşılaştırılması

Alt Boyut	Mesleki Kıdem	Med. (Min. - Maks.)	Sıra Ort.	K-W H	p
Okulun İmkânları ve Denetim	1-5 yıl	9 (7-10)	26,93	11,135	0,025 ^a
	6-10 yıl	11 (6-15)	55,00		
	11-15 yıl	11 (4-15)	58,33		
	16-20 yıl	11 (7-15)	60,53		
	21 ve üstü	12 (6-15)	71,31		
Okul Yönetimi	1-5 yıl	27 (14-42)	37,79	5,165	0,271
	6-10 yıl	34 (9-43)	54,76		
	11-15 yıl	35,5 (10-45)	66,29		
	16-20 yıl	35 (12-42)	56,06		
	21 ve üstü	33 (12-45)	63,67		
Öğretmenlik Mesleği	1-5 yıl	13 (10-19)	42,86	11,987	0,017 ^b
	6-10 yıl	15 (8-20)	49,37		
	11-15 yıl	16 (9-20)	65,33		
	16-20 yıl	13 (8-20)	44,53		
	21 ve üstü	16 (8-20)	71,35		
Meslektaşlar	1-5 yıl	10 (3-15)	56,57	2,059	0,725
	6-10 yıl	10 (3-13)	59,03		
	11-15 yıl	9 (3-15)	57,51		
	16-20 yıl	9 (3-15)	55,76		
	21 ve üstü	10 (5-15)	66,90		

Tablo 10 ‘un devamı

	1-5 yıl	20 (13-22)	50,50		
	6-10 yıl	19 (13-25)	51,16		
Öğrenciler	11-15 yıl	21 (14-25)	66,00	3,737	0,443
	16-20 yıl	18 (15-25)	54,94		
	21 ve üstü	20 (13-25)	63,91		
	1-5 yıl	6 (4-10)	41,00		
Velilerin Müdahalesi	6-10 yıl	8 (3-10)	60,53		
	11-15 yıl	8,5 (2-10)	62,12	5,741	0,219
	16-20 yıl	8 (3-10)	49,29		
	21 ve üstü	9 (4-10)	67,29		

a: 1-5 Yıl – 6-10 Yıl p=0,031; 1-5 Yıl – 11-15 Yıl p=0,021; 1-5 Yıl – 16-20 Yıl p=0,037; 1-5 Yıl – 21 ve Üstü Yıl p=0,004

b: 1-5 Yıl – 21 ve Üstü Yıl p=0,036; 6-10 Yıl – 21 ve Üstü Yıl p=0,025; 16-20 Yıl – 21 ve Üstü Yıl p=0,006

Tablo 10’da yer alan sonuçlar incelendiğinde, “Okulun İmkânları ve Denetim” ve “Öğretmenlik Mesleği” alt boyutları dışındaki herhangi bir Stres Kaynakları Ölçeği alt boyutunun mesleki kıdeme göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermediği anlaşılmaktadır (p>0,05). Buradan yola çıkarak herhangi mezun durumundaki katılımcıların, “Okulun İmkânları ve Denetim” ve “Öğretmenlik Mesleği” alt boyutları dışındaki, Stres Kaynakları Ölçeği alt boyutlarına gösterecekleri yaklaşımın benzer olacağı anlaşılmaktadır.

Okulun İmkânları ve Denetim alt boyutunda hesaplanan anlamlı farklılık, 1-5 Yıl arası çalışanlar ile diğer mesleki kıdeme sahip katılımcılar arasındaki puan farkından kaynaklanmaktadır (p<0,05). Meslekte 1-5 yıl arası çalışan katılımcıların (Med.=9) 6-10 yıl arası (Med.=11; p=0,031), 11-15 yıl arası (Med.=11; p=0,021), 16-20 yıl arası (Med.=11; p=0,037) ve 21 ve üstü yıl (Med.=12; p=0,004) çalışanlardan istatistiksel olarak anlamlı derecede düşük olmasından kaynaklanmaktadır.

Öğretmenlik Mesleği alt boyutunda hesaplanan anlamlı farklılık, 21 ve üstü yıl çalışanlar ile diğer mesleki kıdeme sahip katılımcılar arasındaki puan farkından kaynaklanmaktadır (p<0,05). Meslekte 21 ve üstü yıl çalışan katılımcıların (Med.=16) 1-5 Yıl arası (Med.=13; p=0,036), 6-10 Yıl arası (Med.=15; p=0,025) ve 16-20 Yıl arası (Med.=13; p=0,006) çalışanlardan istatistiksel olarak anlamlı derecede yüksek olmasından

kaynaklanmaktadır. 21 yıl ve üstü mesleki kıdeme sahip öğretmenlerin öğretmenlik mesleği algısının en yüksek düzeyde olduğu belirlenmiştir.

4.2.5. Stres Kaynakları Alt Boyutlarının Medeni Duruma Göre Karşılaştırılması

Stres Kaynakları Ölçeğinin alt boyutlarının mezun alana göre farklılık gösterip göstermediğini anlamak için Mann-Whitney U testi kullanılmıştır. Bu alt boyutun normal dağılıma uygun çıkmaması yüzünden medyan, minimum ve maksimum değerleri tabloda gösterilmiştir.

Tablo 11
Stres Kaynakları Alt Boyutlarının Medeni Duruma Göre Karşılaştırılması

Alt Boyut	Medeni Durum	Med. (Min. - Maks.)	Sıra Ort.	Sıra Toplam	M-W U	p
Okulun İmkânları ve Denetim	Evli	11 (5-15)	61,69	5922,0	1038,0	0,450
	Bekar	10 (4-15)	55,75	1338,0		
Okul Yönetimi	Evli	35 (9-45)	60,55	5812,5	1147,5	0,976
	Bekar	34 (14-45)	60,31	1447,5		
Öğretmenlik Mesleği	Evli	16 (8-20)	60,06	5766,0	1110,0	0,782
	Bekar	16 (8-20)	62,25	1494,0		
Meslektaşlar	Evli	9 (3-15)	57,70	5539,5	883,5	0,077
	Bekar	10 (3-15)	71,69	1720,5		
Öğrenciler	Evli	20 (13-25)	61,03	5858,5	1101,5	0,739
	Bekar	20,5 (13-24)	58,40	1401,5		
Velilerin Müdahalesi	Evli	8 (2-10)	60,42	5800,5	1144,5	0,960
	Bekar	8 (4-10)	60,81	1459,5		

Tablo 11’de yer alan sonuçlar incelendiğinde herhangi bir Stres Kaynakları Ölçeği alt boyutunun medeni duruma göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermediği anlaşılmaktadır ($p>0,05$). Buradan yola çıkarak herhangi medeni durumdaki katılımcıların Stres Kaynakları Ölçeği alt boyutlarına gösterecekleri yaklaşımın benzer olacağı anlaşılmaktadır.

4.3. Stresle Baş Etme Ölçeğine İlişkin Bulgular

Stresle Baş Etme ölçeğine ait puanların sosyodemografik özelliklere göre farklılık gösterip göstermediği fark testleri ile incelenmiştir. Bu ölçekte herhangi bir alt boyut olmaması sebebiyle derinlemesine bir incelemeye gidilmemiştir. Sonuçlar, tablolardaki tanımlayıcı istatistikler ve anlamlılık değerlerini verilmesi ile açıklanmaya çalışılmıştır.

4.3.1. Stresle Baş Etme Ölçeğinin Sosyodemografik Gruplar İle Karşılaştırılması

Çalışmada kullanılan iki ölçekten bir diğeri olan Stresle Baş Etme Ölçeğinin sosyodemografik verilere göre farklılık gösterip göstermediğini anlamak için iki kategorili değişkenler için bağımsız örneklem t testi ve ikiden fazla kategorili değişkenler için F testi kullanılmıştır. Bu ölçeğin normal dağılıma uygun çıkması ile ortalama ve standart sapma değerleri tabloda gösterilmiştir.

Tablo 12

Stresle Baş Etme Ölçeğinin Sosyodemografik Gruplar ile Karşılaştırılması

Değişken	Kategori	Ort. ± S.S.	t	p
Cinsiyet	Kadın	3,26 ± 0,45	-0,154	0,878
	Erkek	3,28 ± 0,6		
Mezun Alan	Sınıf Öğretmeni	3,44 ± 0,38	1,395	0,166
	Branş öğretmeni	3,24 ± 0,51		
Medeni Durum	Evli	3,24 ± 0,48	-1,084	0,281
	Bekar	3,36 ± 0,58		
Değişken	Kategori	Ort. ± S.S.	F	p
Mezun Durum	Önlisans	3,71 ± 0,51	3,257	0,042 ^a
	Lisans	3,26 ± 0,49		
	Lisansüstü	2,75 ± 0,44		
	1-5 yıl	3,25 ± 0,52		
Mesleki Kıdem	6-10 yıl	3,25 ± 0,48	0,463	0,763
	11-15 yıl	3,32 ± 0,48		
	16-20 yıl	3,12 ± 0,36		
	21 ve üstü	3,29 ± 0,59		

a: Önlisans-Lisansüstü p=0,032

Tablo 12 'de yer alan sonuçlar incelendiğinde, mezun durumu dışındaki herhangi bir sosyodemografik değişkenin Stresle Baş Etme Ölçeğinde hesaplanan puanlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermediği anlaşılmaktadır ($p>0,05$). Buradan yola çıkarak, mezun durumu dışındaki herhangi bir demografide yer alan katılımcıların Stresle Baş Etme Ölçeği 'ne gösterecekleri yaklaşımın benzer olacağı anlaşılmaktadır. Mezun durumuna göre hesaplanan anlamlı farklılık ise Lisansüstü mezunu ($2,75 \pm 0,44$) olan katılımcıların Önlisans ($3,71 \pm 0,51$; $p=0,032$) mezunlarından istatistiksel olarak anlamlı derecede düşük bir puana sahip olmasından kaynaklanmaktadır ($p<0,05$).



4.4. Değişkenlere İlişkin Betimsel İstatistikler ve Korelasyon Analizi Bulguları

Tablo 13

Stres Kaynakları ve Alt Boyutları ile Stresle Baş Etme Arasındaki İlişkilere Ait Korelasyon Analizi Sonuçları

Değişkenler	N	Ort.	S.S.	Spearman's rho	Okulun İmkânları ve Denetim	Okul Yönetimi	Öğretmenlik Mesleği	Meslektaşlar	Öğrenciler	Velilerin Müdahalesi	Stres Kaynakları	Stresle Baş Etme
Okulun İmkânları ve Denetim	120	10,93	2,33	r p	1,000	0,263 0,004**	0,370 0,000**	0,079 0,394	0,386 0,000**	0,267 0,003**	0,485 0,000**	0,230 0,011*
Okul Yönetimi	120	32,65	8,75	r p	0,263 0,004**	1,000	0,242 0,008**	0,484 0,000**	0,339 0,000**	0,413 0,000**	0,850 0,000**	0,093 0,314
Öğretmenlik Mesleği	120	15,40	3,40	r p	0,370 0,000**	0,242	1,000	0,196 0,032*	0,381 0,000**	0,341 0,000**	0,513 0,000**	0,120 0,193
Meslektaşlar	120	9,43	3,23	r p	0,079 0,394	0,484 0,000**	0,196 0,032*	1,000	0,276 0,002**	0,431 0,000**	0,620 0,000**	0,231 0,011*
Öğrenciler	120	19,73	3,59	r p	0,386 0,000**	0,339 0,000**	0,381 0,000**	0,276 0,002**	1,000	0,463 0,000**	0,637 0,000**	0,296 0,001**
Velilerin Müdahalesi	120	7,86	1,97	r p	0,267 0,003**	0,413 0,000**	0,341 0,000**	0,431 0,000**	0,463 0,000**	1,000	0,649 0,000**	0,148 0,107
Stres Kaynakları	120	95,99	15,9 5	r p	0,485 0,000**	0,850 0,000**	0,513 0,000**	0,620 0,000**	0,637 0,000**	0,649 0,000**	1,000	0,225 0,013*
Stresle Baş Etme	120	3,27	0,50	r p	0,230 0,011*	0,093 0,314	0,120 0,193	0,231 0,011*	0,296 0,001**	0,148 0,107	0,225 0,013*	1,000

**p<0,01; *p<0,05

Stres Kaynakları ve Alt Boyutları ile Stresle Baş Etme Arasındaki İlişkilere ait korelasyon analizi tablo 13 'te incelenmiştir. Bu değerlere göre; Okulun İmkânları ve Denetim (10,93±2,33) ile Okul Yönetimi (32,65±8,75) arasındaki ilişki anlamlıdır (p<0,01). Bu durumda Okul yönetimi ve Okulun imkanları ve Denetim arasında pozitif yönlü az şiddetli bir ilişki vardır (0,20<r<0,39) (r= 0,263).

Okulun İmkânları ve Denetim (10,93±2,33) ile Öğretmenlik Mesleği (15,40±3,40) arasındaki ilişkinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu belirlenmiştir(p<0,01). Bu durumda iki değişken arasında pozitif yönlü az şiddetli bir ilişki vardır (0,20<r<0,39) (r= 0,370).

Okulun İmkânları ve Denetim (10,93±2,33) ile Meslektaşlar (9,43±3,23) arasındaki ilişkinin istatistiksel olarak anlamlı olmadığı belirlenmiştir (p>0,05).

Okulun İmkânları ve Denetim (10,93±2,33) ile Öğrenciler (19,73±3,59) arasındaki ilişkinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu belirlenmiştir(p<0,01). Bu durumda iki değişken arasında pozitif yönlü az şiddetli bir ilişki vardır (0,20<r<0,39) (r= 0,386).

Okulun İmkânları ve Denetim (10,93±2,33) ile Velilerin Müdahalesi (7,86±1,97) arasındaki ilişkinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu belirlenmiştir (p<0,01). Bu durumda iki değişken arasında pozitif yönlü az şiddetli bir ilişki vardır (0,20<r<0,39) (r= 0,267).

Okulun İmkânları ve Denetim (10,93±2,33) ile Stresle Baş Etme (3,27±0,50) arasındaki ilişkinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu belirlenmiştir(p<0,05). Bu durumda iki değişken arasında pozitif yönlü az şiddetli bir ilişki vardır (0,40<r<0,59) (r= 0,230).

Okul Yönetimi (32,65±8,75) ile Öğretmenlik Mesleği (15,40±3,40) arasındaki ilişkinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu belirlenmiştir (p<0,01). Bu durumda iki değişken arasında pozitif yönlü az şiddetli bir ilişki vardır (0,20<r<0,39) (r= 0,242).

Okul Yönetimi (32,65±8,75) ile Meslektaşlar (9,43±3,23) arasındaki ilişkinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu belirlenmiştir (p<0,01). Bu durumda iki değişken arasında pozitif yönlü orta şiddetli bir ilişki vardır (0,40<r<0,59) (r= 0,484).

Okul Yönetimi (32,65±8,75) ile Öğrenciler (19,73±3,59) arasındaki ilişkinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu belirlenmiştir ($p<0,01$). Bu durumda iki değişken arasında pozitif yönlü az şiddetli bir ilişki vardır ($0,20<r<0,39$) ($r= 0,339$).

Okul Yönetimi (32,65±8,75) ile Velilerin Müdahalesi (7,86±1,97) arasındaki ilişkinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu belirlenmiştir ($p<0,01$). Bu durumda iki değişken arasında pozitif yönlü orta şiddetli bir ilişki vardır ($0,40<r<0,59$) ($r= 0,413$).

Okul Yönetimi (32,65±8,75) ile Stresle Baş Etme (3,27±0,50) arasındaki ilişkinin istatistiksel olarak anlamlı olmadığı belirlenmiştir ($p>0,05$).

Öğretmenlik Mesleği (15,40±3,40) ile Meslektaşlar (9,43±3,23) arasındaki ilişkinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu belirlenmiştir ($p<0,05$). Bu durumda iki değişken arasında pozitif yönlü çok az şiddetli bir ilişki vardır ($0<r<0,19$) ($r= 0,196$).

Öğretmenlik Mesleği (15,40±3,40) ile Öğrenciler (19,73±3,59) arasındaki ilişkinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu belirlenmiştir ($p<0,01$). Bu durumda iki değişken arasında pozitif yönlü az şiddetli bir ilişki vardır ($0,20<r<0,39$) ($r= 0,381$).

Öğretmenlik Mesleği (15,40±3,40) ile Velilerin Müdahalesi (7,86±1,97) arasındaki ilişkinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu belirlenmiştir ($p<0,01$). Bu durumda iki değişken arasında pozitif yönlü az şiddetli bir ilişki vardır ($0,20<r<0,39$) ($r= 0,341$).

Öğretmenlik Mesleği (15,40±3,40) ile Stresle Baş Etme (3,27±0,50) arasındaki ilişkinin istatistiksel olarak anlamlı olmadığı belirlenmiştir ($p>0,05$).

Meslektaşlar (9,43±3,23) ile Öğrenciler (19,73±3,59) arasındaki ilişkinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu belirlenmiştir ($p<0,01$). Bu durumda iki değişken arasında pozitif yönlü az şiddetli bir ilişki vardır ($0,20<r<0,39$) ($r= 0,276$).

Meslektaşlar (9,43±3,23) ile Velilerin Müdahalesi (7,86±1,97) arasındaki ilişkinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu belirlenmiştir ($p<0,01$). Bu durumda iki değişken arasında pozitif yönlü orta şiddetli bir ilişki vardır ($0,40<r<0,59$) ($r= 0,431$).

Meslektaşlar ($9,43\pm 3,23$) ile Stresle Baş Etme ($3,27\pm 0,50$) arasındaki ilişkinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu belirlenmiştir ($p<0,05$). Bu durumda iki değişken arasında pozitif yönlü az şiddetli bir ilişki vardır ($0,20<r<0,39$) ($r= 0,231$).

Öğrenciler ($19,73\pm 3,59$) ile Velilerin Müdahalesi ($7,86\pm 1,97$) arasındaki ilişkinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu belirlenmiştir ($p<0,01$). Bu durumda iki değişken arasında pozitif yönlü orta şiddetli bir ilişki vardır ($0,40<r<0,59$) ($r= 0,463$).

Öğrenciler ($19,73\pm 3,59$) ile Stresle Baş Etme ($3,27\pm 0,50$) arasındaki ilişkinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu belirlenmiştir ($p<0,01$). Bu durumda iki değişken arasında pozitif yönlü az şiddetli bir ilişki vardır ($0,20<r<0,39$) ($r= 0,296$).

Velilerin Müdahalesi ($7,86\pm 1,97$) ile Stresle Baş Etme ($3,27\pm 0,50$) arasındaki ilişkinin istatistiksel olarak anlamlı olmadığı belirlenmiştir ($p>0,05$).

Stres Kaynakları ($95,99 \pm 15,88$) ile Stresle Baş Etme ($3,27\pm 0,50$) arasındaki ilişkinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu belirlenmiştir ($p<0,05$). Bu durumda iki değişken arasında pozitif yönlü az şiddetli bir ilişki vardır ($0,20<r<0,39$) ($r= 0,225$).

BEŞİNCİ BÖLÜM

SONUÇ ve ÖNERİLER

Burada çalışma verilerinden yola çıkılarak elde edilen sonuçlar ve önerilere değinilmektedir.

Araştırmada öğretmenlerin yaşadıkları stres kaynaklarının yönetim ve idareden, öğrencilerden ve öğrenci velilerinden kaynaklandığı ifade edilmiştir. Bu durum öğretmenlerin genellikle stressiz bir çalışma ortamının mevcut olamayacağına bir göstergesidir.

Araştırmadan elde edilen sonuçlara göre; öğretmenlerde stres kaynakları incelendiğinde algı düzeyinin yüksek olduğu gözlemlenmiştir. ‘Öğretmenlerin Stres Kaynakları ve Stresle Baş Etme Ölçeği’ stres kaynakları alt boyutlarına göre öğretmenlerin algı düzeyinin yüksek olduğu boyutlar okul yönetimi, öğrenciler ve velilerin müdahalesi olmuştur. Diğer boyutlardan meslektaşlar orta düzeyde algıya , öğretmenlik mesleği ise az düzeyde algıya sahiptir. Stresle baş etme ölçeği incelendiğinde ise öğretmenlerin stresle baş etme algısının orta düzeyde olduğu görülmüştür.

Stres kaynakları ölçeğini incelediğimizde yapılan analiz sonucunda öğretmenlerin stres kaynakları alt boyutundan öğretmenlik mesleği, meslektaşlar, okul imkanları ve denetim, öğrenci ve velilerin müdahalesinden kaynaklanan stres düzeyleri cinsiyete göre anlamlı bir fark göstermediği kadınların ve erkeklerin aynı düzeyde strese sahip oldukları sonucuna ulaşılmıştır.

Medeni duruma göre, meslektaşlar, okul imkanları ve denetim, öğretmenlik mesleği, okul yönetimi, velilerin müdahalesi, öğrencilerden kaynaklanan stres düzeyinin anlamlı bir şekilde farklılık göstermediği görülmüştür.

Alan yazında yapılan diğer araştırmalara göre erkek bekar öğretmenlerin stres algısının daha fazla olduğunu ve iş yerindeki etmenlerden daha fazla etkilendiklerini bu durumda tükenmişliğe karşı daha meyilli olduklarını göstermiştir. (Eren ve Durna, 2006: 43).

Mezun alanı alt boyutunda ise sınıf öğretmenlerinin okulun imkan ve denetim hakkındaki algısı branş öğretmenlerinin algısına göre daha yüksektir. Yapılan bazı araştırmalarda ise sınıf öğretmenleri ve branş öğretmenlerinin mesleğe özgü stres kaynaklarından mesleki olarak ilerlemenin olmaması ve bu ortamların oluşmaması nedeniyle stres etkenlerinden aynı şekilde etkilendikleri sonucuna ulaşılmıştır. Karadavut (2005) yaptığı araştırmada benzer bir sonuca ulaşmıştır.

Mesleki kıdem alt boyutunda ise mesleki kıdem ve okulun imkan ve denetim arasında anlamlı bir farklılık olduğu sonucuna varılmıştır. Mesleki kıdemi 21 yıl ve üstünde olan, 16-20, 11-15 olan öğretmenlerin, mesleki kıdemi 1-5 yıl kıdeme sahip öğretmenlerden okul imkanları ve denetimi daha çok önemsediklerini söyleyebiliriz. Öğretmenlerin kıdem yılı arttıkça okul imkan ve denetimin önemli bir stres kaynağı olduğunu söyleyebiliriz. Öğretmenlik mesleği algısının 21 yıl ve üstü kıdeme sahip öğretmenlerin, 1-5 yıl kıdeme sahip öğretmenlerden daha fazla olduğu söylenebilir. Bununla birlikte yapılan araştırmalarda genç öğretmenlerimiz daha fazla stres belirtisi gösterirken, tecrübe ve kıdem yılı arttıkça meslekten kaynaklanan stres ile daha sakin başa çıkılabilmektedir. Öğretmenlerimizin üniversitede aldıkları teorik eğitim ile uygulamaya yönelik ortamın az olması ve gerçek ortam ile beklenen arasında fark olması mesleğin ilk yıllarında daha çok stres yaşamalarına neden olmaktadır.

Araştırma bulgularına bakıldığında ; Ekinci (2006)'nin yaptığı araştırmada; 4-10 yıl ve 11-20 yıl kıdemi olan öğretmenleri 21 yıl ve üzeri kıdeme sahip öğretmenlerden daha fazla stres düzeyine sahip olduklarını ortaya koymuş ve kıdemlerine göre yaşanan stres düzeyin arasında anlamlı bir farklılık bulmuştur. Erken'in (2006) yaptığı araştırmada 21 yıl ve üzeri mesleki kıdeme sahip öğretmenlerin strese neden olan etkenlerden az etkilendiklerini belirtmiştir.

5.1. Strese Yol Açan Nedenler

Öğretmenlerde stres kaynaklarını alt boyutlarına verdikleri yanıtları ile incelediğimizde okul imkanları ve denetim alt boyutunda öğretmenlerde en çok strese neden olan sebepler sınıfın temiz olmaması %39,17, sınıfta araç gereç azlığı %38,33 ve sınıfın ısınmaması %35.00 olmuştur.

Okul yönetimi alt boyutunda öğretmenlerde en çok strese neden olan sebepler %45,00 iş yükü, %38,33 kırıncı davranış, %36,67 yetersiz bilgilendirme iken stres kaynaklarından en az olanı ise %24,17 farklı siyasi görüş nedeniyle sıkıntılar yaşanması olmuştur. Okulda yönetimin genel olarak adil davranmaması,yönetimde alınan kararlarda öğretmenlerin fikrinin sorulmaması ve yöneticilerin tutarsız davranış sergilemesi öğretmenlerin yarısından fazlasını etkileyen bir stres kaynağıdır. Bunun yanında yöneticiler tarafından saygı ve takdış görmemek, siyaysi gruplaşmaların olması ast-üst çatışmaları kısmen de olsa stres kaynağıdır.

Öğretmenlik mesleği alt boyutu stres kaynaklarından yüksek düzeyde olanı %53,33 ile öğretmenlik mesleğinde yetersiz maaş olması iken en düşük düzeyde stres kaynağı ise %28,33 öğretmenlere yönelik lojman sosyal tesis olanaklarının azlığı olarak belirlenmiştir. Günümüzde öğretmenlik mesleğinin en zor koşullara sahip mesleklerden birisi olarak değerlendirilmesi mümkündür. Mesleğin statüsünün düşük olması,maaş yetersizliğinin olması ve günümüz koşullarına bakıldığında ekonomik olarak tatminsizlik öğretmenlerin sorun yaşadığı konular arasındadır. Ekonomik yetersizlik ve tatminsizlik Tufan(1997) , Zoraloğlu (1998), ve Özdayı (1990) tarafından da değinilen konular arasındadır.

Öğretmenlerin meslektaşlar alt boyutu için stres kaynaklarından %41,67 ile öğretmenler arasında rekabetin olması, %30,83 öğretmenler arasında geçimsizlik olması olarak belirlenmiştir. Öğretmenler arasında yaşanan akademik rekabetten kaynaklı çatışmalar , sosyal ilişkilerin olmaması ve bu yüzden mesleki olarak paylaşımın olmaması öğretmnelerde meslektaşlar arasında stres nedenleridir.

Öğrenciler alt boyutu ile ilgili verilen cevaplar incelendiğinde , %42,50 öğrencilerin disiplin kurallarına uymamaları en çok düzeyde stres kaynağı iken; %30,83 öğrenciler arasında bireysel farklılıkların olması en az düzeyde stres kaynağı olmuştur. Öğrencilerin okula ve derse karşı ilgisiz davranmaları ve öğretmenlere karşı olumsuz tutum sergilemeleri önemli stres kaynağıdır. Öğrencilerin günümüz koşullarında birçok imkana sahip olmaları ve sürekli farklılık beklentileri memnuniyet derecelerini düşürmekte bu durum ciddi disiplin sorunlarına sebebiyet vermektedir.

Velilerin müdahalesi alt boyutunda ise stres kaynağından , %41,67 velilerin öğretmenin işine karışması ve %36,67 velilerin çocukların başarısızlığından öğretmeni sorumlu tutmaları yüksek düzeyde strese neden olmaktadır. Öğrenci başarısı için veli-öğretmen ilişkisi kaçınılmazdır ancak velilerin öğrenci başarısızlığından öğretmeni suçlu bulması ve öğretmene işini öğretmeye kalkışması ve öğrenci notu için öğretmene baskı kurmaya çalışması öğretmenlerde strese neden olmaktadır.

5.2. Stresle Baş Etme

Stresle Baş Etme ölçeğini incelediğimizde öğretmenlerin stres ile baş etme yollarını kullanma sıklıkları %48,33 çoğunlukla stres olduğum durumlarda baş etmek için ortam yaratma , %51,67 çoğunlukla strese sebep olan şeyleri hatırlatan durumlardan kaçma, %40,00 çoğunlukla stresle ile baş etmek için olumlu diyalog kurma(olayların iyi tarafına bakma), %49,17 çoğunlukla stres olduğu durumlarda sevdiğimle vakit geçirme, %33,33 bazen stres olduğum durumda spor yapma, %30,83 bazen stres olduğum durumda ibadet etme, %33,33 stresli olduğum durumda zamanımı daha iyi kullanabilmek için yapmak istediğim bir işi önceden planlama, %37,50 nadiren stres ile baş edebilmek için uzman kişilerden yardım alma, %43,33 çoğunlukla stres ile baş edebilmek için stres yaratan durumu güvendiğim kişi ile paylaşma, %30,83 nadiren stres ile baş edebilmek için çeşitli gevşeme yöntemlerini kullanma(meditasyon,yoga,kas gevşetme,derin nefes egzersizleri vb.), %43,33 çoğunlukla stres durumunda sevdiğim hobilerle uğraşma, %35,00 bazen stresle baş edebilmek için stres yaratan kişi ile yüzleşme olarak belirlenmiştir. Öğretmenlerin verdikleri cevapların ortalama skoruna göre değerine bakıldığında,stres ile baş etme algıları orta düzeydedir.

Öğretmenlerde stres ile baş etme cinsiyet, medeni durum, mezun alanı, mezuniyet alanı, mesleki kıdem incelendiğinde anlamlı bir farklılık göstermemiştir.

Parlak yıldız (2008) araştırmasında, öğretmenlerin stresle baş etme konusunda değişik yöntemleri denemesinin yanı sıra, sistemin de bu konuda farklılaşması gerektiğine belirtmektedir. Resmi eğitim kurumlarının öğretmenlerin stresle baş etme konusunda olumlu katkı sağlaması açısından öncelikle kurumdaki gelişime odaklanmaları öğretmenlere bu konuda yardımcı olacağını belirtmektedir.

Okullarda çalışanlar arasında daha sağlıklı bir iletişim kurulabilmesi için stresle baş etmede kullanılan metodlar anlatılarak iletişimin önemi belirtilmelidir. Okullar kendi yapısı içinde değerlendirilerek strese neden olan etmenler göz önünde bulundurularak gerekli düzenleme yapılmalı ve stresle ilgili eğitimler alınmalıdır. Önemli bir stres kaynağı olan araç gereç ve fiziki yetersizlik öğretmene kendini güvende hissettirmemektedir bunun için gerekli önlemler alınmalı ve eğitime ayrılan pay arttırılmalıdır.

5.3. Öneriler

Çalışma sonucuna göre aşağıdaki öneriler sıralanabilir.

- Öğretmenlerin stres ile baş etme, stres kaynakları ve stresin sebepleri ile ilgili bilgilendirilmeleri yararlı olacaktır. Bu konularda hizmetiçi eğitim verilebilir ve konferans ve seminerlere katılımları sağlanarak daha çok öğretmene ulaşılması sağlanmalıdır.
- Öğretmenleri stres ile baş etme yöntemleri ile ilgili bilinçlendirmek adına psikolojik danışman eşliğinde eğitimler verilebilir ve bu konuda sorun yaşayan öğretmenlerin yönlendirilmesi sağlanmalıdır.
- Öğretmenlere verilen hizmetiçi eğitimlerin daha çok ihtiyaca yönelik olması ve stres konusunun mutlaka hizmetiçi eğitimler arasında yer alması faydalı olacaktır.

- Ülkemizde birçok üniversitede bu konular ile ilgili araştırmaların yapılması yararlı olacaktır bu şekilde öğretmenlerin stres ile baş etme yöntemleri ile ilgili nesnel bilgilre ulaşılmasına katkı sağlanır.
- Okul yönetimi tarafından okulda pozitif ve örgüt çalışanlarını iş yerine ait hissettirecek samimi bir ortam yaratarak strese sebep olacak ortamlar azaltılabilir ve sosyal etkinliklerin sayısı artırılabilir.
- Meslek saygınlığı her geçen gün daha da düşen öğretmenlerin toplum içindeki yeri yükseltilmeli ve öğretmenlere verilen eğitimlerin kalitesi artırılmalıdır.
- Okulların fiziksel koşullarını iyileştirmek adına sınıfların temizliğı, araç gereç eksikliğı, sınıfların ısınması gibi konuların düzeltilmesi gereklidir.
- Öğretmenlerin davranış ve insan ilişkileri ile ilgili konularda olumsuzlukları engellemek adına hizmet içi eğitim düzenlenmelidir.
- Öğretmenler için ücret dağılımının iyileştirilmesi öğretmenlerin kendilerini geliştirmesi ve eğitim sistemindeki yenilikleri takip ederek seminerlere rahatça katılmaları göz önünde sağlanarak öğretmenlerin işine karşı güdülenmesi sağlanmalıdır.
- Velilerden kaynaklanan sorunları azaltabilmek adına eğitimin sadece okulda olmayıp ailede başladığını benimsetmek için rehber öğretmenler eşliğinde etkinlikler düzenlenmelidir.
- Yönetici ve öğretmenler arasında oluşan sorunların iletişim eksikliğı yaşanmadan anında konuşulup çözüme kavuşturulmaya çalışılmalıdır.

- Eğitim hayatının uygulama kısmında bulunan öğretmenlerin bir çok alanda gerçekçi ve uygulanabilir eğitim görmeleri büyük önem taşımaktadır. Sadece değişiklik yapmak adına uygulanabilirliği olmayan düzenlemeler eğitim hayatında öğretmen ve öğrenci başta olmak üzere hiç kimsenin sorununu çözmeyecektir. Bu nedenle eğitim kurumlarında üst düzey yöneticilerin alacakları karar ve bu konuda yapılacak düzenlemeler sorunları çözmeye ışık tutacak nitelikte olmalıdır.
- Öğretmenlerin stres faktöründen uzaklaşabilmesi ve mesleğin sıkıcılığını düşünmemeleri adına Milli Eğitim kurumları her kademede hızlı ve etkin işleyen bilgi mekanizmaları ile donatılmalıdır. Böylece öğretmenin iş yükü fiziksel yorgunluğun azalması sağlanabilir.
- Öğretmenler için stresle baş etme eğitimi okul yöneticileri ve psikolog, psikiyatristlerle işbirliği yaparak verilmesi sağlanabilir. Öğretmenler psikolojik yardım alanmaları için teşvik edilebilir.
- Araştırma başka illerde veya ülke genelinde öğretmenlerin düşünceleri konu alınarak, stres kaynakları genişletilerek, stres ifade eden davranışların öğretmenler üzerindeki etkisi konu alınarak yapılabilir.

KAYNAKÇA

- Akça, R. (2014). Otel İşletmelerinde Mobbing, İş Stresi Ve İşgörenlerin İşten Ayrılma Niyetleri Üzerine Bir Araştırma. Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bölümleri Enstitüsü, Ankara.
- Akıncı, Z. (2010). Konaklama İşletmelerinde Kriz Yönetimi: Alanya Bölgesindeki Konaklama İşletmelerinde Kriz Sürecinde Karşılaşılan Sorunların Tespit Ve Çözümüne Yönelik Bir Araştırma. Doktora Tezi, Süleyman Demirel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Isparta.
- Akman, S. (2004). Stres. *Türk Psikoloji Bülten Özel Gündem*, 3 (35), 40- 54
- Akpınar, B. (2013). Öğretmen Adaylarının Stres Düzeylerinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Dicle Üniversitesi Ziya Gökalp Eğitim Fakültesi Dergisi*, 21, 229-241
- Altun, T. ve Şahin, M. (2009). “Değişen İlköğretim Programının Sınıf Öğretmenleri Üzerindeki Psikolojik Etkilerinin İncelenmesi Üzerine Nitel Bir Araştırma”, *Kastamonu Üniversitesi Kastamonu Eğitim Dergisi*, 17(1), Ocak 2009, 15-32.
- Altuntaş, E. (2003). *Stres Yönetimi*. İstanbul: Alfa Yayınları
- Andersson, L., Sundstrom-Poromaa, I., Wulff, M., Astrom, M, & Bixo, M. (2008). Neonatal outcome following maternal antenatal depression and anxiety: A population-based study. *American Journal of Epidemiology*, 159(9),872-81
- Artan, İ. (1986). *Örgütsel Stres Kaynakları ve Yöneticiler Üzerinde Bir Uygulama*. İstanbul: Özgül Matbaacılık
- Aslan, M. (1995). Öğretmenlerinin Örgütsel Stres Kaynakları. (Yayımlanmamış Doktora Tezi). İnönü Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı. Malatya.
- Aslan, M. (1995). Öğretmenlerinin Örgütsel Stres Kaynakları. Yayımlanmamış Doktora Tezi. İnönü Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı.
- Atkinson, J.M. (1994). *Coping with stress at work*. London: Harper Collins.

- Avşaroğlu, S. (2007). Üniversite Öğrencilerinin Karar Vermede Özsaygı, Karar Verme Ve Stresle Başaçıkma Stillерinin Benlik Saygısı Ve Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi. Doktora Tezi.
- Aydın, İ. (2008). *İş Yaşamında Stres*. Ankara: Pegem Yayınları.
- Aydın, İ. (2008). *Öğretimde Denetim, Durum Saptama, Değerlendirme ve Geliştirme* (2. Baskı). Ankara: Pegema.
- Aydın, M. ve Yıldız, M. (2000). *Yirmibirinci Yüzyılda Polis: Temel Sorunlar, Çağdaş Yaklaşımlar*. Cerrah İ. & Semiz, E (Ed.), Ankara:
- Aydın, P. İ. (2002). *İş Yaşamında Stres*, 2. Baskı, PegemA Yayıncılık, Ankara.
- Balcı, A. (2000). *Öğretim Elemanının İş Stresi Kuram ve Uygulama*. Ankara: Nobel Yayıncılık.
- Baltaş, A., Baltaş Z. (1992). *Stres ve Başa Çıkma Yolları (12.Baskı)* , Remzi Kitabevi, İstanbul,
- Baltaş, A. ve Baltaş, Z. (2004). *Stres ve Basa Çıkma Yolları (22.Baskı)*. İstanbul: Remzi.
- Baltaş, Z. (2000). *Stres ve Sağlık. Sağlık psikolojisi halk sağlığında davranış bilimleri*. İstanbul: Remzi Kitabevi
- Baltaş, Z. (2002). *Verimli iş hayatının sırrı: Stres (2. Baskı)*. İstanbul: Remzi Kitabevi
- Bayram, N. (2004). *Sosyal Bilimlerde SPSS İle Veri Analizi*, Ezgi Kitabevi, Bursa, , s. 127.
- Beasley, M., Thompson, T., Davidson, J. vd.. (2003). Resilience in response to life stress: the effects of coping style and cognitive hardiness. *Pers IndividDif*, 34, 77-95
- Bektaş, M., & Karagöz, Ş. (2017). Stresle başa çıkma tarzlarının yalnızlığa etkisi: meslek yüksekokulu öğrencileri örneği. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi* 9,21-23
- Bilici, A. (2009). Konaklama İşletmelerinde Stres Yönetimi Ve Konya Örneği. Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.

- Braham, J. B. (2004). Stres Yönetimi: *Ateş altında sakin kalabilmek*, (Vedat G. Diker çev. ed.). İstanbul: Hayat Yayınları.
- Brems, C., & Johnson, M. E. (1988-89). Problem-Solving appraisal and coping style: the influence of sex-role orientation and gender”, *Journal of Psychology*. 123,187194.
- Celep, C. (2003). “Ortaöğretimdeki Öğretmenlerin Mesleki Tükenmişlikleri”, *2000’li Yıllarda Lise Eğitime Çağdaş Yaklaşımlar Sempozyumu (08-09 Haziran 2002) Bildiriler Kitabı*, İstanbul Kültür Üniversitesi Yayınları, Yayın No: 25, İstanbul, 239-252.
- Cerrahpaşa Tıp Fakültesi Sürekli Tıp Eğitimi Etkinlikleri Medikal Açından Stres ve Çareleri Sempozyum Dizisi, Sayı: 47, Aralık 2005, 171-180.
- Cohen, S. ve Williamson, G.M. (1991). Stress and infectious disease in humans. *Psychol Bull*, 109,5-24
- Conlan, R. (2001), *Zihnin halleri*, Çeviren: Derya Duman, Ankara: Phoenix Yayınları
- Curtis, A. J. (2000). *Health psychology*. London: Routledge
- Cüceloğlu, D. (2000). *İnsan ve davranışı*, (10. Baskı). İstanbul : Remzi Kitabevi
- Çelik, H. ve Öztürk, Z. (2004). İş Stresi. Selçuk Üniversitesi, *Karaman İİBF Dergisi*, C.4.
- Çelik, M. (2006). Müzik Öğretmenlerinin Örgütsel Stres Kaynakları ve Başa Çıkma Tarzları, (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Yeditepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eğitim Yönetimi ve Denetimi, İstanbul.
- Çetin, B. (2018). Otel İşletmelerinde Öğrenilmiş Güçlülük Ve İş Stresi İlişkisinde Algılanan Sosyal Destegın Düzenleyicilik Rolü: Kapadokya Örneği. Doktor Tezi, Nevşehir Hacı Bektaş Veli Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Nevşehir.
- Delice, S. (2018). İş Stresi Ve İş Tatmini Arasındaki İlişkinin İncelenmesi: İstanbul’daki 4 Ve 5 Yıldızlı Otel Çalışanlarına Yönelik Bir Araştırma. Yüksek Lisans Tezi, Yıldız Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

- Erdal, S. (2011). Örgütlerde Stres Yönetiminde Cinsiyet Faktörü, Yüksek Lisans Tezi, Beykent Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Eren, E. (2001). *Örgütsel Davranış ve Yönetim Psikolojisi*, (7. Baskı). İstanbul: Beta Basım Yayım Dağıtım.
- Eren, V. ve Durna, U. (2006). Üç Boyutlu Bir Yaklaşım Olarak Örgütsel Tükenme. *Selçuk Üniversitesi Karaman İktisadi İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*. 10(6), 40-51.
- Ergin, C. (2000). *Türkiye'deki örgütlerde çatışmaların çözümlenmesine ilişkin çalışmalar*, (Ed.: Zeynep Aycan), Türkiye'de Yönetim, Liderlik ve İnsan Kaynakları Uygulamaları. (1. Baskı). Ankara: *Türk Psikologlar Derneği Yayınları*, No: 21
- Erken, V. (2002). *Sınıf Yönetimi*. Ankara: Berikan Yayıncılık.
- Erkuş, A. (1994). *Psikolojik Terimler Sözlüğü*. Ankara: Doruk Yayınları
- Eroğlu, F. (2006). Davranış Bilimleri (7.Bası), Beta Yayıncılık, İstanbul, 2006, s. 401-405-406-416-417-419-420-426-447-449
- Ersarı, G., Naktiyok A.,(2012). “ İş Görenin İçsel ve Dışsal Motivasyonunda Stresle Mücadele Tekniklerinin Rolü” , *Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, Cilt: 16, Sayı: 1, s. 84.
- Ertekin, Y. (1993). *Stres ve Yönetim, Türkiye ve Ortadoğu*. Amme İdaresi Enstitüsü Yayınları, Ankara.
- Ertekin, Y. (1993). *Stres ve Yönetim*. Ankara: TODAİE
- Geçtan, E. (1997). *Psikodinamik psikiyatri ve normal dışı davranışlar* (13. Basım). İstanbul: Remzi Kitabevi
- Geçtan, E. (2000). *Psikanaliz ve Sonrası* (9. Basım). İstanbul: Remzi Kitabevi
- Greenberg, Jerrold, S. (2004). *Comprehensive Stres Management*. (Eighth Edition) New York: Mc. Graw Companies.

- Güçlü, N. (2001). "Stres Yönetimi". *Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 21(1), 91-109.
- Güçlü, N. (2001). Stres Yönetimi. *G.Ü. Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 21(1): 91-109.
- Güler, Z., Başpınar, Nuran Ö., & Gürbüz, H. (2001). *İş yaşamında stres ve kamu kurumlarındaki sekreterler üzerine bir uygulama*, Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Yayınları No:1322
- Güney, S. (2000). *Davranış Bilimleri*, Nobel Yayıncılık, Ankara, s. 428-437-438-442-444-446-463.
- Işıkhan, V. (2004). *Çalışma Hayatında Stres ve Başa Çıkma Yolları*. Ankara: Sandal Yayınları
- İslamoğlu A. H., Alınçık Ü.(2013). *Sosyal Bilimlerde Araştırma Yöntemleri (SPSS Uygulamalı) (Üçüncü Baskı)*, Beta Yayınları, İstanbul, , s. 278-413.
- İstanbulu, S. A. (2007). Öğrenci Davranışlarının Öğretmenlerde Yarattığı Stres ve Öğretmenlerin Stresle Başa Çıkma Yöntemleri, (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Yeditepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eğitim Yönetimi ve Denetimi Yüksek Lisans Programı, İstanbul.
- Kalfa, Y. (2006). Okul Büyüklüğünün Kalite, Verim ve Öğrenci Başarısına Etkileri, (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı Eğitim Yönetimi ve Denetimi Bilim Dalı, İstanbul.
- Kara, D. (2009), Eğitim-Öğretim yaşantısında stres yaratan faktörler ve aile özelliklerine göre öğrencilerin stresle başa çıkma davranışlarının incelenmesi. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 22, 255-262
- Karadavut, Y.(2005). İlköğretim Okulu Öğretmenlerinin Örgütsel Stres Kaynakları, Stres Belirtileri Ve Stresle Başa Çıkma Yolları. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eğitim Yönetimi Bilim Dalı,

- Karagül, M. (2011). Örgütsel Stres ve Stres Yönetimi: Malatya Adliyesi Örneği, Yüksek Lisans Tezi. Balıkesir Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Balıkesir,
- Karasar, N.(2005). *Bilimsel Araştırma Yöntemi*. Ankara: Nobel Yayıncılık.
- Kaya, F.Ş (2019). Öğretmenlerin stres kaynakları ve baş etme tarzları. İstanbul örneği. *Stratejik ve Sosya Araştırma Dergisi* 3,2
- Kaya, M. (2003). İnönü Üniversitesi Tıp Fakültesi Ve Sağlık Yüksek Okulu Öğrencilerinde Ruhsal Sağlık Durumu, Depresyon Sıklığı, Stresle Başaçıkma Tarzları Ve Etkileyen Faktörler (Yayımlanmamış Uzmanlık Tezi). İnönü Üniversitesi Sağlık, Bilimleri Enstitüsü, Malatya.
- Kılıç, R., Özafşarlıoğlu Sakallı S., (2013). “Örgütlerde Stres Kaynaklarının Çalışanların İş-Aile Çatışması Üzerine Etkisi” , Uşak Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, Cilt: 6, Sayı: 3, s. 211-214.
- Kırsta, A. (2004).*Strese Son. Çeviren:Deniz ÖZSOY, Ufuk ÖZSOY*. İstanbul: Meta Yayınları.
- Koç, H. E. (2006). Üniversite Öğrencilerinin Utangaçlık Düzeylerine Göre Stresle Başa Çıkma Stratejilerinin İncelenmesi. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). On Dokuz Mayıs Üniversitesi ,Sosyal Bilimler Enstitüsü, Samsun.
- Köknel, Ö. (1989). *Genel ve Klinik Psikiyatri*. İstanbul: Nobel Tıp Kitabevi
- Kula, N. (2002). Deprem ve Dini Başa Çıkma . *Gazi Üniversitesi Çorum İlahiyat Fakültesi Dergisi*, No:1, s.234-255.
- Kyriacou, C. (2001). *Teacher Stress: directions for future research*. Educational Review. Vol. 53, No.1, 2001, pp.27-35.
- Morgan, Clifford, T., (1998). *Psikolojiye Giriş*. (12.Baskı) Çevirenler : Hüsnu ARICI vd. Ankara: Meteksan A.Ş.

- Morgan, T. C. (1970). *Psikolojiye Giriş*, (S. Karakaş çev. ed.). Ankara: Hacettepe Üniversitesi Psikoloji Bölümü Yayınları.
- Muris, P., Schmidt, H., & Lambrichs R. (2001). Protective and vulnerability factors of depression in normal adolescents. *Behav Res Ther Journal*, 39,555-565
- Özdemir, R. (2013). Üniversite öğrencilerinde görülen depresyonun giderilmesinde dansın etkisi (Yüksek Lisans Tezi)
- Özer, M. A. (2012). “Çalışanlar İçin Verimlilik Anahtarı: Stres Yönetimi” , *TÜHİS İş Hukuku ve İktisat Dergisi*, Cilt: 24, Sayı: 1-2, 2012/a, s. 52-53-54-55.
- Özmen, M. ve Önen, B. (2005). “Stresle Başa Çıkma Yolları”, İstanbul Üniversitesi
- Parlak yıldız, B. (2008). Portfolyoya Dayalı Değerlendirmenin Üniversite Öğrencilerinin Akademik Başarılarına ve Bilişsel Yaşam Becerilerine Etkisi. Yayımlanmamış doktora tezi, Gazi Üniversitesi, Ankara.
- Pettinger, R. (2002). *Stress Management* (1. Baskı). London : Capstone Publishing
- Sabuncuoğlu, Z., & Tüz, M. (2001). *Örgütsel Psikoloji*, (3. Baskı). Bursa: Ezgi Kitabevi
- Sarp, N. (2000). “Hekim Ve Stres Yönetimi” , *Ankara Üniversitesi Tıp Fakültesi Mecmuası*, Cilt: 53, Sayı: 2, s. 135.
- Selye, H. (1974). *Stress Without Dissress*. New York: J.B.Lippencott Comp
- Sipahi, B., Yurtkoru E. S., Çinko M. (2008). *Sosyal Bilimlerde SPSS’ le Veri Analizi* (2. Baskı), Beta Yayıncılık, İstanbul, s. 89-143.
- Sökmen, A. (2005). Konaklama İşletmeleri Yöneticilerinin Stres Nedenlerinin Belirlenmesinde Cinsiyet Faktörü: Adana’da Ampirik Bir Araştırma. *Ekonomik ve Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 1: 1-27.
- Stanks, J. (2005). *Stress At Work Management And Prevention*, (1. Publish), London: Elsevier Book Aid International.

- Steiner, H., Erickson, S.J., Hernandez. N.L., & ark. (2002). Coping styles as correlates of health in high school students. *Jadolesc Health*, 30,326- 335.
- Surtees, P.G., Pharoah, P.D.P., Wainwright, N.W.J. & ark. (1998). A follow up study of new users of a university counselling service. *Br J Guid. Counc.* 26, 255-72.
- Swick, J. K. (1989). *Stress and Teaching*, National Education Association, Washington, DC
- Şahin, N.H. (1998). *Stres Nedir? Ne Değildir? Stresle Başa Çıkma: Pozitif Bir Yaklaşım*, (3. Basım) Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları, No: 2.
- Şatırcı, H. (2011). Satış Elemanlarının Stres Kaynakları ve Stresle Başa Çıkma Yolları Isparta İli Organize Perakende Sektörü Üzerine Bir Araştırma, Yüksek Lisans Tezi. Süleyman Demirel Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Isparta.
- Şimşek, Ş., Akgemci, T. & Çelik, A. (2003). *Davranış Bilimlerine Giriş ve Örgütlerde Davranış*. (3. Baskı). Konya : Adım Matbaacılık.
- Tanck Roland H., & Robbins PR., (1979) "Assertiveness locus of control and coping behaviors used to diminish tension", *Journal of Personality Assessment*, 43(4),396-400.
- Tekin, G. O. (2010). Çalışma Yaşamında Stres Kaynakları ve Kamu Kurumlarında Çalışanlar Üzerine Etkileri: Edirne Örneği, Yüksek Lisans Tezi. Trakya Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Edirne.
- Telman, N., & Ünsal, P. (2004). *Çalışan Memnuniyeti* (1. Baskı). İstanbul: Epsilon Yayıncılık.
- Temel, E., Bahar, A., & Çuhadar, D. (2007). Öğrenci hemşirelerin stresle başatma tarzları ve depresyon düzeylerinin belirlenmesi. *Fırat Sağlık Hizmetleri Dergisi*, 12(5), 107-118.
- Torun, A. (1997). *Stres ve Tükenmişlik*, (S. Tevrüz ed.), *Endüstri ve Örgüt Psikolojisi*, (2. Baskı). Ankara: Türk Psikologlar Derneği-Kalder Derneği, Şelale Matbaası.
- Tufan, Ş. (1997). Ankara İli Çankaya İlçe Merkezindeki Devlet ve Özel Liselerde Görevli Öğretmenlerin İşlerinde Stres Yaratan Etmenler ve Bunlarla Başa Çıkma Yolları

Konusundaki Görüşleri, Yayınlanmamış Yüksek lisans tezi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara.

Tuğrul, C.D. (2004). Stres ve Depresyon. *Psikiyatri Dünyası Dergisi*, 4 ,12-17.

Tutar, H. (2000). *Kriz ve Stres Ortamında Yönetim*. İstanbul: Hayat Yayınları.

Uçman, P. (1990). Ülkemizde çalışan kadınlarda stresle başa çıkma ve psikolojik rahatsızlıklar, *Psikoloji Dergisi*, 7-24, Ocak.

Yanbastı, G. (1990). *Kişilik Kuramları*. İzmir: Ege Üniversitesi Basımevi

Yıldırım, D. F. (2008). Sınıf Öğretmenlerinin Stres Kaynakları ve Baş Etme Yolları (Kilis İli Örneği), Yayınlanmamış Yüksek lisans tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İlköğretim Anabilim Dalı, Sınıf Öğretmenliği Bilim Dalı, Ankara.

Yurdakoş, E. (2005). *Stresin Fizyolojisi*. İstanbul: STE Sempozyum Dizisi.

EKLER

Ek-1

BİLGİLENDİRİLMİŞ GÖNÜLLÜ ONAM METNİ

Sizi Demet Deniz Konuksever tarafından yürütülen “Öğretmenlerin Okulda Stresle Baş Etme Yöntemleri: Burhaniye İlçesi Örneği” başlıklı tez çalışmamıza davet ediyoruz. Bu araştırmanın amacı araştırma bulgularına göre; ilköğretim okulunda görev yapan öğretmenlerin en çok hangi nedenlerden stres yaşadıkları ve bu stresle başa çıkma yöntemlerinin neler olduğunu belirlemektir. Araştırmaya sizin dışınızda tahminen 120 kişi katılacaktır. Bu çalışmaya katılmak **gönüllülük** esasına dayanmaktadır. Bu formu okuyup onaylamanız, araştırmaya katılmayı kabul ettiğiniz anlamına gelecektir. Bu çalışmadan elde edilecek bilgiler tamamen araştırma amacı ile kullanılacaktır.

Araştırmacının E- Posta Adresi:

- Araştırmaya katılmayı kabul ediyorum.
- Araştırmaya katılmayı kabul etmiyorum.

Ek-2 Anket Çalışması

ÖĞRETMENLERİN OKULDA STRESLE BAŞ ETME YÖNTEMLERİNİN BELİRLENMESİ ÖLÇEĞİ

Sayın Meslektaşım,

Bu ölçek, öğretmenlerin stres kaynakları ve stresle baş etme yollarının belirlenmesi amacıyla hazırlanmıştır. Araştırmada kişisel bilgiler, öğretmenlerin stres kaynakları, stres kaynakları ile baş etme yollarını ortaya koyacak sorular yer almaktadır. Araştırmanın gerçekçi sonuçlara ulaşması, sizlerin ölçeği doğru ve tam olarak doldurmanıza bağlıdır. Ankete katılımınız tamamen gönüllülük esasına dayanmaktadır. Ölçek formuna adınızı yazmanıza gerek yoktur. Ölçeğe vereceğiniz cevaplar yalnızca bu araştırmada kullanılacak olup, kesinlikle gizli tutulacak, araştırmanın amaçları dışında kullanılmayacaktır. Araştırma sonuçlarının sizlere iletilmesini istiyorsanız, anketin sonuna e-mail adresini yazabilirsiniz. Gösterdiğiniz ilgiye şimdiden teşekkür ederim.

Demet Deniz Konuksever
Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi
Lisansüstü Eğitim Enstitüsü
Yüksek Lisans Öğrencisi

KİŞİSEL BİLGİLER

Lütfen her madde için size uygun olanı (X) işareti koyarak belirtiniz.

1. Cinsiyetiniz : ()1. Kadın ()2. Erkek
2. Mezuniyet Durumunuz : ()1. Önlisans ()2. Lisans ()3. Lisansüstü
3. Mezuniyet Alanınız : ()1.Sınıf Öğretmenliği ()2. Diğer.....
4. Mesleki Kıdeminiz : ()1. 1–5 yıl ()2. 6–10 yıl ()3. 11–15 yıl ()4. 16–20 yıl ()5. 21 ve üstü
5. Medeni Durumunuz : ()1. Evli ()2. Bekâr

STRESLE BAŞ ETME ÖLÇEĞİ

Aşağıda, öğretmenlerin karşılaşılabilecekleri stres kaynaklarına ilişkin ifadeler yer almaktadır. Lütfen her bir ifadeyi okuyup, bu durumun sizde ne düzeyde stres yarattığına karar verdikten sonra (X) işareti koyarak ilgili seçeneği işaretleyiniz. Aşağıda yer alan yargılar sizde ne düzeyde stres yaratır?

	Hiç	Az	Orta	Çok	Pek çok
	1	2	3	4	5
1) Sınıfların kalabalık olması	()	()	()	()	()
2) Sınıfların temiz olmaması	()	()	()	()	()
3) Sınıfların iyi ısınmaması	()	()	()	()	()
4) Sınıflardaki araç ve gereçlerin yetersizliği	()	()	()	()	()
5) Okul içi sosyokültürel etkinliklerin sınırlılığı	()	()	()	()	()
6) Müfettişlerin olumsuz eleştiriler yapmaları	()	()	()	()	()
7) Okulda nöbet saatlerinin dağılımındaki eşitsizlikler	()	()	()	()	()
8) Okulda eğitim ve öğretim dışı iş yükünün fazlalığı	()	()	()	()	()
9) Okulda farklı siyasi düşünce ve görüşler nedeniyle sıkıntılar yaşanması	()	()	()	()	()
10) Yöneticilerin öğretmenlere eşit davranmamaları	()	()	()	()	()
11) Yöneticilerin sorunlara karşı ilgisiz davranmaları	()	()	()	()	()
12) Yöneticilerin sert ve kırıcı davranışlar sergilemeleri	()	()	()	()	()
13) Yöneticilerin öğretmenlere yeterli bilgilendirme yapmamaları	()	()	()	()	()
14) Yöneticilerin öğretmenlerin işine karışmaları	()	()	()	()	()
15) Okul ile ilgili kararlar alınırken öğretmenlere görüşlerinin sorulmaması	()	()	()	()	()
16) Öğretmenlik mesleğinin statüsünün düşük olması	()	()	()	()	()
17) Öğretmenlik mesleğinde maaşın yetersiz olması	()	()	()	()	()
18) Öğretmen sendikalarının yetersiz olması	()	()	()	()	()
19) Öğretmenlere yönelik lojman ve sosyal tesis olanaklarının azlığı	()	()	()	()	()
20) Ders saatinin fazla olması nedeniyle öğretmenin kendine zaman ayıramaması	()	()	()	()	()

	Hiç	Az	Orta	Çok	Pek çok
21) İlköğretim programında yapılan değişikliklerin yarattığı problemler	()	()	()	()	()
22) Öğretmenler arasında işbirliğinin yetersiz olması	()	()	()	()	()
23) Öğretmenler arasında dedikodu yapılması	()	()	()	()	()
24) Öğretmenler arasında geçimsizlik olması	()	()	()	()	()
25) Öğretmenler arasında rekabet olması	()	()	()	()	()
26) Öğrencilerin sınıfa araç-gereç açısından hazırlıksız gelmeleri	()	()	()	()	()
27) Öğrencilerin disiplin kurallarına uymamaları	()	()	()	()	()
28) Öğrencilerin derse karşı ilgisiz ve isteksiz olmaları	()	()	()	()	()
29) Öğrenciler arası bireysel farklılıkların fazla olması	()	()	()	()	()
30) Velilerin, çocuklarının eğitimleri ile ilgilenmemeleri	()	()	()	()	()
31) Velilerin, çocuklarının ödevlerini yapmaları	()	()	()	()	()
32) Velilerin, çocuklarının başarısızlığından öğretmeni sorumlu tutmaları	()	()	()	()	()
33) Velilerin öğretmenin işine karışmaları	()	()	()	()	()

Aşağıda, öğretmenlerin stres yaratan durumlarla baş etme yollarına ilişkin ifadeler yer almaktadır. Lütfen her bir ifadeyi okuyup, bu durumun size ne derece uygun olduğuna karar verdikten sonra (X) işareti koyarak ilgili seçeneği işaretleyiniz.

Aşağıda yer alan stresle baş etme yollarını ne sıklıkta kullanırsınız?

	Asla	Nadiren	Bazen	Çoğunlukla	Her zaman
	1	2	3	4	5
1) Stresli olduğum durumlarda stresimle baş etmek için ortam yaratırım.	()	()	()	()	()
2) Strese sebep olan şeyleri hatırlatan durumlardan kaçınırım.	()	()	()	()	()
3) Stresimle baş edebilmek için kendimle olumlu diyaloglarda bulunurum. (Olayların iyi taraflarını ararım.)	()	()	()	()	()
4) Stresli olduğum durumlarda sevdiğimle vakit geçiririm.	()	()	()	()	()
5) Stresli olduğum durumlarda spor yaparım.	()	()	()	()	()
6) Stresli olduğum durumlarda ibadet ederim.	()	()	()	()	()
7) Stresli olduğum durumlarda zamanımı daha iyi kullanabilmek için yapmak istediğim bir işi önceden planlarım.	()	()	()	()	()
8) Stresimle baş edebilmek için uzman kişilerden yardım alırım.	()	()	()	()	()
9) Stresimle baş edebilmek için stres yaratan durumu güvendiğim kişilerle paylaşıyorum.	()	()	()	()	()
10) Stresimle baş edebilmek için çeşitli gevşeme yöntemlerini kullanırım (meditasyon, yoga, kas gevşetme, derin nefes egzersizleri vb.)	()	()	()	()	()
11) Stresli olduğum durumlarda hobilerimle uğraşırım.	()	()	()	()	()
12) Stresimle baş edebilmek için stres yaratan kişiyle yüzleşirim.	()	()	()	()	()

İletişim :

Email :

Ek-3 İzin Yazıları



T.C.
BALIKESİR VALİLİĞİ
İl Millî Eğitim Müdürlüğü

Sayı : E-99191664-605.01-51198394
Konu : Araştırma İzni

06.06.2022

VALİLİK MAKAMINA
BALIKESİR

İlgi : a) Millî Eğitim Bakanlığı Yenilik ve Eğitim Teknolojileri Genel Müdürlüğünün 21/01/2020 tarih ve 2020/2 sayılı genelgesi.

b) Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi Rektörlüğünün 26/05/2022 tarih ve 2200104982 sayılı yazısı.

Başvuru Sahibinin Adı Soyadı	Demet KONUKSEVER		
Danışmanı	Prof. Dr. Hasan ARSLAN		
Kurumu/Üniversite/Görev Yeri	Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi / Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı		
Alan/Bölüm	Eğitim Yönetimi ve Denetimi		
Tez,Araştırma veya Anketin Konusu	"Öğretmenlerin Stresle Baş Etme Yöntemleri"		
Başvuru Tarihi	26.05.2022	Başvuru Sayısı	50602448
Çalışma Başlama Tarihi	05.07.2022		
Çalışma Bitiş Tarihi	20.07.2022		
Veri Toplama Araçları	<ul style="list-style-type: none">Gönüllü Katılım FormuÖğretmenlerin Okulda Stresle Baş Etme Yöntemlerinin Belirlenmesi Ölçeği		
Araştırma Türü	Yüksek Lisans Tez Çalışması		
ÇALIŞMA YAPILACAK EĞİTİM KURUMLARININ LİSTESİ			
Balıkesir/ Burhaniye ilçesinde ilkokul ve ortaokullarda görev yapan öğretmenlere uygulanacaktır.			

26.05.2022 tarihli araştırma izni başvurusu 21.01.2020 tarih ve 2020/2 sayılı araştırma, yarışma ve sosyal etkinlik izinlerine ilişkin genelge kapsamında değerlendirilmiştir. Lisans, lisansüstü, TÜBİTAK çalışmalarına ve seminer ödevlerine veri toplamak amacıyla, araştırma öncrisinin ve veri toplama araçlarının içerik ve kapsam yönünden Türk Millî Eğitiminin amaçlarına uygun olduğu, millî ve manevî değerlere aykırı ve kişilik haklarını zedeleyecek herhangi bir unsur taşımadığı görülmüştür.

Bakanlığımıza bağlı okul ve kurumlarda yapılacak Araştırma, Yarışma ve Sosyal Etkinlik izinleri ilgi (a) genelge gereğince yukarıdaki bilgileri belirtilen çalışmanın, eğitim kurumlarında, okul/kurum müdürlüklerinin denetiminde, öğrenci ve velilerin kişisel bilgilerinin alınmaması/verilmemesi kaydı ile yapılması Müdürlüğümüzce uygun görülmektedir.

Makamlarınızca da uygun görüldüğü takdirde olurlarınıza arz ederim.

Hüseyin AŞIK
İl Millî Eğitim Müdür Yardımcısı

Ek : Anket Formu (2 Sayfa)

OLUR
06.06.2022
Ali TATLI
Vali a.
İl Millî Eğitim Müdürü

Bu belge güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Adres : Kasaplar Mahallesi Sındırgı Caddesi No:1 Merkez/BALIKESİR

Belge Doğrulama Adresi : <https://www.turkiye.gov.tr/meb-ebys>

Bilgi için: Hasan KARADEMİR

Telefon No : (0 266) 277 10 49

Unvan : V.H.K.İ.

E-Posta: stratejigelistirme10@meb.gov.tr

İnternet Adresi: balikesir.meb.gov.tr

Faks: 0 266) 277 10 66

Keş Adresi : meb@hs01.kep.tr

Bu evrak güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır. <https://evraksorgu.meb.gov.tr> adresinden 863b-8fd2-3264-bd9a-adf7 kodu ile teyit edilebilir.



T.C.
BALIKESİR VALİLİĞİ
İl Millî Eğitim Müdürlüğü

Sayı : E-99191664-605.01-51217871
Konu : Araştırma Uygulama İzin Talebi

06.06.2022

DAĞITIM YERLERİNE

İlgi : a) Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi Rektörlüğü' nün 26/05/2022 tarih ve 2200104982 sayılı yazısı.
b) Millî Eğitim Bakanlığı'nın 21/01/2020 tarih ve 2020/2 Nolu Araştırma Uygulama İzinleri Genelgesi.

Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Eğitim Yönetimi ve Denetimi Bilim Dalı Yüksek Lisans Programı öğrencisi Demet KONUKSEVER' in Müdürlüğümüze bağlı eğitim kurumlarımızda anket çalışması yapma izin talebine ilişkin ilgi (a) yazı ve ekleri Müdürlüğümüz tarafından incelenmiştir.

Müdürlüğümüze bağlı resmi/özel okul ve kurumlarda öğrenci, öğretmen ve okul yöneticilerinin katılımıyla yapılması planlanan uygulamanın denetimi il/ilçe millî eğitim müdürlükleri ve okul/kurum idaresinde olmak üzere, kurum faaliyetlerini aksatmadan, gönüllülük esasına göre; onaylı bir örneği Müdürlüğümüzde muhafaza edilen ve uygulama sırasında da mühürlü ve imzalı örnekten çoğaltılan, veri toplama araçlarının uygulanmasına ilgi (b) Genelge doğrultusunda izin verilmiştir.

Gereğini bilgilerinize rica ederim.

Ali TATLI
Vali a.
İl Millî Eğitim Müdürü

Ek :
1-Onay (1 Adet)
2-Anket Formu (2 Sayfa)

Dağıtım
Gereği :
Burhaniye Kaymakamlığına
(İlçe Millî Eğitim Müdürlüğü)

Bilgi :
Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi Rektörlüğüne
(Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Müdürlüğü)

Bu belge güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Adres : Kasaplar Mahallesi Sındırgı Caddesi No:1 Merkez/BALIKESİR

Belge Doğrulama Adresi : <https://www.turkiyc.gov.tr/mcb-cbys>

Telefon No : (0 266) 277 10 49

Bilgi için: Hasan KARADEMİR

E-Posta: stratejigelistirme10@mcb.gov.tr

Unvan V.H.K.İ.

Keş Adresi : meb@hs01.kep.tr

İnternet Adresi:balikesir.meb.gov.tr

Faks: (0 266) 277 10 66