



## Öğretmenlerde İş Stresinin Profesyonel ve Özel Yaşama Etkisi

*The Effect of Work Stress on Teachers' Professional and Private Life*

### ÖZET

İşyeri zorbalığına uğrama ile evlilik arasındaki ilişkiyi konu edinen bu araştırma sağlık çalışanlarının işyerinde ne tür zorbalıklara maruz kaldığı, zorbalıkla baş ederken nasıl bir yol izledikleri ve yaşadıkları işyeri zorbalığının evlilik ilişkisi üzerindeki etkisini incelemek amacıyla yapılmıştır. Araştırma nitel araştırma yöntemi kullanılarak İzmir ilinde yaşayan 15 sağlık çalışanı ile gerçekleştirilmiştir. Görüşmeler sonucu elde edilen veriler tematik analiz tekniği ile analiz edilmiş, ulaşılan bulgular fenomenolojik yaklaşımla sunulmuştur. Araştırmada sağlık çalışanlarının maruz kaldığı zorbalık türlerine yönelik 7 ana temaya ulaşılmıştır. Bu temalar; 1)çalışma alanına yönelik eylemler, 2)mağdurun kişiliğine yönelik eylemler, 3)mağdurun özel hayatını etkilemeye yönelik eylemler, 4)mağdurun sağlığına yönelik eylemler, 5)mağdurun görevlerine yönelik eylemler, 6)çalışma ortamının huzurunu bozmaya yönelik eylemler, 7)zorbalığın tanıklarını ve tanıkların davranışlarını etkilemeye yönelik eylemlerdir. Araştırmada sağlık çalışanlarının işyerinde yaşadıkları zorbalığın olumsuz etkilerinin evlilik ilişkilerine yansıtıldığı ve ilişkide daha çok çatışma yaşandığı sonucuna varılmıştır.

**Anahtar Kelimeler:** İşyeri zorbalığı, evlilik ilişkisi,

### ABSTRACT

This research, which is about the relationship between being bullied at work and marriage, was conducted to examine what kind of bullying healthcare workers are exposed to at work, how they deal with bullying, and the impact of workplace bullying on their marital relationship. The research was conducted with 15 healthcare professionals living in Izmir using the qualitative research method. The data obtained as a result of the interviews were analyzed with the thematic analysis technique, and the findings were presented with a phenomenological approach. In the research, 7 main themes were reached regarding the types of bullying that healthcare professionals are exposed to. These themes; 1) actions against the workplace, 2) actions against the personality of the victim, 3) actions aimed at affecting the private life of the victim, 4) actions against the health of the victim, 5) actions against the duties of the victim, 6) actions aimed at disturbing the peace of the work environment, 7) witnesses of bullying and actions aimed at influencing the behavior of witnesses. The study concluded that the negative effects of bullying experienced by healthcare professionals at work were reflected in their marital relationships and that there were more conflicts in the relationship.

**Keywords:** Workplace bullying, marital relationship,

### GİRİŞ

İnsan sosyal bir varlık olması nedeniyle öğrenme ve keşfetme içgüdüleri ile hareket eder. Bu kapsamda okul adını verdiğimiz birimlerde hem hayata dair hem de üzerine bir yapı inşa edecek şekilde; temel bilgi ve birikimi yaşlı uygun olan çocuklarımıza ulaştırmak suretiyle gelişimlerine ve topluma katkı sağlamak noktasında gerekli çalışmalar yapılmaktadır. Okul öğrenmenin ilk başladığı toplumun temel yapı taşı olan aileden sonra insanın ikinci evi ve ailesi rolünü üstlenir. Eğitim ve öğretimin olmazsa olmazı öğretmenlerimizin okul kapsamında ne denli önemli bir faktör oldukları toplumca bilinmektedir. Günümüzde ülkemizde de resmi ve özel eğitim kurumlarında yaklaşık olarak 1 milyon 200 bin civarında öğretmenin görev yaptığı ifade edilmektedir.

İstatistiksel verilerin yanı sıra öğretmenlik kendine özgü bir değer taşımakta ve kutsallık barındırmaktadır. Çocuklarımız toplumun geleceği olarak görülürken çocuklarımıza eğitim öğretim noktasında yön veren bir numaralı faktör olan öğretmenlerimiz toplumun geleceğini dolaylı yoldan şiddetli bir şekilde etkilemektedir. Kurtuluş Mücadelesini başlatan ulu önderimiz Mustafa Kemal Atatürk'ün de "Başöğretmen" unvanını ve şu sözünü tekrar ifade etmekte yarar görüyorum; "Öğretmenler; Yeni nesli, Cumhuriyetin fedakâr öğretmen ve eğitimcilerini, sizler yetiştireceksiniz ve yeni nesil, sizin eseriniz olacaktır. Cumhuriyet sizden fikri hür,

Mustafa Ertürk <sup>1</sup>   
Handan Engin <sup>2</sup>   
Ahmet Oruç <sup>3</sup>   
Şükran İnce <sup>4</sup>   
Abdullah Çifçi <sup>5</sup>   
Mehmet Çifçi <sup>6</sup> 

### How to Cite This Article

Ertürk, M., Engin, H., Oruç, A., İnce, Ş., Çifçi, A. & Çifçi, M. (2023). "Öğretmenlerde İş Stresinin Profesyonel ve Özel Yaşama Etkisi", International Social Mentality and Researcher Thinkers Journal, (Issn:2630-631X) 9(76): 4988-5004. DOI: <http://dx.doi.org/10.29228/smryj.73012>

Arrival: 13 August 2023

Published: 25 October 2023

Social Mentality And Researcher Thinkers is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License.

<sup>1</sup> Okul Müdürü, Mehmet Yetkin İlkokulu, Ankara, Türkiye

<sup>2</sup> Müzik Öğretmeni, Mehmet Akif Ortaokulu, İstanbul, Türkiye

<sup>3</sup> Müdür Yardımcısı, Arif Molu Mesleki ve teknik Anadolu Lisesi, Kayseri, Türkiye

<sup>4</sup> Okul müdürü, İkiçeşmelik Ortaokulu, Aydın, Türkiye

<sup>5</sup> Okul müdürü, Bismil Atatürk Anadolu Lisesi, Bismil, Diyarbakır, Türkiye

<sup>6</sup> Okul müdürü, Eğitim Şehitleri Ortaokulu, Diyarbakır, Türkiye

vicdanı hür, irfanı hür nesiller ister." Bugün Harf Devriminin önemi bir yana dursun ülkemize yaklaşık 20 yılda zararı 16 bin insan kaybı, 36 bin insanın yaralanması; insani, siyasi, ekonomik ve hukuki maliyetleri itibariyle 240 milyar doları aşkın faturanın çıkmasına müsebbip olan terör belasının da eğitim – öğretim hatası, eksikliği ve zafiyeti sonucunda yetersiz kalınmasının payının yadsınamayacağından söz edilebilir.

Stresin noktasında şu gerçeğe değinmemek elde değildir; stres gündelik hayatımızın maalesef bir parçasıdır. İnsanlar hem iş yerinde hemde iş yeri dışında çeşitli streslere maruz kalmaktadır. İşyeri stresi, devamsızlık, işle ilgili yaralanmalar, stres şikayetleri, iş gücünün azalması, hatta iflas yoluyla verimlilik kaybına yol açar. (Vogel, 2006).

Günümüzde bilgiye ulaşmanın hızlanmasından ötürü, Bu tür ortamlarda çalışanlar, örneğin hızlı hareket etmek zorunda oldukları, değişime uyum sağlamakta zorlandıkları veya kapasitelerini aşan iş yüklerine maruz kaldıkları için yoğun olarak iş stresi yaşarlar. "Stres" genellikle farklı insanlar için farklı şeyler ifade eden geniş bir yelpaze terim olarak düşünülür. Örneğin, "iş stresi" teriminin içinde birkaç anlamı vardır. Bunlardan biri stres yaratan çalışma şartları ve stres tepkileridir. Tüm iş stresi türlerinde, iş stresi ve stres tepkilerini birbirinden ayırmak gerekir. (Chandola, 2010)

Stres fiziksel ve zihinsel sorunlara neden olabilir veya hızlandırabilir. Ayrıca iş doyumsuzluğu ile performans sorunlarına, çalışan kişinin devamsızlığının artmasına veya akabinde ayrılmasına kadar uzanan hatta depresyona, çeşitli fiziksel ve ruhsal rahatsızlıklara neden olabilir. Bu bozukluklar iş yerinde motivasyon kaybına, eksik çalışmaya, olumsuz performans değişikliklerine, verimliliğin düşmesine, çeşitli hastalıklara ve hatta ölüme neden olabilir.

Çalışmamızın amacı, öğretmenlerimizin stres durumlarını iş hayatında ve özel hayatlarında etkisini belirlemek ve incelemektir.

Benliğin final şeklini aldığı çocukluk dönemi toplumlarca önemli kabul edilmiştir. Çocuklar geleceğin yaratıcıları olarak görülmekte ve ebeveynleri ise, yetiştirilmeleri ve bu doğrultuda eğitimleri adına aynı derecede önemlidir. Anaokulundan hemen sonra ilkokula başlayan çocuklar, hayatlarını etkileyecek bir başlangıca yelken açarlar. İlkokul, çocuk için hayatının her alanında kalıcı bir iz bırakır. Çocuğun yaşamını denge içerisinde bakış açısı itibariyle olumlu ve çevresine uyumlu biçimde sürdürebilmesi, ilk bulunduğu aile ortamından sonra okulda geçirdiği zamanın kalitesine bağlıdır. Bu bağlamda çocuğun okuldaki ilk buluşması ikinci bir baba, anne ve muhtemelen arkadaşı, öğretmeni ile olur. Öğretmeni çocuğun kalbine bir çocuk gibi içtenlikle, sıcak bir şekilde ve bir çocuğa hitap eder şekilde dokunabilirse, bu çocuğun eğitiminin ve öğretiminin ilk adımı adına gayet iyi olacaktır. Sağlık sorunu olmayan, kendini geliştiren öğretmenler, öğrencileri için iyi bir rol model olmasının yanı sıra liderdir. Baskı ve stresli durumlarla uğraşan ve destek görmeyen öğretmenlerin çocuklarına fayda noktasında ne denli verimli olacağı bir tartışma konusudur. İş performansı adına da rehberlikte bulunduğu yahut dersine girdiği çocuğa bir şeyler vermek hususunda zorlanması çok olasıdır. Fakülteden mezun olmuş ardından bir sınav kapsamında görevine kavuşmuş bir öğretmenin profesyonelliğinden bahsetmek ne derece doğrudur? Olayları çözmekte zorlanması gayet tabidir. Bunun nedeni, hizmet içi görevde stresli durumlar için destek konusunda noksan bırakılmasıdır. Okul yönetimlerine bu noktada çok iş düşmekle birlikte; öğretmenlere bu konuda destek olunmaz ise, türlü stresle tek başına baş etmek zorunda kalan öğretmenler mesleki performanslarını geliştiremezler. Öğretmen nezdinde önem ifade eden bağlı bulunduğu Milli Eğitim Bakanlığı, görev yaptığı okul yöneticileri ve öğrenci velilerinin dahil olmak üzere öğretmene güven duygusunu aşılama, hissettirmek ve kaybedilen statüsünü geri kazandırmak adına yardımcı olurlar ise ancak öğrenciler hayatlarının erken dönemlerinde kendinden emin ve geleceğe hazır bireyler olarak yetişebilirler. Çünkü aşırı stresli olmayan bir öğretmenin olması, her alanda yetişip topluma katkıda bulunabilmenin niteliğini taşır. İş performansını üst düzeye çıkarmak isteyen öğretmenler gereksiz stresten uzak durmalı ve bu tür durumlara karşı psikolojik olarak hazırlıklı olmalıdır. Işıkhan (2004) araştırmasında eğitim ortamında yaşanan yoğun stresli durumların bireyin ruh sağlığını ve buna bağlı olarak iş hayatını olumsuz etkilediğini ifade etmiştir. Ayrıca Baysal (2006) tarafından yapılan bir çalışmada bu olumsuzluklar, öğretmenlerin çalışma hayatlarında olumsuz etkilenmesi neticesinde öğrencilerine, çalıştıkları okullara, velilere ve görev arkadaşlarına olumsuz etkinin yansıtıldığını ifade etmiştir. Bunun sonucunda eğitim – öğretimin kalitesi sektöre uğramıştır. Bu durumda verilen eğitimin kalitesi düşmektedir. Bu nedenle eğitim - öğretim sistemimizin iki temel taşı olan öğretmen ve öğrenciler yönüyle ortaya konması, bu alanda çalışan araştırmacılara ışık tutmak ve yol göstermek itibariyle önemlidir.

## KAVRAMSAL ÇERÇEVE

### İş Stresi

Stres, kişiden kişiye değişen ifadeler içeren ve tezahürü insandan insana farklılık gösteren bir terim olarak görülür. Örneklendirmek gerekirse, iş stresi kavramı için iki müşterek fehvası vardır: strese neden olan iş koşulları ve stres tepkileri. Bu noktada ise tüm iş stresi türleri için iş stresi ve stres tepkilerini birbirinden ayırmak gereklidir. İş stresi sağlığımız ve işimiz için önemli olduğundan, öncelikle iş stresinin özelliklerini ve özünü anlamalı ve tüm yönlerini analiz etmeliyiz. İşle ilgili stres, dünya çapında işçi / çalışan sağlığı ve örgüt, kurum, kuruluş, şirket gibi toplu kavramların sağlığı adına çok büyük bir sorun olarak görülmektedir. İş stresinin gelişmekte olan ülkelerde hatta gelişmiş ülkelerde bireyler için işteki en önemli sağlık risklerinden biri olduğunu söyleyebiliriz (Bhanu ve Sai Babu, 2018).

Globalleşen dünya ülkeleri, 1980'lerden itibaren kurumsallaşma kültürünü ve 1990'ların sonlarında ise esnek işgücünü (dış kaynak kullanımı vb.) deneyimledi. Daha sonra 20. yüzyılın sonlarında işçiler stres altındaydılar ve onları buna sürükleyen, ağır iş yükü, uzun veya esnek çalışma saatleri ile sürekli değişimin yanı sıra işveren / iş güvensizliği gibi kaygı duygularını tetikleyen hususlardı (Lundberg ve Cooper, 2011).

Stres genellikle, farklı insanlara farklı anlamlar getiren geniş bir şemsiye terimi olarak kabul edilir. Örneğin, iş stresi terimi için en az iki ortak anlam vardır: Stres üreten çalışma koşulları ve stres tepkisi. Her türlü iş stresi, işyeri stresini ve stres yanıtını birbirinden ayırt etmelidir (Chandola, 2010). Her şeyden önce, iş stresinin kökenini ve özelliklerini kavramak ve daha sonra tüm yönlerini analiz etmek gerekir çünkü iş stresi sağlığımız ve işimiz için önemlidir. İş stresi dünya çapında çalışanların sağlığı ve kuruluşlarının sağlığı için büyük bir zorluk olarak kabul edilmektedir. İş stresi, gelişmiş ve gelişmekte olan ülkelerdeki çalışanlar için en önemli işyeri sağlık risklerinden biridir (Bhanu ve Sai Babu, 2018).

Gelişmiş dünyada 1980'lerde, işletme kültürü (küreselleşme, daha büyük rekabet, yalın üretim) ve 1990'lar ile 2000'lerin ilk on yılının başlarında esnek işgücü (dış kaynak kullanımı, kısa vadeli sözleşmeler) yaşanmıştır. Ancak 20. yüzyılın sonunda, çalışanların sürekli değişim, iş güvencesizliği, daha ağır iş yükleri ve daha uzun çalışma saatleri ile başa çıkmak zorunda kalması nedeniyle birçok kişi stres altında çalışmıştır. Kuruluşlar neticeden iş stresinin insanların potansiyelinin çoğunu elinden aldığı gerçeğini fark etmiştir. Hemen hemen tüm çalışanlar iş yerinde yüksek baskı yaşadıklarını ifade etmektedir. Bu sebeple iş yerindeki stres günümüzün en büyük problemlerinin başında gelmektedir. İş stresi, işin gereksinimleri ile çalışanın yetenekleri, imkanları ve ihtiyaçları eşleşmediğinde vücut bulan olumsuz fiziki tepkilerin yanı sıra yine olumsuz duygusal reaksiyonlar olarak ifade edilebilir. İş hayatındaki bu stres öğretmenlerin sağlık sorunları yaşamasına ve yaralanmalarına dahi neden olabilir.

### İş Stresinin Nedenleri

Farklı hayat olaylarının potansiyel strese neden olma durumu bir yana, kişinin işinden kaynaklanan birçok farklı potansiyel stres kaynağı vardır ve stres bireyleri çeşitli yönlerden etkilemektedir. Bireysel veya kurumsal riskleri ve etkilerini dikkate alarak stres etkenlerini kategorize etmek yararlıdır. Bu yaklaşımı uygulamak, stresin meydana gelme olasılığının en yüksek olduğu yere ve bunun temel nedenlerine odaklanmaya yardımcı olur. (Abbey & Ward, 2005). Stres birçok farklı nedenden kaynaklanmaktadır. Telman (2015) bu nedenlerin bazılarını şu şekilde sıralamaktadır:

- ✓ Bireylerin çevrelerinden ötürü yaşadıkları stres,
- ✓ Sosyal stres sebepleri (işsizlik sorunu, kira sorunları, enflasyon içinde bir hayat, fahiş vergiler veyahut artan suç oranları, vb.)
- ✓ Aile faktörleri
- ✓ Bireylerin kişilikleri itibarıyla stres (İnsanların herhangi farklı kişiliklere sahip olmasından dolayı yaşadıkları stresin etkileneceğini belirtmiştir.),
- ✓ İş hayatı ile alakalı yaşanan stres (iş yükü, rekabet ortamı, eğitim-öğretim, vardiya usulü, esnek çalışma saatleri, işine son verilme korkusu, vb.),
- ✓ Fiziki çevresel faktörler (kötü çalışma koşulları),
- ✓ İnsanlar arası ve sosyal ilişkiler nedeniyle yaşanan stres,
- ✓ Kültürel çatışma ve kurum - kuruluş mevcudiyetleri ile ilgili sebeplerden kaynaklanan strestir.

Örgütlerin yapı taşı gruplar ve kişiler olması nedeniyle, potansiyel stres etkenlerini içeren, kuruluşa özgü makro yönler de vardır. Organizasyona özgü makro düzey stresörler, idari politikalar ve stratejiler,

organizasyonel yapının yanı sıra tasarım ve organizasyonel süreçler, pozisyonlar ve çalışma koşulları dahil olmak üzere dört tür potansiyel stresör içerdiği söylenebilir.

### İş Stresinin Belirtileri

Hem literatürde hem de “iş stresi” teriminin popüler kullanımında bazı unsurların stresi tetiklediği ve stres oluştuğunda fiziksel, davranışsal vb. her türlü semptomla kendini gösterdiği açıktır. Bu yüzden, strese neden olan bir dizi olayı ve stresin bir belirtisi olarak hareket eden bir olayı belirlemek mümkün olmalıdır. Stres yanıtı, insan vücudunun çeşitli fizyolojik sistemlerinin stres faktörlerine ne denli reaksiyon gösterdiğini ifade eder. Herkesin sabit bir olayı stres yönüyle aynı şekilde yaşamadığını hatırlamak önemlidir. Bir diğer yönüyle, bir olayın stres barındırıp barındırmadığını belirleyen, olayın içsel doğası olmayıp, bizim tepkilerimizdir (Anderson, 2004).

### Kişisel Belirtiler

Bireylerin maruz kaldığı stresin bir numaralı sonucu sağlık yönünden olumsuz etkilenmek suretiyle sağlıklarının bozulması hususudur. Stres yükünün süresi de gelinen noktada bu sonucun derecesini etkiler. Bu nedenle öncelikle stresin bireyler üzerindeki etkilerinin incelenmesi önemlidir. Esasen stres, bedensel süreçlerde birçok düzeyde bir dizi karmaşık değişikliği tetikler. Duygusal olarak yorgunluk, korku ve motive olmak noktasında sorun yaşamak ile karakterizedir. Bilişsel noktada hata yapma olasılığı daha yüksektir ve bazen hatalar nedeniyle kazalara neden olma olasılığı daha da artmaktadır. Davranış yönüyle ise çalışma arkadaşlarına yönelik olarak davranış noktasında, karar ve devamlılık problemleri, huzursuzluk, sigara kullanımına başlamak vb. Zihinsel olarak ise bireylerde baş ağrısı, psikolojik etkilenme itibariyle belli-belirsiz ağrı ve baş dönmesinin eşlik ettiği artan hastalıklardan şikayet gibi... Bunun sonucunda kan basıncı yükselir, bu da kalp hastalığına ve sorunlarına, enfeksiyonlara karşı direnç gösterememede, cilt sorunlarının yanı sıra sindirim bozukluklarına neden olur (Strranks, 2005).

### Örgütsel Belirtiler

Yaşam stresinin nedenini saptamak kolay olsa da semptomları daraltıp tek bir düzlemde incelemek o kadar kolay olmayacaktır. Stres yalnızca çalışan insanları etkilemekle kalmaz, örgütler yönüyle de bu durum ortaya çıkar. Stresin bir kuruluş üzerindeki etkilerine ilişkin örnekleri şu şekilde sıralayabiliriz:

- ✓ Strese bağlı yaralanmalar yönüyle medeni haklardaki önemli artışlar, daha yüksek işveren sorumluluk sigortası primlerine yol açmıştır. (Strranks, 2005).
- ✓ Daha fazla iş kazasının yaşanması,
- ✓ Zayıf çalışan performansı
- ✓ Artan müşteri şikayetleri,
- ✓ Artan devamsızlıklar

Strese bağlı bozuklukların bir şirketin yıllık gelirinin yaklaşık %10'una hitap ettiği düşünülmektedir. (Dyck'ten alıntı, Colligan ve Higgins, 2006).

### Öğretmenler İçin İş Stresi

Bilginin temel alındığı toplumlarda, bilgiye erişime çok önem verilmektedir bu minvalde öğretmenler ve eğitimciler, ekonomik, sosyal ve toplumsal kalkınmayı hedefleyen ve ülkenin en değerli varlığını temsil eden politikalarda merkezi oyuncular (Clipa, 2014). Öğrencilere bilgi kazanımının yanı sıra beceri sağlarlar. Literatürde konuyla ilgili çok sayıda çalışmanın da gösterdiği gibi, öğretmenlik en güzel mesleklerden biri ama aynı zamanda çokça stres barındıran bir meslektir. Öğretmenlikte tüm işler bir dereceye kadar işle ilgili stresle birlikte gelmektedir, ancak öğretmenlik bunun yanında en stresli meslek gruplarından biri olarak kabul edilir aynı zamanda günümüzde öğretmenlik mesleği giderek daha stresli hale gelmektedir Robertson Cooper Anketi (2004) en stresli işleri şu şekilde sıralamaktadır:

- ✓ Gardiyanlar
- ✓ Sosyal bakım personelleri
- ✓ Sağlık görevlileri
- ✓ Çağrı merkezi temsilcileri
- ✓ Polis memurları
- ✓ Ve tabii ki öğretmenler

Araştırmalar öğretmenliğin en stresli mesleklerden biri olduğunu ortaya koymaktadır. Stres ve kaygı, öğretmenlerin en sık karşılaştığı sorunlardan biri olmasının yanında eğitim sisteminin en stratejik unsurlarından biri olmasıyla öne çıkar. 1960'larda yapılan araştırmalar, öğretmen adaylarına odaklanan çalışmalarda dahil olmak üzere, öğretmenlerin endişe ve kaygılarını ele almaya başlamıştır (Kyriacou, 2001). Öğretmenlerden iş yerindeki stres deneyimlerini genel olarak derecelendirmelerini ve değerlendirmelerini isteyen bir ankette, okulda görev yapan öğretmenlerin %25'inin öğretmenliğin yoğun stresli bir meslek veya çok stresli bir iş olduğunu ifade ettikleri görülmüştür. (Kyriacou, 2001). Killiacoo ve Sutcliffe, "öğretmen stresi" kavramını kullanan araştırmacıların başında gelmektedir.

Öğretmen stresi, çoğunlukla öğretmenin mesleki özelliklerine atfedilen fizyolojik değişimlerin eşlik ettiği olumsuz etkilerle öfke gibi, depresyon gibi, nöropsikiyatrik bozukluklar vb. ilişkilidir. Kyriacou ve Sutcliffe, 1977; Kyriacou ve Sutcliffe 1978b; Sandilos ve diğerleri, 2018). Stres, öğretmenlerin benlik saygısı ve refahına yönelik algılanan tehditlerin neden olduğu olumsuz yönde duygusal tecrübeler olarak terimleştirilebilir. Öğretmenlerin yaşadığı stres uluslararası seviyede birçok araştırmaya konu olması yönünden adeta fenomendir, birçok ülkeye incelenmiş ve giderek artan sayıda araştırmaların ortaya çıktığı görülmektedir. (Howard ve Johnson, 2004, Chan, 2002; van Dick ve Wagner, 2001; Romano ve Wahlstrom, 2000; Arikewuyo, 2004; Youngusband,2000; Dussault ve diğ. 1997; Clipa ve Boghean, 2014).Çalışmalar (Bakker ve diğerleri, 2004; Tahir, 2011), stresin zayıf iş ahlakı, devamsızlık, düşük eğitim kalitesi, öğrenci memnuniyetsizliği ve genel öğretmen performansının artması gibi önemli sayıda faktörle ilişkili olduğunu göstermiştir. Birçok faktör, öğretmenler için önemli stres kaynakları olarak tanımlanmıştır. Bu faktörler arasında kötü seviyede olan çalışma şartları, öğrencilerin suiiistimal durumları, eğitim için maddi imkansızlıktan dolayı kaynak eksikliği, eğitim dışı aşırı iş yükü gibi hususlar yer alır. Bu noktada öğrencilerin çalışmaya yönelik gösterdikleri tutum seviye itibariyle ifade edilirse düşük olarak ifade edilebilir. Örneğin İngiltere'deki öğretmenlerde stresin ana nedenlerinin zaman yönetimi sorunu, öğrencileri disipline etmekteki sorunlar ve öğrencileri motive etmeye yönelik problemler gibi işle ilgili stres sebepleri olduğu kanısına ulaşılmıştır. Ayrıca, öğretmenlerin streslerinin notlar üzerindeki etkisi olduğu kabul görmektedir.(Khan ve diğerleri, 2012). Travers ve Cooper (1996), öğretmen stresi üzerine kapsamlı bir araştırmadan sonra, stresin ana nedenlerini belirlediler. Fiziki iş şartları, yoğun iş yükü, uzun ve esnek çalışma saatleri, rol tanımındaki belirsizlikler, rol yönünde çatışmalar, başkalarına (dışarıya) karşı sorumluluklar, aynı işi yapan meslektaşlar, öğrenciler ve yöneticilerle iyi ilişkiler, kariyer itibariyle gelişim, örgütsel yapı ve ev ödevi arayüzü ile bireysel öğretmen kişiliklerinin yanı sıra sosyal destek olarak ifade etmişlerdir. Olumlu bir okul kültürü ve meslektaşlar arasındaki iyi ilişkilerin işle ilgili stresi azaltmada önemli bir rol oynadığı iyi bilinmektedir. Bu nedenle, meslektaşların birbirlerine karşı tutumu gayet önemli olacaktır.

### **Öğretmenlerin İş Stresinin Mesleki ve Kişisel Yaşam Üzerindeki Etkileri**

Stresli durumlar doğası gereği kişisel olduğundan, çalışanlar muadil stres faktörlerine maruz kaldıklarında bile stresin etkilerini hissetme konusunda farklılıklar gösterirler. Ancak tüm çalışanlar hayatlarının bir döneminde stresin etkilerini muhakkak yaşarlar. İş stresi sonucunda bireysel, grup ve örgütsel düzeylerde iyi olma halini ve performansı net bir şekilde etkileyecektir. Bir kişinin kişilik yapısı ve sorunlar ile başa çıkma becerileri, strese ne ve nasıl şekilde tepki vereceğini belirler. Bireyler algılanan stres faktörlerine fizyolojik, davranışsal, sosyolojik ve psikolojik şekillerde farklı biçimlerde yanıt verebilirler. Stres kaynaklarına verilen tepkiler yetiştirilme tarzı, yaşam tarzı, genetik faktörler yahut genel zihinsel durumdan tabii ki etkilenir.(Losyk, 2006). Stresten sadece bireyler değil, aileleri, çevreleri ve kurumları da etkilenir. Bazı insanlar bu tür stresli durumlarla baş edemez ve işletmeler için bu, çalışanların motivasyonunun düşmesine, devamsızlığa ve iş süreçlerinin yavaşlamasına neden olabilir. İş stresinin etkilerini üç ana başlık altında incelersek: psikolojik, davranışsal ve fizyolojik olarak ifade edebiliriz.

Kapsamlı araştırmalar, stresin sağlık yönlerini özellikle fiziksel sağlığı, etkilediğini göstermektedir. Ancak, stresin ruh sağlığı üzerindeki etkilerine çok az ilgi gösterilmiştir. (Luthans, 2011). Stresin neden olduğu ruh sağlığı sorunları, bir çalışanın günlük çalışma performansını etkileyecek kadar şiddetli olabilir. Strese bağlı ruh sağlığı sorunları arasında ruh hali dalgalanmaları, öfke, çaresiz hissetme hali, kaygı, depresyon, fazla sinirli olma durumu, gerginlik yer alır. Korku, kaygı, stres ve öfke de örgütsel küçülme ile ilişkili iş güvencesizliğinde görülmektedir. Strese ile direkt olarak ilişkili olan bu psikolojik sorunlar karar vermeyi ve iş doyumunu bozar; bu nedenlerle iş performansına zarar verir.

Öte yandan yüksek stres, öğretmenin kaygı seviyesine yukarı yönlü etki yaparken, zindelik düzeyini düşürür ve dikkat seviyesini aşağı çekerek bazı başarısızlıklara ve hatalara sürükler. Benzer şekilde, çok düşük veya hiç stres seviyesi minimum performans elde edilmesine ve verimsizliğe yol açar. Çünkü öğretmenler bu kapsamda performansını geliştirmek için yeterince çaba göstermez, gösteremez. Strese bağlı davranış sorunları arasında çok aşırı yeme veya aşırı zayıf beslenme alışkanlığı, yoğun sigara tüketimi, sürekli yorgunluk, yer yer

alkol kullanımı ve uyuşturucu bağımlılığına kadar giden kötü senaryolar çizilebilir. Stresli bir öğretmen agresif veya kaçınma politikalı davranışlar sergileyebilir. Agresiflik ise insanlarda ve tabii ki eğitimcilerde çatışmacı, inatçı veya tartışmaya meyilli bir davranış haline eğimleyebilir. Kaçınma davranışına eğilimli kişiler, stressiz durumlardan kaçınarak pasif hale gelebilirler. Chen ve Spector (1992), iş stres faktörlerine verilen ilk ve en önemli tepkinin mesleği bırakma / meslekten uzaklaşma isteği olduğunu ifade etmişlerdir. Stres sebebiyle işinizden uzaklaşmak veya işi bırakmak, iş ortamında sürekli öfkeli / saldırgan veya agresif olmaktansa daha sağlıklı bir reaksiyon olacaktır.

Fiziksel boyutuyla ele aldığımızda ise bu minvaldeki çalışmalar, fiziksel sağlığın stresle ilişkili olduğunu ortaya koymuştur. Stres ile fiziksel sonuçlar arasındaki bağıntının anlaşılması itibariyle zor olmasından dolayı; araştırmacılar hala bu dinamiği anlamaya çalışmaktadır. Aynı olgu üzerinden aynı düzeyde strese maruz kalan iki kişinin farklı fiziksel tepkileri olabilir (George & Jones, 2012).

## YÖNTEM

### Araştırmanın Modeli

Bu çalışmada nitel araştırma desenlerinden biri olan fenomenolojik yaklaşım benimsenmiştir. Fenomenolojik çalışmalarda çoğunlukla bireylerin bir kavrama ya da olguya dair sahip oldukları duygu, düşünce ve deneyimleri nasıl betimledikleri derinlemesine incelenmektedir. Katılımcıların fenomeni nasıl deneyimlediğini anlamaya çalışan fenomenoloji yöntemi araştırmacıya farklı açılardan düşünme olanağı sağlamakla birlikte, araştırmacının konumu, tutumu ve varsayımları ile yakından ilişkilidir. Ayrıca fenomenolojik desende araştırmacının iletişim becerisinin yanı sıra araştırmacı ve katılımcı arasında empati ve güven ilişkisinin oluşması, derin ve zengin veriler elde etme açısından önem taşımaktadır (Tekindal ve Uğuz Arsu, 2020).

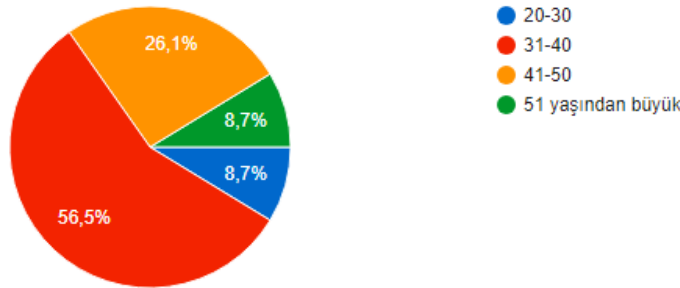
### Örneklem

Araştırmanın örneklemini İzmir ilinde yaşayan, iş stresini yaşayan 23 öğretmen oluşturmaktadır. Katılımcılar görüşmelerin başında yaş, medeni durum, meslek, mesleki kıdem, eğitim düzeyi, çocuk sayısı gibi bilgileri içeren demografik bilgi formunu doldurmuştur. Katılımcıların 13'ü kadın, 10'u erkektir. Katılımcıların yaşları 20 ila 51 yaş üstü aralığındadır. Katılımcıların çoğunluğu lisans mezunudur. 20 katılımcı evli, 3 katılımcı ise bekar. Katılımcıların 9'unun çocuğu yoktur, 7'sinin 1 çocuğu, 6'sının 2 çocuğu vardır. Katılımcıların 10'u 11-20 yıl kıdemine sahiptir, 7'si 1-10 yıl kıdemine ve 6'sı da 21-30 yıl kıdemine sahiptir. Katılımcıların demografik bilgilerine ilişkin bulgular grafiklerde sunulmuştur.

**Grafik 1:** Katılımcıların Demografik Özellikleri

Yaşınız

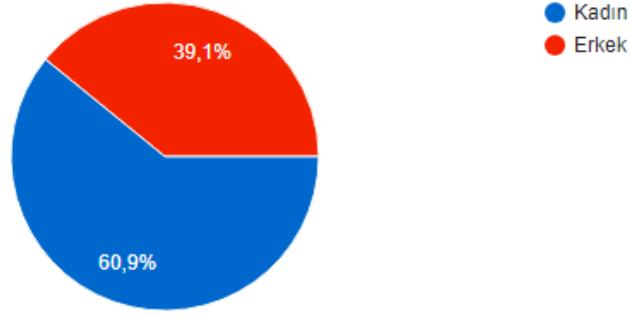
23 yanıt



**Grafik 2:** Katılımcıların Cinsiyet Özellikleri

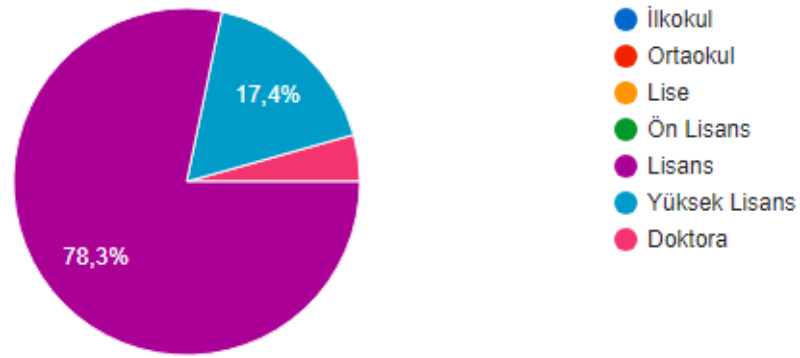
## Cinsiyetiniz

23 yanıt

**Grafik 3:** Katılımcıların Eğitim Durumu Özellikleri

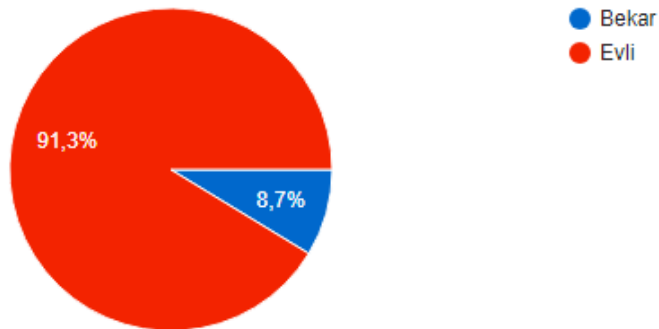
## Eğitim durumunuz

23 yanıt

**Grafik 4:** Katılımcıların Medeni Durum Özellikleri

## Medeni durumunuz

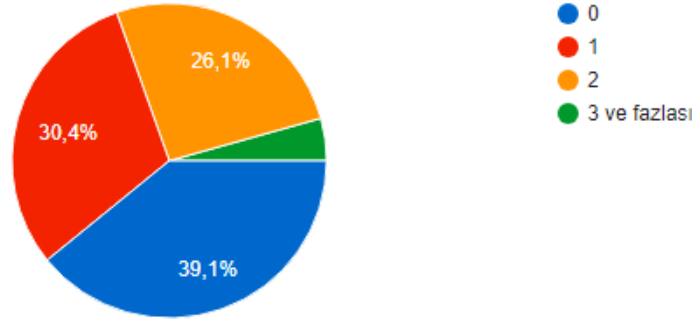
23 yanıt



**Grafik 5:** Katılımcıların Çocuk Sayıları

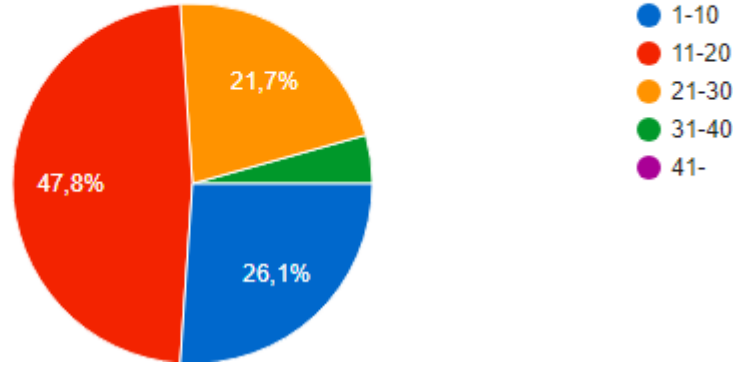
Varsa çocuk sayınız

23 yanıt

**Grafik 6:** Katılımcıların Kıdem Yılı Özellikleri

Meslekteki kıdem yılı

23 yanıt

**Veri Toplama Aracı**

Nitel veriler Google Form aracılığıyla öğretmenler ile gerçekleştirilmiş yarı-yapılandırılmış görüşmeler sonucu elde edilmiştir. Veri toplama aşamasından önce hazırlanan yarı-yapılandırılmış açık uçlu soru formu temel alınarak görüşmeler yürütülmüştür. Yarı-yapılandırılmış görüşme formunda bulunan sorular araştırmacı ve danışmanı tarafından hazırlanmıştır. Görüşme formunda yer alan soruların açık ve kolay anlaşılabilir olmasına özen gösterilmiş olup, çalışmada açık uçlu sorular kullanılarak mümkün olduğunca katılımcıların görüş ve düşüncelerinin ortaya çıkarılması hedeflenmiştir.

**Veri Toplama Süreci**

Katılımcılara mülakat öncesi, araştırmanın amacı ve araştırma süreci hakkında yazılı olarak bilgilendirme yapılmıştır. 10/05/2023 ile 20/05/2023 tarihleri arasında Google Form üzerinden gerçekleştirilmiştir.

**Verilerin Analizi**

Analiz sürecinde nitel tümevarımsal (özelden genele) tematik analiz esas alınmıştır. “Tümevarımsal analiz, veriyi önceden belirlenmiş bir kodlama çerçevesine ya da araştırmacının analitik önyargılarına uydurmaya çalışmaksızın yapılan bir veri kodlama sürecidir” (Şad, Özer ve Adli, 2019, s. 879). Braun ve Clarke’ın (2006) önerdiği nitel tematik analiz süreciyle izlenerek analiz gerçekleştirilmiştir. Öncelikle yapılan tüm görüşmeler kayıt altına alınmış ve bizzat araştırmacının kendisi tarafından birebir yazılı transkripte dökülmüştür. Katılımcıların gizliliğinin sağlanması adına katılımcılar K1, K2, K3, K4, K5, K6, K7, K8, K9, K10, K11, K12, K13, K14, K15 olarak etiketlenmiştir. Çalışmada nitel tümevarımsal tematik analiz benimsendiği için önceden hazırlanan herhangi bir kod listesi bulunmamaktadır. Katılımcılardan elde edilen veriler doğrultusunda kodlara ulaşılmıştır. Araştırma bulgularına yönelik kodlar Excel dosyası üzerinden ortaya çıkarılmıştır. Tematik analizin ilk aşaması olan veri aşinalığının sağlanması için araştırmacı tarafından transkriptler titizlikle ve tekrar tekrar okunarak verilere yönelik ilk notlar elde edilmiştir. İkinci aşamada tüm



veri seti içerisinde ilgi çeken özellikler, önemli bulunan ifadeler (anlamsal ya da örtük) sistemli bir şekilde kodlanmış ve her bir kod ile ilgili olan veriler bir araya toplanarak ilk kodlar oluşturulmuştur. Üçüncü aşamada tüm kodlar benzerlik ve farklılıkları dikkate alınarak kategori ve alt kategorilere göre ayrılmıştır. Dördüncü aşamada kodların birbirleri ile olan hiyerarşik ilişkileri dikkate alınarak, kodları oluşturan kategoriler ve temalar tekrar tekrar gözden geçirilip tutarlı bir bütünlük sağlanmış olup kodlama kitapçığı oluşturulmuştur.

## BULGULAR

Çalışmanın birinci araştırma sorusu olan “Mesleğinizde hangi stres faktörleri ile karşı karşıya kalıyorsunuz?” sorusuna yönelik 7 katılımcı öğrenci veli ve idare kaynaklı, 6 katılımcı okul ve çevre olanaklarının yetersiz olması ve öğrencilerin ilgisizliği, 2 katılımcı psikolojik, sözel ve fiziksel zorbalığa, 4 katılımcı yoğun iş ve şikâyetler ve 3 katılımcı ekonomik sebepler ve diğer şartlar” şeklinde ifade etmiş olup 6 ana tema belirlenmiştir. Bu ana temalar Sınıf yönetimi faktörü, Yoğun iş ve şikâyetler faktörü, Okul ve Çevre Olanaklarının Yetersiz Olması ve öğrencilerin ilgisizliği faktörü, Öğrenci veli ve idare faktörü, LGS Başarı stresi faktörü ve Ekonomik sebepler ve diğer şartlar faktörleridir.

### Tema 1: Sınıf yönetimi faktörü

Katılımcıların mesleğinizde hangi stres faktörleri ile karşı karşıya kalıyorsunuz? ” sorusuna yönelik 2 katılımcının sınıf yönetimi faktöründen etkilendiği anlaşılmıştır. Aşağıdaki alıntılar katılımcıların mesleklerindeki hangi stres faktörleri ile karşı karşıya kaldıklarını göstermektedir.

*“Yönetim, Sınıf yönetimi, anlık gelişen problemler.” (f=2)*

### Tema 2: Yoğun iş ve şikâyetler faktörü

Katılımcıların “mesleğinizde hangi stres faktörleri ile karşı karşıya kalıyorsunuz?” sorusuna yönelik 4 katılımcının yoğun iş ve şikâyetlere maruz kaldığı anlaşılmıştır. Aşağıdaki alıntılar katılımcıların mesleklerindeki hangi stres faktörleri ile karşı karşıya kaldıklarını göstermektedir.

### Yoğun iş ve şikâyetler faktörü:

*“Yoğun iş, cimer şikâyetleri. İş yükü. İş tanımının olmaması. Ders karşılığı ücret ödenmesi ama ders dışı iş yoğunluğu. Genel kararlara katılmama. Problem çözümünde yanlış yerlerden başlanması. Çalışma ortamı yetersizliği. Fazla iş yükü, veli ve okul idaresi baskısı. İş yükü ve öğrencilere daha fazlasını verememek.” (f=4)*

### Tema 3: Okul ve Çevre Olanaklarının Yetersiz Olması ve öğrencilerin ilgisizliği faktörü

Katılımcıların mesleğinizde hangi stres faktörleri ile karşı karşıya kalıyorsunuz? ” sorusuna yönelik 6 katılımcının okul ve çevre olanaklarının yetersizliği ve öğrencilerin ilgisizliğinden yakındığı anlaşılmıştır. Aşağıdaki alıntılar katılımcıların mesleklerindeki hangi stres faktörleri ile karşı karşıya kaldıklarını göstermektedir.

### Okul ve Çevre Olanaklarının Yetersiz Olması ve öğrencilerin ilgisizliği faktörü:

*“Okul ve çevre olanaklarının yetersiz olması öğrencilerdeki istek ve motivasyonun yetersizliği, veli ilgisizliği vb. Çalışma şartları, eğitim içeriğindeki gereksiz faaliyetler.*

*Öğretmeni motive edici unsurların zayıflığı. Çalışma koşulları, çevresel, toplumsal koşullar vb. Fiziksel şartlar. Öğrenci arası çatışma Sınıf ve arkadaşlara uyum Dikkat dağınıklığı. Öğrencilerin derse ilgisizliği. (f=6)*

**Tema 4: Öğrenci veli ve idare faktörü,** Katılımcıların mesleğinizde hangi stres faktörleri ile karşı karşıya kalıyorsunuz? ” sorusuna yönelik 2 katılımcının öğrenci ve veliler tarafından psikolojik, sözel ve fiziksel zorbalığa maruz kaldığı anlaşılmıştır. Aşağıdaki alıntılar katılımcıların mesleklerindeki hangi stres faktörleri ile karşı karşıya kaldıklarını göstermektedir.

4 katılımcının yoğun iş yükü olduğu ve şikâyetlere maruz kaldığı ve 3 katılımcının ekonomik sorunlar” yaşadıkları anlaşılmıştır. Aşağıdaki alıntılar katılımcıların mesleklerindeki hangi stres faktörleri ile karşı karşıya kaldıklarını göstermektedir.

### Öğrenci veli ve idare faktörü:

*“Her şeyi en iyi bildiğini iddia eden veliler doğal olarak çocuklarının mükemmel olduğunu düşünüyor. Öğrenci Veli idare. Velinin ilgisizliği, öğrencinin isteksizliği ve hedefinin olmaması, okul ortamı. En büyük stres kaynağı ekonomik ayrıca idare ve veli arasına sıkışan bir öğretmen var ki bu da oldukça stresli bir*

*durum. İdareci ve veli faktörü. En çok çocukların kazaları. Öğrencinin kişisel sorunları, öğrenmeye ayırdığı zaman.” (f=9)*

**Tema 5: LGS Başarı stresi faktörü,** Katılımcıların mesleğinizde hangi stres faktörleri ile karşı karşıya kalıyorsunuz? ” sorusuna yönelik 1 katılımcının Lgs başarı stresi yaşadığı anlaşılmıştır. Aşağıdaki alıntılar katılımcıların mesleklerindeki hangi stres faktörleri ile karşı karşıya kaldıklarını göstermektedir.

**LGS Başarı stresi faktörü:** “Lgs başarı stresi” (f=1)

**Tema 6: Ekonomik sebepler ve diğer şartlar faktörü:** Katılımcıların mesleğinizde hangi stres faktörleri ile karşı karşıya kalıyorsunuz? ” sorusuna yönelik 3 katılımcının ekonomik sebepler yaşadığı anlaşılmıştır. Aşağıdaki alıntılar katılımcıların mesleklerindeki hangi stres faktörleri ile karşı karşıya kaldıklarını göstermektedir.

**Ekonomik sebepler ve diğer şartlar faktörü:**

*“Çalışan bir anne olarak hem okulda öğrencilere verimli olmak hem de evde çocuklara Zaman ayırmak hem yorucu hem de stresli oluyor. Bir de artan ekonomik krizle beraber alım gücümüzün çok düşmesi bizi strese sokuyor. Gürültü, Ekonomik yetersizlik, Okulun evime uzak oluşu, trafik. Saygı görmemek ve alınan maaş ile ay sonunu getirememek.” (f=3)*

SORU 2

“Sizi en çok etkileyen bir stres faktörünü örneklendirerek açıklar mısınız?” sorusuna yönelik 8 ana tema belirlenmiştir. Bu ana temalar :

**Tema 1: Velilerin ve öğrencilerin olumsuz davranışları:** Velilerin ve öğrencilerin olumsuz davranışları ile ilgili verilen cevaplar şu şekildedir;

*“Öğrencinin okulda davranış bozukluğu var bunu veli ‘ye anlatıyorsun veya anlatmaya çalışıyorsun diyor ki benim çocuğum yapmaz siz yalan söylüyorsunuz benim çocuğum kusursuzdur siz hata yapıyorsunuz diyor. Okulun iklimi öğrenci veli tutumu. Öğrencilerin kendi arasındaki problemi çok fazla yansıtması uzlaşmaya varmaması. Öğrencinin motivasyon eksikliği dersteki başarısını etkiliyor. Öğretmenlik ne yazık ki öyle bir hale geldi ki velilerin gözünde de öğrencilerin gözünde de saygınlığımız kalmadı. Yakın zamanda öğrencimin sınav notu üzerinden veli tarafından yükseltilmesi talebi geldi mesela. Öğrenci motivasyon ve isteğin yetersizliği. Öğrenciye ne kadar materyal sunarsak yada ilgi çekici hale getirirsek getirelim öğrenci öğrenmek istemiyorsa güdülenmiyorsa yapılan tüm hedef davranışlara ulaşamıyoruz.” ((f=8)*

**Tema 2: İdare ve Amir Baskısı:**

*“ İdari amir baskısı. İlçe milli eğitim baskısı nedeniyle sınav başarısı stresi. İdare baskısı... Okulda huzursuz ve gergin bir ortama sebep oluyor. İnsanlar fikirlerini özgürce dile getiremiyor. Bir haksızlığa uğradıklarında bunu dile getiremiyorlar. Bir çalışma yapmak istedikleri zaman okul idaresi bunu engelleyerek ya da zorluk çıkartarak öğretmenin çalışma hevesini kırıyorlar. Bazı okul idareleri için en iyi öğretmen hiçbir şeye itiraz etmeyen, her şeye yapmasa bile evet diyen, susup dinleyen öğretmenler. İdarecilerin keyfi tavrı.” (f=4)*

**Tema 3: Ekonomik Sebepler:**

*“Ekonomik. Örneğin ekonomik yetersizliğimden dolayı, kendime bir araba alamadığım için bazen okula geç kalmam. Genellikle toplu ulaşım araçlarını kullanıyorum. Ancak bir köyde çalıştığım için bazen bende stres kaynağı oluşturuyor. Aldığım maaş ile çocuk bakamayacağım için bebek yapmıyorum.” (f=3)*

**Tema 4: Anlık yaşanan sorunlar:**

*“Anlık gelişen bir probleme örnek olarak elektrik kesilmesi laboratuvar derslerinin aksamasına yol açabiliyor. Bu durum beni strese sokuyor. Sınıfımdaki öğrencimin koşarak diğer arkadaşına çarpıp yaralaması.” (f=2)*

**Tema 5: Nitelsiz Eğitim Programları:**

*Nitelsiz eğitim programlarıyla gerçek yaşamdan uzak, amaçsız bireylerin yetiştirilmesi. Öğretim içeriği yoğunluğu dolayısıyla zaman yönetimi stresi yaşamak. (f=2)*

**Tema 6: Şikayetler :**

*“ Cimer şikâyetleri.” (f=1)*

**Tema 7: İş yoğunluğu ve adil olmayan davranışlar.**

“ İş yoğunluğu adil olmayan durumlar.” (f=1)

**Tema 8: Whatsap grupları :**

“Whatsapp grupları. İş yaşamı dışında bir sürü iş yükü yüklüyor. Genel mesai saatleri dışında çok geç veya çok erken saatlerde iş ile ilgili veya velilerin kolay ulaşması can sıkıcı.” (f=1)

**Tema 9: Ücretli öğretmen olmamın stresi:**

“Ücretli öğretmen olmanın stresi.” (f=1)

**SORU 3:**

3) “Mesleğinizden kaynaklı yaşadığınız stresin çalışma hayatınızı nasıl etkilediğini düşünüyorsunuz?”

3.1) “Performansınızı nasıl etkiliyor?” sorusuna yönelik 3 ana tema belirlenmiştir. Bu ana temalar :

**Tema 1: Olumsuz etkiliyor:**

“Olumsuz etkiliyor. Düşürüyor. Günlük performans düşüşleri yaşayabiliyorum. Olumsuz etkiliyor. İse ve işyerine gelmede isteksizlik yaratıyor. İstenilen hedef davranışa ulaşamıyorsa verimsiz olduğunuzu düşünüyorsunuz bu da meslekte yetersizlik duygusunu yaşamınıza sebep oluyor. Huzursuzluk, mutsuzluk. Motivasyon sorunu, yaptığınız işin gerçekliğine inanmama. Zamanla performans düşmesine sebep oluyor. Performansımın düşmesini ve işime maalesef odaklanma noktasında sıkıntı yaşamama neden olmaktadır. Derse yeterince kendimi veremiyor olmak. Ders yapma isteğinin azalması. Çalışma isteğini kırıyor ve bir zaman sonra öğrenilmiş çaresizlik hissediyorsun. Nasıl olsa çalışmam bir şekilde engellenecek ya da hakettiği takdiri bulmayacak diyorsun ve yapmaktan vazgeçiyorsun. Performansımı olumsuz yönde etkiliyor. Odaklanmamı zorlaştırıyor. Performansımı olumsuz etkiliyor. Çok olumsuz etkiliyor.” (f=19)

**Tema 2: Etkilemiyor:**

Etkilemiyor. Olumlu ya da olumsuz bir etkisi olmuyor. Emek isteyen bir süreç ama ben öğrencilerim mutlu olduğunda ve onlara faydalı olduğumda mutlu oluyorum.(f=2)

**Tema 3: Çok Az:**

“Çok az.” (f=2)

**İş arkadaşlarınızla ilişkinizi nasıl etkiliyor? ”** sorusuna yönelik 2 ana tema belirlenmiştir. Bu ana temalar :

**Tema 1: Olumsuz Etkiliyor:**

“Olumsuz olarak etkiliyor. Mutsuzluk yaratıyor. Samimiyet ve aidiyet duygumu azaltıyor. Olumlu ve olumsuz etkilediği anlar olur. İş arkadaşlarına karşı agresiflik yansımaları. Çok etkilediğini düşünmüyorum ancak iş stresi oluşuyor. Stresim arkadaşlarıma da yansıyor, mutsuz isteksiz davranışlar oluşturuyor. Samimi ve düzenli ilişkilerin kurulmasını engelliyor. Bazı arkadaşlar arası rekabet nedeniyle huzursuzluk oluyor. İş arkadaşlarımdan destek alıyorum, onlarla fikir alışverişi yapmak beni olumlu etkiliyor. Okulda yaşadığım sorun mesai arkadaşlarımla da ilişkiyi olumsuz etkiliyor ve sağlıklı bir iletişim kuramıyorum. Modun düşük olması. Çok fazla etkiliyor. Okulda gergin bir ortam oluyor, herkes yüzü asık ve mutsuz oluyor. Okula gelmek istemeyen, okuldan bir an önce çıkan, hiçbir okul etkinliğine gönüllü olarak gelmeyen öğretmenler ortaya çıkıyor. Stresli olduğum için arkadaşlarımla olan ilişki gergin oluyor. Olumsuz etkiliyor. Güvensizlik yaratıyor.” (18)

**Tema 2: Çok Etkilemiyor:**

“Etkilemiyor. Herhangi bir etkisi yok İş arkadaşı ile olan ilişkiyi olumsuz etkilemiyor.” (f=5)

**Yöneticilerinizle olan ilişkinizi nasıl etkiliyor?** sorusuna yönelik 2 ana tema belirlenmiştir. Bu ana temalar:

**Tema 1: Olumsuz etkiliyor:**

“Olumsuz olarak etkiliyor. Benden bir iş yapmamı istediklerinde kaçınma tepkisi vermek istiyorum. Olumsuz etkiliyor. Olumlu iletişimi engelliyor. Su ana kadar yaşamadım ama eğer o düzeyde bir stres yaşıyorsam destek alırdım. Sınıf genelinde kazandırılmamış davranışlar öğrencinin seviyesinin istenilen düzeyde olmaması idarenin uyarısıyla karşı karşıya kalmama sebep olabilir. Samimiyetten uzak resmi ilişkiler. Sınav başarısı düşük olduğunda problem olabiliyor. Yöneticimle ilişkiyi olumsuz etkiliyor, stres ve sorun devam ederse sağlıklı bir ilişki kuramıyorum ve verimli olamıyorum. Stresli. Çok fazla olumsuz etkiliyor. Eğer huzursuzluğun kaynağı okul idaresi baskısı ise onlarla olan iletişimi de ciddi anlamda olumsuz etkiliyor.

*Okulda ast- üst ilişkisine sebep oluyor. Bir okulda herkes aynı takımın üyeleridir aslında ve o okulu gelebileceği en iyi yere getirmeye çalışırız. Burada okul idareleri problem çözen, öğretmenleri yönlendiren liderler gibi olmalı. Ama sorunun idareden kaynaklandığı okullarda öğretmenlerin idarelerinin karşısında asker gibi hazır ol modunda durması bekleniyor. İdare emrediyor, öğretmen asker gibi ona uymaya çalışıyor. Yapmak istemezse ceza ile tehdit ediliyor. Olumsuz etkiliyor. Yıpratıcı oluyor.” (f=17)*

### **Tema 2: Etkilemiyor:**

*“Etkilemiyor. Herhangi bir olumsuz etkisi yok. Yönetici ile olan ilişkimi etkilemiyor.” (6)*

**Öğrenci ve veliler ile olan ilişkileriniz nasıl etkileniyor?** sorusuna yönelik 2 ana tema belirlenmiştir. Bu ana temalar :

### **Tema 1: Olumsuz etkileniyor:**

*“Olumsuz olarak etkiliyor. Öğrencilere karşı mahcubiyet hissediyorum. Öğrencilerle ve diğer velilerle olumsuz olarak etkileniyor. Çocukta hedeflediğim davranışlara ulaşamıyorsam bunun altında yatan sebeplere bakıp veliyle iletişime geçerim nedenini öğrenmeye çalışırım. Oluşan sorunu hemen veliye haber veriyorum tabi ki bu durum beni strese sokuyor. Stres öğrenciden kaynaklanıyorsa velisiyle iletişime geçip çözmeye çalışırım veli destek verirse, vermezse öğrenciyle çözebildiğim kadar çabalarım. Duygusal geçişkenliğin azalması. Zaman zaman gerginlik olabiliyor. Öğrenci ve veliler öğretmeni tanıdıkça aradaki ilişki daha olumlu bir hal alıyor ve öğrenciler öğrenmeye daha hevesli oluyor. Ben velilerin eğitimin okulun olmazsa olmaz bir parçası olduğunu düşünürüm ve her daim onlarla görüşürüm. Öğrenci ve velilerle birebir iletişime olumsuz etkisi var. Anlatacağım konuya ne yazık ki odaklanamıyorum ve velilere gerekli ilgi ve nezaketi gösteremiyorum çünkü stres sürekli aklımı meşgul ediyor. Düzeltmeye çalışmak için daha fazla uğraşmak zorunda kalıyorsun. Çok fazla olumsuz etkiliyor. Öğrencinin ailesi ile motivasyon eksikliği konusunda konuşuluyor. Çalışma isteğiniz azaldığı için ekstra olarak adlandırabileceğiniz hiçbir şeyi yapmak istemiyorsunuz. Okul saatleri dışında veli ve öğrenciler ile konuşmak istemiyorsunuz. Çoğu zaman öğrenci ve velilere yansıtılmaya çalışıyorum. Ama bu da benim için ekstra duygusal stres yüküne neden oluyor. Olumsuzluklar yönünde etki ediyor. Dürüst olunamıyor.” (f=21)*

### **Tema 2: Etkilemiyor:**

*“Öğrenci ve veli ile olan ilişkimi etkilemiyor. Çok iyi.” (f=2)*

### **SORU 4**

4) Mesleğinizden kaynaklı yaşadığınız stresin özel hayatınızı nasıl etkilediğini düşünüyorsunuz?

4.1) (Evli iseniz) Eşiniz ile ilişkiniz nasıl etkileniyor? sorusuna yönelik 3 ana tema belirlenmiştir. Bu ana temalar :

### **Tema 1: Olumsuz Etkileniyor:**

*“Olumsuz olarak etkileniyor tabi ki. Doğal olarak işte yaşadığı stres eve gidiyoruz bu da gerek çocuklara gerekse eşe tartışma olarak dönüyor. Stresli olabilirim gereksiz yere ses tonum yükselebilir. Evde de stresli bir durum oluyor. Sık sık gerginlikler yaşanması ve yalnız kalma isteği. Birbirimize zaman ayırmamız zorlaşıyor. Olumsuz etkiliyor. İş yerinde yaşadığım sorunu çoğu zaman eve de taşıyorum ve bu durumdan eşim de olumsuz etkileniyor. Evde bur huzursuzluk oluyor maalesef. Sosyal eğlence ortamında veli araması ve iş ile ilgili sorular sorması dinlenmemi engelliyor. Siz gergin olduğunuzda eve de yansıyor o gerginlik. Sürekli mutsuz oluyorsunuz. Eşiniz, çocuğunuz, anneniz, kardeşiniz vb. Yakınıınızda kim varsa sizin okulda yaşadığınız sıkıntıları biliyor. Sürekli şikâyet ediyorsunuz çünkü. Okulda bir sorun yaşadysam evde suratsız oluyorum bu da o günümüzün kötü geçmesine neden oluyor. Eşim ile olan ilişkimi etkiliyor. Yıpratıcı oluyor.” (f=15)*

### **Tema 2: Etkilemiyor :**

*“Etkilemiyor. Çok etkisi yok. Etkilemiyor ya da çok az etkiler. Okul işlerimi, ilişkilerimi eve yansıtılmaya özen gösteririm. Yansıtıyorum. Olumsuz etkilemiyor.” (f=6)*

### **Tema 3: Evli Değilim:**

*“Evli değilim.” (f=1)*

**(Varsa) Çocuklarınızla olan ilişkiniz nasıl etkileniyor?** sorusuna yönelik 3 ana tema belirlenmiştir. Bu ana temalar :

**Tema 1: Olumsuz etkiliyor:**

“Tahammülsüzlük yaratıyor. Olumsuz etkileniyor. Olumsuz olarak yansıyor. Çocuklarıma gerekli sabrı gösteremeyebilirim, çok çabuk sinirlenip kızabilirim. Stres olunca çocuklar da etkileniyor. Çocuklarımla yeterli kadar ilgilenemeyebilirim, tahammül edemeyebilirim çabuk sinirlenebilirim. Çocuklar ile verimli vakit geçiremem. Çocuklarıma olan tahammül sınıırım azalıyor gereken ilgiyi gösteremiyorum ve bazen en ufak bir durumda bile bağıırırken görebiliyorum kendimi. Çocukla geçireceğim zamandan çalıyor. Fazla iş yükünüzü eve taşıdığınız zaman çocuğunuza yeterli zamanı ayıramıyorsunuz. Sürekli mutsuz bir anne/ baba gören bir çocuk yetişiyor. Üzülerek belirtiyorum yer yön değiştirme ile tüm hissimsi çocuklardan çıkarttığım zamanlar oluyor. Çocuklarımla olan ilişkiimi etkiliyor.” (f=14)

**Tema 2: Sorun Olmuyor :**

“Sorun olmuyor. Yansıtmama ya çalışıyorum. Olumsuz etkilemiyor. Yansıtmaya çalışıyorum. Etkilemiyor.” (f=5)

**Tema 3: Evli Değilim :**

“Evli değilim.” (f=4)

**4.3) Birlikte yaşadığımız diğer kişilerle ve arkadaşlarınızla ilişkiniz nasıl etkileniyor?** sorusuna yönelik 2 ana tema belirlenmiştir. Bu ana temalar :

**Tema 1: Olumsuz olarak etkiliyor:**

“Olumsuz. Tahammülsüzlük. Arkadaşlarımla görüşmek istemiyorum içime kapanıp sorunları düşünmeyi tercih ediyorum. Birlikte olmaktan ziyade yalnızlığın tercih edilmesi. Zaman ayırmamız zorlaşıyor. Olumsuz etkiliyor. Olumsuz etkileniyor maalesef. Sosyal ortamlarda bile işten bahsetmek zorunda kalıyorsun. Bir nevi hep iş yerinde gibi oluyor. Hayatınızdaki herkes okul ortamındaki olumsuzluktan nasibini alıyor. Çünkü bir öğretmen eşinden, çocuğundan çok okuldaki öğretmenleri, idarecileri ve öğrencilerini görür. Bir öğretmenin hayatının büyük çoğunluğu okuldur. Dolayısıyla orada bir sorun varsa tüm hayatına yansır. Mutsuz olmama sebep oluyor bu yüzden olumsuz etkileniyor.” (f=18)

**Tema 2: Çok Etkilemiyor:**

“Çok etkileyeceğini düşünmüyorum. Çok etkilemez sakın davranırım. Olumsuz etkilemiyor. Arkadaş çevremi etkilemiyor.” (f=5)

**Hobi ve kişisel gelişim için ayırdığınız zaman nasıl etkileniyor?** sorusuna yönelik 2 ana tema belirlenmiştir. Bu ana temalar :

**Tema 1: Olumsuz etkileniyor:**

“İsteksizlik yaratıyor ve zaman kalmıyor: Olumsuz olarak etkilerini yaşıyorum. İsteksizlik yaratıyor. Hobilerimi yapamıyorum. Vakit kalmıyor zaten bunlara. Hobi ve kişisel gelişime ayırdığınız zamanı bulamamaya neden oluyor. Olumsuz etkilenir. Stresli olunca haliyle zevk alamıyorum. Sadece günlük zaruri işlerin yapılmasının dışında içe dönük olarak bahanelerle zamanı geçiştirme. Hobilerime vakit ayıramıyorum. Olumsuz etkiliyor. Kafam sürekli işyerinde yaşadığım stres ile meşgul olacağı için yapacağım hiç bir şeye konsantre olamıyorum. İş yoğunluğunuz eve taşıduğunda sadece hobiler değil normal ev akışınızdaki işler bile aksıyor. Normalde temizlik yapmanız gerekirken kendinizi bilgisayar başında, yemek yapmanız gerekirken telefonda çocuklara ya da velilere bir şeyler anlatma ile zamanınızı geçiriyorsunuz. Dolayısıyla bir hobiyi geliştirecek vaktiniz asla olmuyor. Günüm kötü geçtiği zaman hiç bir şey ile ilgilenim gelmiyor. Hobi ve kişisel gelişime daha az zaman harcıyorum. Yorucu olduğu için zaman kalmıyor. Ayıramıyorum.” (f=20)

**Tema 2: Çok Az Etkiler:**

“Çok az etkiler. Olumsuz etkiliyor. Etkilemiyor.” (f=3)

**Psikolojik sağlığınız nasıl etkileniyor?** sorusuna yönelik 2 ana tema belirlenmiştir. Bu ana temalar :

**Tema 1: Olumsuzluk ve mutsuzluk yaratıyor:**

“Mutsuzluk yaratıyor. Olumsuz etkiliyor. Psikolojik olarak kendimi kötü hissediyorum fakat bir süre sonra bu hissiyat ortadan kalkıyor. Düzenli olarak yorgunluk ve baş ağrısı olarak vücut tepki veriyor. Bağırsak problemleri ortaya çıkıyor. Düşünceli ve gergin olabilirim. Olumsuz etkileniyor. Olumsuz. Huzursuz mutsuz olabilirim. Stabil tutmaya çalışıyorum ama eğer çok stresliysem spor egzersiz gibi şeyler yapmaya o soruna odaklanamıyorum dikkat ederim. Olumsuz etkileniyor ve kendimi çok mutsuz hissediyorum. Kendi kendimle

bunu düzeltmeye çalışıyorum. Tamamen olumsuz. Çünkü sürekli olarak kendinizi mutsuz hissettiğiniz, özel alanınızın ihmal edildiği, saygı duyulmadığınız ya da ezildiğinizi düşündüğünüz bir yerde çalışıyorsunuz. Psikolojik olarak çökmüş hissediyorum bu gibi durumlarda. Bazen olumsuz etkileniyor. Sadece psikolojik stres. Mental olarak yorgun ve mutsuz sürekli kaygılı.” (f=21)

#### **Tema 2: Olumsuz etkilemiyor :**

“Olumsuz etkilemiyor.” (f=2)

4.6) Fiziksel sağlığınız nasıl etkileniyor? sorusuna yönelik 2 ana tema belirlenmiştir. Bu ana temalar :

#### **Tema 1: Olumsuzluklar yaratıyor:**

“Olumsuz etkileri oluyor. Stres yoğun oluyor. Uyku düzenimi bozabiliyor. Aşırı yorgunluk yaşıyor. Mimiklerden kaynaklı yüz ifadesinin olumlu iletişime kapalı olması. İştahım kapanabilir çok stresliysem. Baş ağrısı oluyor. Olumsuz. İştahım kapanır mutsuz olurum, stres yasarım vb. Yorgunluk hissi uyandırıyor. Yorgunluk oluşuyor. Dikkatli olmaya çalışırım. Olumsuz etkiliyor. Çoğu zaman kafama çok taktiğim için baş ağrısı yapıyor. Bazen yorgun. Daha çok yoruluyorum. Daha önceki çalıştığım okullardan birinde, müdürüm tarafından bana uygulanan baskıların sonunda zona hastalığı geçirdim ve 1,5 ay tedavi gördüm. İnsanları strese soktuğunuz her yerde onları hastalığa da itmiş oluyorsunuz. Stres kaynaklı baş ağrısı yaşıyorum. Bazen olumsuz etkileniyor.” (f=21)

#### **Tema 2: Olumsuz Etkilemiyor:**

“Olumsuz etkilemiyor.” (f=2)

Yaşadığınızı iş stresi ile nasıl mücadele ediyor ve hangi baş etme yollarına başvuruyorsunuz? sorusuna yönelik 2 ana tema belirlenmiştir. Bu ana temalar :

#### **Tema 1: Hobilerle uğraşarak:**

“Yürüyüşler yaparak, kafamı sorunların çözümüne odaklayarak baş etmeye çalışıyorum. Konuşarak, müzik dinleyerek, kitap okuyarak. Çeşitli hobi ve ilgi alanları bularak. Planlama yapma ve hobilere vakit ayırma yollarına başvuruyorum. Yürüyüş Açık hava Dinlenme. Çoğu zaman psikolojimi sağlam tutabilmek için motivasyonumu yükseltecek kitaplar okumaya çalışıyorum. Açık havada yalnız yürümek de kendimi iyi hissetmemi sağlıyor. Bazen spor yaparak ve hobilerimi geliştirmeye çalışıyorum.” (f=7)

#### **Tema 2: Relax olmaya çalışıyorum:**

“Vurdumduymazlık başlıyor bir süre sonra. Relax olmayı, iş çıkışı doğal ortamda kısa bir göz kapama ve Medite olma... İş ortamında sorunun kaynağına inmeye çalışırım, durumu düzeltmek için çabalarım, elimden geleni yapmaya çalışırım düzelmiyorsa artık yapacak bir şeyim kalmaz. Olumlu tarafından düşünür ona göre hareket ederim. Çoğu Zaman yakın arkadaşlarıma ve benden daha tecrübeli olan insanlara durumu anlatıp çözüm önerileri istiyorum ya da yaşadığım durumun muhatabı kim ise onunla konuşup durumu daha detaylı anlamaya ve anlatmaya çalışıyorum. Mümkün olduğu kadar insanların yarattığı problemlere takılmadan odak noktamı öğrenciler üzerinde tutmaya çalışıyorum, üretebildiğim kadar çok şey üretilip çocuklara faydalı olmaya çalışıyorum. Sonuçta insan sosyal bir varlık ve her nerede olursak olalım hayatımızda bize problem yaratan, işimizi zorlaştıran, canımızı sıkın insanlar olacaktır. Bizim işimiz onlarla değil diyorum kendime ve işime odaklanıyorum. Dersleri öğrencilerin dikkat ve ilgilerini çekecek hale getirmeye çalışmaktayım. Sorunu çözmeye çalışıyorum ders çalışarak.” (f=7)

#### **Tema 3: Düşünmekten kaçınıyorum:**

“Düşünmekten kaçıyorum Fazla önemsememeye çalışıyorum. Çok samimi ilişkiler kurmuyorum. Daha uzak daha profesyonel kalmaya çalışıyorum. Öğrencinin seviyesine göre ders anlatmak ve veli ile sürekli iletişim kurmak.” (f=4)

#### **Tema 4: Destek alıyorum:**

“Çözmek için çabalar başaramıyorsa destek alırım. Psikolojik destek almak, varsa bu konuda uzman kişilerin yazılı ve görsel yayınlarını takip etmek.” (f=2)

#### **Tema 5: Alışverişe çıkıyorum:**

“Alışverişe çıkıyorum.” (f=1)

#### **Tema 6: Hiçbir yola başvurmuyorum:**

“Hiçbir yola başvurmuyorum.” (f=1)

**Tema 7: Dinleniyorum:**

“Dinleniyorum.” (f=1)

**TARTIŞMA ve SONUÇ**

Çalışmamızın amacı, öğretmenlerimizin stres durumlarını iş hayatında ve özel hayatlarında etkisini belirlemek ve incelemektir. Bu amaç doğrultusunda 23 öğretmen ile yapılan Google Form aracılığıyla toplanan veriler analiz edilmiştir. Çalışmada nitel araştırma desenlerinden fenomenolojik yaklaşımla bulgular sunulmuştur.

Öğretmenlerin mesleklerinde en çok karşı karşıya kaldıklarının stres faktörlerinin öğrenci, veli ve idare kaynaklı, okul ve çevre olanaklarının yetersiz olması ve öğrencilerin ilgisizliği, psikolojik, sözel ve fiziksel zorbalığa maruz kalmaları, yoğun iş ve şikâyetler, ekonomik sebepler ve diğer şartlar olduğu görülmektedir. Öğretmenleri en çok etkileyen stres faktörlerinin katılımcı velilerin ve öğrencilerin olumsuz davranışları, idare ve amir baskısı, psikolojik, sözel ve fiziksel zorbalığa maruz kalmaları, yoğun iş ve şikâyetler ve ekonomik sebepler olduğu görülmektedir.

Öğretmenlerin mesleğinden kaynaklı yaşadığı stresin performanslarını olumsuz olarak etkilediği, iş arkadaşlarıyla ilişkilerini olumsuz olarak etkilediği, yöneticiler, öğrenci ve veriler ile olan ilişkilerini olumsuz olarak etkilediği, etkilediği anlaşılmıştır. Öğretmenlerin mesleğinden kaynaklı yaşadığı stresin performanslarını olumsuz olarak etkilediği görülmektedir. Özdayı(1990) tarafından yapılan “Resmi ve özel liselerde çalışan öğretmenlerin iş tatmini ve iş streslerinin karşılaştırmalı analizi” isimli çalışmasında ve Pehlivan’ın (1995) “Eğitim yönetiminde stres kaynakları” çalışmasında öğretmenlerin, maaşlarının yetersiz olması ve sınıfların kalabalık olması konusunda sık sık stres yaşadıkları ortak olarak gözlenen sonuçlar arasındadır.

Ek olarak, evli olanlar öğretmenlerin özel hayatının, birlikte yaşadığı diğer kişilerle ve arkadaşları ile ilişkilerini, hobi ve kişisel gelişim için ayırdığı zamanı, psikolojik ve fiziksel sağlıklarını olumsuz olarak etkilediği görülmektedir. Öğretmenlerin mesleğinden kaynaklı yaşadığı iş stresi ile mücadele etme ve baş etme yolları olarak, hobilerle uğraşarak rahatlamaya olmaya çalıştıkları, olumsuz konuyu düşünmekten kaçındıkları, bazılarının psikolojik destek aldıkları, alışverişe çıktıklarını ve dinlenmeye zaman ayırdıkları görülmektedir.

Öğretmenlerin mesleğinden kaynaklı yaşadığı stresin evli olanlarda özel hayatını olumsuz olarak etkilediği görülmektedir. Sandıkcı’nın (2010) stresin tükenmişlik boyutları üzerindeki etkisini belirlemek amacıyla yaptığı çalışmada; evli öğretmenlerin stres düzeyinin, bekar öğretmenlerin stres düzeyinden daha yüksek olduğunu bulmuştur. Coşgun (2005) ise medeni durumun stres düzeyleri üzerinde anlamlı bir fark yaratmadığı sonucuna varmıştır.

Öğretmenlerin mesleğinden kaynaklı yaşadığı stresin çocuğu olanlarda özel hayatını olumsuz olarak etkilediği görülmektedir. Öğretmenlerin mesleğinden kaynaklı yaşadığı stresin, fiziksel sağlıklarını olumsuz olarak etkilediği görülmektedir. Araştırmamızın tersine Tekkoyun’un (2008), ilköğretim birinci kademe öğretmenlerinin iş stresi düzeyleri ile ilgili yaptığı çalışmada öğretmenlerin stres düzeylerinin düşük olduğunu bulmuştur. Yalçın (2013) ise ilköğretim okulunda çalışan öğretmenlerin iş stresi, tükenmişlik, akademik iyimserlik ve psikolojik dayanıklılıklarını belirlemek amacıyla yaptığı çalışmada öğretmenlerin stres düzeylerini orta düzeyde bulmuştur.

**Öneriler**

Araştırma sonuçlarına dayanarak aşağıdaki önerileri yapabiliriz:

Öğretmenlerde iş stresi üzerine araştırmalar sınırlıdır. Bu bağlamda, öğretmen stres yönetimi yöntemlerinin etkililiğini ve öğretmen mesleki stresinin öğrencileri, velileri ve aileleri nasıl etkilediğini inceleyebiliriz. Öğretmenlere iş yeri stresi ve stresle nasıl başa çıkılacağı konusunda hizmet içi eğitimler düzenlenmesi faydalı olacaktır. Tesis içi çalışma alanlarının iyileştirilmesinin yanı sıra aile yaşamının iyileştirilmesine yönelik faaliyetler gerçekleştirilebilir. Öğretmen sorunlarıyla ilgilenmek için okullarda öğretmen destek birimleri kurulabilir. Öğretmenlere okulda öğretmek için gerekli olanların dışında görevler yüklemeyin. Milli Eğitim Bakanlığı öğretmenlerin ekonomik gelirlerini artırmalı ve daha iyi çalışma koşulları sağlamalıdır. Stres yönetimi ve başa çıkma dersleri, öğretmen eğitimi koleji müfredatına dahil edilmelidir.

**KAYNAKÇA**

Abbey, A. ve Ward, J. (2005). Organizational stress. 1 stEdition, UK: Palgrave Macmillan, pp 25–37.

Anderson N.B. (2004). *Encyclopedia of Health and Behavior*, 1st ed., Sage Publications Inc, United States of America.

- Arikewuyo M.O. (2004). *Stress Management Strategies of Secondary School Teachers in Nigeria*, Educational Research, 46(2), 195-207.
- Chan D.W. (2002). *Stress, Self-Efficacy, Social Support, and Psychological Distress Among Prospective Chinese Teachers in Hong Kong*, Educational Psychology, 22(5), 557-569.
- Chandola, T. (2010). *Stress at Work*, British Academy, London, ISBN 978-0-85672-589-0.
- Chen P.T., Spector P.E. (1992). *Relationships of Work Stressors with Aggression, Withdrawal, Theft, and Substance Use: An Exploratory Study*, Journal of Occupational and Organizational Psychology, 65(3), 177-184.
- Clipa O., Boghean A. (2015). *Stress Factors And Solutions for The Phenomenon of Burnout of Preschool Teachers*, Procedia-Social and Behavioral Sciences.
- Clipa O. (2014). *Roles and Strategies of Teacher Evaluation: Teachers' Perceptions*, The 6th International Conference Edu World 2014 "Education Facing Contemporary World Issues", Arges, Romania.
- Cockburn A. (1996). *Teaching Under Pressure: Looking at Primary Teachers' Stress*, 1st ed., RoutledgeFalmer, New York.
- Colligan T.W., Higgins E.M. (2006). Workplace Stress, *Journal of Workplace Behavioral Health*.
- Demerouti, E., Bakker, A.B., Bulters, A.J. (2002). The loss spiral of work pressure, workhome interference and exhaustion: reciprocal relations in a three-wave study, *Journal of Vocational Behavior*.
- Dussault, M., Deaudelin, C., Royer, N., Loiselle, J. (1997). *Professional Isolation and Stress in Teachers*, Annual Meeting of the American Education Research Association.
- George J.M., Jones G.R. (2012). *Understanding and Managing Organizational Behaviour*, 6rd ed., Pearson Education, New Jersey.
- Girgin, G. ve Baysal, A. (2006). Zihinsel engelli öğrencilere eğitim veren öğretmenlerin mesleki tükenmişlik düzeyi ve bazı değişkenler (İzmir Örneği). *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 18, www.pamukkale.edu.tr Erişim Tarihi: 17.07.2007
- Harlow P. (2008). *Stress, Coping, Job Satisfaction, and Experience in Teachers*, Master in Arts in School Psychology, Mount Saint Vincent University, Canada.
- Howard, S., Johnson B. (2004). *Resilient teachers: Resisting Stress and Burnout*, Social Psychology of Education, 7(4), 399-420.
- Işıkkhan, V. (2004). *Çalışma Hayatında Stres ve Başa Çıkma Yolları*. Ankara: Sandal Yayınları
- Khan A., Shah I.D., Khan S., Gul S. (2012). *Teachers' Stress, Performance & Resources The Moderating Effects of Resources on Stress & Performance*, International Review of Social Sciences and Humanities.
- Kyriacou C., Sutcliffe J., (1978). *A Model of Teacher Stress*, Educational Studies, 4(1), 1-6.
- Kyriacou C., Sutcliffe J. (1977). *Teacher Stress: a review*, Educational Review, 29(4), 299-306.
- Kyriacou C., Sutcliffe J. (1978). *Teacher Stress: Prevalence, Sources and Symptoms*, *British Journal of Educational Psychology*, 48(2), 159-167.
- Kyriacou C. (1987). *Teacher Stress and Burnout: An International Review*, Educational Research, 29(2), 146-152.
- Kyriacou C. (2001). *Teacher Stress: Directions for future research*, Educational Review, 53(1), 27-35.
- Luthans F. (2011). *Organizational Behavior An Evidence-Based Approach*, 12nd ed., McGraw-Hill Companies Inc., New York.
- Romano J.L., Wahlstrom K. (2000). Professional Stress and Well-Being Of K-12 Teachers in Alternative Educational Settings: A Leadership Agenda, *International Journal of Leadership in Education*, 3(2), 121-135.
- Sandilosa L.E., Gobleb P., Rimm-Kaufmanc S.E., Piantada R.C. (2000). *Quarterly Does Professional Development Reduce The Influence of Teacher Stresson Teacher-Child Interactions in Pre-Kindergarten Classrooms?*, Early Childhood Research Quarterly, <https://doi.org/10.1016/j.ecresq.2017.10.009>
- Stranks J. (2005). *Stress at Work Management and Prevention*, 1st ed., Elsevier ButterworthHeinemann, Oxford.



- Tahir A.Q. (2011). Effectiveness of Teaching Stress on Academic Performance of College Teachers in Pakistan, *International Journal of Humanities and Social Science*, 1(3), 123-129.
- Telman, N.(2015). Levent Önen,Mürşide Özgeldi (2015), *Psikolojide İş Sağlığı ve Güvenliği*, Nobel Akademik Yayıncılık,Ankara
- Travers C.J., Cooper C.L. (1996), *Teachers Under Pressure: Stress in the Teaching Profession, 1st ed.*, Routledge, New York.
- Van Dick R., Wagner U. (2001). *Stress and Strain in Teaching: A Structural Equation Approach*, British Journal of Educational Psychology, 71(2), 243-259.
- Vogel F. R., (2006). *Stress In The Workplace: The Phenomenon, Some Key Correlates and Problem Solving Approaches*, Submitted in partial fulfilment of the requirements for the degree of Philosophiae Doctor in the Faculty of Humanities, University of Pretoria.
- Youngusband L.J. (2019). *Teacher Stress in One School District of Newfoundland and Labrador: A Pilot Study*, Memorial University of Newfoundland.