

**T.C.
GAZİ ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
İLKÖĞRETİM ANABİLİM DALI
SINIF ÖĞRETMENLİĞİ BİLİM DALI**

**SINIF ÖĞRETMENLERİNİN STRES KAYNAKLARI
VE BAŞ ETME YOLLARI
(KİLİS İLİ ÖRNEĞİ)**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

**Hazırlayan
FİGEN DOĞAN(YILDIRIM)**

ANKARA-2008

**T.C.
GAZİ ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
İLKÖĞRETİM ANABİLİM DALI
SINIF ÖĞRETMENLİĞİ BİLİM DALI**

**SINIF ÖĞRETMENLERİNİN STRES KAYNAKLARI
VE BAŞ ETME YOLLARI
(KİLİS İLİ ÖRNEĞİ)**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

**Hazırlayan
Figen DOĞAN(YILDIRIM)**

**Danışman
Yrd. Doç. Dr. Bekir BULUÇ**

ANKARA-2008

JÜRİ VE ENSTİTÜ ONAY SAYFASI

Figen DOĞAN (YILDIRIM)‘ın Sınıf Öğretmenlerinin Örgütsel Stres Kaynakları ve Baş Etme Yolları başlıklı tezi.....tarihinde, jürimiz tarafından Sınıf Öğretmenliği Anabilim Dalında Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.

Adı Soyadı

İmza

Üye (Tez Danışmanı):

Üye :

Üye :

Üye :

Üye :

ÖN SÖZ

Bu çalışma sınıf öğretmenlerinin stres kaynaklarını ve stresle baş etme yollarını belirlemeye yöneliktir. Çalışmanın sonucunda, çok büyük sorumlulukları olan, çocuklarımızı yetiştiren ve dolayısıyla toplumun geleceğine yön veren öğretmenlerin stres seviyelerini ve stresle baş etme yollarını belirleyerek stresin olumsuz etkisinin azaltılmasına katkıda bulunmak amaçlanmıştır.

Araştırma konusunun belirlenmesinde ve ortaya konmasında destek ve yardımlarını esirgemeyen danışman hocam Yrd. Doç. Dr. Bekir BULUÇ'a; başta Yrd. Doç. Dr. Hasan ŞENER olmak üzere akademik hayatım boyunca bana sürekli destek olan değerli hocalarıma; araştırmam boyunca bana çok büyük yardımları olan Esin Bağcan YAZICIOĞLU'na; her konuda yanımda olan eşim Mehmet Ali YILDIRIM ile oğlum Mustafa Ayberk'e, aileme ve adını burada sayamadığım emeği geçen herkese sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

Figen DOĞAN(YILDIRIM)

ÖZET

Stres, memnuniyet verici olup olmadığına bakmaksızın, her türlü isteme bedeninin uyum sağlamak için gösterdiği yaygın tepkidir. Günümüzde öğretmenlik mesleği en stresli meslekler arasında yer almaktadır. Öğretmenlik mesleğinin stresli oluşu öğretmenleri, okulu, öğretmen performansını ve öğretmenlerin çevresini olumsuz olarak etkilemektedir. Stresin olumsuz etkilerinin engellenmesi ve stresle baş etme yollarının belirlenmesi oldukça önemlidir. Bu nedenle araştırmanın genel amacı sınıf öğretmenlerinin örgütsel stres kaynaklarını belirlemek ve stresle baş etme yollarını ortaya koymak olarak belirlenmiştir.

Araştırmada tarama modeli ve ölçme aracı olarak araştırmacı tarafından geliştirilen beşli Likert tipi üç bölümden oluşan bir anket kullanılmıştır. İlk bölümde kişisel bilgilere yönelik sorular, ikinci bölümde stres kaynaklarını belirlemeye yönelik sorular ve üçüncü bölümde stresle baş etme yollarına ilişkin sorular yer almıştır. Anket, 2007-2008 öğretim yılında Kilis merkezinde örneklem olarak alınan 20 okuldaki 200 sınıf öğretmenine uygulanmıştır. Alt problemler yüzde, frekans, ortalama, varyans analizi, t-testi ve mann whitney U-testi kullanılarak yorumlanmıştır. Araştırmada elde edilen sonuçlardan bazıları şunlardır;

Öğretmenlerde en yüksek düzeyde stres yaratan durum *velilerin ilgisizliği*dir. Stres kaynaklarının alt boyutlarından kaynaklanan stres düzeyleri arasında *cinsiyet, mezuniyet durumu ve mezuniyet alanına* göre anlamlı bir fark görülmemiştir. Okul imkânları ve denetim ile öğrencilerden kaynaklanan stres düzeyinin *mesleki kıdeme* göre anlamlı biçimde değiştiği görülmüştür. *Medeni duruma* göre öğretmenlik mesleğinden kaynaklanan stres düzeyi anlamlı biçimde değişmiştir.

Sınıf öğretmenlerinin en sık kullandıkları baş etme yolları, *sevdikleriyle vakit geçirme, olumlu diyaloglarda bulunma ve stresiyle baş etmek için ortam yaratmadır*. *Cinsiyete* göre sevdikleriyle vakit geçirme, ibadet etme, zamanı planlama ve stres yaratan durumu güvendiği kişilerle paylaşma yolunu kullanma sıklıkları anlamlı biçimde fark göstermiştir. *Mesleki kıdeme* göre spor yapma yolunu kullanma sıklığının anlamlı biçimde değiştiği görülmüştür. *Medeni duruma* göre sevdikleriyle vakit geçirme yolunu kullanma sıklıklarında anlamlı fark görülmüştür.

ABSTRACT

Stress is the common reaction of the body to adopt itself to any new condition, no matter if it is desirable or not. Today, teaching is accepted as one of the most stressful professions. The stressful nature of teaching has negative effects on school, teachers' performance and teachers' environment. Eliminating deteriorating effects of and identifying effective ways of coping with stress is very important. Therefore, the general aim of aim of this study is to identify organizational stress sources of primary school teachers and explain the strategies they adopt to cope with stress.

In the study, the Crosshatching Model and a likert-type questionnaire which was consisted of three chapters and developed by the researcher were used. In the first chapter, there are questions about personal information of teachers . The second chapter includes questions that were intended to measure stress sources of teachers and the third chapter is related to identifying teachers' strategies to cope with stress . The questionnaire was applied to 200 teachers who work in 20 schools in downtown Kilis during 2007-2008 teaching year. Percent, frequency, average, analysis of variance, t-test and Mann Whitney U-test have been used to analyze the collected data.

Disinterest of parents of students inserts the highest level of stress on teachers. Among the stress levels caused by sub-dimensions of stress resources, no significant difference was observed between gender, level of education and field of graduation. It was identified that the stress level that was caused by school facilities, inspection and students significantly changed according to professional experience. Stress level that was caused by the teaching profession was observed to have significantly changed according to marital status. Spending time with beloveds, taking part in positive dialogues, creating a positive atmosphere to reduce stress are among teachers' strategies to cope with stress. Significant difference was observed between the frequency of passing time with the beloved, praying, planning the time, and telling dependable people about the condition that produces stress according to gender Taking part in fitness activities to overcome stress was found to have significantly changed according professional experience. Passing time with the beloved significantly changed according to marital status.

İÇİNDEKİLER

JÜRİ VE ENSTİTÜ ONAY SAYFASI.....	i
ÖNSÖZ.....	ii
ÖZET.....	iii
ABSTRACT.....	iv
İÇİNDEKİLER.....	v
TABLolar LİSTESİ.....	viii
ŞEKİLLER LİSTESİ.....	xv
BÖLÜM I.....	1
GİRİŞ.....	1
1.1.Problem Durumu	1
1.1.1.Stres.....	1
1.1.2.Olumlu Olumsuz Stres.....	4
1.1.3.Organizmanın Strese Tepkisi (Genel Uyum Sendromu).....	4
1.1.4.Stresle Karıştırılan Kavramlar	8
1.1.5.Stresin Belirtileri.....	11
1.1.6. Stres Kaynakları.....	14
1.1.6.1.Fiziksel Stres Kaynakları.....	15
1.1.6.2.Kişisel Stres Kaynakları.....	15
1.1.6.3.Örgütsel Yapıya Bağlı Stres Kaynakları.....	19
1.1.6.4.Örgüt Dışı Stres Kaynakları.....	26
1.1.7.Stresin Örgütsel Sonuçları.....	27
1.1.8. Öğretmen Stresi.....	28
1.1.9.Stresle Başa Çıkma Yöntemleri.....	36
1.1.9.1.Stresle Başa Çıkma Bireysel Stratejiler.....	38
1.1.9.2.Stresle Başa Çıkma Örgütsel Stratejiler.....	42
1.1.10.Stres Yönetiminde DKBY (Değiştir-Kabul Et-Boşver- Yaşam Tarzını Yönet) Modeli.....	45
1.2. Araştırmanın Amacı.....	46
1.3.Alt Problemler.....	46

1.4.Önem.....	48
1.5.Tanımlar.....	49
BÖLÜM II.....	50
İLGİLİ ARAŞTIRMALAR.....	50
2.1.Yurt İçinde yapılan Araştırmalar.....	50
2.2.Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar.....	57
BÖLÜM III.....	62
YÖNTEM.....	62
3.1.Araştırma Modeli.....	62
3.2.Evren.....	62
3.3.Örneklem.....	62
3.4.Verı Toplama Aracı ve Geliştirilmesi.....	64
3.4.1.Geçerlik Güvenirlik Çalışması.....	65
3.5. Verilerin Toplanması.....	70
3.6.Verilerin Analizi	71
BÖLÜM IV.....	73
BULGULAR ve YORUMLAR.....	73
4.1.Birinci Alt Probleme İlişkin Bulgular ve Yorumlar.....	73
4.2.İkinci Alt Probleme İlişkin Bulgular ve Yorumlar.....	80
4.3. Üçüncü Alt Probleme İlişkin Bulgular ve Yorumlar.....	85
4.4. Dördüncü Alt Probleme İlişkin Bulgular ve Yorumlar.....	91
4.5. Beşinci Alt Probleme İlişkin Bulgular ve Yorumlar.....	96
4.6. Altıncı Alt Probleme İlişkin Bulgular ve Yorumlar.....	103
4.7.Yedinci Alt Probleme İlişkin Bulgular ve Yorumlar.....	108
4.8.Sekizinci Alt Probleme İlişkin Bulgular ve Yorumlar.....	109
4.8.1.Cinsiyet Değişkenine İlişkin Bulgular ve Yorumlar	110

4.8.2.Mezuniyet Durumu Değişkenine İlişkin	
Bulgular ve Yorumlar.....	120
4.8.3.Mezuniyet Alanı Değişkenine İlişkin Bulgular ve Yorumlar..	131
4.8.4.Mesleki Kıdem Değişkenine İlişkin Bulgular ve Yorumlar.....	142
4.8.5.Medeni Durum Değişkenine İlişkin Bulgular ve Yorumlar.....	154
 BÖLÜM V.....	 164
SONUÇ ve ÖNERİLER.....	164
5.1.Sonuçlar.....	164
5.1.1.Stres Kaynaklarına İlişkin Sonuçlar.....	164
5.1.1.1.Birinci Alt Probleme İlişkin Sonuçlar.....	164
5.1.1.2. İkinci Alt Probleme İlişkin Sonuçlar.....	166
5.1.1.3.Üçüncü Alt Probleme İlişkin Sonuçlar.....	167
5.1.1.4.Dördüncü Alt Probleme İlişkin Sonuçlar.....	167
5.1.1.5.Beşinci Alt Probleme İlişkin Sonuçlar.....	168
5.1.1.6.Altıncı Alt Probleme İlişkin Sonuçlar.....	168
5.1.2.Stresle Baş Etme Yollarına İlişkin Sonuçlar.....	168
5.1.2.1.Yedinci Alt Probleme İlişkin Sonuçlar.....	168
5.1.2.2.Sekizinci Alt Probleme İlişkin Sonuçlar.....	169
5.2.Öneriler.....	171
KAYNAKÇA.....	173
EKLER.....	183
Ek-1: Araştırma Anketi.....	184
Ek-2: Anket Uygulama İzni.....	189

TABLÖLAR LİSTESİ

Tablo 1.A Öğretmenlerin Görev Yaptıkları Okullara Göre Dağılımları.....	63
Tablo1.B Örnekleme Grubuna Giren Öğretmenlerin Cinsiyet, Mezuniyet Durumu,Mezuniyet Alanı, Mesleki Kıdem ve Medeni Durumlarına Göre Dağılımları	64
Tablo 2 Stres Kaynakları Ölçeğinde Yer Alan Alt Boyutların Toplam Varyansı AçıklamaYüzdesi.....	66
Tablo 3 Veri Toplama Aracında yer Alan Alt Boyutlara İlişkin Maddelerin Ratated Compenent Matrix'e Göre Faktör Yük Değerleri.....	67
Tablo 4 Veri Toplama Aracında Yer Alan Alt Boyutlar ve Cronbach Alpha Güvenirlik Katsayıları.....	68
Tablo 5 Stresle Baş Etme Ölçeğinde Yer Alan Maddelerin Faktör Yük Değerleri ve Madde Toplam Korelasyonları.....	69
Tablo 6.A Ölçeğin Seçenekleri ve Sınırları.....	70
Tablo 6 .B Alt Boyutların Seçenekleri ve Sınırları.....	70
Tablo 7 Stres Kaynakları Ölçeğindeki Maddelerin Ortalamaları ve Standart Sapmaları.....	73
Tablo 8 Cinsiyete Göre Okul İmkânları ve Denetimin Yarattığı Stresin Düzeylerine İlişkin t-Testi Sonuçları.....	80
Tablo 9 Cinsiyete Göre Okul Yönetiminin Yarattığı Stresin Düzeylerine İlişkin t-Testi Sonuçları.....	81
Tablo 10 Cinsiyete Göre Öğretmenlik Mesleğinin Yarattığı Stresin Düzeylerine İlişkin t-Testi Sonuçları.....	82
Tablo 11 Cinsiyete Göre Meslektaşların Yarattığı Stresin Düzeylerine İlişkin t-Testi Sonuçları.....	83
Tablo 12 Cinsiyete Göre Öğrencilerin Yarattığı Stresin Düzeylerine İlişkin t-Testi Sonuçları.....	83
Tablo13Cinsiyete Göre Velilerin Müdahalesinin Yarattığı Stresin Düzeylerine İlişkin t-Testi Sonuçları.....	84

Tablo 14 Mezuniyet Durumuna Göre Okul İmkânları ve Denetimin Yarattığı	
Stresin Düzeylerine İlişkin t-Testi Sonuçları.....	86
Tablo 15 Mezuniyet Durumuna Göre Okul Yönetiminin Yarattığı Stresin	
Düzeylerine İlişkin t-Testi Sonuçları.....	86
Tablo 16 Mezuniyet Durumuna Göre Öğretmenlik Mesleğinin Yarattığı	
Stresin Düzeylerine İlişkin t-Testi Sonuçları.....	87
Tablo 17 Mezuniyet Durumuna Göre Meslektaşların Yarattığı Stresin	
Düzeylerine İlişkin t-Testi Sonuçları.....	88
Tablo 18 Mezuniyet Durumuna Göre Öğrencilerin Yarattığı Stresin	
Düzeylerine İlişkin t-Testi Sonuçları.....	89
Tablo 19 Mezuniyet Durumuna Göre Velilerin Müdahalesinin Yarattığı	
Stresin Düzeylerine İlişkin t-Testi Sonuçları.....	90
Tablo 20 Mezuniyet Alanına Göre Okul İmkânları ve Denetimin Yarattığı	
Stresin Düzeylerine İlişkin t-Testi Sonuçları.....	91
Tablo 21 Mezuniyet Alanına Göre Okul Yönetiminin Yarattığı Stresin	
Düzeylerine İlişkin t-Testi Sonuçları.....	92
Tablo 22 Mezuniyet Alanına Göre Öğretmenlik Mesleğinin Yarattığı	
Stresin Düzeylerine İlişkin t-Testi Sonuçları.....	93
Tablo 23 Mezuniyet Alanına Göre Meslektaşların Yarattığı Stresin	
Düzeylerine İlişkin t-Testi Sonuçları	94
Tablo 24 Mezuniyet Alanına Göre Öğrencilerin Yarattığı Stresin	
Düzeylerine İlişkin t-Testi Sonuçları.....	95
Tablo 25 Mezuniyet Alanına Göre Velilerin Müdahalesinin Yarattığı	
Stresin Düzeylerine İlişkin t-Testi Sonuçları.....	96
Tablo 26 Mesleki Kıdeme Göre Okul İmkânları ve Denetimin Yarattığı	
Stresin Düzeylerine İlişkin Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları.....	97
Tablo 27 Mesleki Kıdeme Göre Okul Yönetiminin Yarattığı Stresin	
Düzeylerine İlişkin Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları.....	98
Tablo 28 Mesleki Kıdeme Göre Öğretmenlik Mesleğinin Yarattığı	
Stresin Düzeylerine İlişkin Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları.....	99
Tablo 29 Mesleki Kıdeme Göre Meslektaşların Yarattığı Stresin Düzeylerine	
İlişkin Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları.....	100

Tablo 30 Mesleki Kıdeme Göre Öğrencilerin Yarattığı Stresin Düzeylerine İlişkin Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları.....	101
Tablo 31 Mesleki Kıdeme Göre Velilerin Müdahalesinin Yarattığı Stresin Düzeylerine İlişkin Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları.....	102
Tablo 32 Medeni Duruma Göre Okul İmkânları ve Denetimin Yarattığı Stresin Düzeylerine Ait Mann Whitney U-Testi Sonuçları.....	103
Tablo 33 Medeni Duruma Göre Okul Yönetiminin Yarattığı Stresin Düzeylerine Ait Mann Whitney U-Testi Sonuçları.....	104
Tablo 34 Medeni Duruma Göre Öğretmenlik Mesleğinin Yarattığı Stresin Düzeylerine Ait Mann Whitney U-Testi Sonuçları.....	105
Tablo 35 Medeni Duruma Göre Meslektaşların Yarattığı Stresin Düzeylerine Ait Mann Whitney U-Testi Sonuçları.....	106
Tablo 36 Medeni Duruma Göre Öğrencilerin Yarattığı Stresin Düzeylerine Ait Mann Whitney U-Testi Sonuçları.....	106
Tablo 37 Medeni Duruma Göre Velilerin Müdahalesinin Yarattığı Stresin Düzeylerine Ait Mann Whitney U-Testi Sonuçları.....	107
Tablo 38 Stresle Baş Etme Ölçeğindeki Maddelerin Ortalamaları ve Standart Sapmaları.....	108
Tablo 39 Ortam Yaratma Yolunu Kullanma Sıklığının Cinsiyete İlişkin t-Testi Sonuçları.....	110
Tablo 40 Strese Sebep Olan Durumlardan Kaçınma Yolunu Kullanma Sıklığının Cinsiyete İlişkin t-Testi Sonuçları.....	111
Tablo 41 Olumlu Diyaloglarda Bulunma Yolunu Kullanma Sıklığının Cinsiyete İlişkin t-Testi Sonuçları.....	112
Tablo 42 Sevdikleriyle Vakit Geçirme Yolunu Kullanma Sıklığının Cinsiyete İlişkin t-Testi Sonuçları.....	112
Tablo 43 Spor Yapma Yolunu Kullanma Sıklığının Cinsiyete İlişkin t-Testi Sonuçları.....	113
Tablo 44 İbadet Etme Yolunu Kullanma Sıklığının Cinsiyete İlişkin t-Testi Sonuçları.....	114
Tablo 45 Zamanı Planlama Yolunu Kullanma Sıklığının Cinsiyete İlişkin t-Testi Sonuçları.....	115

Tablo 46 Uzman Kişilerden Yardım Alma Yolunu Kullanma Sıklığının	
Cinsiyete İlişkin t-Testi Sonuçları.....	116
Tablo 47 Stres Yaratan Durumu Güvendiği Kişilerle Paylaşma Yolunu	
Kullanma Sıklığının Cinsiyete İlişkin t-Testi Sonuçları.....	117
Tablo 48 Gevşeme Yöntemlerini Kullanma Yolunu Kullanma Sıklığının	
Cinsiyete İlişkin t-Testi Sonuçları.....	118
Tablo 49 Hobilerle Uğraşma Yolunu Kullanma Sıklığının Cinsiyete İlişkin	
t-Testi Sonuçları.....	118
Tablo 50 Stres Yaratan Kişiyle Yüzleşme Yolunu Kullanma Sıklığının	
Cinsiyete İlişkin t-Testi Sonuçları.....	119
Tablo 51 Ortam Yaratma Yolunu Kullanma Sıklığının Mezuniyet Durumuna	
İlişkin t-Testi Sonuçları.....	120
Tablo 52 Stresten Kaçınma Yolunu Kullanma Sıklığının Mezuniyet Durumuna	
İlişkin t-Testi Sonuçları.....	121
Tablo 53 Olumlu Diyaloglarda Bulunma Yolunu Kullanma Sıklığının	
Mezuniyet Durumuna İlişkin t-Testi Sonuçları.....	122
Tablo 54 Sevdikleriyle Vakit Geçirme Yolunu Kullanma Sıklığının	
Mezuniyet Durumuna İlişkin t-Testi Sonuçları.....	123
Tablo 55 Spor Yapma Yolunu Kullanma Sıklığının Mezuniyet Durumuna	
İlişkin t-Testi Sonuçları.....	124
Tablo 56 İbadet Etme Yolunu Kullanma Sıklığının Mezuniyet Durumuna	
İlişkin t-Testi Sonuçları.....	124
Tablo 57 Zamanı Planlama Yolunu Kullanma Sıklığının Mezuniyet	
Durumuna İlişkin t-Testi Sonuçları.....	125
Tablo 58 Uzman Kişilerden Yardım Alma Yolunu Kullanma Sıklığının	
Mezuniyet Durumuna İlişkin t-Testi Sonuçları.....	126
Tablo 59 Stres Yaratan Durumu Güvendiği Kişilerle Paylaşma Yolunu	
Kullanma Sıklığının Mezuniyet Durumuna İlişkin t-Testi Sonuçları.....	127
Tablo 60 Gevşeme Yöntemlerini Kullanma Sıklığının Mezuniyet Durumuna	
İlişkin t-Testi Sonuçları.....	128
Tablo 61 Hobilerle Uğraşma Yolunu Kullanma Sıklığının Mezuniyet	
Durumuna İlişkin t-Testi Sonuçları.....	129

Tablo 62 Stres Yaratan Kişiyile Yüzleşme Yolunu Kullanma Sıklığının Mezuniyet Durumuna İlişkin t-Testi Sonuçları.....	130
Tablo 63 Ortam Yaratma Yolunu Kullanma Sıklığının Mezuniyet Alanına İlişkin t-Testi Sonuçları.....	131
Tablo 64 Strese Sebep Olan Durumlardan Kaçınma Yolunu Kullanma Sıklığının Mezuniyet Alanına İlişkin t-Testi Sonuçları.....	132
Tablo 65 Olumlu Diyaloglarda Bulunma Yolunu Kullanma Sıklığının Mezuniyet Alanına İlişkin t-Testi Sonuçları.....	133
Tablo 66 Sevdikleriyle Vakit Geçirme Yolunu Kullanma Sıklığı Mezuniyet Alanına İlişkin t-Testi Sonuçları.....	134
Tablo 67 Spor Yapma Yolunu Kullanma Sıklığı Mezuniyet Alanına İlişkin t-Testi Sonuçları.....	134
Tablo 68 İbadet Etme Yolunu Kullanma Sıklığı Mezuniyet Alanına İlişkin t-Testi Sonuçları.....	135
Tablo 69 Zamanı Planlama Yolunu Kullanma Sıklığının Mezuniyet Alanına İlişkin t-Testi Sonuçları.....	136
Tablo 70 Uzman Kişilerden Yardım Alma Yolunu Kullanma Sıklığının Mezuniyet Alanına İlişkin t-Testi Sonuçları.....	137
Tablo 71 Stres Yaratan Durumu Güvendiği Kişilerle Paylaşma Yolunu Kullanma Sıklığının Mezuniyet Alanına İlişkin t-Testi Sonuçları.....	138
Tablo 72 Gevşeme Yöntemlerini Kullanma Yolunu Kullanma Sıklığının Mezuniyet Alanına İlişkin t-Testi Sonuçları.....	139
Tablo 73 Hobilerle Uğraşma Yolunu Kullanma Sıklığının Mezuniyet Alanına İlişkin t-Testi Sonuçları.....	140
Tablo 74 Stres Yaratan Kişiyile Yüzleşme Yolunu Kullanma Sıklığının Mezuniyet Alanına İlişkin t-Testi Sonuçları.....	140
Tablo 75 Ortam Yaratma Yolunu Kullanma Sıklığının Mesleki Kıdeme İlişkin Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları.....	142
Tablo 76 Strese Sebep Olan Durumlardan Kaçınma Yolunu Kullanma Sıklığının Mesleki Kıdeme İlişkin Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları.....	143

Tablo 77 Olumlu Diyaloglarda Bulunma Yolunu Kullanma Sıklığının	
Mesleki Kıdeme İlişkin Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları.....	144
Tablo 78 Sevdikleriyle Vakit Geçirme Yolunu Kullanma Sıklığının Mesleki	
Kıdeme İlişkin Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları.....	145
Tablo 79 Spor Yapma Yolunu Kullanma Sıklığının Mesleki Kıdeme İlişkin	
Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları.....	146
Tablo 80 İbadet Etme Yolunu Kullanma Sıklığının Mesleki Kıdeme İlişkin	
Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları.....	147
Tablo 81 Zamanı Planlama Yolunu Kullanma Sıklığının Mesleki Kıdeme	
İlişkin Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları.....	148
Tablo 82 Uzman Kişilerden Yardım Alma Yolunu Kullanma Sıklığının	
Mesleki Kıdeme İlişkin Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları.....	149
Tablo 83 Stres Yaratan Durumu Güvendiği Kişilerle Paylaşma Yolunu	
Kullanma Sıklığının Mesleki Kıdeme İlişkin Varyans Analizi	
(ANOVA) Sonuçları.....	150
Tablo 84 Gevşeme Yöntemlerini Kullanma Yolunu Kullanma Sıklığının	
Mesleki Kıdeme İlişkin Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları.....	151
Tablo 85 Hobilerle Uğraşma Yolunu Kullanma Sıklığının Mesleki Kıdeme İlişkin	
Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları.....	152
Tablo 86 Stres Yaratan Kişiyle Yüzleşme Yolunu Kullanma Sıklığının	
Mesleki Kıdeme İlişkin Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları.....	153
Tablo 87 Stresiyle Baş Etmek İçin “Ortam Yaratma” Yolunu Kullanma	
Sıklığının Medeni Duruma Ait Mann Whitney U-Testi Sonuçları.....	154
Tablo 88 Stresiyle Baş Etmek İçin Strese Sebep Olan Durumlardan Kaçınma	
Yolunu Kullanma Sıklığının Medeni Duruma Ait Mann Whitney	
U-Testi Sonuçları.....	155
Tablo 89 Stresiyle Baş Etmek İçin Olumlu Diyaloglarda Bulunma Yolunu	
Kullanma Sıklığının Medeni Duruma Ait Mann Whitney U-Testi	
Sonuçları.....	156
Tablo 90 Stresiyle Baş Etmek İçin Sevdikleriyle Vakit Geçirme Yolunu	
Kullanma Sıklığının Medeni Duruma Ait Mann Whitney U-Testi	
Sonuçları.....	156

Tablo 91 Stresiyle Baş Etmek İçin Spor Yapma Yolunu Kullanma Sıklığının Medeni Duruma Ait Mann Whitney U-Testi Sonuçları.....	157
Tablo 92 Stresiyle Baş Etmek İçin“İbadet Etme” Yolunu Kullanma Sıklığının Medeni Duruma Ait Mann Whitney U-Testi Sonuçları.....	158
Tablo 93 Stresiyle Baş Etmek İçin Zamanı Planlama Yolunu Kullanma Sıklığının Medeni Duruma Ait Mann Whitney U-Testi Sonuçları.....	158
Tablo 94 Stresiyle Baş Etmek İçin Uzman Kişilerden Yardım Alma Yolunu Kullanma Sıklığının Medeni Duruma Ait Mann Whitney U-Testi Sonuçları.....	159
Tablo 95 Stresiyle Baş Etmek İçin Stres Yaratan Durumu Güvendiği Kişilerle Paylaşma Yolunu Kullanma Sıklığının Medeni Duruma Ait Mann Whitney U-Testi Sonuçları.....	160
Tablo 96 Stresiyle Baş Etmek İçin Gevşeme Yöntemlerini Kullanma Yolunu Kullanma Sıklığının Medeni Duruma Ait Mann Whitney U-Testi Sonuçları.....	161
Tablo 97 Stresiyle Baş Etmek İçin Hobilerle Uğraşma Yolunu Kullanma Sıklığının Medeni Duruma Ait Mann Whitney U-Testi Sonuçları.....	161
Tablo 98 Stresiyle Baş Etmek İçin Stres Yaratan Kişiyle Yüzleşme Yolunu Kullanma Sıklığının Medeni Duruma Ait Mann Whitney U-Testi Sonuçları.....	162

ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 1 Genel Uyum Sendromunun Üç Dönemi.....	5
Şekil 2 Alarm Aşamasında Vücutta Meydana Gelen Değişiklikler	6
Şekil 3 Alarm Döneminde Enerjinin Ortaya Çıkmasını Sağlayan Hormonların Yolu.....	7
Şekil 4 Stres Kaynakları.....	15

BÖLÜM I

GİRİŞ

Bu bölümde problem durumu, araştırmanın amacı, problem, alt problemler, araştırmanın önemi, varsayımlar, sınırlılıklar ve tanımlara yer verilmiştir.

1.1.Problem Durumu

Stres hayatımızın bir parçasıdır. Belli bir düzeyde yararlıdır. Ancak stresin aşırı şekilde devam etmesi, bireyde gerilime, üzüntüye ve çöküntüye yol açabilir. Stres, sorun haline geldiği zaman bireyin hem sağlık durumunu hem de iş performansını kötü şekilde etkiler. Strese verilen tepkiler uzun zaman sürerse kronik hastalıkların oluşmasına neden olur. Stresin tüm bu olumsuz etkilerinin önüne geçmek için stresi kontrol altına almak gerekir. Bunun için stresle etkili baş etme yolları geliştirilmelidir. Böylece zararlı olan stres tepkisi önlemler alınarak etkisiz kılınabilir.

Çalışma hayatında da stres bireyleri olumsuz olarak etkilemektedir. Özellikle de öğretmenlik mesleği stresli meslekler arasında yer alır. Bu nedenle öğretmenlerde nelerin strese sebep olduğu belirlenmeli, bunlarla etkili baş etme yolları geliştirilmelidir. Geliştirilen bu baş etme yolları gerek bireysel gerekse örgüt tarafından etkili şekilde kullanılmalıdır. Etkili stres yönetimi ile iyi bir eğitim ortamı oluşturularak öğretmenlerin verimliliği arttırılacak ve öğrencilerin daha iyi yetiştirilmeleri sağlanmış olacaktır.

1.1.1.Stres

Stres terimi uzun süredir çok yaygın olarak kullanılmakla birlikte tek ve yeterli bir tanımı yapılamamıştır. Stres kavramı Latince “estrica”, eski Fransızca “estrece”, sözcüklerinden gelmektedir. Kavram 17. yüzyılda felâket, belâ, musibet, dert, keder, elem anlamlarında kullanılmıştır. 18. ve 19. yüzyıllarda kavramın anlamı

değişmiş ve güç, baskı, zor gibi anlamlarda objelere, kişiye organa ve ruhsal yapıya yönelik olarak kullanılmıştır. Buna bağlı olarak da stres nesne ve kişinin bu tür güçlerin etkisiyle biçimin bozulmasına, çarpıtılmasına karşı bir direnç anlamında kullanılmaya başlanmıştır (Baltaş ve Baltaş, 1993, s.292). XX. yüzyıla gelindiğinde ise stres, insanların yaşam biçimi ve standartlarına bağlı olarak giderek yaygın bir hal almıştır. Dolayısıyla da bu durum konu üzerinde birçok araştırma yapılmasına neden olmuştur.

1930’larda stresin psikolojik yönü üzerinde araştırmalar yapan Walter Cannon, stresi organizmanın normal şartların devamlılığı olan “homeostasis” in dışına çıkması olarak tanımlamıştır (Lazarus ve Folkman, 1984, s.2). Ayrıca Cannon, organizmanın strese karşı verdiği “savaş veya kaç” (fight or flight) kuramını bilim dünyasına kazandırmıştır (Greenberg, 2004, s.16). 1936 yılında ise Hans Selye stres kavramına biyolojik bir yaklaşım getirmiştir. Selye’nin kuramına göre bütün vücudu etkileyen değişiklikler stresin biyolojik sonucudur. Bu sonuçlar bir veya daha fazla uyarıcı tarafından ortaya çıkar. Canlı organizmayı etkileyen her değişiklik bir uyarıcı veya stresördür (Selye, 1950, s.7-12). Selye’nin çok yaygın olarak benimsenen tanımına göre stres memnuniyet verici olup olmadığına bakmaksızın, her türlü isteme bedeninin uyum sağlamak için gösterdiği yaygın tepkidir. Selye’nin tanımı bir stres tepkisinin uyanmasında hem memnuniyet verici hem de sıkıntı oluşumlarının etkili olduğunu işaret etmektedir. İnsan bedeni genel olarak zevkli ve zararlı olaylar arasındaki farkı ayırt edemez. Her iki farklı durumda da beden, aynı işlevini yerine getirmektedir. Bu nedenle hem memnuniyet verici hem de olumsuz uyaranlar altında bedeninin gösterdiği stres tepkisi aynıdır (Allen, 1983:3). Selye daha sonra yaptığı araştırmalar sonucunda literatürde “Genel Uyum Sendromu (GAS)” olarak bilinen stres kuramını ortaya koymuştur (Selye, 1950, s.7-12).

Richard Lazarus stresi psikolojik yönleriyle analiz etmiştir. Lazarus’un stres modeline göre; stres, birey ile çevresi arasındaki karşılıklı etkileşim sonucu ortaya çıkan dinamik bir süreçtir. Stres, çevresel olaylar içerisindeki uyarıcılar veya tepkiler tarafından tanımlanır. Örneğin organizmaya yıkım derecesinde zarar veren durumlar, hastalık hali veya gün içerisinde işte yaşanan stres halleri, bireyin değerlendirmesine göre gerginlik yaratabilen faktörler içerisinde yer alır (Lazarus ve Folkman, 1984, s.21).

Organizma dış ve iç ortamdan kaynaklanan etkenlerle sürekli iletişim ve etkileşim durumundadır. Belirli bir ölçü ve sınırdan sonra bu etkenler organizmanın uyumunu bozar (Köknel, 1988, s.8). Dolayısıyla stres, insan vücudunda yer alan kimyasal bir süreç olmakla birlikte, aynı zamanda vücudun çevreden gelen baskılara uyum sağlamasının normal bir sonucudur. İnsanların rahatlığı ve huzuru için bir tehlike işareti veya bir uyarıcı olarak algılanan olaylara karşı gösterilen fizyolojik ve psikolojik tepkidir.

Stres, çeşitli şekillerde ortaya çıkar. Bazı stresler keskindir. Bunlar hayatımızdaki değişikliklerle oluşur ve vücut dengesini değiştirir. Hastalık, boşanma, fazla mesai, evlilik, mezuniyet, uyku saatinin değişmesi v.s. şekilde kendini gösterir. Bazı stresler ise ardı ardına gelişir, bunlar da birçok yaşam değişikliğinin belli bir süre boyunca ardı ardına yaşanması sonucu ortaya çıkar. Kişisel felaketlerin birbiri ardına bir hafta, bir ay hatta bir yıl boyunca peş peşe yaşanması buna en güzel örnektir. Kronik stresin ise değişimle bağlantısı yoktur. Kronik stres insanın bedeni, aklı ve ruhu üzerinde uzun erimli, devamlı bir strestir (Adamson, 2006, s. 15–25). Enerjinin belli bir kısmını düzenli olarak tüketen her sorun bir kronik stres kaynağı olabilir. Suyun kayayı aşındırdığı gibi kronik stres de bizi günden güne yıpratır (Altıntaş, 2003, s. 24). Gövdenin işlevini yitirmesine neden olur. Stresin en kötü sonucu ise gövdeyi bütünüyle durdurmayıp başka başka bölümlerini zorlamasıdır. Bu cilt, mide, kalp hatta huy bile olabilir. Her ne olursa olsun daha verimsiz olmaya, fiziksel ve psikolojik açıdan daha kötü hissetmeye neden olur (Makin, 1996, s.89).

Stres bireyin esenliği ve huzuru için bir tehlike işareti veya bir uyarı olarak algılanan ve ele alınan olaylara gösterilen belirgin olmayan fizyolojik ve psikolojik tepki olarak da tanımlanabilir (Ertekin, 1993, s.5). “Bireyin gereksiniminden vazgeçmesine ya da bir tepkide bulunmasına zorlayıcı, bireyin içinden ve dışından gelen ve çoğu zaman bireyde gerilime, üzüntüye, çöküntüye yol açan bir güçtür “ (Başaran, 2000, s.106). “Stres, insanın dengesini bozabilecek bütün unsurları kapsayan bir özelliğe sahiptir “(Güney, 2001, s.514).

Stres kavramına yüklenen anlamlar araştırmacıdan araştırmacıya değişiklik göstermektedir. Dolayısıyla tek bir cümle ile stresi tanımlamak zordur. Stres ile ilgili yapılan tanımların bir kısmı uyarıcıları vurgularken bir kısmı da stresin psikolojik ve davranışsal yönü üzerinde durmuşlardır. Sonuç olarak stres, her insanda bulunması

gereken ve uygun düzeyde olduğu zaman yararlı, aşırı düzeyde olduğu zamanlarda ise zararlı olan fiziksel ve psikolojik bir durumdur.

1.1.2.Olumlu Olumsuz Stres

Yaygın inanışın aksine stres her zaman kötü bir şey değildir, o yaşamımıza renk katan etkili bir güdeleyici olabilmektedir. Nitekim stres, vücudun içinde oluşan bir takım değişikliklerle ortaya çıkan bir olgudur. “Organizmanın oluşmasıyla birlikte vardır ve stresin yokluğu ölüm demektir” (Artan, 1986,52).

Selye’ye göre de stres her zaman zarar verici, kötü ve kaçınılması gereken bir durum olarak görülmemelidir. Terfi etmek, ün kazanmak, evlenmek gibi insanların ulaşmak istedikleri amaçlarla ilgili olaylarda yaşananlar olumlu stres (eustress); ölüm, işsizlik, mesleğinde ilerleme gösterememe gibi engellemeler ve kayıplarla ilişkili olaylarda olumsuz stres (distress) kategorisinde toplanabilir. Olumlu stresler bireyi güdeleyici ve teşvik edici bir rol oynarlar. Stres iyi (good) ve kötü (bad) stres olarak ele alınır. İşte ilerleme gibi istenilen fırsatları yakalamadaki zorluklar iyi stres, olumsuz yaşam deneyimleri (eşin ölümü gibi) kötü stresdir (Selye,1957,s.70).

Stres, yalnızca olumlu düzeyin altında kaldığı ya da üstüne çıktığı durumlarda sorun haline gelir. Olumlu stres düzeyinde birey, performansını en üst noktada tutabilirken, olumsuz stres düzeyinde yaşanan stres ya çok az ya da çok fazladır. Her iki durumda da stresle ilişkili kaygı, öfke, depresyon, uyku düzeninin bozulması, ilişkilerde gerginlik yaşanması, iştahta değişimler ve benzeri belirtiler görülmektedir. Başka bir ifadeyle strese bağlı olumsuz belirtiler, bireyin hem genel sağlık durumu hem de iş performansı üzerinde pek çok zararlı sonuçlar doğurabilmektedir.

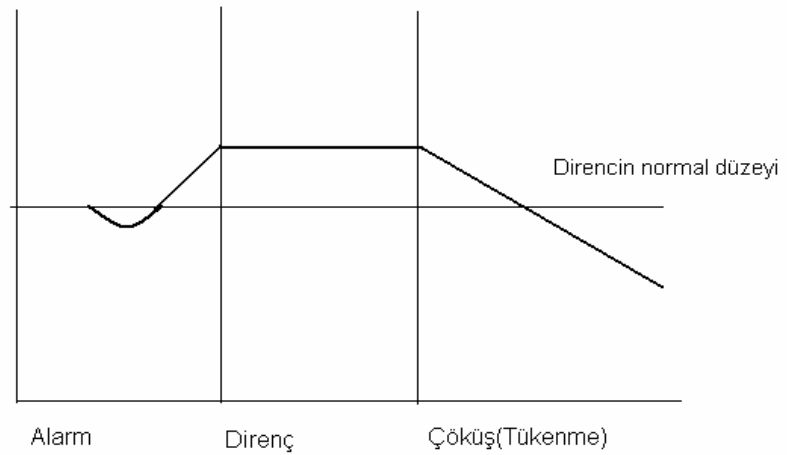
Stresle başarılı bir biçimde yaşamak için yaşamımızdaki stres kaynaklarını, bunlara karşı bedensel ve duygusal yanıtlarımızın mantıklı ve yararlı mı yoksa kontrol sağlamamızı ve stresle baş etmemizi engelleyici mi olduğunu bilmemiz gerekir (Wilkinson, 2005, s.1–3).

1.1.3.Organizmanın Strese Tepkisi (Genel Uyum Sendromu)

Genel uyum sendromu, bireylerin strese verdikleri tepkinin aşamalarıdır. Organizmada ortaya çıkan ve özel olmayan bütün değişiklikler bu sendromun

içerisinde yer alır. Selye The Stress of Life adlı çalışmasında savunma tepkisini “genel” olarak adlandırmıştır. Bununla beraber uyum göstermeyi, bedenin stresle mücadelesi veya mücadeleye yardım etmek için savunmaya geçme olarak tanımlamaktadır. Sendrom ise tepki parçalarının birlikte ortaya çıkmasıdır (Selye, 1957, s.32).

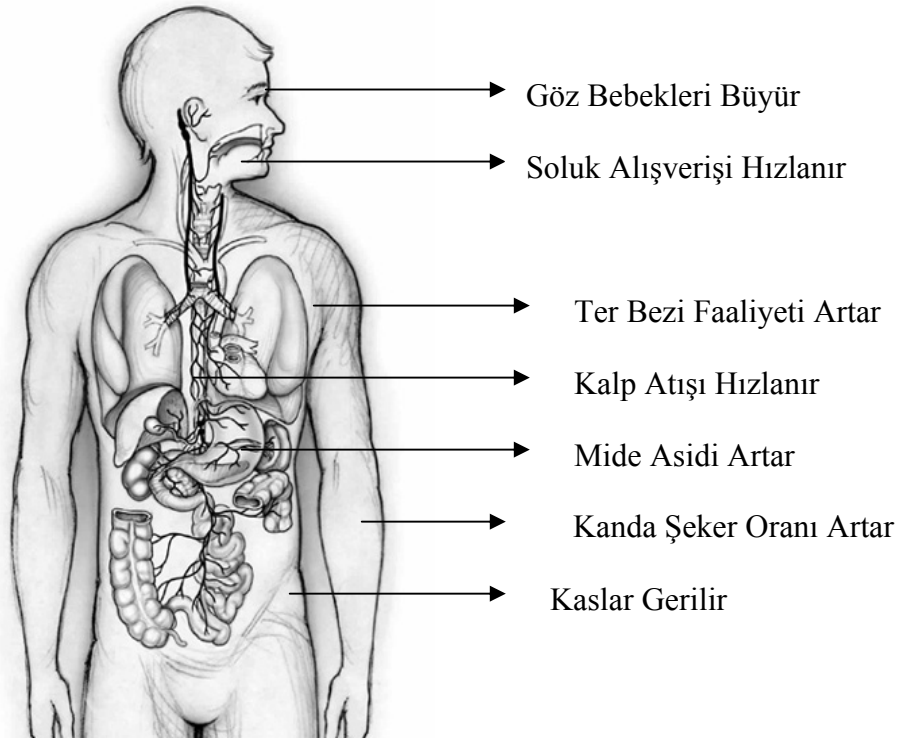
Kurama göre birey stres kaynağı ile karşı karşıya kalınca sempatik sinir sistemi etkinleşir, bedende “savaş ya da kaç” tepkisi oluşur. Bu sendrom üç aşamada yaşanmaktadır (Selye, 1957, s.31-33).



Şekil 1.Genel Uyum Sendromunun üç dönemi (Selye, 1950,s.55)

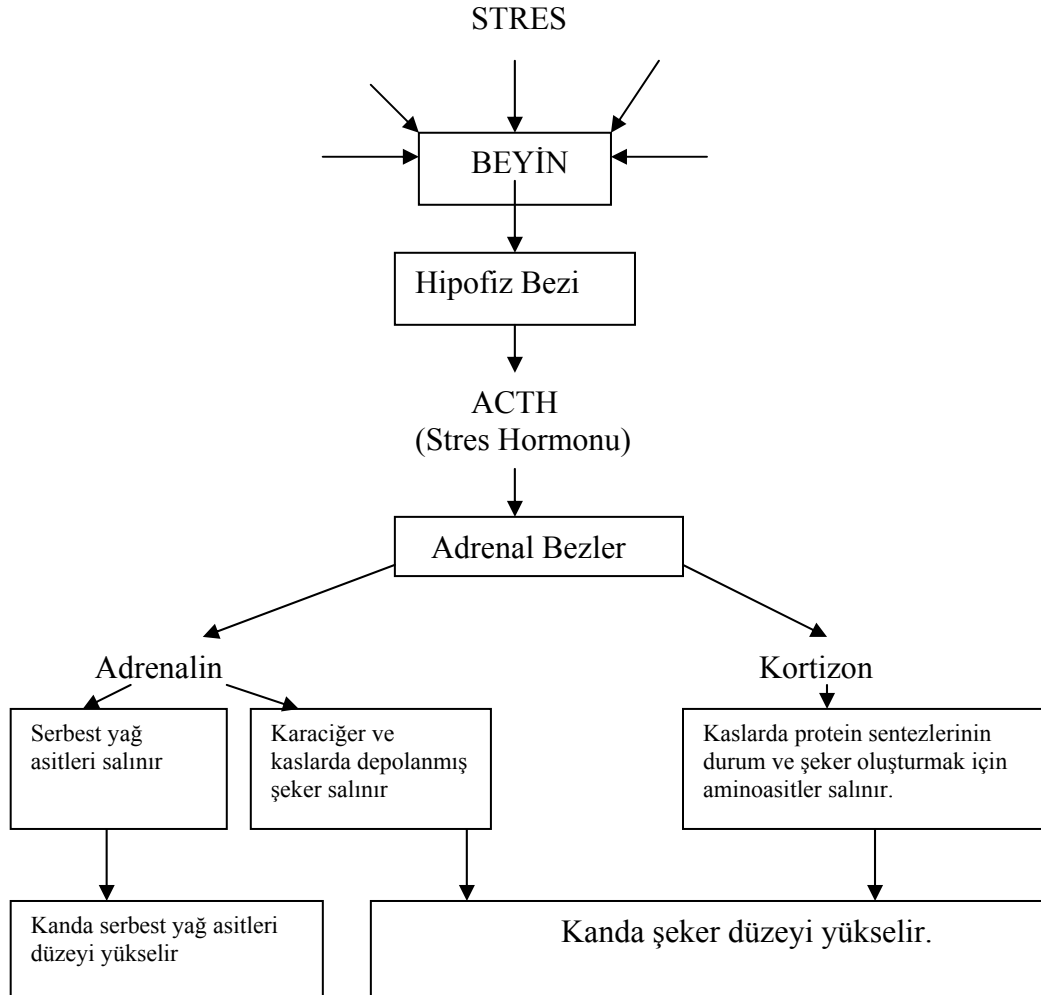
Alarm Aşaması (Alarm Reaction): Beden bir stresle karşı karşıya geldiğinde bir alarm reaksiyonuyla karşılık verir (Selye, 1957, s.31-33).

Stresin ilk belirtileri karşısında bu aşama gözlenir. Organizma bedenin stresle savaşması için endokrin bezlerinden hormon salgılayarak kendini hazırlar. Kanda şeker oranının artması, kasların gerilmesi, kalp atışlarının hızlanması solunumun sıklaşması, göz bebeklerinin büyümesi bu aşamada görülür (Balcı, 2000, s.21–22).



Şekil 2. Alarm Aşamasında Vücutta Meydana Gelen Değişiklikler

Bu aşamada beyin, dikkatinin büyük bir kısmını şiddetli fiziksel hareket için hazırlamaya yöneltmiştir. Bir panik durumunda etkin bir biçimde düşünemeyişimizin nedenlerinden biri de budur (Artan, 1986, s.53). “Eğer karşıdan karşıya geçerken üzerinize doğru hızla gelen bir araç fark ederseniz, adımlarınız hızlanır ve koşmaya başlarsınız. Bu, vücudunuzun strese alarm olarak tepkisidir” (Karadavut, 2005, s.26). Stresin etkisi ortadan kalktıktan sonra daha değişik kimyasal olaylar zinciri ortaya çıkmaktadır. Sinir sisteminin sempatik dalı hareketsizleşirken para-sempatik dal harekete geçmeye başlamaktadır. Para-sempatik sinir sistemi vücudu hareketsizleştirme, diğer bir deyişle organları düşük heyecan düzeyine indirme etkisine sahiptir (Artan, 1986, s.53). Yani gevşeme, uyku, sindirim gibi durumlarla vücut hareketlerinin yavaşladığı görülür. Stres durumu devam ederse direnme aşamasına geçilir.



Şekil 3.Alarm Döneminde Enerjinin Ortaya Çıkmasını Sağlayan Hormonların Yolu (Mcdonald ve Dolye)(Akt.Baltaş ve Baltaş, 1993,S.25)

Direnme Aşaması (Stage of Resistance): Stres yapıcıyla ve stresli durumla uzun süre karşı karşıya kaldıktan sonra vücut alarm reaksiyonu ile karşı koymaya başlar ve stres yapıcı artık yokmuş gibi davranır (Selye, 1957, s.31-33). Eğer stres çok uzun sürerse tehdit, uzun dönemli olursa kaynakların tükenmesi gündeme geleceğinden organizmanın uyum yeteneği kaybolur ki bu çöküntü aşamasıdır (Balcı, 2000, s.22).

Çöküntü (Tükenme) Aşaması (Stage of Exhaustion): Eğer stres çok uzun sürer ya da yükü artarsa uyum enerjisi zayıflar, dolayısıyla ciddi ve gerilim sonucu bitkinlik ve yıkım başlar (Selye, 1957, s.31-33). Bu dönemde parasempatik sistem devam eder. Başa çıkılamayan stresler dengeyi bozar. Uyum enerjisi tükendiği için tükenme ve bitkinlik nöbetleri görülür. Artık geri dönüşü olmayan izler organizmaya kazınır. Bu dönem hastalıklara açık olduğumuz bir dönemdir. Sonunda bedensel tükenme ve ölüm meydana gelir (Altıntaş, 2003, s.16). Tükenme hissi, stresli durumların tekrarlanarak açığa çıkmasının direkt sonucu değildir. “Tükenme, dolaylı olarak çeşitli aktif ve pasif baş etme mekanizmaları boyunca meydana gelen pozitif ve negatif duygusal cevaplara yönelik birikimlerin sonucudur “(Montgomery vd., 2005, s.463).

1.1.4. Stresle Karıştırılan Kavramlar

Değişik şekillerde tanımlanan stres kavramının, çeşitli araştırmalarda ve günlük hayatta sıklıkla benzer kavramlarla karıştırıldığı görülmektedir. Bu kavramlar bozulma, kaygı, engellenme ve çatışma gibi aslında stresin nedeni veya sonucu olarak ele alınan kavramlardır.

Engellenme (Frustration): Arzu edilen bir amaca doğru ilerleme durdurulduğunda ya da geciktirildiğinde engellenme meydana gelir. Bu engeller hem içsel hem de dışsal olabilir. Dışsal engeller; cinsiyet ayrımı, kuraklık, trafik sıkışıklığı veya başka insanlardan kaynaklanan engellemeler olabilir. İçsel engellemelere örnek olarak ise bireyin yeteneklerini aşan hedefleri verilebilir (Atkinson, 1995, s.571).

Bireyin gereksiniminin, isteminin karşılanmasının durdurulması, yavaşlatılması veya beklediği düzeyden aşağıda kalması engellenmedir. Bireyi, kendisi için önemli olan amaca ulaşmaktan alıkoyan her şey ise potansiyel bir engellenme kaynağıdır (Aslan, 1995, s.16).

Çatışma (Conflict): Çatışma hali, iki veya daha fazla gereksinim doyumu aynı anda sağlanamadığı zaman meydana gelir (Morgan, 1998, s.228). Önemli bir engellenme kaynağı, iki karşıt güdü arasındaki çatışmadır. İki güdü çatıştığında,

birinin doyumu diğ erinin engellenmesine yol açar. Bazen çatış ma iki dış amaç arasında değil bir gü düyle iç sel standartlar arasında da oluşabilir (Atkinson, 1995,s.572).

Ç ok karmaş ık bir yaratık olan insanın ihtiyaç ları, sürekli olarak geliş ir ve çoğ alır. Bu çok sayıda ihtiyaç ların karşı lanması çerçevesinde belirli derecede çatış ma zaman zaman yaşanır. Ortalama her insan, ş u üç tip çatış maya maruz kalabilir.

a)Yaklaş ma-Yaklaş ma çatış ması

b)Kaçınma-Kaçınma Çatış ması

c)Yaklaş ma-Kaçınma Çatış ması

Birinci durum aynı anda iki ihtiyaca ilgi duyması halidir. İkinci durumda, aynı anda iki nesneden veya durumdan kaçınma ve bunlardan uzak kalma hali söz konusudur. Üçüncü durumda ise, aynı anda hem istenmesi hem de istenmemesi gibi bir durum söz konusu olmaktadır (Eroğ lu,1996,s.52).

Kaygı (Anxiety): Psikologlar korku terimini, korku nedeninin bilindiğ i haller için kullanırlar; bizi korkutanın ne olduğ unu biliriz. Diğ er yandan “kaygı” sorununun ne olduğ unu bilmeksizin duyduğ umuz, belli belirsiz (vague) bir korkudur (Morgan,1998,s.228).

Kaygı nedenlerinden biri, korkutucu bir uyarıcıyla ilgili bilinçaltı anı’dır (unconscious memory) .Korkunun öğ renildiğ i belirli durum çoğ u kez kolaylıkla unutulabilir. Korkutucu durumla ilk çocukluk yıllarında, olaylara ilişkin belleğ in çok iyi olmadığı bir dönemde karşı laş mış olabiliriz. Bu durum daha ileri dönemlerde meydana gelmiş olsa bile, üzerinde düşünmek istemediğ imiz için korkutucu yaş antıyı reddetmiş olabiliriz. Yaş antıyı bilinçsiz olarak bastırmış olabiliriz. Bunların sonucu geliş imi unutulmuş, öğ renilmiş bir korkudur. Korkunun koş ullandığı durumla her karşı lamamızda, nedenini bilmediğ imiz huzursuzluk verici bir kaygı duyarız. Kaygının meydana geliş yollarından bir diğ eri ise uyarıcı genellemesidir. Uyarıcı genellemesi; belirli bir duruma bir davranımda bulunmayı öğ rendiğ imizde, ilk duruma benzeyen bütün durumlara aynı davranımda bulunmamızdır. Bu kaygıya neden olur (Morgan,1998,s.228).

Bozulma (Degeneration): Bozulma bir hedefe götürücü araç niteliğindeki davranışla bu davranışın amaçları arasında bir engel olması durumunda görülür. Açıkçası bireylerin amaçlarına dönük davranışlarının engellenmesi onlarda bozulma yaratır. Doğaldır ki örgütsel yaşam, bozulmanın önemli kaynakları arasındadır: hiyerarşi, yarışma, sınırlı kaynakların paylaşımı, davranışların koordine edilmesi, çatışan örgütsel amaç ve işlevler sürekli bozulma yaratırlar. Bozulma her zaman zararlı olmaz. Orta düzeyde bir bozulmanın; bireyler problemleriyle baş edebilmesi için enerji birikimini uyarması, bireyin davranışına renk katması, davranış ve algılarının değişmesi, etrafındaki dünyasını, tecrübelerini yeniden yorumlaması gibi olumlu sonuçları bulunmaktadır. Ancak aşırı bozulma yüzünden enerji kaybı olursa birey, depresyona da girebilir. Bugün bireyin saldırganlığının temelinde bozulmanın yattığı kabul edilmektedir (Balcı, 2000, s.19).

Stresle karıştırılan bu kavramalar stresin sebebi olmakla birlikte, sonucu veya hem sebebi hem de sonucu olabilmektedir (Aslan,1995,s.16). Stres vücudumuzun dış uyaranlara karşı verdiği bir tepki biçimidir. İnsan vücudu bir denge sistemine göre çalışmaktadır. Vücut her zaman bu dengeyi koruma eğilimindedir. Dışardan gelen olumsuz uyaranlar karşısında hemen dengeyi tekrar korumak amacıyla harekete geçer ve uyarının neden olduğu etkileri ortadan kaldırmaya çalışır. Eğer bunda başarılı olursa, kişi yaşamına hiçbir sorunla karşılaşmadan devam eder. Ancak, eğer, dışarıdan gelen uyaran karşısında organizma dengeyi sağlayamazsa, stres birikimi dediğimiz durum ortaya çıkar ve kişi bir takım olumsuz yaşantılara maruz kalır. Örneğin, yoğun ve oldukça ağır bir çalışma temposunun içinde yer alan ve kendisine ağır gelen sorumluluklara sahip bir öğrenci, acilen yetiştirmesi gereken bir raporu yetiştiremediği zaman stres düzeyi artar. Bu kişiyi arkadaşları sinemaya davet ettikleri zaman onlara katılmak ister, bu durumda iki güdü çatışır ve birinin doyumu diğerinin engellenmesine yol açar. Bu durum öğrencinin stres düzeyinin artmasına sebep olur. Kısaca çatışma, engellenme ve bozulma strese sebep olabilir.

Stres tepkileri değişkendir. Bazı stres tepkileri istemediğimiz halde belirebilir. Stresin yol açtığı en istenmedik tepkilerden biri kaygıdır (Altıntaş,2003,s.10). Yaşanan stres sonucunda kaygı görülebilir. Genel olarak bir yargıya varacak olursak; kaygı stres değil stres sonucu olarak ortaya çıkan bir tepkidir.

1.1.5.Stresin Belirtileri

Strese karşı verilen tepkiler uzun bir zaman dilimi içerisinde kronik hastalıkların gelişmesine zemin hazırlar. Streslerin sıklığı ve yoğunluğu zamanı kısaltabilir. Bu hastalıklar baş ağrısı, yüksek tansiyon, kalp rahatsızlıkları, alerji, sindirim bozukluğu, ülser, mide bulantısı gibi bedensel hastalıklar olabildikleri gibi, psikolojik veya zihinsel hastalıklar da olabilir. Stresin sebep olduğu hastalıkları kısaca açıklayacak olursak:

Baş Ağrısı: Stres ve stresin doğurduğu gerginlik ile ağrı arasında önemli bir ilişki vardır. Stresin sebep olduğu gerginlik damarların daralmasına, kafanın belirli bölgelerine giden kan akımının bozulmasına ve o bölgeye giden kanın bir hayli zayıflamasına yol açar. Diğer taraftan bir dokunun kansız kalması doğrudan ağrıya sebep olur. Çünkü muhtemelen bir taraftan gergin dokunun daha çok oksijene ihtiyaç duyması, diğer taraftan dokunun zaten yetersiz kanla beslenmesi özel ağrı alıcılarını uyarır. Öncelikle kasılan kas içindeki kan damarlarını sıkıştırıp kan akımını azaltır. Diğer yandan kasın oksijen ihtiyacını artırır. Böylece oksijen ihtiyacı artmış dokuda, kansızlığın yaratacağı etki büyüyerek ağrıya duyarlı özel alıcıların uyarılmasına ve böylece ağrının doğmasına sebep olur (Batlaş ve Baltaş, 1993,s.138) .

Yüksek Tansiyon: Stresli durumlara karşı bedensel tepki, en çok kalp ve damar sistemi üzerinde görülmektedir. Stres ve yüksek tansiyon arasındaki ilişki uzun süredir bilinmektedir (Pehlivan, 1995,s.17).

Kalp-Damar Rahatsızlıkları: Stres kalp-damar hastalıklarının gelişimine katkıda bulunan temel bir etken, ölümün ve felçlerin başlıca nedeni olarak bilinmektedir. Stres tepkilerinden olan kalp atış hızının artması ve kan basıncının yükselmesi, kandaki kolesterol düzeyinin artmasına ve dolayısıyla kalp-damar rahatsızlıklarına neden olmaktadır (Yöndem, 2006,s.32).

Alerji: Aşırı duyarlılığın oluşmasında stresin önemli bir etkisi vardır. Aşırı duyarlık tepkileri, bedenin bağışıklık sistemi üzerinde etki yapan alerji tepkileridir.

Bu aşırı tepkiler kasılma, şişme ve kaşıntı gibi belirtiler ortaya çıkarır (Güney, 2001,s.534).

Sindirim Bozukluğu: Sindirim sisteminde yer alan mide ve bağırsaklar insanın heyecanını yansıtan organlardır. Stresli durumlarda heyecanlar, iştahsızlık, mide bulantısı, karın ağrısı ve bağırsak işlevlerinde artma ya da bozukluk yaratabilmektedir (Pehlivan, 1995,s.17).

Ülser: Ülser, midenin iç yüzeyinde ya da onikiparmak bağırsağında, aşırı sindirim asidi salgılanması sonucu oluşan bir hastalıktır. Sindirim asidi aşırı miktarlarda salgılandığında, mide çeperini koruyan mukoza tabakasını aşındırıp küçük yaralar oluşturur. Stresle ilişkisi en net biçimde belirlenebilen ve en yaygın olan hastalık gastrit ve ülerdir. Bu doğrultuda yapılan istatistikler ülserin küçümsenmeyecek bir hastalık olduğunu desteklemektedir (Yılmaz ve Ekici,2003,s.5).

Mide Bulantısı: stresin neden olduğu rahatsızlıklardan birisi de mide bulantısıdır. Özellikle salgılana adrenalin hormonu mide bulantısının oluşmasında önemli rol oynamaktadır. Stres durumu ortadan kalkınca genellikle mide bulantısı da sona erer. (Güney, 2001,s.534).

İnsanlar, edinmiş oldukları davranış kalıplarına veya zihinsel özelliklerine göre stres karşısında psikolojik tepki olarak da geri çekilme, karşı koyma, korku, endişe, depresyon gibi duygusal sorunlar geliştirebilirler (Baltaş ve Baltaş, 1993, s.29–31). Beden, stresi çeşitli kanallar vasıtasıyla iletir. Bilinçsiz bir şekilde sinirsel refleksler fiziksel stres belirtirlerini açığa çıkarır. Bunlar genellikle birçoğu çocukluk dönemi boyunca elde edilen ve hayat boyunca süren davranışlardır. Stresin sebep olduğu sinir refleksleri şunlardır: Tırnak yemek, yumrukları sıkıca kapamak, çeneyi sıkıca kapamak, parmakları tıkırdatmak, dişleri gıcırdatmak, kambur durmak, yüz ve cildin bazı noktalarını kurcalayıp koparmak, el tırnaklarının çevresindeki deriyi koparmak, ayakları yere vurmak ve saçla dokunmaktır (Kirsta, 2004, s.33).

Bireyin stres altında olduğunu gösteren temel belirtilere gelince:

- Daha önce kolaylıkla verebildiği kararları vermekte güçlük çekmesi

- Değersizlik, yetersizlik, güvensizlik ve terkedilmişlik duyguları
- Alışılmış davranış biçimlerinde önemli değişiklikler olması
- Uygun olmayan durumlarda ortaya çıkan öfke, düşmanlık ve kızgınlık dalgaları
- Sigara ve içki içme eğiliminin artması
- Kişisel hata ve başarısızlıkların sürekli düşünülmesi
- Aşırı hayal kurarak, sık sık düşünceye dalıp gidilmesi
- Birlikte olunan kimselere aşırı güven ya da güvensizlik duyulması
- Alışılmıştan daha titiz ve işin gerektirdiğinden daha fazla çalışması
- Konuşma ve yazıda belirsizlik ve kopukluk yaşanması
- Göreli olarak önemli konularda aşırı endişelenme ya da tam tersine gerçek sorunlar karşısında ilgisizlik ve kayıtsızlık duyulması
- Sağlığa aşırı ilgi, uyku bozukluğu yaşanması
- Ölüm ve intihar fikirlerinin sık sık tekrarlanmasıdır (Baltaş ve Baltaş ,1993, s.31).

Rowshan'a (2003) göre ise stres belirtileri ruhsal, sosyal, duygusal, zihinsel ve fiziksel olmak üzere beş kategoriye ayrılmaktadır. Bu kategoriler ise birbirleriyle bağlantılıdır.

Ruhsal stres belirtileri, içinde bir boşluk hissetme, affetmeyip kin duyma, hayatın anlamının kaybolması, suçluluk duygusu, diğer insanlara düşmanlık duyma, suç işleme şeklinde sıralanabilir.

Sosyal stres belirtileri, diğer insanlardan soyutlanma, acı duyma ve gücenme, ben merkezli olma, yalnızlık, geriye çekilme, toleranslı olamama, insanlarla ilişki kuramama, insanlara sıkıntı verme şeklinde sıralanabilir.

Duygusal stres belirtileri, duyguların sık sık değişmesi, huzursuzluk duyulması, kızgınlık, depresyon, üzüntü, soğukluk, sık sık kabus görme, sakinleşememe, ümitsizlik duygusu, aşağılama, sinirsel gülme krizleri, heyecan duymama, hastalık kuruntusudur.

Zihinsel stres belirtileri ise, sık sık hafıza kaybı, düşüncelerin zihne hücum etmesi, konsantrasyonda güçlük çekilmesi, karar vermede güçlük çekilmesi, can sıkıntısı, devamlı olumsuz bencilce konuşmalar yapma, hüküm vermede güçlük

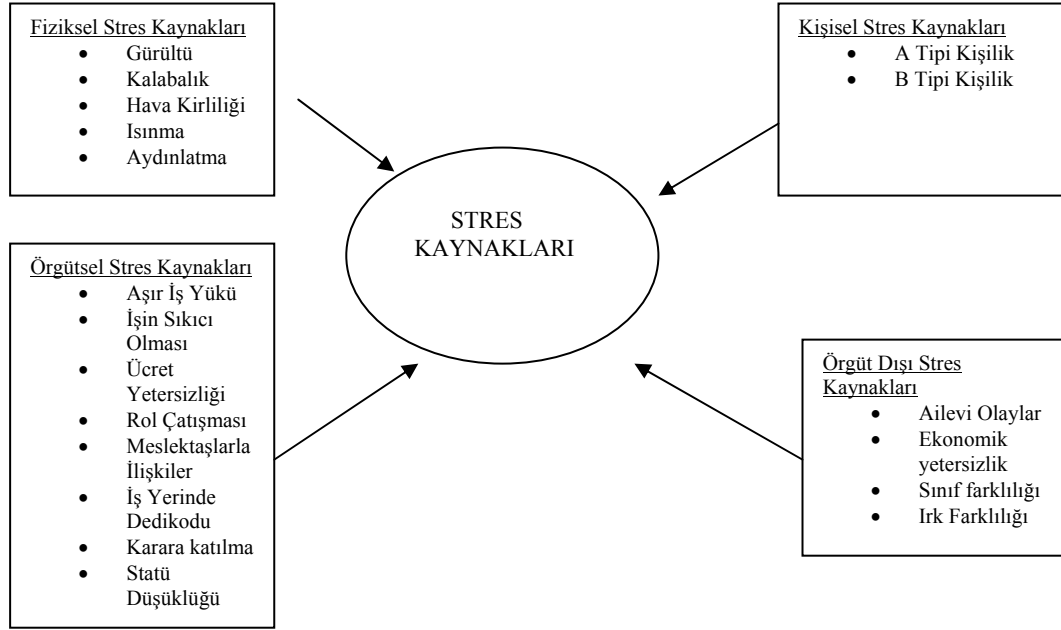
çekme, kafa karışıklığı, karamsarlık, fobiler, intihar etme düşüncesi şeklinde sıralanabilir.

Fiziksel stres belirtileri, kalp çarpıntısı, kan basıncının artması, kabızlık, kulak çınlaması, sırt ağrısı, göğüs ağrısı, kas spazmı, kas gerilmesi, ellerin ve ayakların buz kesilmesi, deri hastalığı, ani kilo değişmesi, kronik yorgunluk, uykusuzluk, baş ağrıları, el ve ayak parmaklarında hissizlik, cinsel isteksizlik, dış gıcırdatma, el ve ayak parmaklarını aşırı oynatma, tırnak yeme, alkol ve sigara içiminde artış, hazımsızlık, alerjiler, başını devamlı öne eğme, ülser, aşırı terleme, boğazda ve ağızda kuruluk, titreme, sinirsel tikler, sık sık idrar yapma, sık sık adet görme, düzensiz aralıklarla yemek yeme, nefes kesikliği, baş dönmesi ve bayılma, kekeleme şeklinde sıralanabilir (Rowshan, 2003, s.17–20).

1.1.6. Stres Kaynakları

Strese neden olan her etken, temelde bir stres kaynağıdır (Aslan, 1995, s.32). Stres ile ilgili çeşitli araştırmalarda (Balcı, 2000; Artan, 1986; Aslan, 1995; Zoraloğlu, 1998; Nayan, 2005; Eroğlu, 2006; Karadavut, 2005) stres kaynakları değişik şekillerde sınıflandırılmıştır. Buna göre; stres yaratan faktörler genel olarak dört grupta toplanabilir. Bunlar;

- Fiziksel Stres Kaynakları
- Kişisel Stres Kaynakları
- Örgütsel Stres Kaynakları
- Örgüt Dışı Stres Kaynakları'dır.



Şekil 4.Stres Kaynakları

1.1.6.1.Fiziksel Stres Kaynakları

Fiziksel stres kaynakları bireyin içinde bulunduğu ortamla etkileşimi sonucunda bireye rahatsızlık veren dış çevre koşulları ile ilgili özelliklerdir (Zoraloğlu, 1998, s.10). Sıcak ve soğuk hava, gürültü, kalabalık, kuruluk ve nemlilik, duman, titreşim, güçlü kokular, güçlü güneş ışığı, morötesi veya kızılötesi ışınlar, tehlikeli makineler, hava kirliliği, aydınlatma, ısınma ve havalandırma, radyasyon ve toz fiziksel stres kaynaklarına örnek olarak gösterilebilir (Aslan, 1995, s.32; Zoraloğlu, 1998, s.10).

1.1.6.2.Kişisel Stres Kaynakları

Kişilik; kişinin zihinsel, bedensel ve ruhsal farklılıklarının hepsinin kendi davranış biçimlerine ve yaşama tarzına yansımalarıdır (Eroğlu, 1996,s.139).Doğuştan gelen ve sonradan edinilen eğilimlerin bütününden oluşmaktadır. (Akkoyun, 2004, s.56). İnsan yapısının, duygusal durumunun, davranış biçimlerinin, ilgilerinin,

yeteneklerinin ve diğer psikolojik özelliklerinin en karakteristik ve orijinal bütünüdür (Baltaş ve Baltaş, 1993, s.40).

Kişisel stres kaynakları ise; kişilik, aile sorumluluğu v.b. gibi normlar içeren bireyin karakterine bağlı stres kaynakları olarak karşımıza çıkmaktadır (Gupta, 1981, s.5). Yeryüzünde hiçbir insan zihinsel, bedensel ve ruhsal bakımdan birbirinin aynı değildir. Ne kadar insan yaşamışsa, o kadar da ayrı kişilik var demektir (Eroğlu, 1996,s.139).Bu nedenle herkesin strese tepkisi farklıdır. Stres, bazı olaylarda o kadar etkilidir ki çöküntüye dönüşebilir. Bir durumun stres yaratıcı olduğunu söylediğimiz zaman o durumun, kişilerin büyük çoğunluğunun uyum sağlamada zorluk çekecekleri kadar yoğun bir değişiklik olması gerekir. Yine de tüm insanların istisnasız olarak çöküntüye uğrayabileceklerini ileri sürmek imkânsızdır. Buna karşın öyle değişiklikler vardır ki üzerinde hiç düşünmeye değmeyecek kadar önemsiz olsalar da kimi kişiler bunlara da uyum gösteremezler (Tyrer, 1986, s.17). Yani bazıları büyük yaşam stresleriyle daha kolaylıkla başa çıkabilirken diğerleri küçük bazı sorunlarla baş etmede zorlanabilirler. Bu stres yaratabilecek olayları algılama ve onlara tepki göstermedeki bireysel farklılıklardan kaynaklanmaktadır. Yaşayacağımız stres oranı, içinde bulunduğumuz durumu kısmen nasıl algıladığımız ve yorumladığımızla alakalıdır (Yöndem, 2006, s.93-95).

Bireysel kişilik farklılıkları strese ne şekilde tepki vereceğimizi belirler. ”Sert” tiplerin, strese teslim olup kolayca kırılan “yumuşak” tiplere göre, daha fazla ve büyük streslere dayanabildiği bilinmektedir (Graham, 2002, s.70).

Kişinin stresi yaşaması, kişilik donanımları ve elindeki imkânları kullanabilmesi ile ilişkilidir. Bu sebeple kişisel özellikler stresten korunabilme derecesini de belirler. Bunlar kişinin değişimlere uygun olarak kendini programlayabilme yeteneği (esneklik), çevre gelenekleri ve geçmiş tecrübelerinden elde ettiklerine bağlıdır (Baltaş ve Baltaş, 1993, s.42).

Yapılan araştırmalar, kadın ve erkeklerin strese tepkilerinde aşikâr farklılıklar olduğunu ve bu farkların çocukluk döneminde daha açık olarak gözlenebildiğini ortaya koymuştur. 1978 yılında Londra’da yayınlanan bir bültende, erkek çocukların çeşitli stresler karşısında kız çocuklardan daha çok saldırganlık gösterme eğiliminde olduğu, buna karşılık kız çocukların stres karşısında daha çok kaygı ve çökkünlük gösterme eğilimlerinde oldukları yazılmıştır (Baltaş, 1987, s.35). Kadının toplumdaki

yeri ve rolüne ilişkin geleneksel düşüncenin (iyi bir eş, fedakâr bir anne) yanı sıra günümüz kadınının mesleğinde başarılı olma, ilerleme arzusunun ev ve iş arasındaki giderek artan temponun yaşanılmasını zorunlu kılmaktadır. Değişen toplumsal roller, bilinç düzeyinin ve eğitim düzeyinin artması, kadınların toplum içindeki yerlerinin daha sağlıklı bir alana yayılacağı görüşünü desteklese de, kadınların hem sosyal çevrelerinde hem de iş çevrelerinde erkeklerden daha farklı ve yoğun stres yaşadıkları bilinmektedir (Yiğit, 2000, s.12). Kadınlarda strese neden olan önemli bir faktör, aile yaşantısı ile iş yaşantısının birbiriyle çatışmasıdır. Evini ve işini ihmal etmek istemeyen çağın kadın profili, işteki formel ilişkilerin ve rollerin yüklediği rasyonel rol ile ev yaşantısının gerektirdiği informal ve duygusal ilişkileri bir arada yaşamaya çalışmaktadır. Bu birbiriyle çelişen ikili rol, kadınlarda strese yol açmaktadır (Ekinci ve Ekici, 2003, s.101).

Kişilik bireyin örgüt içindeki davranışında ne kadar önemliyse, bireylerin örgütsel stres kaynaklarından etkilenmesinde de o kadar önemlidir. Genellikle bireyler, strese eğilimli olma düzeyleri açısından birbirlerinden farklıdır. İşgörenleri, strese eğilimleri bakımından sınıflandıracak olursak A Tipi, B Tipi ve Karma Tip Kişilik özellikleri olmak üzere üç farklı işgören kişiliği ortaya konulabilir (Pehlivan, 1993, s.25-28; Altıntaş, 2003, s.59-63).

A tipi ve B tipi kişilik ilk olarak iki kardiyolog Meyer Friedman ve Rosenman tarafından gözlemlenmiştir. Fikir ilk defa, oturma odasının sandalyelerini tamir eden döşemecinin, sandalyelerin çoğunun sadece önden yırtıldığını söylemesi üzerine ortaya çıkmıştır. Bu durumdan, iki kardiyolog da kalp hastalarının çoğunun endişeli olduklarını ve otururken zor zamanlar geçirdiklerini anlamışlardır. Bu gözlemi başlangıç noktası olarak kullanan ve kendi klinik uygulamalarında temel alan Friedman ve Rosenman hastalarının iki çok farklı davranış model tipi sergilediği sonucuna varmışlardır. Araştırmalar onları farklılıkların kişilik esaslı olduğu sonucuna götürmüştür. Sonuç olarak Friedman ve Rosenman 1950’li yıllarda A tipi ve B tipi davranış gösteren kişilik tiplerini saptamışlardır (Durna, 2004, s.191-206).

A tipi davranış özellikleri genellikle acele konuşmak, diğer insanlar konuşurken acele etmek, hızlı yemek, sırada beklemekten nefret etmek, asla bir şeye yetişmek durumunda olmamak, zamanın elverdiğinden daha fazla etkinlikle dolu bir programa sahip olmak, zamanı boşa harcamaktan nefret etmek, aynı anda birçok şeyi

yapmaya çalışmak, çok yavaş insanlara karşı sabırsızlık, dinlenme, dostluk veya zevk verici şeyler için çok az zaman ayırmaktır (Pehlivan, 2002, s.35).

A tipi kişiliğinin özelliklerini taşıyan kişiler; oldukça saldırgan ve rekabetçidirler. Sürekli hareket etmeyi severler ve hızlı yemek yemek alışkanlığındadırlar. İşe yöneliktirler ve işi zamanında bitirmeye önem verirler. Rakamlarla boğuşurlar ve başarıyı kazanma derecelerini ölçmeye çalışırlar. Güçlü bir motivasyonları vardır. Kendilerine aşırı güvenleri vardır. İşlerinde yüksek kaygı taşırlar. Çabuk karar verirler. Randevularına tam saatinde giderler ve başkalarında da aynı duyarlılığı isterler. Duyarlı bir kişilik yapıları vardır. Enerjilerini planlarlar. Az dinlenir, az spor yaparlar. Orkestra şefi kişilik yapısındadırlar. (Karadavut, 2005, s.32).

Örgütlerin çoğu A tipi davranışlar gösteren kişileri ödüllendirmekte ve kendi yöneticilerinden A tipi davranış modellerini benimsemelerini beklemektedir. Bu nedenle de örgütlerdeki pek çok birey, fiziksel ve zihinsel sağlığı pahasına bu özellikleri göstermektedir (Artan,1986, s.99) .

B tipi davranış özelliği gösteren bireyler, A tipindeki bireylerin tam tersidir. B tipi insanlar, katı kurallardan arınmış ve esnektirler. B tipi birey, A tipi bireyin tersine kolay yaşayan bir tiptir. Oldukça açık ve rahattırlar. Zamanla pek ilgilenmezler. Başarı onlara pek fazla bir şey vermez. B tipi birey, kendisinden ve çevresinden emin bir tiptir (Pehlivan, 2002, s.36).Bu tip insanlar sabırlı ve hoşgörülüdürler. Sakin, yavaş ve yumuşak bir ses tonuyla konuşurlar. Başkalarını dinlemeye, anlamaya çalışırlar. Yavaş, ölçülü hareket ederler. Yarışmak, üstün olmak gibi özellikleri yoktur (Altıntaş, 2003, s.62). Gösteri meraklısı değildirler ve sorulmadıkça başarılarını ve yaptıklarını tartışma ihtiyacı duymazlar. Suçluluk duymadan dinlenirler. Ekiple kolayca çalışırlar. Özel hayatları ile iş hayatları arasında kolayca sınır koyabilirler (Karadavut, 2005, s. 32).

Örgütlerde çalışan bireyler, A ve B tipinin özelliklerini karışık olarak da taşıyabilirler. Bu tip bireylere *karma tip (C tipi)* denmektedir. (Pehlivan, 2002, s.37). Karma tip kişilik; A tipi ve B tipi tepkileri bütünleştiren kişilerdir (Altıntaş, 2003, s.63). C tipi kişilik yapısına sahip kişiler uyum stratejileri olarak ve duruma göre A ya da B tipi davranışlara başvurabilirler. Bazı durumlarda A tipi davranışlar sergilerken, A tipi davranışın üretken olmadığını veya gereksiz olduğunu

anladıklarında, B tipi davranış kalıplarını benimserler. C tipi kişilerin özellikleri şu şekilde sıralanabilir: Seçmeci bir yarışmacıdır. Engellere çok çabuk tepki gösterebilir, ama yanıtı kısa sürelidir. Bazen çabalamasını azaltabilir veya hiçbir şey yapmaz. Uzun süreli A tipi davranışta anlamsızlık görebilir. Sadece kısa süreli kontrol kazanmak için zamanın baskısına boyun eğer. Boş zaman etkinlikleri için zaman ayırır. Kızar, ancak kızgınlığı somuttur, kısa sürer ve mantıklıdır. (Akt.Avcı, 2007,s.48)

1.1.6.3.Örgütsel Yapıya Bağlı Stres Kaynakları

Örgüt, ortak bir amacı gerçekleştirmek için bir araya gelen insanların oluşturdukları yapı, kural ve süreçler bütünüdür (Ay, 2003, s.26).İş stresi ya da mesleki stres diye de adlandırılan örgütsel stres, örgütle ya da işle ilgili olarak herhangi bir beklentiye karşı bireysel enerjinin harekete geçmesi olarak da tanımlanabilir(Pehlivan, 1993, s.11). İş hayatından kaynaklanan stresler ve bu streslerin sonuçları ise doğrudan ya da dolaylı olarak dünya üzerindeki herkesi ilgilendirmektedir .

İş hayatı, insanın çalışırken geçirdiği saatleri fazlasıyla aşan ve hayatın her cephesine yayılan bir öneme sahiptir. Kişinin sahip olduğu iş, onun toplumsal statüsünü, hayattan aldığı doyumunu, ailesine sağladığı imkânları ve hayattan aldığı zevki belirler. (Baltaş ve Baltaş, 1993, s.73).

Her örgüt yapılan işe, kullandığı teknolojiye, çevresel koşullara, işgörenlerin eğilim ve deneyimlerine, örgüt içi gruplaşmalara, örgütün yarattığı iklime ve diğer etkenlere göre stres kaynakları geliştirir (Ertekin, 1993, s.146). Üzerinde en çok durulan işle ilgili stres kaynakları iş yükü, değişim, değerlendirme, rol çatışması, monotonluk ve iş özellikleridir (Ertekin, 1993, s.50).

Çalışma hayatı ile ilgili stres kaynakları, yöneticiler için sürekli sorun yaratırlar. Kaynaklar fark edilmeyince, etkili bir şekilde yönetilmeleri mümkün olamaz, bunun sonucunda da kronik stres kaynakları haline dönüşürler.

Amerika’da öğretmenler arasında yapılan bir araştırmada öğretmenler, çalışma şartlarıyla ilgili yüksek iş memnuniyetini, daha fazla yönetim desteği ve liderlik, iyi öğrenci davranışı, pozitif bir okul havası ve öğretmen otonomisi şeklinde tanımlamaktadırlar. Ayrıca çalışma şartları iş memnuniyetiyle yaş, deneyim gibi

değişkenlerden daha fazla bağlantıya sahiptir. İş memnuniyetsizliği, strese sebep olur ve önüne geçilmediği takdirde eninde sonunda tükenmeye kadar gider (Pearson ve Moomaw, 2005, s.39).

Örgütlerde ortaya çıkan stres kaynakları araştırmacılar tarafından farklı şekillerde sınıflandırılmıştır. Burada araştırmacılar tarafından genel olarak ortaya konmuş olan örgütsel stres kaynakları açıklanmıştır (Pehlivan, 1993, Artan, 1986, Nayan, 2005, Yiğit, 2000, Karadavut, 2005, Kılıç, 2004, Zoraloğlu, 1998).

Aşırı iş yükü: Yapılan iş veya görevin, ağır veya aşırı olması, büyük ölçüde kişisel bir durumdur. Örgütte yapılacak işlerin belirlenmesinde, işgörenin yapabileceği ölçüde en uygun iş yükleri oluşturulmaya çalışılır. Çalışanların yerine getirmeye çalıştıkları iş yükü, en uygun ve normal ölçülerin üzerinde olursa, bu durum aşırı iş yükü olarak ifade edilir. Aşırı iş yükü, genel olarak iki grupta toplanabilir. Birincisi niceliksel iş yükü; diğeri ise niteliksel iş yüküdür. Niceliksel iş yükü, bir kişinin yapacağı belirli bir iş için zamanın baskısı, belirli bir zamanda yapılacak çok farklı işlerin olması ile yapılacak işlerin fiziki olarak ağır ve yorucu olması, gerçekçi olmayan teslimat tarihleri, uygun dinlenme aralarının olmaması şeklinde açıklanabilir. Niteliksel iş yükü ise yapılacak işin gerektirdiği nitelikler ile işi yapacak olan kişinin sahip olduğu nitelikler arasında uyumsuzluğun olmasıdır. Bu nedenle, işgören işin gerektirdiği bilgiye, yeteneğe ve kişisel özelliklere tam olarak sahip olmadığı zaman, bu iş kendisi için zor gelecek ve bütün bunlar bireyin stresle karşı karşıya gelmesine sebep olacaktır. Bu durum onların ailelerine ayırdıkları zamanın azalmasına, kendilerine dinlenmek ve hobileri için ayırdıkları zamanın daralmasına veya böyle bir zaman kalmamasına ve kişilerin çalışan bir makineye dönmelerine sebep olmaktadır (Baltaş ve Baltaş, 1993, s.88).

İşin sıkıcı olması: Can sıkıntısı, yöneticiler ve işçiler arasında bir fark gözetmeden pek çok kişi için önemli bir stres kaynağıdır. İşin sıkıcı olmasının hastalıklara yakalanmak konusunda bir risk faktörü oluşturmaktadır (Artan, 1986, s.69).

Ücret yetersizliği: Ücret, çalışanın organizasyona yaptığı katkının karşılığı ve ödülüdür. Alınan ücretin yetersiz oluşu psikolojik olarak hayal kırıklığı yaratır. Para stres oluşmasında güçlü bir etkidir (Akt. Karadavut, 2005, s.76). Son yıllarda pek çok kişi ihtiyaçlarını daha iyi karşılayabilmek için ikinci bir iş yapmak zorunda kalmıştır. Bu da bireylerin ailevi etkinlikler ve dinlenme için ayırdıkları zamanı azaltmıştır. Dolayısıyla aşırı çalışma yükü daha fazla stresi kaçınılmaz hale getirmiştir. İşgörenlerin çalışmalarının karşılığı olarak aldığı en somut ve temel ödül olan ücret, geçim sıkıntısının çekildiği durumlarda, başlı başına bir stres faktörü olarak ortaya çıkmaktadır. İşgörenler gereksinimlerini karşılayamamaları halinde, yüksek ücretli yeni iş arayışına girmekte ya da rakip işletmelerden gelen teklifleri değerlendirmektedirler. Birinci durum belirsizliği içerdiğinden, ikinci durum rakiplerin yeni beklentilerini taşıdığından, işgörenlerde strese yol açmaktadır (Ekinci ve Ekici, 2003, s.99).

Yükselme olanağı: Yükselme ve meslekte ilerleme arzusu her insanda vardır. Yeterince ilerleyememe sonucu çalışan kişinin yeteneklerinin yeterince değerlendirilmemesi ve gereken sorumluluğun verilmemesi durumu ortaya çıkar. Kişinin çalıştırıldığı görevin gerektirdiği talepler kişinin kapasitesine kıyasla daha düşük düzeydedir. Dolayısıyla kişi, kendini geliştirme fırsatlarından mahrum kalır. Birçok iş yerinde üniversite mezunları kendi yeteneklerine uygun olmayan, kendilerinden daha az öğrenim görmüş kişilerin yapabilecekleri işlerde çalıştırılmaktadır. Bu da kişide moral bozukluğu ve giderek stres düzeyinin yükselmesine neden olmaktadır (Artan, 1986, s.81).

Çalışma saatlerinin uzun olması: Çalışma saatinin uzun olması işgörelere hem fiziksel ve psikolojik açıdan yorulması hem de yaşamın diğer alanlarına ayrılacak zamanın kullanımını etkilediği için bireylerde stres yaratır (Pehlivan, 1993, s.32). Özellikle fazla ve vardiyalı çalışma sistemi stres yaratan etkenlerdir. Vardiya düzeni sağlığı ve esenliği iki temel noktadan etkilemektedir. Birincisi vardiya düzeni özellikle uyku ve sindirim açısından bedenin biyolojik ritmiyle çelişir. İkincisi aile hayatını ve sosyal hayatı bozar (Kılıç, 2004, s.22).

Zaman kısıtlaması: Stres, zamanı nasıl değerlendirdiğimize bağlı olarak ortaya çıkabilir. Planda olmayan işlerin ortaya çıkması zamanı kontrol altına almamızı engeller. Yapılması düşünülen işlerin zamanında yetiştirilememesi işgörende gerginlik ve stresi oluşturur. İş hayatında yapılacak işlerin sırasının belli olmaması ve kısa süre içinde yapılması gereken işlerin nasıl yapılacağına bilinmemesi zaman baskısı doğurmaktadır; sıkıntı depresyon, hoşnutsuzluk ve somatik hastalıklar gibi bir takım belirtiler ortaya çıkmaktadır (Kılıç, 2004, s.22).

Kötü çalışma koşulları (aydınlatma, ısı, gürültü, kalabalık): İşin fiziksel çevre şartlarını oluşturan hava koşulları, aydınlatma, az veya fazla ısı, gürültü, kalabalık gibi unsurlar işgörenlerin sağlığını ve psikolojik durumunu kötü şekilde etkilemektedir. Stres yaratan bu etkenler kişinin vücut dengesini bozar ve strese sebep olur. Kötü çalışma koşullarının temel psikolojik etkisi, diğer stres etmenlerine karşı toleransı azaltır ve motivasyonu engeller (Karadavut, 2005, s.60).

Aşırı bilgi yükü: Kişiler çalışma hayatı boyunca bazı günler kolayca hazmedemeyecekleri ve hafızalarında tutamayacakları kadar bilgiyle karşı karşıya kalırlar. Okumak ve bilgi almak gerektiren raporlar, gazeteler, dergiler ve kısa notlarla yürütülen haberleşme aşırı bir şekilde arttığı zaman baskı unsuru oluşturur ve stres yaratıcı bir etki meydana getirirler (Artan, 1986, s.74-75).

Rol çatışması: Bireyin üstlendiği iki veya daha fazla rolün aynı zamanda ortaya çıkması, böylece bireyde zıt isteklerde bulunulması durumuna rol çatışması denir. Belli bir konuda karar vermeye zorluk çekmeye, gerginleşmeye başlayan bir kişi büyük olasılıkla çatışma içindedir.(Cüceloğlu, 1999, s.282). Örgütlerde strese yol açan çalışma hayatıyla ilgili kaynaklardan bir kısmı, örgütsel rol ile ilgilidir. Rolle ilgili strese neden olan uyumsuzlukların ortaya çıkması işgörende uyum problemlerini ortaya çıkarmaktadır.

Rol belirsizliği: Bireyin rolleri konusunda yeterli bilgisinin olmaması durumunda rol belirsizliği görülür. Performans beklentilerini bilememe, iş davranışlarının sonuçlarını bilememe de bu türe girebilir (Balcı, 2000, s.12). “Kişinin

sorumluluk sınırlarının iyi çizilmemiş olması, görevin kişiden beklediklerinin açık olmaması çalışanları çelişkiye düşürmektedir” (Baltaş ve Baltaş, 1993, s.87). Eğer işin amaçları yeterince tanımlanmamışsa, yani birey ne yapacağını bilemiyorsa stres oluşacaktır. Rol belirsizliği ile iş tatminsizliği, psikolojik gerilim, kendine güvensizlik, yararlı olmama hissi verecektir.

Kişilik uyumsuzluğu: Örgütün kişiden temel değerleriyle çatışacak özellikte bir rol istediği zaman ortaya çıkar. Örneğin barış yanlısı bir mühendisin silah yapım işleriyle görevlendirilmesi ve geçimini temin için bu işi yapmak zorunda olması buna örnek olarak verilebilir (Artan, s.1986, s.78).

Ast-üst ve meslektaşlarla ilişkiler: İş yerinde üstleriyle geçimsizlik ve çalışanlar arasındaki olumsuz ilişkiler, kişiliklerin uyumsuzluğu, amirlerle, meslektaşlarla ya da memurlarla çatışma ya da tartışma, iş hayatında stres yaratır. Bu ise çözümü en zor olan stres kaynaklarından biridir (Ay, 2004, s.17).

İş ortamında huzursuzluk: İş yerindeki ilişkiler potansiyel bir stres kaynağıdır. İlişkilerden kaynaklanan stres kişileri olumlu veya olumsuz etkiler. İlişkileri olumlu tutan kişiler olumlu stres içindedirler. Bu onları olumlu olarak güdüler. İlişkileri iyi düzenleyemeyen kişiler olumsuz stres içindedirler. Bu durum kişileri rahatsız eder ve bir takım stres belirtileri ortaya çıkarır (Artan, 1986, s.84).

İş yerinde dedikodu: İş hayatından kaynaklanan önemli stres yapıcılardan biri de dedikodudur. Çalışanların zamanlarının ve enerjilerinin önemli bir bölümünü alan bu olgu maalesef toplumsal bir hastalık durumundadır. Toplumumuz insanları kendi başarısızlıklarını, yetersizliklerini ve özlemlerini başkalarını arkalarından eleştirerek, davranışlarını kendilerine göre anlamlar yükleyerek gidermeye çalışırlar. Bu durumda özellikle iş yerlerinde önemli ölçüde zaman kaybına sebep olduğu gibi kişisel ilişkilerde de gerginliğe sebep olur (Baltaş ve Baltaş, 1993, s.89).

Toplumsal desteğin düzeyi: Toplumsal yalıtılmışlık stres etmenidir. Toplumsal destek ise strese karşı dirençli olmak için önemli bir olgudur. Küme

içinde sorunlar paylaşılır ve diğer insanlarla olmak sevinç verir. Eğer iş yerinde bu tür bir toplumsal destek yoksa işgörenler için çok stresli durumlar ortaya çıkabilir (Pehlivan, 1993, s.41).

Örgüt alanı: Çalışan kişiler açısından özel bir anlamı olan, örgüt alanı, kişinin çalıştığı, düşündüğü ve arkadaşları ile beraber olduğu bölgeye denmektedir. Eğer kişi kendi örgüt alanında kendini rahat hissederse, buradan başka bir yere geçmek söz konusu olduğunda, stres içine girebilecektir (Artan, 1986, s.80).

Karara katılma: Kişinin çalıştığı iş yerinde karar verme sürecinde etkisinin olup olmaması, stresi etkiler. İşgörenleri etkileyen kararlarla ilgili olarak çalışanlara fikrinin sorulmaması stres yaratır. Kararlara katılma ise bireyin kendisine değer verildiği düşüncesine yol açarak çalışanın stresini azaltır. Örgütte alınan kararlara yüksek ölçüde katılmanın sonucunda çalışanlarda yüksek iş doyumu, kendine güven, işe yabancılaşmanın ve işle ilgili korkuların en az düzeyde görülmesi, rol anlamsızlığının yaşanmaması, sorumluluk duygusunun en üst düzeyde yaşanması görülmektedir (Yiğit, 2000, s.59).

Yetkilerin yetersizliği: Yasal düzenlemelerin yetki aktarımını sağlamaya engel olması, yöneticilerin yetki aktarma konusunda isteksiz davranması alt kademelerdeki işgörenlerin yetki yetersizliği nedeniyle stres yaşamalarına sebep olur ve çalışma isteğini azaltır (Pehlivan, 1993, s.35).

Sorumlulukların verdiği endişe: Diğer insanların sorumluluğunu üstlenmek, kişilerde gerginlik yaratan bir stres kaynağıdır. Diğer insanların mesleki gelişiminin sorumluluğu bir kişiye yüklenmesi halinde, ayrıca işin doğası çok fazla sorumluluk gerektirmesi, bununla birlikte yetkilerinin sınırlı olması durumunda kişi kendini yoğun stres altında hissedebilir. Araştırmalar özellikle insanlardan sorumlu olan yöneticilerin yoğun olarak strese maruz kaldıklarını göstermektedir. Böylece bu insanların diğerlerine göre daha fazla kalp krizi, ülser, yüksek tansiyon sorunları ortaya çıkmaktadır (Ay, 2003, s.17).

Değerlendirmede adaletsizlikler: Performans ve yeterlik olmak üzere iki tür değerlendirme vardır. Genellikle insanlar başkaları tarafından değerlendirilmekten hoşlanmazlar. Çünkü değerlendirmenin nesnel ve yeterli bir biçimde yapılmasının zorluğunu bilirler (Ertekin,1993, s.52). Örgüt içinde adil olmayan değerlendirmeler strese sebep olmaktadır. Bu stres çalışma isteğini olumsuz yönde etkilemektedir.

Yükselme: Yükselmeye temel amaç yeni bilgi ve yeteneklerin kazanılması yoluyla daha iyi ve daha üst görevlere tırmanmaktır. Meslekte yükselme ve gelişme olanaklarına ilişkin başlıca stres kaynakları, yeterince ilerleyememe ve aşırı ilerlemedir. Yükselme olanaklarından yoksun bir işte çalışan kişilerin iş doyumsuzluğu ve stres düzeyi oldukça yüksektir. Benzer biçimde, aşırı ilerleyen kişilerde yeteneksizlik düzeyine gelir ve bu noktadan sonra işin gereklerini karşılayamayabilirler. Bu durum kişinin konumunu korumak için daha çok çaba harcaması ve daha çok stres yaşamasıyla sonuçlanabilir (Aslan, 1995, s.49).

Başarı: Stres yaratıcı etmenlerden biri de başarıdır. Kişi eğer bir kere başarılı olmuşsa, çevresindeki herkes ondan bu davranışını sürdürmesini bekleyecektir. Bu durumdaki kişi, çevresindekilerin beklentilerine karşılık vermek için kendini zorlar. Bu baskılar kişide strese yol açar (Artan, 1986, s.84).

İş güvenliğinin eksikliği: İşini kaybetme korkusu kişinin kendine olan saygısının azalmasına neden olur. İşlerini kaybetme tehlikesi ile karşı karşıya kalan işgörenlerin stres düzeyleri oldukça yüksek olup, aile çevresini de olumsuz etkilemektedir. Bireyin işini kaybetme korkusu, Holmes ve Rahe'nin kırk üç tane olarak saptadığı stresli yaşam olayları içerisinde sekizinci sırayı almaktadır. Böyle önemli bir stresöre karşı işgörenin kendisini güvencede görmesini sağlayacak ve emeğini değerlendirmede onu sistem dışında bırakmayacak her düzeydeki örgütlenme hakkına sahip olması, günümüz çağdaş iş yaşamının zorunlu kıldığı bir gerekliliktir (Aslan, 1995, s.50).

Çalışmaların karşılığını alamamak: Kişi eğer çok çalışarak gelmeyi istediği bir yönetim basamağının altında bir yerlerde çalışıyorsa, bu hayal kırıklığı yaratacak ve onu stres altına sokacaktır (Artan, 1986, s.83).

Araç-gereç yetersizliği: Örgütlerde çalışanlar, görevlerini gereği gibi yerine getirebilmek için çeşitli araç ve gereçlere ihtiyaç duymaktadırlar. Bu araç gereçleri kullanarak kişi işini daha kolay yapacak böylece yorulmayacak ve başarısı yükselecektir. Ancak araç-gereçlerin yetersizliği işgöreni strese sokacaktır (Pehlivan, 1993, s.37).

Statü düşüklüğü: Mesleği ne olursa olsun her işgören, mesleğin ekonomik ve toplumsal görünümünün kendi beklentileriyle uyumlu olması istemindedir. Çünkü hem ekonomik doyum, hem de mesleki statü, farkına varılma, toplum tarafından önemli sayılma ve saygı bekleme gibi gereksinimler, evrensel bir insan özelliğidir. Bu gereksinimlerin karşılanması, iş görenin kendisini ekonomik yönden güçlü, toplumsal yönden de değerli ve yetenekli olarak algılamasını sağlamaktadır. Bu gereksinimlerin yeteri kadar karşılanmaması ise işgörenin strese girmesine yol açabilmektedir (Aslan, 1995, s.52).

İş ortamında görüş farklılığı: Ekip çalışmasının olmadığı herkesin kişisel davrandığı, yardımlaşma ve birlikte sorun çözme yerine kişisel yarışma, kayırma ve güç mücadelesinin hakim olduğu durumlar önemli bir stres kaynağıdır (Pehlivan, 1993, s.45).

1.1.6.4.Örgüt Dışı Stres Kaynakları

İş dışı olan ancak bireyi işinde de etkileyen stres kaynakları, genellikle yeni bir çocuğun doğumu, şiddetli geçimsizlik, ekonomik yetersizlikler gibi ailevi olaylar; beklenmedik bir harcama yapmak zorunda kalınması, düşük ücretle çalışmak gibi ekonomik sorunlar ve daha önce uğraşılan bir hobiden vazgeçilmesi ya da kişinin düzenli bir hayat yaşayamaması gibi kişisel ilişkililerdir. Irk, cinsiyet ya da sınıf farkı gibi toplumsal değişkenler de stres yapıcı örgüt dışı etkenlerdir (Pehlivan, 1993, s.22).

1.1.7. Stresin Örgütsel Sonuçları

Stresin örgütsel sonuçları, stresin bireye yaptığı etkiler sonucunda ortaya çıkar. Bu nedenle, stresin örgüt üzerindeki etkileri, stresin birey üzerindeki etkilerinin örgüt ortamına yansması olarak düşünülür (Zoraloğlu, 1998, s.19). Stresin örgüte yansıyan sonuçları performans düşüklüğü, işgören devir hızı, işe devamsızlık, örgütten ayrılma, yetersizlik duygusu, işbirliğini sağlayamama, yabancılaşma, işe geç gelme, dikkatsizlik, tükenme, kaza yapma eğiliminin artması şeklinde sıralanabilir.

Performans (Performance): İşgörenlerin belli bir miktarda stres tepkisi içinde olmaları, onların işlerine karşı güdülenmelerini ve performans düzeylerinin yükselmesini sağlamaktadır. Ancak, stres miktarının artması tam tersi bir durum yaratır. Bireyler, kendileri için en uygun olan ılımlı bir stresle yaratıcı ve verimli olmaktadır. Bunun tersi, yani aşırı stres ise uyumsuzluk, yaratıcı ve verimli olmama ile sonuçlanabilmektedir (Ertekin, 1993: 63).

Aşırı stres, hem psikolojik, hem de fiziksel rahatsızlıklara yol açacağından dolayı performansın düşmesinde etkili bir faktör olarak karşımıza çıkmakta ve işgörenin içinde bulunduğu örgütün verimini olumsuz yönde etkilemektedir (Sökmen, 2005, s.8).

İşgören Devir Hızı (Turnover). İşgören devri, işgörenlerin bir kuruluşun kadrosunda istihdam edildikten sonra herhangi bir nedenle ayrılmalarını veya uzaklaştırılmalarını ifade eder (Yiğit, 2000, s.99). Bir örgütteki işgücü devrinin üçte ikisi emeklilik, kendi arzusuyla ayrılma ve belirli bir nedenle işten çıkarılma gibi nedenlere bağlıdır, buna karşın geri kalan üçte biri ise doğrudan ya da dolaylı olarak stresle ilişkilidir. Özellikle olumsuz fiziksel çalışma koşulları altında ezilen ve işinde arzuladığı tatmini bulamayan çalışanların strese girerek zamanla işletmelerinden soğudukları ve işten ayrıldıkları görülmektedir (Yılmaz ve Ekici, 2003, s.9).

İşe Devamsızlık (Absenteeism): Günümüzde işletme ve yöneticilik alanlarında en fazla sorun olarak karşılaşılan olgulardan biri olan devamsızlık, kısaca

işgörenin çalışma programı veya planına göre çalışması gereken zaman diliminde işine gelmemesi olarak tanımlanır (Sökmen,2005,s.8).

İşe gitmeme örgütsel streten kaçınmak amacıyla yapılan davranışlardan biri olarak görülebilir. İşgörenler iş yerlerinde stres yaşadıkları için stresli durum ve olaylardan uzaklaşmak isteyerek işe devamsızlık gösterirler.

Yabancılaşma (Alienation): İşgörenin çalıştığı kuruma ya da örgüte karşı bir tepkisidir. Genelde bu kavram iş doyumsuzluğu, toplumsal uyumsuzluk ve moral eksikliğinin yanı sıra işgörenin çalıştığı kuruma karşı duygusal tepkisi olarak açıklanmaktadır (Sökmen,2005,s.8).

İşe Geç Gitme (Tardiness): İşyerinde yaşadığı streten dolayı işgörenler genellikle işe geç gitmeyi tercih etmektedirler. Bunun yanı sıra geç gitme işten işe, kişiden kişiye değişiklik göstermektedir. Kişinin işyerine geç kalmayı kâr bilmesinin streten uzak kalmak istemesinden mi, yoksa işyerine evinin uzaklığı gibi çeşitli durumlardan mı kaynaklandığı bilinmelidir (Yiğit,2000,s.99).

İş Kazası (Industrial Accident): İş kazalarının önlenmesi konusu gerek bireysel, gerekse örgütsel maliyeti nedeniyle örgüt yönetimlerinin son yıllarda üzerine önemle eğildikleri bir konu halini almıştır. Yapılan araştırmalar örgütlerde örgütsel stresin iş kazalarıyla ilişkili tek faktör olmamakla birlikte, aralarında güçlü bir ilişkinin varlığını desteklemektedir (Yılmaz ve Ekici,2003,s.9).

1.1.8. Öğretmen Stresi

Öğretmen stresi, terim olarak ilk defa 1977 yılında Chris Kyriacou tarafından kullanılmış ve bu tarihten sonra tüm dünyada araştırmalara konu olmuştur (Kyriacou, 2001, s.27). Öğretmen stresi; öğretmenlerde mesleklerinden dolayı öfke, tansiyon, hayal kırıklığı, kaygı, depresyon ve asabılık gibi hoş olmayan duygu deneyimlerinin yaşanması şeklinde tanımlanmıştır. Stresin uzun zaman devam etmesi hali zihinsel ve duygusal bir bitkinlik durumunun ortaya çıkmasına, başka bir ifadeyle tükenmeye neden olmaktadır. Bu stres, iş performansını olumsuz olarak etkilediği için okullarda da bir problem olarak karşımıza çıkmaktadır (Kyriacou,1989, s.27-29).

Türk Milli Eğitiminin temelini oluşturan ilköğretim, çocuklara toplumun amaçlarını, değerlerini, sembollerini kazandırarak, onların genel bir değerler sistemi oluşturmalarını sağlar. Bu durumda ilköğretim kademesinde görev yapan öğretmenin taşıdığı sorumluluk daha da artmaktadır. Son yıllarda, ülkemiz öğretmenlerinin ruh sağlığının gittikçe bozulduğu, ekonomik sıkıntılar yüzünden, toplumun gösterdiği saygın yere sahip olmayan öğretmenlerin sıkıntılarını okula yansıttıkları ve bunalıma düştükleri belirtilmektedir (Ertekin, 1993; Balcı, 2000; Pehlivan, 2002; Bozkurt, 2005). Yani “öğretmenlik mesleğindeki stres, bir organizasyon olarak okulu, öğretmen performansını, kendisinin ve ailesinin fiziksel ve ruhsal durumunu etkiler “ (Haris, Halpin ve Halpin, 1985, s.346).

“ Stres çoğu öğretmen için bir yaşam tarzı haline gelebilmektedir. Ancak mesleki stres özellikle kimyasal reaksiyonu tetiklediği zaman önemli psikolojik ve buna bağlı fiziksel zararlara neden olabilir” (Black, 2004, s.28). Psikolojik olarak, ani sinirler, depresyon nöbetleri, sürekli gerilim hali, endişe, kafa karışıklığı, kararsızlık ve devamlı üzüntü şeklinde kendini gösterir. Fiziksel olarak ise baş ağrıları, bitkinlik, ülser, sindirim bozukluğu ve uykusuzluğun yanı sıra kalp çarpıntısı gibi ciddi sinirsel hastalıklar ile kalp ve kan damarlarına ait hastalıklara da neden olabilir. Bunların yansısı öğretmen stresi ile ilgili çalışmalarda bazı araştırmacılar ciddi stresin panik ataklara, kalıcı duygu yetersizliklerine neden olduğunu ortaya koymuşlardır (Black, 2004, s.29). Stresin uzun süre yaşanması hali ise kronik durumlara, baskı birikimlerinin ve işteki stresin sonucundan kaynaklanan fiziksel, duygusal ve zihinsel bitkinliğe yani tükenmeye kadar gitmektedir (Jepson ve Forrest, 2006, s.184).

Stresli ortam, öğretmenin ve buna bağlı olarak da eğitim öğretim sürecinin etkililiğini azaltabilir. Öğretmen ve öğretim süreci arasındaki organik bağ, stresli bir ortamda çalışan bir öğretmenin verimsizliğinin yarattığı sonuçların öğrencilere, diğer örgütlere ve giderek tüm topluma yansımaya neden olabilir (Aslan, 1995,s.7).

Bazı araştırmaların kaydettiği verilere göre öğretmenlerin yüzde yetmişe yakını işlerini “son derece stresli” olarak tarif etmektedirler (Wilson 2000, s.18). Bu nedenle öğretmenlerde stres yaratıcı durumların ya da kaynakların saptanması, daha olumlu bir örgüt ortamı oluşturabilmek için bir zorunluluk olarak karşımıza çıkmaktadır. Öğretmenlik mesleğinin stres kaynaklarını saptamak amacıyla birçok

araştırma yapılmıştır. Bu araştırmalardan elde edilen verilere göre araştırmacılar, öğretmenlik mesleğinin stres kaynaklarını farklı şekillerde gruplandırmışlardır.

Kyriacou'ya göre öğretmenlerin yüz yüze geldiği temel stres kaynakları şöyle sınıflandırılabilir:

- Öğrencilerdeki motivasyon eksikliği
- Disiplin sağlama
- Zaman baskısı ve iş yükü
- Değişikliklerle başa çıkma
- Başkaları tarafından değerlendirilmek
- Meslektaşlarla uğraşmak
- Özsaygı ve statü
- İdare ve yönetim
- Rol çatışması ve belirsizlik
- Yetersiz çalışma koşulları (Kyriacou, 2001, s.29).

Bunların yanı sıra zaman yönetimi, sık sık zaman sınırlaması ve aşırı iş yükü, mesleki sıkıntı (düşük gelir ve sınırlı kariyer ilerlemesi), disiplin ve motivasyon (yüksek öğrenci disiplini ve öğrenci etkileşim problemleri), mesleki yatırım (karar vermede yüksek otonomi ve düşük katılım) ve düşük seviyeli mesleki iş birliği öğretmenler için kaydedilen stres kaynaklarındandır (Miller vd., 1999, s.3).

Öğretmenler üzerinde yapılan diğer bir araştırmaya göre öğretmenlerin en çok etkilendikleri stres kaynakları (Ertekin, 1993, s.43):

- Yönetimsel destek
- Meslekten kaynaklanan sıkıntılar
- Mali açıdan güvenlik içinde olup olmama
- Öğrenci disiplinine ilişkin sorunlardır.

Aydın'a göre ise öğretmenlerde stres yaratan kaynaklar şu şekilde sıralanmıştır:

Eğitim Sistemi ile İlgili Kaynaklar

- Bakanlık tarafından öğretmenlere sahip çıkılmaması
- Eğitim sistemimde kalitenin düşmesi
- Eğitime siyasetin karışması

- Eğitime gereken önemin verilmemesi
- Nitelikli öğretmen yetiştirilememesi

Yönetici ve Müfettişlerle İlgili Kaynaklar

- Okul yöneticilerinin yönetim becerilerinin olmaması
- Ast-üst çatışmaları
- Haftalık ders programının adil olmaması, bazı öğretmenlere ayrıcalık yapılması ve saatlerin düzensiz dağıtılması
- Müfettişlerin denetim sürecinde hata arama amacını taşıması
- Denetimden kaynaklanan kaygı, baskı ve tedirginlik
- Yükselme olanağının olmaması
- Okulda demokratik bir ortamın yaratılmaması
- Yönetime katılma olanağının olmaması

Öğrencilerle İlgili Stres Kaynakları

- Öğrenci kalitesinin her yıl biraz daha düşmesi
- Öğretmenlerin sınıf yönetiminde başarısız olmaları
- Sınıflarda öğrenci sayısının fazla olması

Görevden Kaynaklanan Stres

- Yetkilerin yetersiz olması
- Çalışmaların karşılığının alınamaması
- Aşırı ders yükü
- İstenen başarı düzeyine ulaşılamaması
- İş arkadaşlarıyla geçimsizlik
- Öğretmenler arasında dedikodu
- Öğretmenler arasında oluşan siyasi gruplaşma (Pehlivan, 2002, s.82-83).

Aslan'a göre ise öğretmenlerin örgütsel stres kaynakları şunlardır:

- Kararlara katılma
- İletişim
- Yöneticilerin tutum ve davranışları
- Denetim biçimi
- Çalışma koşulları
- Yükselme ve gelişme olanakları

- Mesleksel güvence
- Örgütsel olanaklar
- Rol çatışması-rol belirsizliği
- İnsan ilişkileri
- Öğrencilerin tutum ve davranışları
- Velilerin tutum ve davranışları (Aslan 1995, s.44-61).

Öğretmenin kişiliği, cinsiyeti ve yaşı öğretmen stresi incelemelerinde göz önünde tutulması gereken faktörlerdir. Bu karakteristik faktörleri içeren bazı araştırmalarda araştırmacılar genç öğretmenlerin yüksek seviyeli stres altında olduklarını tespit etmişlerdir (Haris, Halpin ve Halpin, 1985, s.347).

Öğretmenlerin stres kaynakları olarak bu çalışmada ele alınan boyutlar şunlardır:

Okul İmkânları ve Denetim: Okul imkânları; öğrenci sayısı, temizlik, ısı, araç-gereç, okul içi sosyokültürel etkinlikler gibi değişkenlerden oluşmaktadır.

Okulun fiziksel çevre şartlarını oluşturan hava koşulları, aydınlatma, az veya fazla ısı, gürültü, kalabalık gibi unsurlar öğretmenlerin sağlığını ve psikolojik durumunu kötü şekilde etkiler. Bu etkenler strese sebep olur. Kötü çalışma koşullarının temel psikolojik etkisi, motivasyona engel olabilir.

Öğretim ortamını etkileyen önemli değişkenlerden biri olan öğrenci sayısı, sınıfın düzeyine, kullanılan yöntem ve tekniğine göre değişir. Öğrenci sayısının az olması öğretmen için yararlıdır. Öğretmen az sayıda öğrenci ile kendini daha rahat hisseder. Böylece sınıfı daha etkili yönetebilir. Sınıfın kalabalık olması değişik disiplin sorunlarının doğmasına neden olmaktadır (İmer, 2000, s.157). Bu disiplin problemleri de öğretmenlerde stres yaratmaktadır.

Sınıfların temizlenmiş ve uygun ısıda olması, öğrencilerin dikkatini ve rahatlığını etkileyen önemli etmenlerdendir. Uygun sınıf ortamı öğrencilerin derse motivasyonunu kolaylaştırır. Fiziksel şartları yetersiz olan sınıflarda ise öğrencilerin dikkatini toplamak öğretmenin işini zorlaştırır dolayısıyla strese sebep olur.

Araçlar bilginin algılanmasında somutluk sağlayarak öğrenmeyi kolaylaştırır. Dikkati toplamaya ve kalıcı öğrenmeye yardımcı olur. Ayrıca öğrenciyi güdüler ve

kalıcı öğrenme temin ederek öğretmenlere zaman kazandırır (Başar, 1999, s.74). Öğretim araç ve gereçlerin sınıfta hazır halde bulundurulması öğretme-öğrenme sürecinin işleyişini kolaylaştırır (Erken, 2002,s.96).Araç-gereçlerin yetersiz olması durumu ise öğrencilerin dikkat ve algılamalarını zorlaştırarak öğrenmeyi güçleştirir. Bu durum öğretmenler için önemli bir diğer stres kaynağı olarak ortaya çıkmaktadır.

Sınıf organizasyonunda yer alan öğretmen ve öğrencilerin faaliyetlerinin eğitim-öğretim amacı doğrultusunda olup olmadığının tespit edilmesi, denetim ve denetim sonucunda yapılacak değerlendirme ile mümkün olabilmektedir. Bu nedenle sınıf yönetimin en önemli süreçlerinden birisini de denetim oluşturmaktadır (Erken, 2002, s.135-136). Ancak öğretmenler üzerindeki mevcut denetim sistemi, yine öğretmenler tarafından yeterli düzeyde görülmemektedir. Bununla beraber öğretmenler, müfettişlerin mesleksel yeterliliğe ve nesnelliğe sahip olmadıklarına inanmaktadırlar (Aslan 1995, s.128). Bu durum ise denetim sürecini öğretmenler için bir stres kaynağı haline getirmektedir.

Okul Yönetimi: Okul yöneticisi, yönetsel etkinliklerle birlikte okul kültürünü bilinçli ya da bilinçsiz olarak yönetmektedir (Çelik,2002,s.67).Okul yönetimi ve öğretmenler arasındaki olumsuz ilişkiler öğretmenleri olumsuz yönde etkilemektedir. Zaman içerisinde bu sınıf ortamına ve ortamı yöneten öğretmenin rolüne yansımaktadır. Örneğin; okul yönetiminin öğretmenin karalarına doğrudan müdahalesi söz konusu olduğunda başarı derecesi büyük oranda düşmektedir (Erken, 2002, s.135-136). Yönetimden kaynaklanan ve öğretmenlerde strese neden olan bazı problemler; nöbet saatlerinin dağıtılmasındaki adaletsizlikler, eğitim ve öğretim dışı iş yükünün fazlalığı, yöneticilerin öğretmenlere eşit davranmamaları, onların sorunlarıyla ilgilenmemeleri, sert ve kırıncı olmaları, yeterli bilgilendirme yapmamaları, işlerine karışmaları ve okul ile ilgili kararlar alınırken görüşlerini sormamaları şeklinde sıralanabilir.

Yapılan araştırmalarda (Pehlivan 1993, Aslan 1995, Zoraloğlu 1998, Karadavut 2005) da yönetimden kaynaklanan problemlerin öğretmen stresine neden olduğu vurgulanmıştır.

Öğretmenlik Mesleği: Mesleği ne olursa olsun her bireyde bulunan; ekonomik doyum, mesleki statü, toplum tarafından önemli sayılma ve saygı bekleme gibi gereksinimler, evrensel bir insan özelliğidir. Bu gereksinimlerin karşılanması, iş görenin kendisini ekonomik yönden güçlü, toplumsal yönden değerli ve yetenekli olarak algılamasını sağlamaktadır. Bu gereksinimlerin yeteri kadar karşılanmaması ise işgörenin strese girmesine yol açabilmektedir (Aslan, 1995, s.52).

Öğretmenlik mesleğinden kaynaklanan ve öğretmenlerde strese neden olan genel problemler; öğretmenlik mesleğinin statüsünün düşük olması, öğretmenlik mesleğinde maaşın yetersiz olması, öğretmen sendikalarının yetersiz olması, öğretmenlere yönelik lojman ve sosyal tesis olanaklarının azlığı, ders saatinin fazla olması nedeniyle öğretmenin kendine zaman ayıramaması, ilköğretim programında yapılan değişikliklerin yarattığı problemler şeklinde sıralanabilir.

Meslektaşlar: İş yerindeki ilişkiler potansiyel bir stres kaynağıdır. İlişkilerden kaynaklanan stres kişileri olumlu veya olumsuz bir şekilde etkilemektedir. İlişkileri olumlu tutan kişiler olumlu stres içindedirler. Bu onları olumlu olarak güdüler. İlişkileri iyi düzenleyemeyen kişiler ise olumsuz stres içindedirler. Bu durum kişileri rahatsız eder ve bir takım stres belirtilerini ortaya çıkarır (Artan, 1986, s.84).

İş yerinde üstleriyle geçimsizlik ve çalışanlar arasındaki olumsuz ilişkiler, kişiliklerin uyumsuzluğu, amirlerle, meslektaşlarla ya da memurlarla çatışma ya da tartışma, iş hayatında olumsuz stres sebebidir (Ay, 2004, s.17).

Meslektaşlardan kaynaklanan ve öğretmenlerde strese neden olan bazı olumsuzluklar; öğretmenler arasında işbirliğinin yetersiz olması, öğretmenler arasında dedikodu yapılması, öğretmenler arasında geçimsizlik olması, öğretmenler arasında rekabet olması şeklinde sıralanabilir.

Öğrenciler: Sınıfa farklı davranış kalıplarına sahip her çevreden öğrenci gelebilir. Öğrenciler davranış kalıplarıyla, duyguları, akademik yeterlilikleriyle, fiziksel gelişimleriyle, zihinsel güçleriyle, sağlık yapılarıyla, ihtiyaçlarıyla, okuldan

beklentileriyle ve iletişim becerileriyle farklılık gösterir (Erken, 2002, s.126).Bu nedenle her öğrencinin öğretmenle ilişkisi farklıdır.

Olumlu bir öğrenci öğretmen ilişkisi sınıfta verimi artırırken tam tersi bir durum ise öğretmenlerde stres yaratmaktadır. Öğrencilerden kaynaklanan problemlerin başında disiplin sorunları yer almaktadır.

Öğrencilerden kaynaklanan ve öğretmenlerde strese neden olan genel problemler; öğrencilerin sınıfa araç-gereç açısından hazırlıksız gelmeleri, öğrencilerin disiplin kurallarına uymamaları, öğrencilerin derse karşı ilgisiz ve isteksiz olmaları, öğrenciler arası bireysel farklılıkların fazla olması, velilerin, çocuklarının eğitimleri ile ilgilenmemeleridir.

Yapılan araştırmalarda (Aslan 1995, Zoraloğlu 1998, Karadavut 2005) öğrencilerden kaynaklanan problemlerin öğretmen stresinin en önemli kaynaklarından biri olarak gösterilmektedir.

Velilerin Müdahalesi: Veliler, okul örgütünün dışında bulunan, ancak okul yönetiminde rol oynayan öğelerden biridir. Öğrencinin başarı düzeyinde veliler önemli bir etkidir (Aslan, 1995, s.60).

Okulda istenmeyen davranışlardan bazılarının kaynağı aile olabilir. Aile çocuğun psiko-sosyal gelişimini, tutum ve davranışlarını ve başarısını etkiler. Okulun en sorunlu öğrencileri sorunlu ailelerden gelmektedir (Sarıtış, 2000,s.61).

Velilerin öğrencilerine ve okula ilgisiz kalmaları, velilerin çocuklarının ödevlerini yapmaları, velilerin çocuklarının başarısızlığından öğretmeni sorumlu tutmaları, velilerin öğretmenin işine karışmaları öğretmenleri çaresiz durumda bırakmakta ve strese girmelerine sebep olmaktadır.

Öğretmenlerin karşılaştıkları mesleksel stres sonucu oluşan stres düzeylerini uygun noktaya getirmek için kullanılan birçok baş etme yolu tespit edilmiştir. Öğretmenlerin stresle baş etme yolları ile ilgili çalışmalarda öğretmenlerin en sık kullandıkları baş etme yolları şunlardır:

- Problemleri bakış açısıyla engellemeyi denemek
- Anlaşmazlıktan kaçınmak

- İşten sonra dinlenmeyi denemek
- Problemlerin üstesinden gelmek için harekette bulunmak
- Duyguları kontrol altında tutmak
- Özel işlere daha fazla zaman ayırmak
- Problemleri tartışmak ve duyguları başkalarıyla paylaşmak
- Sağlıklı bir ev hayatına sahip olmak
- İleriye yönelik plan yapmak ve öncelik tanımak
- Sınırlarının farkında olmak (Kyriacou, 2001, s.30-31).

Genel olarak yapılan tanımlara baktığımızda öğretmenlik mesleğinin birçok stres kaynağına sahip olduğu anlaşılmaktadır. Bu durum öğretmenlerin birey olarak yaşamlarında ve eğitimci olarak görevlerinde son derece önemli bir yer tutar. Çünkü yaşanan stres, kaynağı ne olursa olsun bireysel olarak öğretmenin kendisinin yanı sıra ailesini, okuldaki sosyal ilişkilerini, öğrencilerini ve mesleki verimliliğini olumsuz yönde etkilemektedir. Dolayısıyla öğretmenlerin sahip oldukları mesleki hassasiyet ve toplumsal rolleri, stresleriyle baş etmelerini gerektirmektedir.

1.1.9.Stresle Başa Çıkma Yöntemleri

“Başa çıkma, kişinin stresi kavramsal ve davranışsal yönetme (minimuma indirme, üstesinden gelme veya tolere etme) gayretleridir “(Folkman ve Lazarus, 1986a, s.572).

Stresle başa çıkmak ve yaşam kalitesini arttırmak amacıyla, durumu değiştirme ya da duruma verilen tepkileri değiştirmeye stres yönetimi denilmektedir (Karadavut,2005, s.86).

Lazarus ve Folkman’a göre stres ve baş etme teorisi, kişi ile çevre arasındaki ilişkiyi ve bu ilişkinin kısa ve uzun vadede sonuçlarını etkileyen bilişsel değerlendirme (Cognitive appraisal) ve baş etme (coping) süreçleri olarak tanımlanmaktadır. Bilişsel değerlendirme; birincil ve ikincil değerlendirme olarak adlandırılan iki aşamadan oluşur. Birincil değerlendirmede (primary appraisal) kişi karşılaştığı durumun kendisine bir şey kazandırıp kazandırmayacağını değerlendirir. “Değerler ya da amaçlarla ilgili potansiyel bir tehlike veya yarar var mıdır?” sorusuna cevap arar. İkincil değerlendirmede (secondary appraisal) ise, “kişi eğer bir

fayda veya zarar durumu söz konusu ise ne yapılabilir?” sorusuna cevap arar (Folkman ve Lazarus, 1986 b, s.992-993).

Lazarus ve Folkman, stresle başa çıkmayı, sekiz ayrı strateji ile açıklamıştır. Bunlar; stresle karşılaşma, sosyal destek arama, problem çözme planlama, kendini kontrol etme, sorumluluk alma, geride bırakma, pozitif yeniden değerlendirme, kaçma/sakınmadır. Bu stratejiler; problem çözme ve duygu odaklı olarak iki şekilde sınıflandırılmıştır (Lazarus ve Folkman,1984,s.150-153).Bunlardan ilki strese neden olan problem odaklı baş etme (problem-focused coping) ikincisi ise duygu odaklı baş etme (emotion-focused coping), yani duyguları denetim altına almaktır. Yapılan araştırmalara göre insanlar ciddi stresle karşılaştıklarında baş etmenin iki fonksiyonunu da kullanırlar. Problem çözme stratejisinde birey; stres durumlarını kontrol edeceğine inanarak harekete geçer. Örneğin problem odaklı baş etme formları; durumu değiştirmek, problemi çözmek için soğuk kanlı, makul, temkinli kişiler arası agresif gayretler içerir. Bu aktif bir baş etme stratejisidir. Duygu odaklı başa çıkmada ise birey, durumu kontrol edemeyeceğine inanır ve stres olaylarını olduğu gibi kabul eder, bu sebeple duygu odaklı başa çıkma pasif bir stratejisi olarak değerlendirilebilir(Lazarus ve Folkman,1984,s.150-153). Duygu odaklı baş etme problemi çözmek için mesafeli olma, kişi-kontrollü, sosyal destek arama, kaçma-kaçınma, sorumluluk üstlenme gibi formlar içeren pasif bir stratejidir (Folkman ve Lazarus, 1986 a, s.572).

Baş çıkma yollarının kullanımında kişilik özellikleri önemlidir. Benlik kavramları ve saygıları yeterli olan kişiler problem çözme ya da sosyal destek arama gibi aktif başa çıkma yollarını tercih ederken aksi nitelikli olan kişiler inkâr ya da kaçınma gibi pasif başa çıkma yollarını kullanmaktadırlar (Korkut 2004, s.95).

Yapılan araştırmalara göre stres yönetimi için özel bir eğitim almamış kişilerin en çok kullandıkları baş etme yolları şunlardır (Ay, 2003, s.72-73):

- Bir başa çıkma planı için sorumluluk alma
- Ani tepkiler yerine iyi düşünülmüş eylemlere girişmek
- Öneri ve destek almaya çalışmak
- Duygularını çevredekilere değil ama kendine ifade etmek
- Sükûnetini korumak ve mizahtan yararlanmak

- Düşmanca yaklaşmak
- Kavga çıkarmak
- Duygularını diğer insanlar önünde açıkça ifade etmek
- Kendini suçlamak
- Karasızlık
- Problemin kendiliğinden çözülmesini umarak duruma aldırmyormuş gibi davranmak duygularını bastırmak
- Denemekten vazgeçmek ve çok televizyon izleyerek, çok çalışarak, çok yiyerek, çok içerek, çok sigara kullanarak stres faktöründen kaçmaya çalışmak.

Birey için stres bir gerçek, yönetim için iyi stres gerekli, kötü stres önlenmesi gereken bir sonuçtur. Kötü stresle başa çıkma yöntemleri korunma amaçlıdır. Bu yöntemlerin amacı stres kaynaklarının etkilerini azaltmaktır (Nayan,2005, s.55). “Stresle başa çıkma, ruh ve beden sağlığını korumak, üretici ve verimli bir hayat yaşayabilmek için gerekli olan beceriler bir program çerçevesinde öğrenilebilir” (Baltaş ve Baltaş,1993, s.171).

Stres yönetimi (kontrol ve azaltma) iki seviyede kullanılmaktadır. Bazı örgütler örgüt bireyleri üzerinde durarak onların kişisel stres seviyelerini koruma ya da azaltma amacıyla bazı teknikler öğretme yoluyla yardım ederken, bazı örgütler iş ya da örgüt bazında yaklaşmaktadırlar. Örgütsel ve kişisel yaklaşımları birbirinden tamamen ayırmak imkânsızdır. Stres örgütsel veya bireysel boyutta ya da iki boyutta da yapılacak değişikliklerle mümkün olacaktır (Yiğit, 2000, s.118-119). “Her örgüt, üyelerinde oluşacak olan stresli durumlarla başa çıkmayı kendi personeline öğretmeli ve bunun için program geliştirmelidir “(Ertekin, 1993, s.95).

Stresle başa çıkma stratejileri bireysel başa çıkma teknikleri ve örgütsel başa çıkma teknikleri olmak üzere iki ayrı grupta ele alınacaktır.

1.1.9.1.Stresle Başa Çıkma Bireysel Stratejiler

Bireysel olarak kullanılan stresle baş etme stratejileri kişisel alışkanlıklar ile fiziksel, psikolojik ve davranışsal yapıları kontrol altına alınmasını sağlarlar. Böylece

zararlı olan stres tepkisi önlemler alınarak etkisiz kılınmaya çalışılmaktadır. Aşağıda bu strateji ve teknikler yer almaktadır.

Bedensel hareket (Egzersiz): Egzersiz tüm vücudu canlandıran, kasları güçlü bir biçimde kullanarak derin soluk alıp vermeyi sağlayan etkinliklerin tümü olarak adlandırılır. Koşma, tenis, bisiklet, yüzme, yürüyüş egzersize örnek olarak gösterilen hareketlerdir. Egzersiz sonucu ortaya çıkan fiziksel ve biyo-kimyasal değişimler stresin olumsuz etkilerini azaltmaktadır. Çünkü beyne giden kan miktarı egzersiz sonucu artan dolaşım nedeniyle çoğalmaktadır. Bu da oksijen ulaşımında iyileşmeye ve sonunda zihinsel işlevlerde canlılığa neden olmaktadır (Artan, 1986, s.137-138).

Solunum egzersizi: Nefes almanın kendisi bir gevşeme yolu olduğu gibi bütün gevşeme egzersizlerinin de önemli bir parçasıdır. Doğru ve derin nefes almanın damarları genişletme ve kanın bedenin en uç ve en derin noktalarına kadar ulaşmasını sağlama özelliği vardır. Doğru ve derin olarak alınan nefes kaygının da dahil olduğu kişide başlayacak veya başlamış olan stres tepki zincirini kırmakta ve ters yöndeki zinciri başlatmaktadır (Baltaş ve Baltaş, 1993, s.182).

Meditasyon: Meditasyonda temel amaç kişiyi zihinsel kaygı, gerilim ve endişelerden uzaklaştırarak bir rahatlık ve sakinliğe ulaştırmaktır. Bedeni fiziksel ve duygusal olarak dinlendirmek için içsel yoğunlaşmayı ve sakinliği arttırmak meditasyon olarak adlandırılır. Meditasyon hem bireylerin stresli durumlardan uzaklaşmalarına hem de stres belirtilerinin azalmasına yardım eden bir yöntemdir (Güney, 2001, s.540).

Biyo Feedback (Biyolojik Dönüt): Kişinin fizyolojik işlevlerini basit ölçüm aletleri yardımıyla denetim altına alma sürecidir (Artan 1986, s.140). Bu yöntemle kişi kendisine yansıtılan bedensel faaliyetlerini kontrol etme ve bunları kendi isteği doğrultusunda kullanma alışkanlığını kazanır (Baltaş ve Baltaş, 1993, s.188).

Gevşeme: Gevşeme tekniği sempatik sinir sisteminin hareketsizleşmesini ve parasempatik sinir sisteminin harekete geçişini içerir. Gevşeme teknikleriyle kişi, gündelik sorunlarla oldukça rahat bir şekilde başa çıkabilir. Bu kişilerin kaygı düzeyleri daha düşüktür. Stresli olaylarla karşılaştıklarında kendilerini kolaylıkla toparlayabilmektedirler (Artan, 1986, s.139).

Beslenme: Beslenme ile stres arasında önemli ilişkiler vardır. Bazı yiyeceklerin stres tepkisini başlattığı, arttırdığı hatta strese karşı daha duyarlı hale getirdiği bilinmektedir. Bu nedenle stresle daha etkili olarak başa çıkabilmek için beslenme düzenine ve beslenme alışkanlıklarına dikkat edilmelidir. Aşırı miktarda kafein içeren besinler kalp ritmini bozar ve kaygıya neden olur. Aşırı yağ ve tuz içeren yiyecekler, yüksek kan basıncı riskini artırır ve bu da strese neden olur. Mesela çok fazla kalori alınması aşırı kiloya sebep olur ve bireye psikolojik olarak sıkıntı verir, enerji düzeyini düşürür ve bireyin kendisine saygısını azaltır (Pehlivan, 2002, s.57-59).

Toplumsal destek: Yalnız yaşayan ya da insanlar veya gruplar tarafından kabul edilmeyen kişiler strese karşı daha hassastırlar. Bireylerin aile, toplum ve iş yaşamlarında birlikte oldukları diğer insanlar tarafından desteklenme düzeyleri, paylaşım oranları ve birliktelikten aldıkları zevk onların stresle mücadele etmedeki başarı düzeylerini arttırmakta ve stresten daha az zarar görmelerini sağlamaktadır (Güney, 2001, s.543).

Sosyal, kültürel ve sportif etkinliklere katılma: Boş zamanları değerlendirme ve bu zamanda sosyal ve sportif etkinliklere katılma stresle başa çıkmada önemli bir yöntemdir. Sanatsal, kültürel ve sportif etkinliklere katılmak, televizyon izlemek, kitap okumak, müzik dinlemek, sinema ya da tiyatroya gitmek gibi hobiler stresin azaltılması ve önlenmesinde önemli bir rol oynar (Pehlivan, 2002, s.160-161).

Masaj: Masaj kan dolaşımını düzenler, gerilmiş kasların gevşemesini, stres anında bedeninizde ortaya çıkan ağrıların giderilmesini, rahatlamayı, kendimizi

zinde hissetmenizi sağlar, kendinize olan güveninizin artmasına ve içinizde sevgi hislerinin uyanmasına sebep olur. Masaj yaptırmanın en büyük yararlarından biri vücudunuzun dinlenmiş ve dinç bir hale gelmesidir. Bedeniniz kas gerginliğiniz hakkında duyarlı hale gelir. Düzenli olarak masaj yaptıran bir kişi stres anında kasları gerginleşince bunun farkına varır ve kaslarını kendi kendine gevşeterek rahatlar (Rowshan, 2003, s.109-110).

Dua ve ibadet: Sıkıntı, zorluk ve kriz dönemlerinde insanların Allah'a yöneldikleri ve bazı dini davranışları gerçekleştirdikleri görülmüştür. İnsanın Allah'a olan inanç ve bağlılığını simgeleyen bütün davranışları ihtiva eden ibadetlere yönelik bazı faaliyetleri insanların stresle başa çıkma davranışı olarak gerçekleştirdikleri tespit edilmiştir. (Kula, 2002,s.25).

Sıkıntılı, bunalımlı ve gergin bir durumda duanın etkisi, “yatışma ve rahatlama” şeklinde kendini gösterir. Hastalık, başarısızlık, felaket gibi insanı tehdit eden durumlar ve tehlikeler, kişinin sinirlerini bozar, moralini sarsar, cesaretini kırar. Dua eden birey, Allah'a güvenir, talep ve isteklerinin Allah tarafından bilindiğine ve duyulduğuna inanır. İlahi kudretin imdadına koşacağına güvenir ve sıkıntılı, gergin durumda bireyde bir yatışma ve rahatlama gerçekleşir (Kula, 2002,s.26).

Zaman yönetimi: Zamanını iyi kullanan bir insan hayatının kalitesini yükseltir. Zamanı iyi kullanmak için yapılması gereken düşünce ve ayrıntılarla zaman kaybetmeyip kısa zamanda daha fazla iş yapmak değildir. Aksine amaç ve öncelikleri tespit ederek insanın zamanını gerçekten yapmak istediği şeylere ayırarak, hayatından daha fazla zevk almasıdır. Zamanını iyi düzenlemeyen bir insan kaçınılmaz olarak stres altındadır. Zamanı kontrol edememek ise hayatı kontrol edememektir. Zamanlarını kontrol edemeyen insanların sağlıkları bozulur, stresin yol açtığı çeşitli hastalıklara yakalanırlar ve hayattan aldıkları zevk azalır (Baltaş, 1987, s.131-133). Zamanı nasıl ne şekilde harcayacağını öğrenmek kişinin hem işteki verimini, hoşnutluğunu hem de yorgunluk giderme yeteneğini arttırdığı için periyodik olarak acımasızca vakit geçirmenin kimi zaman tedavi edici bir yönü olabilir. Boş vakit ayırıp tembellik yapmak, gündüz uykusu çekmek ya da sosyal bir

aktivitede bulunmak kişinin vücudunu sakinleştirmesini, enerjisini tazelemesini, iyimserlik, rahatlama ve mizah duygusunun gelişmesini sağlar (Kirsta, 2004, s.76).

1.1.9.2.Stresle Başa Çıkma Örgütsel Stratejiler

Örgütsel stresle başa çıkma stratejileri, işgörenlerin iş stresini azaltmak ya da önlemek için örgüt düzeyindeki stres kaynaklarının kontrol edilmesi ya da azaltılması için yapılan yönetsel düzenlemelerdir (Pehlivan, 2002, s.164).

Örgütsel stresin neden olduğu olumsuz sonuçlar sosyal destek ile azaltılabilir. Sosyal destek, kişinin bir ya da daha fazla insan ile sık sık görüşmesi, bunlardan güçlü ve olumlu duygularla birlikte ihtiyaç duyduğu duygusal yardımı alma ve verme isteği ile yeteneği taşıyan ilişkilerdir (Artan, 1986, s.127).

Örgütler; örgüt yapısıyla ilgili değişiklikler, seçme ve yerleştirme programlarında yapılacak düzenlemeler, iş koşullarının iyileştirilmesi, eğitim ve geliştirme, iş ve görevin yeniden tasarlanması, rol analizi, hedef tayin etme, kariyer gelişimi, paylaşımcı yönetim, fiziksel ortamın düzenlenmesi ve sosyal desteğin artırılması gibi stratejileri kullanarak iş yerinde stresi önleyebilirler (Akkoyun, 2004, s.96). Örgütsel stresin azaltılması için kullanılabilecek genel stratejiler aşağıda açıklanmıştır.

Örgüt ve yönetim geliştirme: Örgüt geliştirme programlarının temel amaçları, bir bütün olarak örgütün performansını geliştirmeyi amaçlar. Bunun için örgüt üyelerinin inanç, tutum ve davranışlarını değiştirmek, birbirleri ile daha etkin haberleşmelerini sağlamak, sorunlarını açık bir duruma getirmek, birbirlerine yardımcı olmalarını sağlamak, düşünce, arzu ve önerilerini birbirleri ile paylaşmalarını sağlayacakları ortamı geliştirmektir.

Yönetim geliştirme ise örgütteki yöneticilerin işlerini daha etkin yapabilmeleri için yeni araç, teknik ve kavramlarla donatılmaları, karar verme ve sorun çözme yeteneklerinin geliştirilmesi, davranış ve tutumlarının değiştirilmesi için düzenlenen biçimsel programlardır (Artan, 1986, s.128).

Destekçi bir örgütsel hava yaratmak: Birçok büyük örgütte bugün yüksek düzeyde bürokratik ve biçimsel bir yapı ile birlikte katı ve kişisel olmayan bir hava

vardır. Bu durum önemli ölçüde bir stres kaynağıdır. Daha az merkeziyetçi, kararlara katılımı sağlayan, yukarı doğru iletişim akışına izin veren bir yapı kurulması önemli bir başa çıkma stratejisi olabilir. Kuramsal olarak, böyle bir yapı ve süreç değişikliği işgörenler için daha destekçi bir örgüt havasının yaratılmasını, iş stresinin önlenmesini ve azaltılmasını sağlayacaktır (Pehlivan, 2002, s.164). Adayla iş çevresi arasında daha iyi bir uyum için seçme ve yerleştirme süreçlerine daha bir özen gösterilebilir (Balcı, 2000, s.33).

İşi yeniden yapılandırma:

- *Görevlerin Zenginleştirilmesi:* İşin daha anlamlı, yarışmaya olanak sağlayıcı ve ödüllendirici olması amacıyla yeniden tanımlanması ve yapılandırılmasıdır (Artan, 1986, s.134). İş zenginleştirme hem işin içerdiği etmenlerin hem de işin özüne ilişkin niteliklerin geliştirilmesini içerir. Zenginleştirilmiş görevler daha rutin ve yapılandırılmış işlere göre stres kaynaklarının azaltılmasını sağlayacaktır (Pehlivan, 2002, s.165). Görevin zenginleştirilmesinde iş ya da işler yeniden düzenlenir, ya da bireyin iş yapma şekli değiştirilir. İş zenginleştirilmesi tekniği ile görevin önemine, bireyin bağımsızlığına sorumluluk ve dönüt artışına yol açabilir (Balcı 2000, s.33).
- *Sosyo Teknik Düzenleme:* Fiziksel çevre koşullarından kaynaklanan stres yapıcıları ortadan kaldırmak amacıyla, iş yerinin fiziksel ve teknik özelliklerinin yeniden düzenlenmesidir (Artan, 1986, s.134).
- *İşin Genişletilmesi:* Belirli bir iş ile ilgili görevlerin çeşit ve sayısını, fazla bir beceri ve sorumluluk gerektirmeyecek şekilde arttırmaktır. Böylece iş devri ve devamsızlık azalmakta, verimlilik artmakta ve kalite yükselmektedir. (Artan, 1986, s.133).
- *İş Dönüşümü:* İşin doğası gereği stres dolu olması, işin üzerinde herhangi bir düzeltmenin yapılmasının olanaksız olması nedeniyle başvurulmuş bir yöntemdir. Burada kişiler başka işlerle dönüşümlü olarak çalıştırılırlar (Artan, 1986, s.134).
- *Bağımsız Çalışma Grupları:* Yapılan işin bölümlere ayrılarak, farklı iş görenler tarafından yapılması yerine, tüm üretim sürecinin bir çalışma grubu

tarafından yapılmasıdır. Yönetim tarafından belirlenen sınırlar içerisinde tüm çalışmalar bağımsız çalışma grupları tarafından yerine getirilir. İş akışının ve standartlarının belirlenmesi, yeni araç ve süreçlerin denenmesi, grubun kendi güvenlik kurallarının saptanması örnek olarak gösterilebilir. (Artan, 1986, s.134).

- *Örgütsel Rollerin Belirlenmesi ve Çatışmaların Azaltılması:* Rol çatışması ve belirsizlikler bireysel stres kaynaklarının başında gelmektedir. Yöneticiler örgütsel rollerin belirsizliğini ve çatışmalarını ortadan kaldırarak bunun neden olduğu stresi azaltabilirler (Pehlivan, 2002, s.165). Bunun için yönetici her şeyden önce mevcut çatışmaları iyi ve doğru bir şekilde tanımlamalıdır. Daha sonra bu çatışmaların nedenleri ve kökenleri araştırılmalı, bu çatışmayı yönetecek seçenekler belirlenmeli ve bunlardan en uygun bulunanı uygulanmalıdır. Sonunda ise çatışmanın ve nedenlerinin gerçekten ortadan kalkıp, kalkmadığı gözlenmelidir (Artan, 1986, s.133). Her görev, işgörene destek olacak açık beklentileri ve gerekli bilgiyi içermelidir. Özel bir rol belirleme stratejisi olarak, her rol göndericinin beklentilerini bir listesini kişinin elinde bulundurulması sağlanabilir. Bu liste odak kişinin beklentileri ile bütünleştirildikten sonra çatışmaların ortadan kaldırılmasında kullanılabilir (Pehlivan, 2002, s.165).
- *Meslek Danışmanlığı:* Kendilerine uygun olmadığına inandıkları işlerde çalışan kişiler stres altına girebilirler. Onların sorunlarını çözmek için bir danışmana gereksinme vardır. Bu danışmanların hazırlayacağı programlarda onların ilgi ve yetenekleri değerlendirilerek, son derece faydalı olacak yeni fırsatlar yaratılabilir. Böylece bu kişi kendisi için yararlı olabilecek başka bir bölüme hatta örgüte geçebilir (Artan, 1986, s.128).
- *Stres Danışmanlığı:* Stres içinde olan kişi, kişisel başa çıkma teknikleri ile çözemediği sorunlarını danışacak, onları anlatıp yardım isteyecek profesyonel bir yardımcıya gerek duyabilir. Böyle bir danışmanın örgüt içinde var olması kişileri rahatlatacaktır. Danışmanlık yapacak kişinin psikolog ya da sosyal psikolog olması ve kişilere rehberlik yapması başarılı sonuçlar yaratır (Artan, 1986, s.129).

Stresin azaltılmasında yöneticilere düşen görevler ise şunlardır:

- Çalışma için çekici bir ortam yaratılarak iş tatminini yükseltmek
- Rol belirsizliğini en aza indirmek
- Aşırı iş yükünü ortadan kaldırmak
- Örgütte değişme ve süreklilik arasında iyi bir denge kurmak
- Çalışanları devamlı motive etmek
- Çalışanların kararlara katılımını sağlamak
- Örgüt içinde stresi azaltmak için gerekli hizmetleri oluşturmak
- Stres konusunda çalışanları bilgilendirmek (Güney, 2001, s.544).

1.1.10.Stres Yönetiminde DKBY (Değiştir-Kabul Et-Boşver-Yaşam Tarzını Yönet) Modeli

Stres yönetimi son safhada ‘yaşam tarzı yönetimi’dir. Stresi yönetmeye karar vermek demek, bireyin duygusal, fiziksel ve ruhsal yaşam kalitesini yükseltmeye karar vermesi demektir. Modelin her adımı bireyin hayatını kontrol altına alıp, yaşadığı stresin zararlarını faydaya çevirme konusunda yöntemler içermektedir. Bu yaklaşım aşağıda kısaca açıklanmaktadır (Braham, 2004, s. 57-61).

İlk adım olan *D* (Değiştir), imkânınız varsa, içinde bulunduğunuz olumsuz durumu değiştirmektir. Olumsuz durumu değiştirebilerseniz, bu durumun sebep olduğu stresi tamamen ortadan kaldırmayı başarabilirsiniz. Bu ilk adım hayatınızın kontrolünü elinizde tuttuğunuzu hissettiren, kendinize güven aşıl原因 bir yöntemdir.

İkinci adım, *K* (Kabul et)’dir. Değiştiremeyeceğiniz koşulları kabul etmeyi önerir. Kontrol edemeyeceğiniz durumlarla karşılaşabilirsiniz. Bu adımda, kontrol edemeyeceğiniz koşulları öfkelenmeden kabul etmeyi ve pozitif yaklaşımınızı kaybetmemeyi öğretecektir. Bu adım hayatın gerçeklerinden kopmayı ve tükenmeyi önleyecektir.

Üçüncü adım olan *B* (Boşver)’i temsil etmektedir. Değiştiremeyeceğimiz durumları kontrol etmeye çalışmak bizi kontrol saplantısına götürür. Bu durum da strese sebep olur. Boş vermek duygusal, zihinsel ve ruhsal açıdan işe yarayan güçlü bir yöntemdir. Stresi önler.

Dördüncü adım ise, *Y*, (yaşam tarzını yönet)'tir. Bu adımda egzersiz, diyet, rahatlama ve duygusal destek yoluyla, gelecekte stres oluşturabilecek unsurlarla bu günden mücadele etmeyi sağlar.

Sonuç olarak stres öğretmenlerin mesleki verimliliğini düşürerek okullar için önemli bir sorun oluşturmaktadır. Stresle baş etmek için gerek bireysel gerek okul örgütü olarak etkili yollar kullanılmalı, böylece stresin neden olduğu bu olumsuzluklar engellenmelidir. Bu nedenle, bu çalışmada sınıf öğretmenlerinin stres kaynakları ve stresle baş etme yollarının ortaya konması amaçlanmıştır. Bu çerçevede araştırmanın amacı ve problemler aşağıdaki şekilde ifade edilmiştir.

1.2. Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın genel amacı, sınıf öğretmenlerinin örgütsel stres kaynaklarını belirlemek ve stresle baş etme yollarını ne sıklıkta kullandıklarını ortaya koymaktır.

1.3. Alt Problemler

Bu genel amaca ulaşabilmek için aşağıdaki alt problemlere cevap aranmıştır.

1. Sınıf öğretmenlerinde örgütsel stresin oluşmasında;

- 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 nedir?

2. Cinsiyete göre;

- 2.1. Okul imkânları ve denetimin,
- 2.2. Okul yönetiminin,
- 2.3. Öğretmenlik mesleğinin,
- 2.4. Meslektaşların,
- 2.5. Öğrencilerin,

2.6. Velilerin müdahalesinin, yarattığı stresin düzeyleri arasında anlamlı fark var mıdır?

3. Mezuniyet durumuna göre;

3.1. Okul imkânları ve denetimin,

3.2. Okul yönetiminin,

3.3. Öğretmenlik mesleğinin,

3.4. Meslektaşların,

3.5. Öğrencilerin,

3.6. Velilerin müdahalesinin, yarattığı stresin düzeyleri arasında anlamlı fark var mıdır?

4. Mezuniyet alanına göre;

4.1. Okul imkânları ve denetimin,

4.2. Okul yönetiminin,

4.3. Öğretmenlik mesleğinin,

4.4. Meslektaşların,

4.5. Öğrencilerin,

4.6. Velilerin müdahalesinin, yarattığı stresin düzeyleri arasında anlamlı fark var mıdır?

5. Mesleki kıdeme göre;

5.1. Okul imkânları ve denetimin,

5.2. Okul yönetiminin,

5.3. Öğretmenlik mesleğinin,

5.4. Meslektaşların,

5.5. Öğrencilerin,

5.6. Velilerin müdahalesinin, yarattığı stresin düzeyleri arasında anlamlı fark var mıdır?

6. Medeni duruma göre;

6.1. Okul imkânları ve denetimin

- 6.2. Okul yönetiminin,
- 6.3. Öğretmenlik mesleğinin,
- 6.4. Meslektaşların,
- 6.5. Öğrencilerin,
- 6.6. Velilerin müdahalesinin, yarattığı stresin düzeyleri arasında anlamlı fark var mıdır?

7. Sınıf öğretmenlerinin örgütsel stres kaynakları ile baş etme yollarını kullanma sıklıkları nedir?

8. Sınıf öğretmenlerinin örgütsel stresle baş etme yollarını kullanma sıklıkları;

- 8.1. Cinsiyete,
- 8.2. Mezuniyet durumuna,
- 8.3. Mezuniyet alanına,
- 8.4. Mesleki kıdeme,
- 8.5. Medeni durumlarına, göre anlamlı fark göstermekte midir?

1.4.Önem

Stres yaşamımızın her aşamasında ortaya çıkmaktadır. Stresin ortadan kaldırılması gerçekte hayatın bizzat kendisini ortadan kaldırmak anlamına gelir. Öyleyse stresle yaşamayı öğrenmek, onu kontrol altına alarak yıkıcı etkilerini en aza indirmek ve yapıcı yönde kullanmak gerekir. Bu yüzden örgütsel kurum ve kuruluşlar stres yönetim tekniklerini geliştirmeli ve uygulama alanını da yaygınlaştırmalıdır. Stresle baş etmek için kişinin, sosyal çevrenin ve örgütün ne tür önlemler alıp uygulayacağı konuları, günümüzde son derece önemlidir.

Öğretmenlik mesleği de en stresli meslekler arasındadır. Yapılan çeşitli çalışmalardan elde edilen sonuçlar, öğretmenlik mesleğinin getirdiği stresin öğretmeni ve çevresini etkilediğini ortaya çıkarmıştır.

Eğitim kurumlarının can damarı olan öğretmenlerde stres kaynaklarının belirlenmesi, daha iyi bir eğitim ortamı oluşturabilmek için şarttır. Öğretmenlerin yaşadıkları stres düzeyi ve bu stresin doğurduğu sonuçlar her geçen gün artmaktadır.

Öğretmenin stresten kaynaklanan verimsizliği doğrudan binlerce öğrenciyi, öğrenci de doğrudan toplumu etkilemektedir.

Eğitim örgütleri içinde en önemli unsur olan öğretmenlerin yaşayacakları stres bu örgütleri önemli ölçüde etkileyecektir. Bu nedenle stresle mücadele edebilmek için veya stresi yönetmek için; stresin ne olduğu, sebep ve sonuçlarının neler olabileceği ve stresle baş edebilmek için neler yapılması gerektiği açıkça belirlenmelidir. Etkili bir stres yönetimi; öğretmenlerin fiziki ve zihni dengesini sağlar, problem çözme ve karar verme yeteneğini arttırır, iş tatminini kolaylaştırır ve verimliliğini arttırır.

Bu bağlamda bu araştırma;

Sınıf öğretmenlerinin örgütsel stres kaynaklarını ve stresle baş etme stratejilerini ortaya koyması ve her ikisinin de ele alınan bağımsız değişkenlere göre farklılık gösterip göstermediğini belirlemesi bakımından önem taşımaktadır. Ayrıca sınıf öğretmenlerinin stresini azaltmaya yönelik önlemler alınmasına katkıda bulunması ve eğitim sistemindeki diğer kademelerde yer alan eğitim örgütlerinde de konu üzerinde yeni araştırmalar yapılmasına yol gösterme açısından önemli olduğu düşünülmektedir.

1.5.Tanımlar

Stres: Stres memnuniyet verici olup olmadığına bakmaksızın, her türlü isteme bedeninin uyum sağlamak için gösterdiği yaygın tepkidir (Selye, 1957).

BÖLÜM II

İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

Öğretmen stresi konusu ile ilgili yurt içinde ve yurt dışında yapılan araştırmalardan ulaşılabilenler aşağıda sunulmuştur.

2.1.Yurt İçinde Yapılan Araştırmalar

Özdayı (1990) “Resmi ve Özel liselerde Çalışan Öğretmenlerin İş Tatmini ve İş Streslerinin Karşılaştırmalı Analizi” adını taşıyan araştırmasında, resmi ve özel liselerde çalışan öğretmenlerin iş tatminini ve iş stresi düzeylerini belirlemeyi ve aralarındaki farklılıkları ortaya koymayı amaçlamıştır.

Araştırma sonuçlarına göre Resmi liselerde çalışan öğretmenlerin, özel liselerde çalışanlara göre iş doyumları düşük stres düzeyleri yüksektir. Her iki grupta da en fazla stres yaratan kaynaklar maaşların azlığı, öğrencilerin verimsiz çalışmaları, mesleksen gelişme azlığı, öğrencilere araştırma inceleme yaptıramama, merkezi yönetime bağıllık maddeleridir. Her iki grupta da en az stres yaratan kaynaklar ise yönetim-veli ilişkileri, meslekteki siyasi ayrımlar, kendini yetersiz hissetme, zaman yetersizliği, yönetimin ayrıcalıklı tutumu ile ilgilidir. Cinsiyete göre kadın öğretmenler erkeklere kıyasla daha doyumludur. Stres açısından kadın ve erkekler arasında fark yoktur. Yaşa göre en doyumlular 20-25 arasındakilerle 41 yaş ve üzerindekiilerdir. En az doyum ve en fazla stres 31-40 yaş arasındaki öğretmenlerde görülmüştür. En az stres ise 26-30 yaş arasında olanlardadır. Öğrenim durumuna göre resmi liselerde yüksek okul mezunları, özel liselerde üniversite mezunları streslidir. Branşa göre resmi liselerde Yabancı Dil, özel liselerde Fen Bilgisi öğretmenleri streslidir. Mesleksen deneyime göre en çok stres 11-20 yıl çalışanlarda görülmüştür. Medeni duruma göre yüksek doyum düşük stres grubunda evli öğretmenler yer almaktadır.

Pehlivan (1993)'ın "Eğitim Yönetiminde Stres Kaynakları" adını taşıyan araştırmasında, Milli Eğitim Bakanlığı'nda çalışan müfettişler ile teknik liselerde görev yapan okul müdürü ve öğretmenlerin, örgütsel ve mesleki stres kaynaklarını ortaya koymaya yöneliktir. Araştırmadan elde edilen bazı sonuçlar şöyledir:Öğretmenlerde en çok stres yaratan durumlar , ücret yetersizliği, personel değerlendirmedeki adaletsizlikler ,araç-gereç yetersizliği ile çalışmaların karşılığını alamamaktır.Stresin fiziksel belirtilerine ilişkin çok az görülen sonuçlardan bazıları ise ; terleme, nefes darlığı, alerji ve mide bulantısı şeklindedir. Tansiyon yükselmesi, sindirim bozukluğu ve baş ağrısı az, yorgunluk belirtisi ise orta derece olarak gözlenmiştir. Davranışsal stres belirtileri içerisinde çok az görülen sonuç alkol kullanmadır. Sigara kullanma, iştah artışı ve uyuma isteği belirtisi ise az derecede gözlenmiştir. Psikolojik stres belirtilerine ilişkin sonuçlardan işbirliğinden kaçınma, sürekli endişe, ve yersiz telaş az derecede gözlenmiştir. Stresin performans üzerindeki olumsuz etkileri nedeniyle deneklerde çok az ve az derecede olmak üzere, kendini yetersiz hissetme, izin veya rapor alma, işe gitmekte isteksizlik, işten ayrılmayı düşünme, işbirliği kuramama, kırıncı davranma, hata yapma ve isabetsiz kararlar verme durumlarının, öğretmenlerde orta derecede olmak üzere yapılan işin niteliğinin düşmesi durumunun saptandığı görülmektedir.Tüm denek gruplarının çok az ve az düzeylerde olmak üzere yoga, meditasyon gibi gevşeme yöntemleri ile stresli durumlar karşısında birini suçlama, kendini avutma ve bedensel egzersizler yapma yöntemlerini kullandıkları belirtilmektedir. Tüm denek gruplarının orta düzeyde olmak üzere başvurdukları yöntemler ise, stres yaratıcı durumu düşünmeme, eğlenceli ortamlarda bulunma dua ve ibadet etme, hobilerle uğraşma ve sosyo-kültürel etkinlikleri izleme biçiminde ifade edilmektedir. Stresle başa çıkma yöntemlerine ilişkin olarak, okul müdürü-müfettiş ve öğretmen-müfettiş grupları arasında 01 düzeyinde anlamlı bir farklılık olduğu ortaya çıkmıştır.

Aslan (1995) "Öğretmenlerin Örgütsel Stres Kaynakları" adını taşıyan araştırmasında, öğretmenlerin örgütsel stres kaynakları belirlenmeye çalışılmıştır. Araştırmaya göre öğretmenler en çok "Öğrencilerin tutum ve davranışları" boyutunu stresli olarak görmüşlerdir.29 ve daha düşük yaş gruplarındaki öğretmenlerin diğer

yaş gruplarına göre bu boyutta algıladıkları stres daha fazladır. “Mesleksel Görünüm”, “Velilerin Tutum ve Davranışları”, “Mesleksel Güvence”, “Örgütsel Olanaklar” ve “Yöneticilerin Tutum ve Davranışları” boyutlarında öğretmenler “çok” düzeyinde stres algılamış oldukları bu boyutlardan yalnızca “Mesleksel Güvence” boyutunda, cinsiyet değişkeni açısından erkeklerin daha fazla stres yaşadıkları ortaya çıkmıştır. “Çalışma Koşulları”, “Yükselme ve Gelişme Olanakları”, “Karara Katılma”, “İnsan İlişkileri”, “Rol Çatışması-Rol Belirsizliği”, “Denetim Biçimi” ve “İletişim” boyutlarında öğretmenler “orta” düzeyde stres algılamışlardır. Bu boyutlardan “Rol Çatışması-Rol Belirsizliği”, “Denetim Biçimi” ve “İletişim” boyutlarında, cinsiyet değişkeni bakımından erkek öğretmenlerin lehine ; “Denetim Biçimi” boyutunda mezun olunan öğretim kurumu değişkeni bakımından eğitim fakültesi mezunu öğretmenler lehine anlamlı bir fark çıkmıştır. İletişim boyutunda ise mezun olunan öğretim kurumu bakımından, eğitim fakültesi dışındaki fakültelerden mezun olan öğretmenler, hem eğitim enstitüsünden hem de eğitim fakültesinden mezun olan öğretmenlere göre anlamlı olarak daha az stres duydukları ortaya çıkmıştır.

Tufan (1997) “Ankara İli Çankaya İlçe Merkezindeki Devlet ve Özel Liselerde Görevli Öğretmenlerin İşlerinde Stres Yaratan Etmenler ve Bunlarla Başa Çıkma Yolları Konusundaki Görüşleri” adlı araştırmasında devlet liseleri ve özel lise öğretmenlerinde stres yaratan etmenler ve öğretmenlerin bu etmenlerle başa çıkma yolları konusundaki görüşleri incelemiştir. Devlet liseleri ve özel lise öğretmenlerinin en fazla stres yaratan etmenlerle ilgili görüşleri sırasıyla, maaşın yetersiz olması, eğitim sisteminde yapılan değişiklikler, mesleğin toplumsal statüsünün düşük olması, çalışmaların manevi karşılığını alamamak biçiminde belirtilmiştir. Stres yaratan etmenler konusunda devlet ve özel lise öğretmenlerin görüşleri arasında cinsiyet, branş ve kıdeme göre bir fark çıkmazken, okul türüne göre anlamlı bir fark olduğu belirtilmiştir. Devlet liseleri ve özel lise öğretmenlerinin sınıfların kalabalık olması, araç gereç yetersizliği ve çalışma ortamının gürültülü olması açısından görüşleri arasında anlamlı bir fark olduğu ortaya çıkmıştır. Devlet lisesi öğretmenlerinin özel lise öğretmenlerinden farklı olarak bu konulara en fazla stres yaratan etmenler arasında yer verdikleri görülmüştür. Tatil süresinin azlığı, okul

müdürü ile iletişim yetersizliğini ve araç gereç yetersizliği, ortak değer ve normlara uyum sağlama zorunluluğu, iş arkadaşları ile ortak ilgilerin olmayışı konularında devlet ve özel lise öğretmenlerinin görüşleri arasında anlamlı bir fark ortaya çıkmazken, özel lise öğretmenlerinin devlet lisesi öğretmenlerinden farklı olarak okul müdürü ile iletişim yetersizliğini ve araç-gereç yetersizliğini en az stres yaratan etmenler olarak ifade etmişlerdir. Stresle baş etme yolları konusunda devlet liseleri ve özel lise öğretmenlerinin görüşleri arasında anlamlı bir fark ortaya çıkmadığı görülmüştür.

Zoraloğlu (1998) araştırmasında, öğretmenlerin mesleki stres kaynakları ile stresin örgütsel doğurgularını bazı değişkenlere göre incelemiştir. Verilere göre öğretmenlerin, en yüksek düzeyde stres yapıcı olarak eğitim politikaları boyutundaki stresörleri hükümetin kararlı bir eğitim politikası izlememesi, maaşların düşüklüğü ve öğretmenlik mesleğinin saygınlığının düşük olması maddeleri “çok fazla” düzeyinde stres yapıcı olarak algıladıkları görülmüştür. Veli-öğrenci ilgisizliği boyutunda ana-babaların ilgisizliği ve öğrencilerin ilgisizliği maddeleri “çok” düzeyinde stres yapıcı olarak, Fiziksel ve işle ilgili koşullar boyutuyla ilgili stres kaynakları “biraz” düzeyinde stres yapıcıdır. Atamalarda görev ve yer seçme hakkının verilmemesi, kalabalık sınıflar ve harita, film vb. görsel-işitsel araçların bulunmaması maddeleri “çok” düzeyinde, İş yükü, müdür ve belirsizlik boyutları “biraz” düzeyinde veli baskısı boyutu da “çok az” düzeyinde stres yapıcı olarak belirtilmiştir.

Balcı (2000) araştırmasında, Ankara’daki bazı üniversite öğretim elemanlarının işlerinde yaşadıkları stresin düzeyi, stresle baş etmede kullandıkları stratejiler ve stres durumundaki performans düzeyleri belirlemeye çalışmıştır. Cinsiyete göre bir farklılık bulunmamıştır. Öğretim elemanlarının yaşlarına göre benzeri düzey stres duydukları bulunmuştur. Öğretim üye yardımcıları ile öğretim üyeleri gruplarının Öğretim üye yardımcılarının daha fazla stres yaşadıkları bulunmuştur. Araştırma kapsamına giren öğretim elemanlarının eğitimciler ve eğitimci olmayanlar olarak iki gruba ayrıldıklarında iş stresi faktörleri ölçeğine giren faktörlerden sadece “iş yükü” faktöründe stres yaşama düzeyi bakımından

birbirlerinden manidar bir farklılık gösterdikleri tespit edilmiştir. Eğitim fakültelerinin diğer gruba göre bu faktörden daha çok stres yaşadıkları bulunmuştur. Stresle baş etme yollarının; cinsiyet, yaş, unvan ve fakülte değişkenlerine göre farklılık gösterdiği saptanmıştır.

Çardak (2002) araştırmasında ilköğretim okullarında çalışan öğretmenlerin iş doyumunu ile stresle başa çıkma arasındaki ilişki incelemiştir. İlköğretim okullarında çalışan öğretmenlerin yaş, cinsiyet, branş ve kıdem değişkeni ile stresle başa çıkma arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. İlköğretim okullarında çalışan öğretmenlerin yaş, cinsiyet, kıdem ve branş değişkeni ile iş doyumunu arasında anlamlı bir fark olmadığı görülmüştür.

Karadavut (2005) araştırmasında, öğretmenlerin örgütsel stres kaynakları, stres belirtileri ve stresle başa çıkma yöntemlerini bazı değişkenlere göre incelemiştir. Sonuç olarak örgütsel stres kaynaklarının ilköğretim okulu öğretmenlerini stres altında bırakma düzeyleri sırasıyla şu şekildedir: Kariyer gelişiminden kaynaklanan stres etkenleri, işe özgü stres etkenleri, örgütsel rolden kaynaklanan stres etkenleri, işteki ilişkilerden kaynaklanan stres etkenleri, örgütsel yapı ve ikliminden kaynaklanan stres etkenleri. Örgütsel stres kaynaklarının cinsiyete göre bütün boyutlarında; mezuniyet durumuna göre işe özgü stres etkenleri ile örgütsel yapı ve ikliminden kaynaklanan stres etkenleri arasında anlamlı ilişkiler çıkmıştır. Örgütsel stres kaynaklarının branşa, kıdeme göre bütün boyutlarında; mezuniyet durumuna göre kariyer, örgütsel rol ve işteki ilişkiler arasında anlamlı ilişkiler olmadığı ortaya çıkmıştır. Stres belirtilerin cinsiyetlere göre davranışsal belirtiler arasında anlamlı ilişki olduğu, stres belirtilerin branşa, kıdeme, mezuniyet durumuna göre bütün boyutlarında; cinsiyete göre fiziksel belirtiler ve psikolojik belirtiler arasında anlamlı ilişki mevcut olmadığı ortaya çıkmıştır. Araştırmaya göre ilköğretim okulu öğretmenlerin stresle başa çıkmada kullandıkları yöntemlerin ise kendine güvenli yaklaşım, iyimser yaklaşım, sosyal desteğe başvurma, çaresiz yaklaşım ve boyun eğici yaklaşım olduğu belirtilmiştir.

Nayan (Coşgun) (2005) araştırmasında ilköğretim okullarında görev yapan öğretmenlerin stres düzeylerini; yaş, cinsiyet, medeni durum, mesleki kıdem ve

branş değişkenlerine göre incelemiştir. Araştırma sonuçlarında sınıf öğretmenleri branş öğretmenlerinden daha stresli olduğu, kadın sınıf öğretmenleri erkek sınıf öğretmenlerden daha stresli olduğu, 0-5 yıl ve 16-20 yıl üzeri kıdeme sahip öğretmenlerin diğerlerine göre daha stresli oldukları ve yaş seviyesi yükselen sınıf öğretmenlerinde stresin arttığı belirlenmiştir.

Bulut (Bozkurt) (2005) araştırmasında öğretmenlerde stres yaratan yaşam olayları ve stresle başa çıkma tarzları arasındaki ilişkileri incelemiştir. Araştırmada elde edilen sonuçlara göre öğretmenlerde başa çıkma tarzlarının, meslekte çalışma süresi, meslekteki verimleri ve öğretmenlik mesleğinin toplumda hak ettiği yerde bulunup bulunmadığına göre anlamlı farklılıklar gösterdiği saptanmıştır.

Gülbeyaz (2006) Yatılı İlköğretim Bölge Okullarında görev yapan yönetici ve öğretmenlerin örgütsel stres kaynaklarının belirlenmesi amacıyla yaptığı araştırmasında yönetici ve öğretmenlerin kişisel özellikleri ve etkilendikleri örgütsel stres kaynakları arasındaki ilişkiyi incelemiştir.

Odabaşı (2006)'nın yaptığı araştırmada örgütsel stresin nedenlerine ve örgütsel stresten kaçınma yollarına yer verilmiştir. Çalışma içinde yapılan araştırmada kurumsal olmayan işletmelerde çalışanların yaşadığı stresin, kurumsal olan işletmelerde çalışanların yaşadığı stresten daha yüksek olduğu ortaya çıkmıştır.

Balay ve Engin (2007)'in yapmış olduğu araştırmada GAP bölgesinde görev yapan ilköğretim müfettişlerinin tükenmişlik duygularının hangi düzeyde olduğu ortaya konmaya çalışılmıştır. Araştırmada ilköğretim müfettişlerinin genel olarak tükenmişlik duygusunu orta düzeyde yaşadıkları bulunmuştur.

Cemaloğlu ve Erdemoğlu (2007) araştırmalarında öğretmenlerin mesleki tükenmişlik düzeylerini farklı değişkenlere göre incelemiştir. Araştırmada elde edilen sonuçlara göre öğretmenlerin yaşının, duygusal tükenme ve duyarsızlaşma düzeylerini etkilediği tespit edilmiştir. Dul öğretmenlerin duygusal tükenme düzeylerinin fazla olduğu görülmüştür. Eğitim düzeyi düştükçe duyarsızlaşma ve

duygusal tükenme düzeylerinin yüksek olduğu ve ilköğretim okulu öğretmenlerinde duyarsızlaşmanın daha fazla olduğu belirlenmiştir. Bunlarla birlikte öğrenci sayısının, öğretmenlerin üstlerinden takdir görmelerinin, öğretmenlerin mesleki verimliliklerini değerlendirmelerinin mesleklerini isteyerek yapmalarının, öğretmenlikten duydukları manevi doyumun duygusal tükenme, duyarsızlaşma ve kişisel başarıyı etkilediği saptanmıştır.

Kanbay (2007)'ın çalışmasında Kars ve Artvin ilinde hemşirelerin kullandıkları stresle baş etme yöntemleri ve etkileyen etmenler incelenmiştir. Çalışmada hemşirelerin en fazla kendine güvenli yaklaşımı kullandıkları ve sıklıkla problem odaklı baş etme yöntemlerini kullandıkları saptanmıştır. Hemşirelerde en fazla stres yaratan faktörlerin yönetsel kaynaklı stresörler olduğu, kişiler arası ilişkilerden kaynaklanan stresörlerin ise en az stres yaratıcı faktörler olduğu belirlenmiştir.

Kale (2007)'nin çalışmasında banka çalışanlarının ruh sağlığı düzeylerini ve stresle baş etme yöntemlerinin neler olduğunu belirlemeyi amaçlayan bu araştırma, banka çalışanlarının stres belirtilerine sahip oldukları, başa çıkma yöntemi olarak ta aktif planlama yöntemini kullandıkları tespit edilmiştir. Ayrıca ruh sağlığı düzeylerinin erkek çalışanların kadın çalışanlardan, bekârların evlilerden daha iyi olduğu bulunmuştur. Eğitim düzeyi arttıkça ruh sağlığı düzeyinin düzeldiği görülmüştür.

Avcı (2007)'nin yaptığı çalışmada stresin ne olduğu, örgütsel strese nelerin sebep olduğu, örgüt üzerindeki etkileri ve bunların nasıl önlenebileceği üzerinde durulmuştur. Araştırmada stresten ötürü çalışanlar üzerinde baskı ve zorlama hissedildiği görülmüş ve bunun sonucunda yapılan işten mutlu olunmadığı tespit edilmiştir. Her durumdaki stres kaynağının farklı olduğu ve bunun örgüt ve bireyi etkileme derecelerinin farklı olduğu görülmüştür. Araştırmada stresin çok yoğun olmasının çalışanların performansını ve verimliliğini olumsuz yönde etkilediği tespit edilirken stresin az olmasının da motivasyon ve performansı olumsuz etkilediği belirlenmiştir.

2.2.Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar

Hall, Wooster ve Woodhaouse (1985)'in “Taking Responsibility For Teacher Stres” isimli çalışmalarında öğretmenlerin daha fazla sorumluluk alarak yaşamlarındaki stresi kontrol etme yolları kurs organizasyonu içerisinde incelenmiştir. Öğrenciler ve çalışma arkadaşları olarak iki stres boyutu üzerinde durulmuştur. Öğrencilerden kaynaklanan stresörler; derslerin bölünmesi, kendi aralarındaki agresif davranışlar, dersleri aksatma olarak personellerden kaynaklanan stresörler ise iş arkadaşları arasında profesyonel olmayan davranışlar, işe gelmeyen öğretmenlerin idare edilmesi, yönetimden kaynaklanan aksaklıklar ve iş arkadaşlarının birbirlerine karşı agresif davranışları şeklinde belirlenmiştir. Çalışmada öğretmenler stres kaynağını ortadan kaldıramadıkları ve kendilerini stresli hissettikleri durumlarda stresleriyle baş etmek için sıcak duş alma, rahatlatıcı müzik dinleme, yürüyüş yapma gibi yolları kullandıkları tespit edilmiştir.

Haris, Halpin ve Halpin (1985) tarafından yapılan araştırma, öğretmenlerin karakterleri ile stres arasındaki ilişkiyi ortaya koymaya yöneliktir. Araştırmanın evrenini Kansas (52), Michigan (31) ve Alabama (47) eyaletlerindeki okullarda çalışan ortaokul öğretmenleri oluşturmaktadır. Araştırmada bu okullarda çalışan 97'si kadın ve 33'ü erkek olmak üzere toplam 130 öğretmen örneklem olarak alınmıştır. Araştırmanın sonucunda; öğrenciyi kontrol etmede, otoriter ve insancıl olmak üzere iki tür öğretmen yaklaşımı vardır. Otoriter öğretmenler kuralcı, öfkeli, titiz, sıkı bir denetim ve düzen istemi gibi kuralcı ve gergin kişilik özellikleri gözlenmiştir. İnsancıl öğretmenin öğrenciyi kontrol anlayışı, davranış ve öğretmenin psikolojik-sosyolojik temellerine, iletişime, öğrenciye güvene, sorumluluk vermeye ve yeteneklerini geliştirmeye yönelik olduğu ortaya çıkmıştır. Öğrenci kontrol anlayışı ile stres arasındaki bütün ilişkiler negatiftir. Otoriter anlayışa sahip öğrenci kontrolünde yüksek seviyeli stres görülmektedir. Yaş, mesleki yetersizliğe bağlı stres faktörleri ve aşırı iş yükü arasında ilişki bulunmaktadır. Yaşlı öğretmenlerde bu kaynaklar daha fazla strese neden olmaktadır. Ayrıca öğrenci kontrol anlayışı ile cinsiyet arasında da önemli bir ilişkinin olduğu erkek öğretmenlerin daha otoriter bir yönetim anlayışına sahip olduğu ortaya çıkmıştır.

Capel (1989)'in çalışmasının amacı, dört ortaokulda çalışan öğretmenlerde stresin ve tükenmenin artmasına katkıda bulunan farklı faktörleri değerlendirmektir. Çalışmada, *Bireysel Değişkenler*, *Sosyal-psikolojik Değişkenler* ve *Örgütsel Değişkenler* isimli üç genel başlık altında yedi faktör belirlenmiştir. 160 öğretmen üzerinde anket uygulanarak yapılan çalışmadan çıkan bazı sonuçlar şöyledir: Öğretmenlerin stres ve tükenme seviyeleri normal veya düşük çıkmıştır. Ayrıca hiçbir öğretmende yüksek seviyede stres ve tükenme görünmemekle beraber 78 öğretmende yedi faktöre de bağlı olan stres ve tükenme belirlenmiştir. Öğretmenlerde stres ve tükenme seviyesi düşük olmasına rağmen dikkat dağınılığı, zihinsel ve duygusal çöküntü, öğrencilerle daha az ilgilenme, onlara daha az bilgi verme, örgüt içerisinde çok çalışma ancak karşılığını alamama, işi terk etme ve mesleği bırakma gibi olumsuz etkilerin ortaya çıkması ihtimali tespit edilmiştir.

Forlin (1998)'in yapmış olduğu araştırma, Avustralya'daki ilköğretim öğretmenlerinin eğitim sırasında ve özel durumlarda stresli durumlarla baş etmeleriyle ilgilidir. Araştırmanın örneklemini Avustralya'nın Queensland şehrindeki Darling Downs bölgesinde bulunan 13 okuldaki 17 sınıf öğretmeni oluşturmuştur.

Araştırmaya göre öğretmenlerde en çok strese neden olan konular, kişisel zorluklar ve çocuk aktivitelerine bağlı zorluklar olarak sınıflandırılmıştır. Öğretmenlerin hemen hemen hepsi çocukların eğitiminden ve huzurundan kendilerinin sorumlu olduklarına inandıkları ortaya çıkmıştır. Bu durumun ise oldukça fazla bir şekilde strese neden olduğu belirtilmiştir. Çocuğun ihtiyaçları, beslenmesi ve aktif öğrenme çevresi de yine öğretmenlerin tamamı tarafından stresli durum olarak görülmüştür. Çocuk davranışlarına bağlı stres yapıcılarının başında ise çocuğun uygunsuz sosyal kabiliyetler sergilemesi ve kısa dikkat süresi olduğu vurgulanmıştır. Öğretmenlerin eğitim ile ilgili stresli durumlarla baş etmek için kullandıkları en etkin stratejinin mizah duygularını koruma, bazı öğretmenlerin ise stresli olduğu durumlarda izin almak, alkol kullanmak ve meditasyonu denedikleri, yine öğretmenlerden bir kısmının ise stresli oldukları zaman istifa etmeyi düşündükleri ortaya çıkmıştır.

Pervez ve Hanif (2003)'in çalışması, kadınlarda iş stresinin kaynaklarını ve düzeylerini öğrenmeyi amaçlamıştır. Aynı zamanda ilköğretmenleri ile ortaokul öğretmenleri ve resmi okullarda çalışan öğretmenler ile özel okullarda çalışan öğretmenler arasında da stres düzeyi bakımından karşılaştırılmalar yapılmıştır.

Stres seviyelerinin hafif, orta ve yüksek olmak üzere üç kategoriye ayrıldığı araştırmaya göre; bütün ölçeklerde ortaokul öğretmenlerinin stres seviyeleri ilköğretmenlerine nazaran daha yüksek çıkmıştır. Resmi okul öğretmenleri zaman yönetimi ve işten kaynaklanan stres yapıcılar itibarıyla özel okul öğretmenlerine göre daha çok strese sahip oldukları; kalp ve damar hastalıkları ile gastronomik hastalıklar, stres belirtisi olarak özel okul öğretmenlerinde yüksek seviyede olduğu daha çok iş deneyimi olan öğretmenler ile kalabalık sınıflarda ders yapan öğretmenlerin, diğerlerine göre daha stresli oldukları tespit edilmiştir.

Arikewuyo (2004) 'nın araştırması Nijerya'daki Ortaokul Öğretmenlerinin Stres yönetim stratejilerini incelemeye yöneliktir. Araştırmada elde edilen sonuçlara göre; öğretmenlerin stresle baş etmek için birçok strateji denediği görülmüştür. Ancak genel olarak stres yönetiminde aktif stratejiler kullanılmıştır. Sonuçlara göre; öğretmenlerin %90'ı stresli durumla mücadele hissine sahiptir. Öğretmenler stresli olduğu zamanlarda problemin üstesinden gelebileceklerini hissetmekte ve baş etmek için stresin kaynağını doğru tespit etmeye gayret etmektedir. Nijerya'da genel olarak öğretmenler ev işlerini okuldaki eğitim işlerini engellemeyecek şekilde düzenleme yoluna gitmişlerdir. Öğretmenlerin strese girdikleri zaman işin hayattaki her şey olmadığı gerçeğiyle kendilerini avuttukları ve bu şekilde streslerinin derecelerini düşürdükleri ortaya çıkmıştır.

Lazuras (2006)'ın yaptığı araştırmada Yunanistan'daki özel ve devlet okullarının öğretmenlerinin stres seviyelerindeki farklılıkları tespit etmek ve özel okul öğretmenlerinin stresinin sürecini anlamak için oluşturduğu taslağa ilk kanıtı sağlamayı amaçlamıştır. Yunanistan'ın Thessaloniki şehrinde yapılan araştırmada 34'ü özel ve 36'sı genel eğitim öğretmeni olmak üzere toplam 70 öğretmen üzerinde anket uygulanmıştır. Kişilerarası çatışmalardan kaynaklanan mesleki stres, örgütsel

sıkıntılar, aşırı iş yükü, işe bağlı negatif duygulanım ve sağlık sonuçlarını içeren Likert tipi ölçeğin kullanıldığı araştırmada ortaya çıkan sonuçlara göre özel okul öğretmenleri sadece örgütsel sıkıntılarda devlet okullarındaki eğitimcilerden oldukça farklılık göstermiştir. Analizlere göre bu farklılıklar; örgütsel kurallar ve prosedürler, diğer çalışanlar, yöneticiler, ne yapılması ve nasıl yapılması ile ilgili bilgi eksikliği, yetersiz yardım ve yanlış talimatlar şeklindedir.

Antoniou, Polychroni ve Vlachakis (2006)'in yapmış oldukları araştırmada Yunanistan'daki ilk ve ortaokul öğretmenlerinin işteki stresinin ve mesleki tükenme deneyimlerinin kaynaklarını cinsiyet ve yaş farkını gözetenek tanımlamayı amaçlamışlardır. Bu çalışmada kadın öğretmenlerin mesleki stresinin özellikle öğrenciler ve meslektaşlarla etkileşim, iş yükü ve duygusal tükenme bakımından daha yüksek düzeyde olduğu ;genç öğretmenlerde tükenmenin, duygusal bitkinlik ve meslekten ayrılma bakımından yüksek seviyelerde olduğu gözlenmiştir.Yunan öğretmenlerin temel stres kaynakları, disiplin problemleri, öğrencilerle etkileşim gibi uluslar arası literatürlerdeki stres kaynakları dokümanlarıyla örtüşmektedir.

Stres konusu hakkında yurt içinde ve yurt dışında bir çok araştırma yapılmıştır.Sonuç olarak yapılan araştırmalara bakıldığında zaman öğretmenlik mesleğinin stresli bir meslek olduğu ortaya çıkmıştır.

Yurt içinde öğretmen stresi konusunda yapılan çalışmaların genel bir değerlendirmesi yapıldığında daha çok lise öğretmenleri üzerinde yoğunlaştığı görülmektedir.Sınıf öğretmenlerinin stres kaynakları ve baş etme yolları konusunun başlangıç aşamasında ve niceliksel olarak yetersiz olduğu anlaşılmaktadır

Ülkemizde yapılan araştırmalara bakıldığında en çok stres yaratan etkenlerin maaşın yetersiz olması, araç-gereç yetersizliği, kalabalık sınıflar ve öğrenciler olduğu görülmektedir.

Yurt dışında yapılan öğretmen stresi konusundaki çalışmaların ülkemize göre daha çok önceye dayandığı görülmüştür.Araştırma sonuçlarına göre öğrencilerle ilgili etkenler en önemli stres kaynağı olarak görülmektedir.Ülkemizdeki gibi maaşların yetersizliği, statü düşüklüğü, araç-gereç yetersizliği gibi etkenler öğretmenler için fazla rahatsız edici görünmemektedir.

Bu araştırmada da sınıf ğretmenlerinin stres kaynakları ve baş etme yollarına bakılmış ve stres konusundaki sorunlara çözüm olacağı düşünölerek tasarlanmıştır.Literatöl taraması neticesinde yapılmış olan tüm bu araştırmalar sınıf ğretmenlerinin stres kaynakları ve baş etme yolları konusunun araştırılmaya değer bir konu olduğunu göstermektedir.

BÖLÜM III

YÖNTEM

Bu bölümde, araştırmanın modeline, evren ve örnekleme, veri toplama araçlarının geliştirilmesine ve verilerin analizine yer verilmiştir.

3.1.Araştırma Modeli

Araştırmada tarama modeli kullanılmıştır.Tarama modeli geçmişte ya da halen var olan bir durumu var olduğu biçimiyle betimlemeyi amaçlayan ve araştırmaya konu olan, birey veya nesneyi, kendi koşulları içerisinde olduğu gibi tanımlamaya çalışır (Karasar 2005, s.77). Bu araştırmada, Kilis il merkezinde bulunan Milli Eğitim Bakanlığına bağlı resmi ilköğretim okullarında görev yapan sınıf öğretmenlerinin örgütsel stres kaynakları ve stresle başa çıkma yollarını belirlemek amacıyla, genel tarama yöntemi kullanılarak durum saptaması yapılmıştır.

3.2.Evren

Araştırmanın evreni, Kilis il merkezinde bulunan Milli Eğitim Bakanlığına bağlı resmi ilköğretim okullarında görev yapan sınıf öğretmenlerinden oluşmuştur.

3.3.Örnekleme

Araştırmanın örneklemini, 2007-2008 eğitim-öğretim yılında Kilis ilinde bulunan Milli Eğitim Bakanlığına bağlı resmi 20 ilköğretim okulunda görev yapan toplam 200 sınıf öğretmeni oluşturmaktadır.

Kilis il merkezinde bulunan toplam ilköğretim okulu sayısı 32 olup bu okullarda çalışan sınıf öğretmeni sayısı ise 325'dir. Bu da araştırma örnekleminin Kilis ili merkez ilköğretim okullarında görev yapan toplam sınıf öğretmenlerinin % 61.5 'ine ulaşıldığını göstermektedir.

Tablo 1.A
Öğretmenlerin Görev Yaptıkları Okullara Göre Dağılımları

OKUL		ÖĞRETMEN	
No	ADI	N	%
1	Abdurrahman İyigün İlköğretim Okulu	8	4
2	Cumhuriyet İlköğretim Okulu	12	6
3	Ekrem Çetin İlköğretim Okulu	14	7
4	Gazi İlköğretim Okulu	9	4.5
5	Hürriyet İlköğretim Okulu	15	7.5
6	İnönü İlköğretim Okulu	10	5
7	Kemaliye İlköğretim Okulu	6	3
8	Kartalbey Kemaliye İlköğretim Okulu	20	10
9	Mehmet F.Koçarlan İlköğretim Okulu	5	2.5
10	Mehmet Uluğcan İlköğretim Okulu	13	6.5
11	Mehmet Keçik İlköğretim Okulu	6	3
12	Mercidabık İlköğretim Okulu	10	5
13	Nazlı Ömer Çetin İlköğretim Okulu	5	2.5
14	Nihat Başoğlu İlköğretim Okulu	9	4.5
15	Selahattin İyigün İlköğretim Okulu	11	5.5
16	Süleyman Demirel İlköğretim Okulu	16	8
17	Şehit Sakıp İlköğretim Okulu	11	5.5
18	Yatılı Bölge İlköğretim Okulu	5	2.5
19	7 Aralık İlköğretim Okulu	5	2.5
20	H.M.ve N.E Zeytçioğlu İlköğretim Okulu	10	5
	TOPLAM	200	100.00

Tablo 1.A.'da araştırmanın örneklemini oluşturan okullar ve bu okullarda görevli sınıf öğretmenlerinin sayısı ve yüzde olarak dağılımı görülmektedir.

Araştırma kapsamına giren 20 okulda görev yapan toplam 200 öğretmenin demografik nitelikleri Tablo 1.B.'de incelendiğinde öğretmenlerin %57'sinin kadın %43'ünün ise erkek olduğu; mezuniyet durumlarına göre ise %24,5'inin ön lisans %74,5'inin lisans mezunu oldukları; öğretmenlerin %80'inin sınıf öğretmenliği alanından %20'sinin diğer alanlardan mezun olup sınıf öğretmeni olarak çalışan öğretmenlerden oluştuğu görülmektedir.

Tablo 1.B
Örnekleme Grubuna Giren Öğretmenlerin Cinsiyet, Mezuniyet
Durumu, Mezuniyet Alanı, Mesleki Kıdem ve Medeni Durumlarına Göre
Dağılımları

Cinsiyet		N	%
	Kadın	114	57
	Erkek	86	43
	Toplam	200	100
Mezuniyet Durumu		N	%
	Ön Lisans	49	24,5
	Lisans	149	74,5
	Lisansüstü	2	1
	Toplam	200	100
Mezuniyet Alanı		N	%
	Sınıf Öğretmenliği	160	80
	Diğer	40	20
	Toplam	200	100
Mesleki Kıdem		N	%
	1-5 Yıl	15	7,5
	6-10 Yıl	74	37
	11-15 Yıl	48	24
	16-20 Yıl	25	12,5
	21 ve Üstü	38	19
	Toplam	200	100
Medeni Durum		N	%
	Evli	177	88,5
	Bekar	22	11
	Boşanmış	1	0,5
	Toplam	200	100

Öğretmenlerin kıdem durumlarına bakıldığında ise %37'sinin 6-10 yıl, %24'ünün 11-15 yıl, %19'unun 21 ve üstü yıl, %12,5'inin 16-20 yıl, %7,5'inin ise 1-5 yıl kıdemli olduğu; medeni durumlarına bakıldığında ise %88,5'inin evli, %11'inin bekâr, %0,5'inin ise boşanmış öğretmenlerden oluştuğu görülmüştür.

3.4. Veri Toplama Aracı ve Geliştirilmesi

Sınıf öğretmenlerinin örgütsel stres kaynaklarını ve stresle başa çıkma yollarını belirlemeyi amaçlayan bu çalışmada, veri toplamak üzere araştırmacı

tarafından hazırlanan “Sınıf Öğretmenlerinin Örgütsel Stres Kaynakları ve Stresle Baş Etme Yollarının Belirlenmesi Ölçeği” kullanılmıştır (Ek-1). Üç bölümden oluşan ölçeğin birinci bölümünde öğretmenlere ilişkin kişisel bilgiler yer almıştır. İkinci bölüm sınıf öğretmenlerinin örgütsel stres kaynakları hakkındaki sorulardan oluşmuştur. Üçüncü bölümde de stresle başa çıkmaya ilişkin sorulara yer verilmiştir.

İlk olarak sınıf öğretmenlerinin örgütsel stres kaynakları ve baş etme yollarını belirlemek amacıyla “Sınıf öğretmenlerinin örgütsel stres kaynakları ve baş etme yolları ölçeği” geliştirilmiştir. Ölçeğin geliştirilmesinde öncelikle yerli ve yabancı literatür ve yapılan araştırmalar incelenmiş (Pehlivan, 1993; Özdayı, 1990; Aslan, 1995; Zoraloğlu, 1998; Karadavut, 2005; Harris, Halpin ve Halpin, 1985’) sınıf öğretmenleriyle ve alanda çalışan uzmanlarla görüşmeler yapılarak 56 maddeden oluşan ölçeğin ilk taslağı hazırlanmıştır. Bu veriler tekrar gözden geçirilip dil yönünden de Türk Dili uzmanlarının görüşlerine sunularak “kapsam geçerliliği” sağlanmaya çalışılmıştır. 1’den 5’e doğru giden beş seçenekli Likert yöntemine dayalı bir ölçek formu düzenlenmiştir.

Ölçeğin geçerlik güvenirlik uygulaması, araştırma evreninden seçilen 150 kişilik bir grup üzerinde yapılmıştır.

3.4.1.Geçerlik Güvenirlik Çalışması

Ölçeğin “yapı geçerliği”ne ilişkin kanıtların elde edilmesi için, tüm grup verileri üzerinden Temel Bileşenler (Principal Component) analizi yöntemiyle ölçek yapısı ortaya çıkarılmaya çalışılmıştır. Tabachnick ve Fidell (1996)’e göre hiçbir faktör analiz yöntemi, döndürme (rotation) işlemi olmaksızın anlamlı bir çözümleme sağlamamaktadır. Bu sebeple ilgisiz örneklemelerin faktör analizinde kullanılan Varimaks yöntemiyle döndürülerek faktör analizi tekrarlanmış ve ölçek yapısı bu çözümlemeye dayalı olarak yorumlanmıştır. Maddelerin hangi faktörlere ait olduğunu belirlemek için kullanılan ölçüt, bir madde ile faktör arasındaki ilişkinin derecesini gösteren faktör yüküdür. Bir madde faktörlerden hangisiyle en yüksek ilişki gösteriyorsa, o faktör altında yer alır. Eğer bir maddenin tüm faktörlerle olan faktör yükü .30 (Nunnally ve Bernstein, 1994) ya da .32’den (Tabachnick ve Fidel, 1996) küçük ise bu durum, o maddenin hiçbir faktör altında yer alamayacağını

göstergesidir. Bu çalışmada maddelerin seçiminde, .30 faktör yük değeri ölçüt alınmış, bunun altında faktör yük değerine sahip maddeler ölçekten çıkarılmıştır.

Veri setinin faktör analizine uygunluğunu test eden KMO değeri 0.84 olarak bulunmuştur. Yine aynı amaca hizmet eden Bartlett Testi sonucu da manidar bulunmuştur [$\chi^2 = 2691.514$; $p < 0.01$]. Böylelikle verilerin faktör analizi için uygun olduğuna karar verilmiştir (Büyüköztürk, 2003, s.123-136).

Araştırmada, sınıf öğretmenlerinin örgütsel stres kaynaklarını belirlemek amacıyla hazırlanan 34 maddelik sınıf öğretmenlerinin örgütsel stres kaynakları ölçeğinin geçerlik güvenirlik uygulaması, araştırma evreninden seçilen 150 kişilik bir grup üzerinde yapılmıştır. Aracın yapı geçerliliğini test etmek üzere uygulanan faktör analizi sonucunda, bir madde birden fazla faktörde yüksek yük değeri taşıyarak binişiklik gösterdiği için araçtan çıkartılmış, ölçeğin 33 madde ve altı alt boyuttan oluşmasına karar verilmiştir. Bu boyutlar: Okul imkânları ve denetim, okul yönetimi, öğretmenlik mesleği, meslektaşlar, öğrenciler ve velilerin müdahalesi olarak adlandırılmıştır.

Tablo 2’de stres kaynakları ölçeğinde yer alan alt boyutların toplam varyansı açıklama yüzdesi verilmiştir.

Tablo 2
Stres Kaynakları Ölçeğinde Yer Alan Alt Boyutların Toplam Varyansı
Açıklama Yüzdesi

Comp.	Initial Eigenvalues			Extraction Sums of Squared Loadings			Rotation Sums of Squared Loadings		
	Total	% of Variance	Cumulative %	Total	% of Variance	Cumulative %	Total	% of Variance	Cumulative %
1	9.300	28.181	28.181	9.300	28.181	28.181	5.110	15.485	15.485
2	3.791	11.489	39.670	3.791	11.489	39.670	3.286	9.957	25.441
3	2.166	6.563	46.233	2.166	6.563	46.233	3.222	9.763	35.205
4	1.839	5.572	51.805	1.839	5.572	51.805	3.170	9.607	44.812
5	1.517	4.597	56.401	1.517	4.597	56.401	3.059	9.271	54.083
6	1.420	4.304	60.705	1.420	4.304	60.705	2.185	6.623	60.705

Tablo 2 incelendiğinde ölçekte yer alan altı boyutun toplam varyansın % 60.705 'ini açıkladığı görülmektedir. Tablo 3'de ise veri toplama aracında yer alan alt boyutlara ilişkin maddelerin ratated compenent matrix'e göre faktör yük değerleri verilmiştir.

Tablo 3

**Veri Toplama Aracında yer Alan Alt Boyutlara İlişkin Maddelerin Ratated
Compenent Matrix'e Göre Faktör Yük Değerleri**

		Rotated Component Matrix					
		1	2	3	4	5	6
Okul Yönetimi Boyutu	sk11	.792					
	sk9	.780					
	sk10	.752					
	sk13	.728					
	sk12	.710					
	sk7	.672					
	sk6	.608					
	sk8	.605					
	sk15	.570					
Öğrenci Boyutu	sk28		.869				
	sk26		.761				
	sk27		.733				
	sk30		.705				
	sk29		.555				
Öğretmenlik Mesleği Boyutu	sk17			.754			
	sl19			.752			
	sk18			.720			
	sk16			.636			
	sk20			.622			
	sk21			.592			
Meslektaşlar Boyutu	sk23				.803		
	sk24				.789		
	sk25				.711		
	sk22				.621		
Okul İmkanları ve Denetim Boyutu	sk3					.724	
	sk2					.709	
	sk4					.659	
	sk1					.561	
	sk14					.468	
Veliler Boyutu	sk5					.408	
	sk34						.803
	sk33						.766
	sk32						.663

Araştırmada yapı geçerliğinin yanı sıra stres kaynağı ölçeğinin güvenirliğini belirlemek amacıyla güvenirlik testi uygulamasının güvenirlik testi sonucunda ölçeğin güvenirlik kat sayısı cronbach alpha =.91 elde edilmiştir.Tablo 4 ‘de alt boyutlar ve cronbach alpha güvenirlik katsayıları verilmiştir.

Tablo 4

Veri Toplama Aracında Yer Alan Alt Boyutlar ve Cronbach Alpha Güvenirlik Katsayıları

Alt Boyutlar	Madde No	Güvenirlik Katsayısı
I Okulun İmkânları ve Denetim	1,2,3,4,5,6	.760
II Okul Yönetimi	7,8,9,10,11,12,13,14,15	.904
III Öğretmenlik Mesleği	16,17,18,19,20,21	.806
IV Meslektaşlar	22,23,24,25	.832
V Öğrenciler	26,27,28,29,30	.845
VI Velilerin Müdahalesi	31,32,33	.798
GENEL	-----	.917

Sınıf Öğretmenlerinin örgütsel stres kaynağı bölümü ile ilgili, yanıt formundaki beşli derecelendirme ve puanlaması şöyledir:

- | | |
|---------|-----|
| Hiç | (1) |
| Az | (2) |
| Orta | (3) |
| Çok | (4) |
| Pek çok | (5) |

Araştırmada sınıf öğretmenlerinin örgütsel stresle baş etme yollarını belirlemek için başlangıçta 14 maddeden oluşan ve araştırma ölçme aracının üçüncü bölümünü oluşturan bir ölçek geliştirilmiştir. Baş etme yolları ölçeğinin faktör analizinin sonucunda; ölçek tek faktörlü çıkmış; 2 madde .30’un altında faktör yük değeri taşıdığı için ölçekten çıkartılmış ölçeğin 12 maddeden oluşmasına karar verilmiştir. Ölçeğin güvenirliği için cronbach alpha güvenirlik katsayıları hesaplanmış ve .784 elde edilmiştir. Tablo 5’de maddelerin faktör yük değerleri ve madde toplam korelasyonları verilmiştir.

Tablo 5
Stresle Baş Etme Ölçeğinde Yer Alan Maddelerin Faktör Yük Değerleri ve
Madde Toplam Korelasyonları

Madde	Faktör Yük Değerleri	Madde Toplam Korelasyonları
Mb1	.617	.487
mb 2	.587	.465
mb 3	.639	.517
mb 4	.633	.498
mb 5	.595	.471
mb 6	.350	.255
mb 7	.598	.486
mb 8	.497	.414
mb 9	.380	.273
mb 10	.580	.477
mb 11	.575	.451
mb 12	.491	.380

Sınıf Öğretmenlerinin örgütsel stresle baş etme yolları bölümü ile ilgili, yanıt formundaki beşli derecelendirme ve puanlaması şöyledir:

Asla (1)

Nadiren (2)

Bazen (3)

Çoğunlukla (4)

Her zaman (5)

Aritmetik ortalamaların yorumlanmasında, her bir maddenin hesaplanan ortalaması, o maddenin gerçekleşme düzeyini göstermektedir. Maddeler bu ortalamalarına göre, kullanılan ölçekte belli seçeneklere girmişlerdir. Ölçeğin seçenekleri ve bunların sınırları Tablo 6.A.'da gösterilmiştir.

Tablo 6.A
Ölçeğin Seçenekleri ve Sınırları

Örgütsel Stres Kaynağı Ölçeği İçin	Stresle Baş Etme Yolları Ölçeği İçin	Sınırı
Hiç	Asla	1.00-1.79
Az	Nadiren	1.80-2.59
Orta	Bazen	2.60-3.39
Çok	Çoğunlukla	3.40-4.19
Pek çok	Her zaman	4.20-5.00

Örgütsel stres kaynağı ölçeğinde yer alan her alt boyut için seçenekler ve bunların sınırları Tablo 6.B.'deki gibidir.

Tablo 6 .B
Alt Boyutların Seçenekleri ve Sınırları

I Okulun İmkânları ve Denetim Boyutu		II Okul Yönetimi Boyutu		III Öğretmenlik Mesleği Boyutu	
Düzy	Sınır	Düzy	Sınır	Düzy	Sınır
Hiç	6.00-10.79	Hiç	9.00-16.19	Hiç	6.00-10.79
Az	10.80-15.59	Az	16.20-23.39	Az	10.80-15.59
Orta	15.60-20.39	Orta	23.40-30.59	Orta	15.60-20.39
Çok	20.40-25.19	Çok	30.60-37.79	Çok	20.40-25.19
Pek çok	25.20-30.00	Pek çok	37.80-45.00	Pek çok	25.20-30.00
IV Meslektaşlar Boyutu		V Öğrenciler Boyutu		VI Velilerin Müdahalesi Boyutu	
Düzy	Sınır	Düzy	Sınır	Düzy	Sınır
Hiç	4.00-7.19	Hiç	5.00-8.99	Hiç	3.00-5.39
Az	4.20-10.39	Az	9.00-12.99	Az	5.40-7.79
Orta	10.40-13.59	Orta	13.00-16.99	Orta	7.80-10.19
Çok	13.60-16.79	Çok	17.00-20.99	Çok	10.20-12.59
Pek çok	16.80-20.00	Pek çok	21.00-25.00	Pek çok	12.60-15.00

3.5.Verilerin Toplanması

Geliştirilen ölçme aracı yeterli sayıda çoğaltılıp gerekli izinler alınmıştır (Ek–3–4). Araştırmada kullanılan ölçme aracı 2007–2008 öğretim yılı Aralık–Şubat ayları

içerisinde uygulanmıştır. Uygulamalar, örneklem listesi doğrultusunda her bir okulda araştırmacı tarafından yapılmıştır.

3.6.Verilerin Analizi

Veri toplama araçlarına verilen cevaplar kodlanarak SPSS 11.5 (Statistical Package For Social Sciences) paket programına yüklenmiş ve analiz edilmiştir. Elde edilen verilerin anlamlı olup olmadıkları .05 manidarlık düzeyinde test edilmiştir.

Araştırmanın birinci alt problemi olan sınıf öğretmenlerinin örgütsel stres kaynaklarını altı alt boyuta göre ortaya koyabilmek için *aritmetik ortalama ($\bar{X}$), standart sapma (S), frekans (f) ve yüzde (%)* değerleri bulunmuş, elde edilen bilgiler tablolarda gösterilmiştir.

Araştırmanın ikinci alt problemini (cinsiyete göre), üçüncü alt problemini (mezuniyet durumuna göre) ve dördüncü alt problemini (mezuniyet alanına göre) altı alt boyutun yarattığı stresin düzeylerine göre ortaya koyabilmek için *ilişkisiz örneklem t-testi* yapılmıştır.

Araştırmanın beşinci alt problemi olan mesleki kıdeme göre altı alt boyutun yarattığı stres düzeylerini ortaya koyabilmek için *ilişkisiz örneklem için tek yönlü varyans analizi (one way ANOVA)* yapılmıştır.

Araştırmanın altıncı alt problemi olan medeni duruma göre altı alt boyutun yarattığı stres düzeylerini ortaya koyabilmek için *Mann Whitney U-testi* yapılmıştır.

Mann whitney U-testi; iki ilişkisiz örneklemde elde edilen puanların birbirlerinden anlamlı bir şekilde farklılık gösterip göstermediğini test eder. İlişkisiz iki örneklem ortalaması arasındaki farkın manidarlığını test etmek için t testi kullanılmadığı durumlarda, ilişkisiz örneklem t testinin alternatifi olarak kullanılan, parametrik olmayan (non-parametrik) bir tekniktir. Grup büyüklüğünün (ölçüm sayısının) 30'dan az olduğu durumlarda kullanılmıştır (Büyüköztürk, 2007, s.155).

Araştırmanın yedinci alt problemi olan sınıf öğretmenlerinin stresle baş etme yollarını ortaya koyabilmek için *aritmetik ortalama ($\bar{X}$), standart sapma (s),*

frekans (f) ve yüzde (%) değerleri bulunmuş, elde edilen bilgiler tablolarda gösterilmiştir.

Araştırmanın sekizinci alt problemi olan sınıf ğretmenlerinin örgütsel stresle baş etme yollarını kullanma sıklıklarını: Cinsiyete, mezuniyet durumuna ve mezuniyet alanına göre ortaya koyabilmek için; *ilişkisiz örneklemler t-testi* yapılmıştır.

Mesleki kıdeme göre ortaya koyabilmek için; *ilişkisiz örneklemler için tek yönlü varyans analizi (one way ANOVA)* yapılmıştır.

Medeni durumlarına göre ortaya koyabilmek için; *Mann Whitney U-testi* yapılmıştır. İlişkisiz iki örneklem ortalaması arasındaki farkın manidarlığını test etmek için t testi kullanılmadığı durumlarda, ilişkisiz örneklemler t testinin alternatifi olarak kullanılan, parametrik olmayan (non-parametrik) bir tekniktir. Grup büyüklüğünün (lm sayısının) 30’dan az olduğu durumlarda kullanılmıştır (Büyüköztürk, 2007, s.155).

Mezuniyet durumu değişkeni analiz edilirken mezuniyet durumu lisans üstü olan öğretmenlerin sayısı 2 olduğu için lisans ve lisans üstü mezunu öğretmenler aynı grup içerisinde yer almışlardır.

Medeni durum değişkeni analiz edilirken medeni durumu boşanmış olan öğretmenlerin sayısı 1 olduğu için boşanmış ve bekar öğretmenler aynı grup çerisinde yer almışlardır.

BÖLÜM IV

BULGULAR ve YORUMLAR

Bu bölümde araştırmaya konu olan ana problem ile alt problemlerin çözümlenmesi için toplanan verilerin istatistiksel analizi ve bunun sonucunda elde edilen bulgular ile bulguların yorumlanması yer almaktadır.

4.1. Birinci Alt Probleme İlişkin Bulgular ve Yorumlar

Araştırmada ilk olarak öğretmenlerin örgütsel stres kaynaklarını belirlemek için uygulanan ölçekte yer alan altı boyuta ilişkin bulgular analiz edilerek Tablo 7’de sunulmuştur.

Tablo 7

Stres Kaynakları Ölçeğindeki Maddelerin Ortalamaları ve Standart Sapmaları

	Madde No	Madde	N	$\bar{X}$	s
Okul İmkânları ve Denetim	1	Sınıfların kalabalıklığı	200	3.82	1.02
	2	Sınıfların temiz olmaması	200	3.66	0.97
	3	Sınıfların iyi ısınmaması	200	3.40	1.15
	4	Sınıflardaki araç ve gereçlerin yetersizliği	200	3.66	1.07
	5	Okul içi sosyokültürel etkinliklerin sınırlılığı	200	3.04	1.00
	6	Müfettişlerin olumsuz eleştiriler yapmaları	200	3.88	1.26
TOPLAM	6	-----	200	3.38	.71
Okul Yönetimi	7	Okulda nöbet saatlerinin dağılımındaki eşitsizlikler	200	2.75	1.34
	8	Okulda eğitim ve öğretim dışı iş yükünün fazlalığı	200	3.64	1.26

Tablo 7 (devam)

	Madde No	Madde	N	$\bar{X}$	s
	9	Okulda farklı siyasi düşünce ve görüşler nedeniyle sıkıntılar yaşanması	200	2.34	1.32
	10	Yöneticilerin öğretmenlere eşit davranmamaları	200	3.14	1.39
	11	Yöneticilerin sorunlara karşı ilgisiz davranmaları	200	3.31	1.32
	12	Yöneticilerin sert ve kırıncı davranışlar sergilemeleri	200	3.31	1.51
	13	Yöneticilerin öğretmenlere yeterli bilgilendirme yapmamaları	200	2.96	1.28
	14	Yöneticilerin öğretmenlerin işine karışmaları	200	2.94	1.37
	15	Okul ile ilgili kararlar alınırken öğretmenlere görüşlerinin sorulmaması	200	3.26	1.19
TOPLAM	9	-----	200	3.19	.97
Öğretmenlik Mesleği	16	Öğretmenlik mesleğinin statüsünün düşük olması	200	3.34	1.27
	17	Öğretmenlik mesleğinde maaşın yetersiz olması	200	3.78	1.21
	18	Öğretmen sendikalarının yetersiz olması	200	2.89	1.39
	19	Öğretmenlere yönelik lojman ve sosyal tesis olanaklarının azlığı	200	3.55	1.34
	20	Ders saatinin fazla olması nedeniyle öğretmenin kendine zaman ayıramaması	200	3.45	1.26
	21	İlköğretim programında yapılan değişikliklerin yarattığı problemler	200	3.78	1.13
TOPLAM	6	-----	200	3.46	.88
Meslektaşlar	22	Öğretmenler arasında işbirliğinin yetersiz olması	200	3.30	1.04
	23	Öğretmenler arasında dedikodu yapılması	200	3.31	1.29
	24	Öğretmenler arasında geçimsizlik olması	200	3.08	1.27
	25	Öğretmenler arasında rekabet olması	200	2.82	1.22
TOPLAM	4	-----	200	3.13	.98

Tablo 7 (devam)

	Madde No	Madde	N	$\bar{X}$	s
Öğrenciler	26	Öğrencilerin sınıfa araç-gereç açısından hazırlıksız gelmeleri	200	3.92	1.05
	27	Öğrencilerin disiplin kurallarına uymamaları	200	3.92	1.03
	28	Öğrencilerin derse karşı ilgisiz ve isteksiz olmaları	200	3.99	1.06
	29	Öğrenciler arası bireysel farklılıkların fazla olması	200	3.56	1.05
	30	Velilerin, çocuklarının eğitimleri ile ilgilenmemeleri	200	4.06	1.00
	TOPLAM	5	200	3.89	.79
Velilerin Müdahalesi	31	Velilerin, çocuklarının ödevlerini yapmaları	200	3.38	1.16
	32	Velilerin, çocuklarının başarısızlığından öğretmeni sorumlu tutmaları	200	3.56	1.22
	33	Velilerin öğretmenin işine karışmaları	200	3.35	1.27
	TOPLAM	3	200	3.43	1.02

Tablo 7’de ilk altı soruda okul imkanları ve denetim boyutuna ilişkin bulgular yer almıştır. Tablodaki veriler incelendiğinde öğretmenlerde okul imkanları ve denetim boyutunda en fazla strese neden olan maddenin 6. madde müfettişlerin olumsuz eleştiriler yapmaları ($\bar{X}$:3.88; s:1.26) “çok” düzeyinde ; en düşük düzeyde strese yol açan madde ise 5. madde okul içi sosyokültürel etkinliklerin sınırlılığı ($\bar{X}$:3.04; s:1.00) “orta” düzeyde olduğu görülmektedir. Altı soruya verilen cevapların genel ortalamalarına bakıldığında ise ($\bar{X}$:3.38; s:.71) okul imkanları ve denetim boyutunun öğretmenlerde “orta” düzeyde stres yarattığı sonucu ortaya çıkmıştır.

Öğretmenlerin genel olarak denetim konusunda önemli ölçüde stres yaşadıkları görülmektedir. Nitekim Aslan (1995)’da yaptığı araştırmasında denetim biçiminin öğretmenler için stres yaratan önemli bir boyut olduğunu ortaya koymuştur. Öğretmenler her açıdan yeterli donanıma sahip olsalar da teftiş sürecinde üzerlerinde bir baskı hissetmektedirler. Bunda denetime hazırlık sürecinin ve müfettişlere karşı ön yargının önemli etkisi vardır. Bu boyuttaki bir diğer stres kaynağı olan sınıfların kalabalık olması ise öğretmenlerin öğrencilere daha fazla ilgi

gösterememelerine neden olmakla beraber fiziki ve zihinsel yorgunluğu da arttırmaktadır. Bu durum, araştırmada ortaya konduğu üzere öğretmenler üzerindeki strese oldukça önemli bir rol oynamaktadır. Okulda kullanılan ders araç ve gereçlerin yetersizliği, öğretmenlerin internet ile diğer çağdaş elektronik gereçleri eğitim için yeterli ölçüde kullanamamaları da yine önemli bir stres kaynağı olmaktadır.

Okul yönetimine ilişkin bulgular 7-15 inci sorular arasında yer almıştır. Tablodaki veriler incelendiğinde öğretmenlerde okul yönetimi boyutunda en fazla strese neden olan maddenin 8. madde okulda eğitim ve öğretim dışı iş yükünün fazlalığı ($\bar{X}$:3.64; s:1.26) “çok” düzeyinde; en düşük düzeyde strese yol açan madde ise 9. madde okulda farklı siyasi düşünce ve görüşler nedeniyle sıkıntılar yaşanması ($\bar{X}$:2;34 s:1.32) “az” düzeyde olduğu görülmektedir. Toplam 9 soruya verilen cevapların genel ortalamalarına bakıldığında ise ($\bar{X}$:3.19; s:..97) okul yönetimi boyutunun öğretmenlerde orta düzeyde stres yarattığı sonucu ortaya çıkmıştır.

Okul yönetimi boyutunda en çok stres kaynağı olan durum, öğretim harici iş yüküdür. Yine Zoraloğlu (1998)’un yaptığı araştırmada da iş yükü stres yapıcı olarak belirlenmiştir. Özellikle kalabalık sınıflar ile sınırlı imkânlarla sahip okullarda öğretmenlik yapan öğretmenler, bazen yöneticilere bazen de memurlara ait olan işleri de yüklenmek durumunda kalmaktadırlar. Hatta araştırma sırasında bazı okullarda öğretmenlerin müstahdemlere ait olan bazı görevleri de yaptıklarına şahit olunmuştur. Doğal olarak öğretmenlerin, asıl vazifeleri yerine bu gibi işlerle de uğraşmaları, stres düzeyini önemli ölçüde arttırmaktadır. Bu boyuttaki en az strese neden olan durum ise Özdayı (1990)’nın yaptığı araştırmada da olduğu gibi meslekteki siyasi ayrımlardır. Günümüzde siyasetin rahat konuşulabilmesi ve fikir hürriyetinin daha üst seviyelere ulaşması, bu konunun öğretmenler arasında az derecede bir stres kaynağı olmasında önemli bir paya sahiptir.

Öğretmenlik mesleği boyutuna ilişkin bulgular 16-21’inci sorular arasında yer almıştır. Tablodaki veriler incelendiğinde öğretmenlerde öğretmenlik mesleği boyutunda en fazla strese neden olan maddenin 17. ve 21. maddeler olduğu görülmektedir. Öğretmenlik mesleğinde maaşın yetersiz olması ($\bar{X}$:3.78; s:1.21) “çok” düzeyinde ve ilköğretim programında yapılan değişikliklerin yarattığı

problemler ($\bar{X}$:3.78; s:1.13) “çok” düzeyinde olduğu görülmüştür. En düşük düzeyde strese yol açan madde ise 18. madde öğretmen sendikalarının yetersiz olması ($\bar{X}$: 2.89;s:1.39) “az” düzeyde olduğu görülmektedir. Toplam 6 soruya verilen cevapların genel ortalamalarına bakıldığında ise ($\bar{X}$:3.46; s:.88) öğretmenlik mesleği boyutunun öğretmenlerde “çok” düzeyde stres yarattığı sonucu ortaya çıkmıştır.

Tufan(1997)’ın, Zoraloğlu (1998)’nun ve Özdayı (1990)’nın yaptığı araştırmaların sonucunda da görüldüğü gibi maaşın yetersiz olması ve eğitim sisteminde yapılan değişiklikler en fazla stres yaratan etmenler arasındadır. Ekonomik şartların ağır olduğu ülkemizde öğretmenler sınırlı maaşlarıyla geçinebilmek için çaba sarf etmektedirler. Bu durum öğretmenlerin yaşam standardıyla alakalı olduğu için mesleklerine doğrudan yansımaktadır. Akıllarını sürekli meşgul eden bir konu olduğundan dolayı verimi düşürmekte ve strese neden olmaktadır. Eğitim sistemindeki istikrarsızlık ise yine öğretmenlerin sıkıntı çektiği bir konudur. Öğretmen adaylarının, mesleki eğitim aldıkları ve staj gördükleri sırada uygulanan sistemin, öğretmenliğe başladıktan sonra değiştiği görülmektedir. Dolayısıyla daha göreve başlarken sıkıntı çeken öğretmenler, mesleki hayatları boyunca sürekli değişen sisteme adapte olabilmek için her defasında stres yaşamaktadırlar.

Meslektaşlar boyutuna ilişkin bulgular 22-25’inci sorular arasında yer almıştır. Tablodaki veriler incelendiğinde öğretmenlerde meslektaşlar boyutunda en fazla strese neden olan maddenin 23. madde öğretmenler arasında dedikodu yapılması ($\bar{X}$:3.31; s:1.29) “orta” düzeyde; en düşük düzeyde strese yol açan madde ise 25. madde okulda öğretmenler arasında rekabet olması ($\bar{X}$:2.82 s:1.22) “orta” düzeyde olduğu görülmektedir. Toplam 4 soruya verilen cevapların genel ortalamalarına bakıldığında ise ($\bar{X}$:3.13; s:.98) meslektaşlar boyutunun öğretmenlerde “orta” düzeyde stres yarattığı sonucu ortaya çıkmıştır.

Velilerin tercih önceliği verdikleri öğretmenler ile daha az rağbet edilen öğretmenler arasında bir rekabet söz konusu olmaktadır. Bu rekabet ise çoğunlukla gruplara ayrılmış öğretmenler arasında dedikodu malzemesi yapılmakta, aynı mesleği yapan insanlar arasında bir soğukluk, iletişim kopukluğu meydana

getirmekte ve strese neden olmaktadır. Aslan (1995)'ın yaptığı araştırmanın sonucunda da iletişim kopukluğu önemli stres kaynakları arasında görülmektedir.

Öğrenciler boyutuna ilişkin bulgular 26-30'uncu sorular arasında yer almıştır. Tablodaki veriler incelendiğinde öğretmenlerde öğrenciler boyutunda en fazla strese neden olan maddenin 30. madde velilerin, çocuklarının eğitimleri ile ilgilenmemeleri ($\bar{X}$:4.06; s:1.00) “çok” düzeyinde; en düşük düzeyde strese yol açan madde ise 29. madde öğrenciler arası bireysel farklılıkların fazla olması ($\bar{X}$:3.56; s:1.05) “çok” düzeyde olduğu görülmektedir. Toplam 5 soruya verilen cevapların genel ortalamalarına bakıldığında ise ($\bar{X}$:3.89; s:1.79) öğrenciler boyutunun öğretmenlerde çok düzeyde stres yarattığı sonucu ortaya çıkmıştır.

Aslan (1995)'ın da belirttiği gibi öğretmenler öğrenci boyutunda stresi fazla algılamaktadırlar. Yine Zoraloğlu (1998) tarafından yapılan çalışmada da ana-babaların ilgisizliği çok düzeyinde stres yapıcı olarak belirtilmiştir. Genel olarak veliler, okul aile birliği toplantıları da dahil olmak üzere çocuklarını kayıt ettirdikten sonra çok fazla okula gitmek istememektedirler. Bunun yanı sıra öğretmenler, çoğu velinin çocuklarının eğitim işleriyle de ilgilenmediğinden şikayet etmektedirler. Buna verilen en basit örnek ise velilerin çocuklarının ev ödevlerini yapıp yapmadıklarını dahi takip etmemeleridir. Bu şekilde öğrencilere verilen eğitimin istenilen düzeyde olmasının zor olacağına inanan öğretmenlerde bu durum bir stres kaynağı olmaktadır.

Velilerin müdahalesi boyutuna ilişkin bulgular 31-33 üncü sorular arasında yer almıştır. Tablodaki veriler incelendiğinde öğretmenlerde veliler boyutunda en fazla strese neden olan maddenin 32. madde velilerin, çocuklarının başarısızlığından öğretmeni sorumlu tutmaları ($\bar{X}$:3.56; s:1.22) “çok” düzeyinde; en düşük düzeyde strese yol açan madde ise 33. madde velilerin öğretmenin işine karışmaları ($\bar{X}$:3.35; s:1.27) “orta” düzeyde olduğu görülmektedir. Toplam 3 soruya verilen cevapların genel ortalamalarına bakıldığında ise ($\bar{X}$:3.43; s:1.02) velilerin müdahalesi boyutunun öğretmenlerde “çok” düzeyde stres yarattığı sonucu ortaya çıkmıştır.

Velilerin çoğu, çocuklarının eğitim işleriyle ilgilenmeseler de yine bir çoğu, başarısızlığı çocuklarına ve öğretmenlere yüklemeyi tercih etmektedirler. Yine araştırma esnasında öğretmenlerin bu tür şikâyetlerine sıklıkla rastlanmıştır. Bazı

veliler, çocuklarının ödevlerini kontrol etmemekte ve hatta yardım edecekleri yerde kendileri yapmaktadırlar. Çoğu zaman da öğretmenin yetersiz olduğunu öne sürerek farklı metotlarla çocuklarını kendileri eğitmeye çalışmaktadırlar. Bu durum öğretmenlerin önemli bir stres kaynağıdır. Aynı şekilde Zoraloğlu (1998)'nin yaptığı araştırma sonucunda da veli baskısı stres yapan önemli etkenler arasında gösterilmiştir.

Genel olarak ilköğretim öğretmenlerinde yüksek düzeyde stres yaratan kaynakların ortalama ve düzeyleri, velilerin çocuklarıyla ilgilenmemeleri ($\bar{X}$: 4.06; s:1.00) “çok” düzeyinde, öğrencilerin derse karşı ilgisiz olmaları ($\bar{X}$: 3.99; s:1.06), “çok” düzeyinde, müfettişlerin olumsuz eleştirileri ($\bar{X}$: 3.88; s:1.26) “çok” düzeyinde, sınıfların kalabalıklığı ($\bar{X}$: 3.82; s:1.02) “çok” düzeyinde, maaşların yetersizliği ($\bar{X}$: 3.78; s:0.97) “çok” düzeyinde, ilköğretim programında yapılan değişikliklerin yarattığı problemler ($\bar{X}$: 3.78 s:1.21) “çok” düzeyinde, sınıfların temiz olmaması ($\bar{X}$: 3.66; s:0.97) “çok” düzeyinde, sınıflardaki araç gereçlerin yetersizliği ($\bar{X}$: 3.66; s:1.07) “çok” düzeyinde ve okulda eğitim öğretim dışı iş yükünün fazla olması ($\bar{X}$: 3.64; s:1.26) “çok” düzeyinde olarak sıralanabilir.

Pehlivan (1993)'in yaptığı araştırmada da araç-gereç yetersizliği öğretmenlerde çok stres yaratan etkenler arasındadır. Pervez ve Hanif (2003)'in yaptıkları araştırmada da kalabalık sınıflarda ders yapan öğretmenlerin daha stresli oldukları tespit edilmiştir. Tufan (1997)'a göre de sınıfların kalabalıklığı, araç-gereç yetersizliği devlet okullarında görev yapan öğretmenlerde önemli stres kaynaklarıdır.

Öğretmenlerde en az strese neden olan konular ise; okulda farklı siyasi düşünce ve görüşler nedeniyle sıkıntılar yaşanması ($\bar{X}$: 2.34; s:1.32), “az” düzeyinde okulda nöbet saatlerinin dağılımındaki eşitsizlikler ($\bar{X}$: 2.75; s:1.34), “orta” düzeyde öğretmenler arasında rekabet olması ($\bar{X}$: 2.82; s:1.22), “orta” düzeyde ve öğretmen sendikalarının yetersiz olması ($\bar{X}$: 2.89; s:1.39) “orta” düzeyde olarak belirlenmiştir.

Tabloda genel ortalamalara bakıldığı zaman, sınıf öğretmenlerinde en çok “Öğrenciler” ($\bar{X}$: 3.89 s:0.79) alt boyutunun stres yarattığını görülmektedir. Öğretmenlerde stres yaratan diğer alt boyutlar ise sırasıyla “Öğretmenlik Mesleği”

($\bar{X}$: 3.46; s: .98), “Velilerin Müdahalesi”($\bar{X}$: 3.43; s:1.02),” “Okulun İmkânları ve Denetim” ($\bar{X}$:3.38; s: .71), “Okul Yönetimi”($\bar{X}$: 3.19; s: .97) ve Meslektaşlar”($\bar{X}$: 3.13; s: .98) dır. Bütün bu alt boyutların stres düzeyleri ise “çok” düzeyindedir.

4.2.İkinci Alt Probleme İlişkin Bulgular ve Yorumlar

Araştırmanın ikinci alt probleminde altı alt boyut cinsiyet değişkenine göre analiz edilmiş ve bulgular aşağıda sunulmuştur.

Cinsiyete Göre Okul İmkânları ve Denetimin Yarattığı Stresin Düzeyleri Arasında Anlamlı Fark Var mıdır?

Araştırmanın ikinci alt probleminde cinsiyete göre okul imkanları ve denetimin yarattığı stres düzeyi t-testi ile test edilerek sonuçlar tablo 8’de sunulmuştur.

Tablo 8

Cinsiyete Göre Okul İmkânları ve Denetimin Yarattığı Stresin Düzeylerine İlişkin t-Testi Sonuçları

Cinsiyet	N	$\bar{X}$	S	t	P
Kadın	114	21.26	4.32	0.736	0.46
Erkek	86	21.72	4.41		

P>.05

Tablo 8’e göre okul imkânları ve denetimin stres yaratma düzeyleri, cinsiyete göre anlamlı bir fark göstermemektedir [$t_{(198)}=0.736$, $p>.05$]. Erkek öğretmenlerin okul imkânları ve denetimden kaynaklanan stres düzeyleri, ($\bar{X}=21.72$; s:4.41) ile kadın öğretmenlerin okul imkânları ve denetimden kaynaklanan stres düzeyleri ($\bar{X}=21.26$; s:4.32) arasında anlamlı bir fark yoktur.

Elde edilen verilere göre okul imkânları ve denetimden kaynaklanan stres kadın öğretmenlerde $\bar{X}=21.26$ ortalamayla ve erkek öğretmenlerde $\bar{X}=21.72$ ortalamayla “çok” düzeyinde strese neden olmaktadır. Öğrenci sayısının fazlalığı, sınıfların temizlik, ışık ve ısı ile ilgili fiziki durumu, okuldaki sosyokültürel faaliyetlerin yetersizliği gibi nedenler, öğretmenlerde motivasyon eksikliğine neden

olmaktadır (Başar, 1999, s.28-31). Denetim ise öğretmenler tarafından yeteri kadar objektif bulunmamakta, öğretmenler genel olarak mevcut denetim sistemine göre yapıcı bir sonucun ortaya çıkmayacağını düşünmekte ve bu rutin kontrolü bir an evvel atlatmaya çalışmaktadırlar. Bu konular doğal olarak öğretmenlerin görevlerini layıkıyla yerine getirmelerinde bir engel olarak görülmektedir. Ayrıca genel bir problem olduğu için elde edilen verilere göre de cinsiyet fark etmeksizin öğretmenlerin tamamında aynı derecede strese neden olabilmektedir. Aynı şekilde bu konuyla ilgili olarak Özdayı (1990)'ın yaptığı araştırmada da stres düzeyleri açısından kadın ve erkekler arasında önemli bir farka rastlanmamıştır.

Cinsiyete Göre Okul Yönetiminin Yarattığı Stresin Düzeyleri Arasında Anlamlı Fark Var mıdır?

Araştırmanın ikinci alt probleminde cinsiyete göre okul yönetiminin yarattığı stres düzeyi t-testi ile test edilerek sonuçlar tablo 9'da sunulmuştur.

Tablo 9
Cinsiyete Göre Okul Yönetiminin Yarattığı Stresin Düzeylerine İlişkin t-Testi Sonuçları

Cinsiyet	N	$\bar{X}$	S	t	P
Kadın	114	27.61	9.17	0.075	0.940
Erkek	86	27.71	8.56		

$P > .05$

Tablo 9'a göre okul yönetiminin kadınlarda yarattığı stres düzeyi, ($\bar{X}=27.61$; s:9.17) ile erkeklerde yarattığı stres düzeyi ($\bar{X}=27.71$; s:8.56) arasında anlamlı bir fark yoktur. Bu durumda okul yönetiminden kaynaklanan stres düzeylerinin cinsiyetler arasında anlamlı bir fark göstermediği [$t_{(198)}=0.075$, $p>.05$] söylenebilir.

Elde edilen verilere göre okul yönetiminin yarattığı stres, kadın öğretmenlerde $\bar{X}=27.61$ ve erkek öğretmenlerde $\bar{X}=27.71$ ortalamayla “orta” düzeyindedir. Bu sonuca göre yönetim boyutunun da kadın ve erkek öğretmenlerde aynı düzeylerde strese neden olduğu, yönetimden kaynaklanan problemlerden kadın ve erkek öğretmenlerin aynı ölçüde etkilendiği ifade edilebilir.

Cinsiyete Göre Öğretmenlik Mesleğinin Yarattığı Stresin Düzeyleri Arasında Anlamlı Fark Var mıdır?

Araştırmanın ikinci alt probleminde cinsiyete göre öğretmenlik mesleğinin yarattığı stres düzeyi t-testi ile test edilerek sonuçlar tablo 10’da sunulmuştur.

Tablo 10

Cinsiyete Göre Öğretmenlik Mesleğinin Yarattığı Stresin Düzeylerine İlişkin t-Testi Sonuçları

Cinsiyet	N	$\bar{X}$	S	T	P
Kadın	114	20.51	5.08	0.846	0.399
Erkek	86	21.15	5.61		

$P > .05$

Tablo 10’a göre öğretmenlik mesleğinden kaynaklanan stres düzeyinde kadınlar ($\bar{X}=20.51$; s:5.08) ve erkekler ($\bar{X}=21.15$; s:5.61) arasında anlamlı bir fark görülmektedir. Bu sonuca göre cinsiyetler arasında öğretmenlik mesleğinden kaynaklanan stres düzeyi açısından anlamlı bir fark yoktur [$t_{(198)}=0.846$, $p>.05$].

Elde edilen verilere göre öğretmenlik mesleğinden kaynaklanan stres, kadın öğretmenlerde $\bar{X}=20.51$, erkek öğretmenlerde $\bar{X}=21.15$ ortalamayla “çok” düzeydedir. Bu sonuca göre öğretmenliğin günümüzde en zor şartlara sahip meslekler arasında olduğu söylenebilir. Nitekim ekonomik tatminsizliğinin yanı sıra, eğitim sisteminin istikrarsızlığı, öğretmenlerin en çok sıkıntı çektiği konular arasındadır. Özellikle maaş yetersizliğine Tufan(1997)’in, Zoraloğlu (1998)’nun ve Özdayı (1990)’nın araştırmalarında da vurgu yapıldığı görülmektedir. Bu durum, genel bir problemi işaret etmekte ve ister kadın ister erkek olsun bütün öğretmenlerde aynı derecede strese neden olmaktadır.

Cinsiyete Göre Meslektaşların Yarattığı Stresin Düzeyleri Arasında Anlamlı Fark Var mıdır?

Araştırmanın ikinci alt probleminde cinsiyete göre meslektaşların yarattığı stres düzeyi t-testi ile test edilerek sonuçlar tablo 11’de sunulmuştur.

Tablo 11
Cinsiyete Göre Meslektaşların Yarattığı Stresin Düzeylerine İlişkin
t-Testi Sonuçları

Cinsiyet	N	$\bar{X}$	S	T	P
Kadın	114	12.32	4.04	0.804	0.422
Erkek	86	12.78	3.84		

$P > .05$

Tablo 11, meslektaşlardan kaynaklanan stresin düzeyleri arasında cinsiyetlere göre anlamlı fark olmadığını [$t_{(198)} = 0.804$, $p > .05$] göstermektedir. Kadınlar ($\bar{X} = 12.32$; $s: 4.04$) ve erkeklerin ($\bar{X} = 12.78$; $s: 3.84$) meslektaşların kaynaklanan stres düzeyleri arasında anlamlı bir fark yoktur.

Yapılan t-Testi sonucuna göre kadın öğretmenler $\bar{X} = 12.32$ ve erkek öğretmenler $\bar{X} = 12.78$ ortalamayla meslektaşlardan kaynaklanan stresten “orta” düzeyde etkilenmektedirler. Bu boyutta en çok strese neden olan konular ise öğretmenler arasında dedikodu yapılması ve iş birliğinin olmamasıdır. Bunun temel sebebinin iletişim eksikliği ile alakalı olduğu söylenebilir. Bu konuyla ilgili olarak Aslan (1995)’ın yaptığı araştırmanın sonucunda iletişim kopukluğunun kadın ve erkek öğretmenlerde hemen hemen aynı derecede strese neden olduğu tespit edilmiştir. Aynı şekilde Özdayı (1990)’nın yaptığı çalışmada da stres düzeyleri açısından kadın ve erkekler arasında fark olmadığı ortaya çıkmıştır.

Cinsiyete Göre Öğrencilerin Yarattığı Stresin Düzeyleri Arasında Anlamlı Fark Var mıdır?

Araştırmanın ikinci alt probleminde cinsiyete göre öğrencilerin yarattığı stres düzeyi t-testi ile test edilerek sonuçlar tablo 12’de sunulmuştur.

Tablo 12
Cinsiyete Göre Öğrencilerin Yarattığı Stresin Düzeylerine İlişkin t-Testi
Sonuçları

Cinsiyet	N	$\bar{X}$	S	t	P
Kadın	114	19.13	4.04	1.315	0.190
Erkek	86	19.87	3.81		

$P > .05$

Tablo 12'ye göre öğrencilerden kaynaklanan stresin düzeyi kadınlar ($\bar{X}=19.13$; $s:4.04$) ve erkekler ($\bar{X}=19.87$; $s:3.81$) için anlamlı fark göstermemektedir. Bu durumda öğrencilerin stres yaratma düzeyi açısından cinsiyetler arasında anlamlı fark yoktur [$t_{(198)}=1.315$, $p>.05$].

Öğrencilerden kaynaklanan stresin, kadın öğretmenlerde $\bar{X}=19.13$ ve erkek öğretmenlerde $\bar{X}=19.87$ ortalamayla “çok” düzeyinde olduğu görülmektedir. Öğrencilerin disiplin kurallarına uymamaları, öğretmenlere büyük problem çıkarmakla beraber öğrenmeyi de etkilemektedir (Ataman, 2000, s.173). Ancak kalabalık bir grup çocuğun uzun süre bir arada olması istenmeyen davranışları da kaçınılmaz hale getirmektedir. Bu durumun öğretmenlerin öğrencileri çeşitli stratejilerle istenen davranışlara yönlendirmesiyle üstesinden gelinebilir (Başar, 1999, s.121-126). Ancak öğrencilerden kaynaklanan stres, sadece disiplin ile alakalı değildir. Derse hazırlıksız gelinmesi, velilerin çocukların eğitimleriyle yeterli derecede ilgilenmemeleri ve sınıf içerisinde bireysel farklılıkların oluşu öğrenciler boyutunda öğretmenlerde strese neden olan diğer konular arasındadır. Dolayısıyla elde edilen veriler, bütün bu konuların öğretmenlerde aynı düzeylerde strese neden olduğunu, cinsiyet farklılığının önemli olmadığını göstermektedir.

Cinsiyete Göre Velilerin Müdahalesinin Yarattığı Stresin Düzeyleri Arasında Anlamlı Fark Var mıdır?

Araştırmanın ikinci alt probleminde cinsiyete göre velilerin müdahalesinin yarattığı stres düzeyi t-testi ile test edilerek sonuçlar tablo 13'de sunulmuştur.

Tablo 13

Cinsiyete Göre Velilerin Müdahalesinin Yarattığı Stresin Düzeylerine İlişkin t-Testi Sonuçları

Cinsiyet	N	$\bar{X}$	S	t	P
Kadın	114	10.18	3.13	0.638	0.524
Erkek	86	10.46	3.01		

$P>.05$

Tablo 13’de velilerin müdahalesinin, kadınlar ($\bar{X}=10.18$; s:3.13) ve erkeklerde ($\bar{X}=10.46$; s:3.01) yarattığı stres düzeyleri arasında anlamlı fark yoktur. Başka bir deyişle velilerin müdahalesinin stres yaratma düzeyleri, cinsiyetler arasında anlamlı fark göstermemektedir [$t_{(198)}=0.638$, $p>.05$]. Kadın ve erkek öğretmenlerin velilerden kaynaklanan stres düzeyleri aynıdır. Bu durum Özdayı(1990)’ın yaptığı araştırma sonucunda da aynı şekilde ortaya konmuştur.

Elde edilen verilere göre kadın öğretmenlerde $\bar{X}=10.18$ ve erkek öğretmenlerde $\bar{X}=10.46$ ortalama ile velilerin yarattığı stres, “çok” düzeydedir. Bu durum velilerin de kadın ve erkek öğretmenler üzerinde önemli bir stres kaynağı olduğunu göstermektedir.

Aile bireysel ve toplumsal yaşam açısından önemli olan bilgi, beceri, tutum ve davranışları çocuklara kazandırmalıdır. Bu konuda öğretmen ile aile iş birliği yapılabilir. Öğretmen, öğrenciye yönelik gözlemlerde elde ettiği ve düzeltmesini istediği istenmeyen davranışların bir listesini aileye verebilir. Öğretmen ailenin çocuk eğitimi konusunda eksikliği varsa bunu tamamlayabilir (Sarıtış, 2000, s.70). Böylece velilerden kaynaklanan stresin derecesi de en aza indirilebilir.

4.3. Üçüncü Alt Probleme İlişkin Bulgular ve Yorumlar

Araştırmanın üçüncü alt probleminde altı alt boyut mezuniyet durumu değişkenine göre analiz edilmiş ve bulgular aşağıda sunulmuştur.

Mezuniyet Durumuna Göre Okul İmkânları ve Denetimin Yarattığı Stresin Düzeyleri Arasında Anlamlı Fark Var mıdır?

Araştırmanın üçüncü alt probleminde mezuniyet durumuna göre okul imkanları ve denetimin yarattığı stres düzeyi t-testi ile test edilerek sonuçlar tablo 14’de sunulmuştur.

Tablo 14
Mezuniyet Durumuna Göre Okul İmkânları ve Denetimin Yarattığı Stresin
Düzeylerine İlişkin t-Testi Sonuçları

Mezuniyet Durumu	N	$\bar{X}$	s	t	P
Ön Lisans	49	20.94	4.16	0.965	0.336
Lisans ve üstü	151	21.63	4.41		

$P > .05$

Tablo 14, okul imkânları ve denetimden kaynaklanan stres düzeyleri arasında mezuniyet durumuna göre anlamlı bir fark olmadığını göstermektedir [$t_{(198)} = 0.638$, $p > .05$]. Böylece okul imkânları ve denetimin ön lisans ($\bar{X} = 20.94$; $s: 4.16$) ile lisans ve üstü ($\bar{X} = 21.63$; $s: 4.41$) mezunu öğretmenlerde yarattığı stres düzeyleri arasında anlamlı fark yoktur.

Elde edilen verilere göre ön lisans mezunu öğretmenlerin, $\bar{X} = 20.94$, lisans ve üstü mezunu öğretmenlerin ise $\bar{X} = 21.63$ ortalamasıyla stres düzeyleri birbirine yakındır. Bu ortalamalar “çok” düzeyinde stresi ifade etmektedir. Bu durumda öğretmenlerin mezuniyet durumları ne olursa olsun okul yönetimi ve denetimden kaynaklanan stresi aynı düzeyde yaşadıkları söylenebilir.

Mezuniyet Durumuna Göre Okul Yönetiminin Yarattığı Stresin Düzeyleri Arasında Anlamlı Fark Var mıdır?

Araştırmanın üçüncü alt probleminde mezuniyet durumuna göre okul yönetiminin yarattığı stres düzeyi t-testi ile test edilerek sonuçlar tablo 15’de sunulmuştur.

Tablo 15
Mezuniyet Durumuna Göre Okul Yönetiminin Yarattığı Stresin Düzeylerine
İlişkin t-Testi Sonuçları

Mezuniyet Durumu	N	$\bar{X}$	s	t	P
Ön Lisans	49	27.59	8.68	0.057	0.955
Lisans ve üstü	151	27.68	8.99		

$P > .05$

Tablo 15’de okul yönetimine ilişkin stres düzeyinin mezuniyet durumuna göre anlamlı bir şekilde değişmediği görülmektedir [$t_{(198)} = 0.057$, $p > .05$]. Bu durumda ön lisans mezunu öğretmenlerle ($\bar{X} = 27.59$; $s: 8.68$) lisans ve lisansüstü mezunu öğretmenlerin ($\bar{X} = 27.68$; $s: 8.99$) okul yönetiminden kaynaklanan stres düzeyleri arasında anlamlı bir fark olmadığı söylenebilir.

Elde edilen verilere göre ön lisans mezunu öğretmenler $\bar{X} = 27.59$, lisans ve üstü mezunu öğretmenler ise $\bar{X} = 27.68$ ortalama ile okul yönetiminin yarattığı stresten birbirlerine yakın düzeyde etkilenmektedirler. Dolayısıyla ön lisans mezunu öğretmenler ile lisans ve üstü mezunu öğretmenlerin okul yönetiminden kaynaklanan stresleri “orta” düzeydedir. Yönetimden kaynaklanan stresin de mezuniyet durumu fark etmeksizin, öğretmenleri eşit ölçüde etkilediği görülmektedir. Bununla birlikte stresin çok düzeyinde olması, yöneticilerin öğretmenlerin sorunlarına eğilmedikleri gibi onların üzerinde bir baskı oluşturduğu şeklinde yorumlanabilir.

Mezuniyet Durumuna Göre Öğretmenlik Mesleğinin Yarattığı Stresin Düzeyleri Arasında Anlamlı Fark Var mıdır?

Araştırmanın üçüncü alt probleminde mezuniyet durumuna göre öğretmenlik mesleğinin yarattığı stres düzeyi t-testi ile test edilerek sonuçlar tablo 16’da sunulmuştur.

Tablo 16
Mezuniyet Durumuna Göre Öğretmenlik Mesleğinin Yarattığı Stresin Düzeylerine İlişkin t-Testi Sonuçları

Mezuniyet Durumu	N	$\bar{X}$	s	t	P
Ön Lisans	49	19.98	5.01	1.223	0.223
Lisans ve üstü	151	21.05	5.40		

$P > .05$

Tablo 16’daki analiz sonuçları, öğretmenlik mesleğinden kaynaklanan stres düzeyinin mezuniyet durumuna göre anlamlı şekilde değişmediğini göstermektedir [$t_{(198)} = 1.223$, $p > .05$]. Başka bir ifadeyle ön lisans ($\bar{X} = 19.98$; $s: 5.01$), lisans ve

lisansüstü ($\bar{X}=21.05$; s:5.40) mezunu öğretmenlerin öğretmenlik mesleğine ilişkin stres düzeyleri arasında anlamlı bir fark yoktur.

Yapılan t-Testi sonuçlarından elde edilen verilere göre ön lisans mezunu öğretmenlerin öğretmenlik mesleğinden kaynaklanan stresleri, $\bar{X}=19.98$ ortalama ile lisans ve üstü mezunu öğretmenlerin ise $\bar{X}=21.05$ ortalama ile “çok” düzeyinde çıkmıştır. Öğretmenlerin tıpkı cinsiyetlerinin olduğu gibi mezuniyet durumlarının da mesleklerinden kaynaklanan stres düzeyinde bir etkiye sahip olmadığı görülmektedir. Bu durum ise öğretmenlik mesleğinin, mevcut koşullar altında önemli derecede strese neden olan bir meslek olduğu yorumunu desteklemektedir.

Mezuniyet Durumuna Göre Meslektaşların Yarattığı Stresin Düzeyleri Arasında Anlamlı Fark Var mıdır?

Araştırmanın üçüncü alt problemünde mezuniyet durumuna göre meslektaşların yarattığı stres düzeyi t-Testi ile test edilerek sonuçlar tablo 17’de sunulmuştur.

Tablo 17

Mezuniyet Durumuna Göre Meslektaşların Yarattığı Stresin Düzeylerine İlişkin t-Testi Sonuçları

Mezuniyet Durumu	N	$\bar{X}$	S	t	P
Ön Lisans	49	13.33	4.02	1.651	0.10
Lisans ve üstü	151	12.26	3.91		

$P>.05$

Tablo 17’ye göre meslektaşların ön lisans ($\bar{X}=13.33$; s:4.02) ile lisans ve üstü mezunu ($\bar{X}=12.26$; s:3.91) öğretmenlerde yarattığı stres düzeyleri arasında anlamlı fark yoktur. Bu durumda meslektaşlara ilişkin stres düzeyinin mezuniyet durumuna göre anlamlı şekilde değişmediği söylenebilir [$t_{(198)}=1.651$, $p>.05$].

Elde edilen veriler ışığında meslektaşlardan kaynaklanan stres düzeyi, ön lisans mezunu öğretmenlerde $\bar{X}=13.33$ ortalama ve lisans ve üstü mezunu öğretmenlerde $\bar{X}=12.26$ ortalama ile yine “orta” düzeydedir. Dolayısıyla öğretmenlerin mezuniyet durumu, meslektaşlar arası ilişkilerden kaynaklanan stres

düzeyinde bir etkiye sahip değildir. Aynı şekilde Karadavut (2005)'un araştırması sonucunda da öğretmenlerin mezuniyet durumuna göre stres düzeyleri arasında anlamlı bir fark çıkmamıştır. Meslektaşların yarattığı stres daha az iletişim, tahammül ve olgunluktan kaynaklandığı şeklinde yorumlanabilir.

Mezuniyet Durumuna Göre Öğrencilerin Yarattığı Stresin Düzeyleri Arasında Anlamlı Fark Var mıdır?

Araştırmanın üçüncü alt probleminde mezuniyet durumuna göre öğrencilerin yarattığı stres düzeyi t-testi ile test edilerek sonuçlar tablo 18’de sunulmuştur.

Tablo 18
Mezuniyet Durumuna Göre Öğrencilerin Yarattığı Stresin Düzeylerine İlişkin t-Testi Sonuçları

Mezuniyet Durumu	N	$\bar{X}$	s	t	P
Ön Lisans	49	18.14	4.64	2.388	0.020*
Lisans ve üstü	151	19.87	3.62		

*P<.05

Tablo 18’deki analiz sonuçlarına göre öğrencilerden kaynaklanan stresin düzeyi mezuniyet durumuna göre değişmektedir [$t_{(67.982)}=2.388$, $p<.05$]. Başka bir deyişle ön lisans mezunu öğretmenler ile ($\bar{X}=18.14$; $s:4.64$) lisans ve üstü mezunu öğretmenlerin ($\bar{X}=19.87$; $s:3.62$) öğrencilere ilişkin stres düzeyleri arasında anlamlı fark bulunmuştur.

İki grup ortalamalarını karşılaştırmak için t testi yapılmadan önce iki grubun varyanslarının homojenliği Levene F ile test edilmiş ve homojen olmadığı görülmüştür. Bu sebeple tabloda eşit olamayan varyanslar için hesaplanan serbestlik derecesi (67.982), t (2.388) ve p (0.020) değerleri kullanılmıştır.

Elde edilen verilere göre öğrencilerden kaynaklanan stres, ön lisans mezunu öğretmenlerde $\bar{X}=18.14$ ortalama ile “çok” düzeyde, lisans ve üstü mezunu öğretmenlerde $\bar{X}=19.87$ ortalama ile yine “çok” düzeyde olarak tespit edilmiştir. Ancak lisans ve lisans üstü mezunu öğretmenlerin öğrencilerden kaynaklanan stres

düzeylerinin ön lisans mezunu öğretmenlere göre daha fazla olduğu görülmektedir. Bu durum, lisans ve üstü mezunu öğretmenlerin mesleklerini daha profesyonel ve idealist bir şekilde yapmalarından kaynaklandığı düşünülmektedir.

Mezuniyet Durumuna Göre Velilerin Müdahalesinin Yarattığı Stresin Düzeyleri Arasında Anlamlı Fark Var mıdır?

Araştırmanın üçüncü alt probleminde mezuniyet durumuna göre velilerin müdahalesinin yarattığı stres düzeyi t-testi ile test edilerek sonuçlar tablo 19’da sunulmuştur.

Tablo 19
Mezuniyet Durumuna Göre Velilerin Müdahalesinin Yarattığı Stresin Düzeylerine İlişkin t-Testi Sonuçları

Mezuniyet Durumu	N	$\bar{X}$	s	t	P
Ön Lisans	49	10.57	3.05	0.697	0.487
Lisans ve üstü	151	10.22	3.09		

$P>.05$

Tablo 19 velilerin müdahalesinden kaynaklanan stres düzeyleri arasında mezuniyet durumuna göre anlamlı fark olmadığını göstermektedir [$t_{(198)}=0.697$, $p>.05$]. Yani velilerin müdahalesinin ön lisans ($\bar{X}=10.57$; $s:3.05$) ile lisans ve üstü ($\bar{X}=10.22$; $s:3.09$) mezunu öğretmenlerde yarattığı stres düzeyleri arasında anlamlı fark yoktur.

Elde edilen verilere göre velilerin müdahalesinden kaynaklanan stresin ön lisans mezunu öğretmenlerde $\bar{X}=10.57$ ortalamayla, lisans ve üstü mezunu öğretmenlerde ise $\bar{X}=10.22$ ortalamayla “çok” düzeyinde olduğu görülmektedir. Yine cinsiyet değişkeninde olduğu gibi mezuniyet durumunun da velilerin müdahalesinden kaynaklanan stres düzeyinde bir etkiye sahip olmadığı anlaşılmaktadır. Öğretmenler, öğrencilerle olan ilişkilerinde velilerin bilinçli desteklerini önemsemekle beraber işlerine karışmalarını bir problem olarak görmektedirler. Dolayısıyla bu problem öğretmenlerin genelinde strese neden olabilmektedir.

4.4. Dördüncü Alt Probleme İlişkin Bulgular ve Yorumlar

Araştırmanın dördüncü alt probleminde altı alt boyut mezuniyet alanı değişkenine göre analiz edilmiş ve bulgular aşağıda sunulmuştur.

Mezuniyet Alanına Göre Okul İmkânları ve Denetimin Yarattığı Stresin Düzeyleri Arasında Anlamlı Fark Var mıdır?

Araştırmanın dördüncü alt probleminde mezuniyet alanına göre okul imkanları ve denetimin yarattığı stres düzeyi t-testi ile test edilerek sonuçlar tablo 20’de sunulmuştur.

Tablo 20

Mezuniyet Alanına Göre Okul İmkânları ve Denetimin Yarattığı Stresin Düzeylerine İlişkin t-Testi Sonuçları

Mezuniyet Alanı	N	$\bar{X}$	s	t	P
Sınıf Öğretmenliği	160	21.46	4.40	0.024	0.981
Diğer	40	21.48	4.20		

$P > .05$

Tablo 20’ye göre okul imkânları ve denetimin stres yaratma düzeyi, mezuniyet alanına göre anlamlı fark göstermemektedir [$t_{(198)} = 0.0024$ $p > .05$]. Yani sınıf öğretmenliği alanından mezun öğretmenler ($\bar{X} = 21.46$; $s = 4.40$) ile diğer alanlardan mezun öğretmenlerin ($\bar{X} = 21.48$; $s = 4.20$) okul imkânları ve denetimden kaynaklanan stres düzeyleri arasında anlamlı fark yoktur.

Yapılan t-Testi sonucunda elde edilen verilere göre sınıf öğretmenliği alanından mezun öğretmenlerin $\bar{X} = 21.46$ ortalama ve diğer alanlardan mezun olan öğretmenlerin $\bar{X} = 21.48$ ortalama ile okul imkânları ve denetimden kaynaklanan streslerinin “çok” düzeyde olduğu görülmektedir. Düzey ortalamalarının neredeyse aynı rakamlara sahip olması, mezuniyet alanının okul imkânları ve denetimden kaynaklanan strese bir etkiye sahip olmadığını ortaya koymaktadır. Bu beklenen bir sonuçtur. Benzer şekilde Karadavut (2005)’un araştırması sonucunda da mezuniyet alanına göre stres düzeyleri arasında anlamlı fark bulunamamıştır. Bu durumda sınıf öğretmenliği ve diğer alanlardan mezun olan öğretmenlerin mevcut denetim sistemine yaklaşımlarının aynı olduğu söylenebilir. Bununla beraber okul

imkânlarından kaynaklanan stres düzeyinin aynı olması da yine sınıf öğretmenleri ve diğer alan mezunu öğretmenlerin işlerini aynı derecede önemsedikleri şeklinde yorumlanabilir. Çünkü çalışma koşullarının yetersizliği, öğretmenlerin ihtiyaçlarına cevap verilememesine ve dolayısıyla strese neden olmaktadır.

Mezuniyet Alanına Göre Okul Yönetiminin Yarattığı Stresin Düzeyleri Arasında Anlamlı Fark Var mıdır?

Araştırmanın dördüncü alt probleminde mezuniyet alanına göre okul yönetiminin yarattığı stres düzeyi t-testi ile test edilerek sonuçlar tablo 21’de sunulmuştur.

Tablo 21
Mezuniyet Alanına Göre Okul Yönetiminin Yarattığı Stresin Düzeylerine İlişkin t-Testi Sonuçları

Mezuniyet Alanı	N	$\bar{X}$	s	t	P
Sınıf Öğretmenliği	160	27.89	8.64	0.759	0.449
Diğer	40	26.70	9.87		

$P > .05$

Tablo 21’e göre okul yönetiminin stres yaratma düzeyi, mezuniyet alanına göre anlamlı fark göstermemektedir [$t_{(198)} = 0.759$ $p > .05$]. Yani Sınıf öğretmenliği alanından mezun öğretmenler ($\bar{X} = 27.89$; $s = 8.64$) ile diğer alanlardan mezun öğretmenlerin ($\bar{X} = 26.70$; $s = 9.87$) okul yönetiminden kaynaklanan stres düzeyleri arasında anlamlı fark yoktur.

Elde edilen verilere göre okul yönetiminin yarattığı stres, sınıf öğretmenliği alanından mezun olan öğretmenlerde $\bar{X} = 27.89$ ortalama, diğer alanlardan mezun olan öğretmenler ise $\bar{X} = 26.70$ ortalama ile “orta” düzeyindedir. Buna göre okul yönetiminden kaynaklanan stres düzeyinde mezuniyet alanının önemli bir paya sahip olmadığı görülmektedir. Yönetimin öğretmenler üzerindeki etkisi alan, cinsiyet veya mezuniyet durumu fark etmeksizin öğretmenler tarafından önemli bir stres kaynağı olarak algılanmaktadır.

Mezuniyet Alanına Göre Öğretmenlik Mesleğinin Yarattığı Stresin Düzeyleri Arasında Anlamlı Fark Var mıdır?

Araştırmanın dördüncü alt probleminde mezuniyet alanına göre öğretmenlik mesleğinin yarattığı stres düzeyi t-testi ile test edilerek sonuçlar tablo 22’de sunulmuştur.

Tablo 22
Mezuniyet Alanına Göre Öğretmenlik Mesleğinin Yarattığı Stresin Düzeylerine İlişkin t-Testi Sonuçları

Mezuniyet Alanı	N	$\bar{X}$	S	t	P
Sınıf Öğretmenliği	160	20.91	5.29	0.645	0.520
Diğer	40	20.30	5.45		

$P > .05$

Tablo 22’ye göre öğretmenlik mesleğinin stres yaratma düzeyi, mezuniyet alanına göre anlamlı fark göstermemektedir [$t_{(198)} = 0.645$ $p > .05$]. Yani Sınıf öğretmenliği alanından mezun öğretmenler ($\bar{X} = 20.91$; $s: 5.29$) ile diğer alanlardan mezun öğretmenlerin ($\bar{X} = 20.30$; $s: 5.45$) öğretmenlik mesleğinden kaynaklanan stres düzeyleri arasında anlamlı fark yoktur.

Verilere göre öğretmenlik mesleğinin yarattığı stresin sınıf öğretmenliği alanından mezun öğretmenlerde $\bar{X} = 20.91$ ortalamaıyla “çok” düzeyinde, diğer alanlardan mezun öğretmenlerde $\bar{X} = 20.30$ ortalamaıyla “orta” düzeyde olduğu görülmektedir. Ortalamaların yakınlığından dolayı aradaki fark anlamlı değildir. Dolayısıyla diğer değişkenlerde olduğu gibi öğretmenlik mesleğinden kaynaklanan stres düzeyinde mezuniyet alanının da bir etkisinin olmadığı tespit edilmiştir. Bu durum hangi alandan mezun olursa olsun sınıf öğretmenlerin aynı şartlar altında çalıştıklarını ortaya koymaktadır. Öğretmenlik mesleğinin mevcut statüsünün, şartları yetersiz gören öğretmenlerde bir stres kaynağı olması son derece doğal ve beklenen bir sonuçtur.

**Mezuniyet Alanına Göre Meslektaşların Yarattığı Stresin Düzeyleri
Arasında Anlamlı Fark Var mıdır?**

Araştırmanın dördüncü alt probleminde mezuniyet alanına göre meslektaşların yarattığı stres düzeyi t-testi ile test edilerek sonuçlar tablo 23’de sunulmuştur.

Tablo 23
**Mezuniyet Alanına Göre Meslektaşların Yarattığı Stresin Düzeylerine
İlişkin t-Testi Sonuçları**

Mezuniyet Alanı	N	$\bar{X}$	s	t	P
Sınıf Öğretmenliği	160	12.48	3.93	0.277	0.782
Diğer	40	12.68	4.08		

$P > .05$

Tablo 23’e göre meslektaşların stres yaratma düzeyi, mezuniyet alanına göre anlamlı fark göstermemektedir [$t_{(198)} = 0.277$ $p > .05$]. Yani Sınıf öğretmenliği alanından mezun öğretmenlerle ($\bar{X} = 12.48$; $s = 3.93$) diğer alanlardan mezun öğretmenlerin ($\bar{X} = 12.68$; $s = 4.08$) meslektaşlardan kaynaklanan stres düzeyleri arasında anlamlı fark yoktur.

Elde edilen verilere göre sınıf öğretmenliği alanında mezun olan öğretmenler meslektaşlardan kaynaklanan stresi $\bar{X} = 12.48$ ortalamayla, diğer alanlardan mezun olan öğretmenler ise $\bar{X} = 12.68$ ortalamayla “orta” düzeyde algılamaktadırlar. Meslektaşlar arasındaki dedikodu ve rekabet gibi problemlerin öğretmenlerde birer stres kaynağı olması, diğer değişkenlerdeki verilerde de olduğu gibi beklenen bir sonuçtur.

**Mezuniyet Alanına Göre Öğrencilerin Yarattığı Stresin Düzeyleri
Arasında Anlamlı Fark Var mıdır?**

Araştırmanın dördüncü alt probleminde mezuniyet alanına göre öğrencilerin yarattığı stres düzeyi t-testi ile test edilerek sonuçlar tablo 24’de sunulmuştur.

Tablo 24
Mezuniyet Alanına Göre Öğrencilerin Yarattığı Stresin Düzeylerine İlişkin
t-Testi Sonuçları

Mezuniyet Alanı	N	$\bar{X}$	s	t	P
Sınıf Öğretmenliği	160	19.33	4.01	0.850	0.397
Diğer	40	19.92	3.71		

P>.05

Tablo 24'e göre öğrencilerin stres yaratma düzeyi, mezuniyet alanına göre anlamlı fark göstermemektedir. [$t_{(198)} = 0.850$ $p > .05$]. Yani sınıf öğretmenliği alanından mezun öğretmenlerle ($\bar{X} = 19.33$; $s: 4.01$) ile diğer alanlardan mezun öğretmenlerin ($\bar{X} = 19.92$; $s: 3.71$) öğrencilerden kaynaklanan stres düzeyleri arasında anlamlı fark yoktur.

Elde edilen verilerde mezuniyet alanına göre öğrencilerin yarattığı stres, sınıf öğretmenliği alanından mezun olan öğretmenlerde $\bar{X} = 19.33$ ortalama, diğer alanlardan mezun olan öğretmenlerde ise $\bar{X} = 19.92$ ortalama ile “çok” düzeyinde görülmektedir. Bu sonuca göre öğrencilerden kaynaklanan stresin düzeyinde, öğretmenlerin mezuniyet alanının etkisi önemli bir paya sahip değildir. Öğretmenlerin hangi alandan mezun olurlarsa olsun, birer sınıf öğretmeni olmaları, belirli bir müfredat çerçevesinde aynı yaş grubundaki öğrencilere, aynı çevre ve şartlarda eğitim vermeleri bu durumu açıklayıcı sebepler arasında gösterilebilir. Yine benzer şekilde Karadavut (2005)'un araştırmasında da mezuniyet alanına göre stres düzeyleri arasında anlamlı fark olmadığı bulunmuştur.

Mezuniyet Alanına Göre Velilerin Müdahalesinin Yarattığı Stresin Düzeyleri Arasında Anlamlı Fark Var mıdır?

Araştırmanın dördüncü alt problemde mezuniyet alanına göre velilerin müdahalesinin yarattığı stres düzeyi t-testi ile test edilerek sonuçlar tablo 25'de sunulmuştur.

Tablo 25
Mezuniyet Alanına Göre Velilerin Müdahalesinin Yarattığı Stresin Düzeylerine
İlişkin t-testi sonuçları

Mezuniyet Alanı	N	$\bar{X}$	s	t	P
Sınıf Öğretmenliği	160	10.50	2.99	1.802	0.073
Diğer	40	9.52	3.31		

P>.05

Tablo 25'e göre velilerin müdahalesinin stres yaratma düzeyi, mezuniyet alanına göre anlamlı fark göstermemektedir [$t_{(198)} = 1.802$ p>.05]. Yani Sınıf öğretmenliği alanından mezun öğretmenler ($\bar{X}=10.50$; s:2.99) ile diğer alanlardan mezun öğretmenlerin ($\bar{X}=9.52$; s:3.31) velilerin müdahalesinden kaynaklanan stresten aynı oranlarda etkilenmektedirler.

Elde edilen verilere göre sınıf öğretmenliği alanında mezun olan öğretmenlerin $\bar{X}=10.50$ ortalama ile “çok” düzeyinde, diğer alanlardan mezun olan öğretmenlerin ise $\bar{X}=9.52$ ortalama ile velilerin müdahalesinden kaynaklanan stresten “orta” düzeyde etkilendikleri görülmektedir. Bu, diğer değişkenlerde de olduğu gibi beklenen bir sonuçtur. Velilerin öğretmenlerin istemedikleri ve çocukların eğitimlerine zarar veren davranışlarda bulunmaları, öğretmenlerde genel olarak “çok” düzeyde strese neden olmaktadır.

4.5. Beşinci Alt Probleme İlişkin Bulgular ve Yorumlar

Araştırmanın beşinci alt probleminde altı alt boyut mesleki kıdem değişkenine göre analiz edilmiş ve bulgular aşağıda sunulmuştur.

Sınıf öğretmenlerinin mesleki kıdemleri aşağıdaki şekilde kodlanmıştır:

1. 1–5 yıl arası kıdeme sahip olanlar
2. 6–10 yıl arası kıdeme sahip olanlar
3. 11–15 yıl arası kıdeme sahip olanlar
4. 16–20 yıl arası kıdeme sahip olanlar
5. 21 ve üstü arası kıdeme sahip olanlar

Mesleki Kıdeme Göre Okul İmkânları ve Denetimin Yarattığı Stresin Düzeyleri Arasında Anlamlı Fark Var mıdır?

Araştırmanın beşinci alt probleminde mesleki kıdeme göre okul imkanları ve denetimin yarattığı stres düzeyi Varyans Analizi (ANOVA) ile test edilerek sonuçlar tablo 26’da sunulmuştur.

Tablo 26
Mesleki Kıdeme Göre Okul İmkânları ve Denetimin Yarattığı Stresin Düzeylerine İlişkin Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

Varyansın Kaynağı	Kareler toplamı	sd	Kareler Ortalaması	f	p	Anlamlı fark
Guruplar arası	206.47	4	51.62	2.826	0.026	1-2, 2-5*
Gruplar içi	3561.21	195	18.26			
Toplam	3767.68	199				

*p<.05

Tablo 26’ya göre okul imkânları ve denetimin stres yaratma düzeyinin, mesleki kıdeme göre anlamlı biçimde değiştiğini göstermektedir [$F_{(4-195)} = 2.826$, $p < .05$]. Bu durumda, okul imkânları ve denetimden kaynaklanan stres düzeyleri arasında mesleki kıdeme göre anlamlı fark vardır. Bu farkın hangi gruplar arasında olduğunu bulmak için yapılan LSD testinin sonuçlarına göre, mesleki kıdemi 6–10 yıl arası olan öğretmenlerin ($\bar{X} = 22.42$) okulun imkânları ve denetimden kaynaklanan stres düzeyleri; mesleki kıdemi 1–5 yıl arası olan öğretmenlere ($\bar{X} = 19.27$) ve 20 yılın üzerinde mesleki kıdeme sahip olan öğretmenlere ($\bar{X} = 20.18$) göre anlamlı derecede yüksektir.

Elde edilen verilere göre mesleki kıdemi 6-10 yıl arası olan öğretmenlerde okul imkânları ve denetimden kaynaklanan stres $\bar{X} = 22.42$ ortalamayla “çok” düzeydedir. Mesleki kıdemi 1-5 yıl arası olan öğretmenlerin $\bar{X} = 19.27$ ve 20 yılın üzerinde olan öğretmenlerin $\bar{X} = 20.18$ ortalamayla bu alt boyuttan kaynaklanan stresten “orta” düzeyinde etkilendikleri görülmektedir. Mesleki kıdemi 6-10 yıl arası olan öğretmenlerin stres düzeyi ortalamaları diğerlerine göre daha yüksektir. 20 yıl ve üzeri kıdeme sahip öğretmenlerin, edindikleri tecrübelerden dolayı okul imkânları ve denetimden kaynaklanan stresten daha az etkilenmeleri beklenen bir sonuçtur.

Çünkü insanlar yaşlandıkça hırsları azalır ve başaramayacaklarını düşündükleri işleri yapmaya çalışmazlar. Bu nedenle stres düzeylerinin düşük olması doğaldır. Mesleki kıdemleri 1-5 yıl arası ve daha genç yaşta olan öğretmenlerin ise henüz mesleklerine uyum döneminde olmaları, stres düzeyi ortalamalarının daha düşük olmasında etkili olabilir.

Mesleki Kıdeme Göre Okul Yönetiminin Yarattığı Stresin Düzeyleri Arasında Anlamlı Fark Var mıdır?

Araştırmanın beşinci alt probleminde mesleki kıdeme göre okul yönetiminin yarattığı stres düzeyi Varyans Analizi (ANOVA) ile test edilerek sonuçlar tablo 27’de sunulmuştur.

Tablo 27

Mesleki Kıdeme Göre Okul Yönetiminin Yarattığı Stresin Düzeylerine İlişkin Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

Varyansın Kaynağı	Kareler toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	f	p	Anlamlı fark
Guruplar arası	249.71	4	62.43	0.786	0.54	---
Gruplar içi	15481.48	195	79.39			
Toplam	15731.20	199				

$p > .05$

Tablo 27’ye göre okul yönetiminin yarattığı stresin düzeyi mesleki kıdeme göre anlamlı biçimde değişmemektedir [$F_{(4-195)} = 0.786$, $p > .05$]. Yani meslek kıdemi 1–5 yıl olan ($\bar{X} = 24.93$), 6–10 yıl olan ($\bar{X} = 28.66$), 11–15 yıl olan ($\bar{X} = 26.56$), 16–20 yıl olan ($\bar{X} = 28.08$) ve 20 yıldan fazla olan ($\bar{X} = 27.87$) öğretmenlerin okul yönetiminden kaynaklanan stres düzeyleri arasında anlamlı fark yoktur.

Elde edilen verilere göre mesleki kıdemi 1-5 yıl olan öğretmenlerin $\bar{X} = 24.93$ ortalamayla 6-10 yıl olan öğretmenlerin, $\bar{X} = 28.66$ ortalamayla, 11-15 yıl olan öğretmenlerin $\bar{X} = 26.56$ ortalamayla, 16-20 yıl olan öğretmenlerin $\bar{X} = 28.08$ ortalamayla ve 20 yıl ve üzeri öğretmenlerin $\bar{X} = 27.87$ ortalamayla okul yönetiminden kaynaklanan streslerinin “orta” düzeyinde olduğu görülmektedir. Okul yönetiminden kaynaklanan stresin kıdem fark etmeksizin bütün öğretmenlerde “orta”

düzeyde strese neden olması, beklenen bir sonuçtur. Nitekim Tufan (1997)'ın yaptığı araştırmada da mesleki kıdeme göre stres düzeyleri arasında anlamlı fark bulunmamıştır. Cinsiyet, mezuniyet durumu ve mezuniyet alanı değişkenlerindeki verilere de dayanarak okul yönetiminin öğretmenler üzerinde önemli bir stres kaynağı olduğunu söylemek mümkündür. Yöneticilerin eleştiriye açık olmamaları, yöneticilik için yeterli donanımına sahip olmamaları, baskıcı tutum ve davranış sergilemeleri gibi nedenler öğretmenlerin okul yönetimini bir stres kaynağı olarak algılamalarında etkili olabilir.

Mesleki Kıdeme Göre Öğretmenlik Mesleğinin Yarattığı Stresin Düzeyleri Arasında Anlamlı Fark Var mıdır?

Araştırmanın beşinci alt probleminde mesleki kıdeme göre öğretmenlik mesleğinin yarattığı stres düzeyi Varyans Analizi (ANOVA) ile test edilerek sonuçlar tablo 28'de sunulmuştur.

Tablo 28

Mesleki Kıdeme Göre Öğretmenlik Mesleğinin Yarattığı Stresin Düzeylerine İlişkin Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

Varyansın Kaynağı	Kareler toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	f	p	Anlamlı fark
Guruplar arası	202.58	4	50.64	1.824	0.126	---
Gruplar içi	5413.175	195	27.76			
Toplam	5615.755	199				

$p > .05$

Tablo 28'deki analiz sonuçlarına göre öğretmenlik mesleğinin yarattığı stresin düzeyi mesleki kıdeme göre anlamlı biçimde değişmemektedir [$F_{(4-195)} = 1.824$, $p > .05$]. Bu durumda meslek kıdemi 1-5 yıl olan ($\bar{X} = 17.67$), 6-10 yıl olan ($\bar{X} = 21.30$), 11-15 yıl olan ($\bar{X} = 21.35$), 16-20 yıl olan ($\bar{X} = 21.12$) ve 20 yıldan fazla olan ($\bar{X} = 20.08$) öğretmenlerin öğretmenlik mesleğinden kaynaklanan stres düzeyleri arasında anlamlı fark yoktur.

Elde edilen verilere dayanarak öğretmenlerin mesleki kıdeme göre öğretmenlik mesleğinden kaynaklanan stres düzeylerinin mesleki kıdemi 1-5 yıl arası olan öğretmenlerde $\bar{X} = 17.67$ ortalamayla “orta”, 6-10 yıl arası olan öğretmenlerde

$\bar{X}=21.30$ ortalamayla, 11-15 yıl arası olan öğretmenlerde $\bar{X}=21.35$ ortalamayla, 16-20 yıl arası olan öğretmenlerde $\bar{X}=21.12$ ortalamayla “çok” ve 20 yıl ve üzeri mesleki kıdeme sahip öğretmenlerde $\bar{X}=20.08$ ortalamayla “orta” düzeyinde olduğu görülmektedir. Düzeyler arasında farklılıklar olsa da düzey ortalamaları birbirine çok yakındır. Bu beklenen bir sonuçtur. Diğer değişkenlerden elde edilen veriler de öğretmenlik mesleğinin genelde stresli bir meslek olduğunu ortaya koymaktadır. Ayrıca ekonomik tatminsizlik, düşük statü ve eğitim sisteminden kaynaklanan problemler öğretmenlerin mesleklerini bir stres kaynağı olarak görmelerinde etkili olabilmektedir.

Mesleki Kıdeme Göre Meslektaşların Yarattığı Stresin Düzeyleri Arasında Anlamlı Fark Var mıdır?

Araştırmanın beşinci alt probleminde mesleki kıdeme göre meslektaşların yarattığı stres düzeyi Varyans Analizi (ANOVA) ile test edilerek sonuçlar tablo 29’da sunulmuştur.

Tablo 29

Mesleki Kıdeme Göre Meslektaşların Yarattığı Stresin Düzeylerine İlişkin Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

Varyansın Kaynağı	Kareler toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	f	p	Anlamlı fark
Guruplar arası	71.64	4	17.91	1.149	0.335	---
Gruplar içi	3038.28	195	15.58			
Toplam	3109.92	199				

$p>.05$

Tablo 29’daki analiz sonuçlarına göre meslektaşlardan kaynaklanan stres düzeyinin mesleki kıdeme göre anlamlı biçimde değişmediği görülmektedir [$F_{(4-195)}=1.149$, $p>.05$]. Bu durumda meslek kıdemi 1–5 yıl olan ($\bar{X}=10.87$), 6–10 yıl olan ($\bar{X}=12.51$), 11–15 yıl olan ($\bar{X}=12.27$), 16–20 yıl olan ($\bar{X}=13.48$) ve 20 yıldan fazla ($\bar{X}=12.87$) olan öğretmenlerin meslektaşların yarattığı stresin düzeyleri arasında anlamlı fark yoktur.

Elde edilen verilere göre mesleki kıdemi 1-5 yıl olan öğretmenlerin $\bar{X}=10.87$ ortalamayla, 6-10 yıl olan öğretmenlerin $\bar{X}=12.51$ ortalamayla, 11-15 yıl olan öğretmenlerin $\bar{X}=12.27$ ortalamayla, 16-20 yıl olan öğretmenlerin $\bar{X}=13.48$ ortalamayla ve 20 yıl ve üzeri olan öğretmenlerin $\bar{X}=12.87$ ortalamayla meslektaşlardan kaynaklanan stresi “orta” düzeyde algıladıkları görülmektedir. Meslektaşların okul içerisindeki pozisyonları, birbirleriyle olan diyalogları, mesleki ve diğer rekabetler, düzey olarak çok fazla olmasa da öğretmenleri etkileyen önemli birer stres kaynağı olarak yorumlanabilir.

Mesleki Kıdeme Göre Öğrencilerin Yarattığı Stresin Düzeyleri Arasında Anlamlı Fark Var mıdır?

Araştırmanın beşinci alt probleminde mesleki kıdeme göre öğrencilerin yarattığı stres düzeyi Varyans Analizi (ANOVA) ile test edilerek sonuçlar tablo 30’da sunulmuştur.

Tablo 30

Mesleki Kıdeme Göre Öğrencilerin Yarattığı Stresin Düzeylerine İlişkin Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

Varyansın Kaynağı	Kareler toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	f	p	Anlamlı fark
Guruplar arası	154.638	4	38.660	2.555	0.040	2-3, 3-5*
Gruplar içi	2950.862	195	15.133			
Toplam	3105.500	199				

*p<.05

Tablo 30’daki analiz sonuçlarına göre öğrencilerden kaynaklanan stres düzeyinin mesleki kıdeme göre anlamlı biçimde değiştiği görülmektedir [$F_{(4-195)}=2.555$, $p<.05$]. Farkın hangi gruplar arasında olduğunu bulmak için yapılan LSD testinin sonuçlarına göre mesleki kıdemi 6–10 yıl olan ($\bar{X}=20.27$) ve 11–15 yıl olan ($\bar{X}=19.90$), öğretmenlerin stres düzeylerinin, mesleki kıdemi 20 yıldan fazla olan öğretmenlere ($\bar{X}=18.05$) göre anlamlı biçimde yüksek olduğu görülmüştür.

Elde edilen verilere göre mesleki kıdemi 6-10 yıl arası olan öğretmenler $\bar{X}=20.27$ ortalamayla ve 11-15 yıl arası olan öğretmenler $\bar{X}=19.90$ ortalamayla öğrencilerden kaynaklanan stresleri “çok” düzeydedir. Ancak aynı stres düzeyine

sahip olan mesleki kıdemi 20 yıl ve üzeri öğretmenlerin $\bar{X}=18.05$ ortalamayla öğrencilerden kaynaklanan stresi anlamlı bir fark ile daha düşük düzeyde algıladıkları görülmektedir. Aynı şekilde Özdayı (1990)'nın yaptığı araştırmada da mesleki kıdeme göre en çok stres 11-20 yıl çalışanlarda görülmüştür. Mesleki kıdemi 20 yıl ve üzeri olan öğretmenler, sahip oldukları tecrübeden dolayı öğrenci psikolojisini daha iyi anlamaktadırlar. Öğrencilerden beklentileri de daha makul seviyede olabilmektedir. Ayrıca okul imkânları alt boyutunda da tespit edildiği gibi stresleriyle baş edebilmeye veya ona alışmaya daha yatkındırlar. Bu durum mesleki kıdemi 20 yıl ve üzeri olan öğretmenlerin stres seviyelerinin daha düşük olmasında etkili olabilir.

Mesleki Kıdeme Göre Velilerin Müdahalesinin Yarattığı Stresin Düzeyleri Arasında Anlamlı Fark Var mıdır?

Araştırmanın beşinci alt probleminde mesleki kıdeme göre velilerin müdahalesinin yarattığı stres düzeyi Varyans Analizi (ANOVA) ile test edilerek sonuçlar tablo 31'de sunulmuştur.

Tablo 31

Mesleki Kıdeme Göre Velilerin Müdahalesinin Yarattığı Stresin Düzeylerine İlişkin Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

Varyansın Kaynağı	Kareler toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	f	p	Anlamlı fark
Guruplar arası	15.773	4	3.943	0.411	0.800	---
Guruplar içi	1868.622	195	9.583			
Toplam	1884.395	199				

$p>.05$

Tablo 31'deki analiz sonuçlarına göre velilerin müdahalesinden kaynaklanan stres düzeyinin mesleki kıdeme göre anlamlı biçimde değişmediği görülmektedir [$F_{(4-195)}=0.411$, $p>.05$]. Bu durumda meslek kıdemi 1-5 yıl olan ($\bar{X}=9.73$), 6-10 yıl olan ($\bar{X}=10.30$), 11-15 yıl olan ($\bar{X}=10.04$), 16-20 yıl olan ($\bar{X}=10.64$) ve 20 yıldan fazla ($\bar{X}=10.66$) olan öğretmenlerin velilerin müdahalesinin yarattığı stresin düzeyleri arasında anlamlı fark yoktur.

Elde edilen verilere göre meslek kıdemi 1–5 yıl olan öğretmenlerin $\bar{X}=9.73$ ortalamayla “orta”, 6–10 yıl olan öğretmenlerin $\bar{X}=10.30$ ortalamayla “çok”, 11–15 yıl olan öğretmenlerin $\bar{X}=10.04$ ortalamayla “orta” 16–20 yıl olan öğretmenlerin $\bar{X}=10.64$ ortalamayla ve 20 yıldan fazla olan öğretmenlerin $\bar{X}=10.66$ ortalamayla velilerin müdahalesinden kaynaklanan stresi “çok” düzeyinde algıladıkları görülmektedir. Düzeyler farklı ancak ortalamalar birbirine yakındır. Bu nedenle arada anlamlı fark bulunamamıştır. Bu durum diğer değişkenlerde de aynı şekildedir. Dolayısıyla beklenen bir sonuçtur. Veriler, velilerin öğretmenler için önemli derecede bir stres kaynağı olduğunu göstermektedir.

4.6. Altıncı Alt Probleme İlişkin Bulgular ve Yorumlar

Araştırmanın altıncı alt probleminde altı alt boyut medeni durum değişkenine göre analiz edilmiş ve bulgular aşağıda sunulmuştur.

Medeni Duruma Göre Okul İmkânları ve Denetimin Yarattığı Stresin Düzeyleri Arasında Anlamlı Fark Var mıdır?

Araştırmanın altıncı alt probleminde medeni duruma göre okul imkanları ve denetimin yarattığı stres düzeyi Mann Whitney U-Testi ile test edilerek sonuçlar tablo 32’de sunulmuştur.

Tablo 32

Medeni Duruma Göre Okul İmkânları ve Denetimin Yarattığı Stresin Düzeylerine Ait Mann Whitney U-Testi Sonuçları

Grup	n	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	u	P
Evli	177	102.72	18181.50	1642.5	0.131
Bekâr	23	83.41	1918.50		

P>.05

Tablo 32’deki analiz sonuçları okul imkânları ve denetimin yarattığı stres düzeyinin medeni duruma göre anlamlı biçimde değişmediğini göstermektedir (U=1642.5, p>.05). Başka bir deyişle evli ve bekâr öğretmenlerin okul imkânları ve denetimden kaynaklanan stres düzeyleri arasında anlamlı fark yoktur.

Elde edilen veriler, medeni durumun okul imkânları ve denetimden kaynaklanan stres düzeyinde önemli bir etkiye sahip olmadığını göstermektedir. Öğretmenlerin evli veya bekâr olmalarından ziyade kişilik yapıları, bu alt boyuttan kaynaklanan stresin düzeyinde daha etkili olabilir.

Medeni Duruma Göre Okul Yönetiminin Yarattığı Stresin Düzeyleri Arasında Anlamlı Fark Var mıdır?

Araştırmanın altıncı alt probleminde medeni duruma göre okul yönetiminin yarattığı stres düzeyi Mann Whitney U-Testi ile test edilerek sonuçlar tablo 33’de sunulmuştur.

Tablo 33

Medeni Duruma Göre Okul Yönetiminin Yarattığı Stresin Düzeylerine Ait Mann Whitney U-Testi Sonuçları

Grup	n	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	u	P
Evli	177	101.43	17953.00	1871.00	0.528
Bekâr	23	93.35	2147.00		

$P > .05$

Tablo 33’e göre okul yönetiminden kaynaklanan stres düzeyinin medeni duruma göre anlamlı biçimde değişmediği görülmektedir ($U=1871.00$, $p > .05$). Yani evliler ile bekârların okul yönetiminden kaynaklanan stres düzeyleri arasında anlamlı fark yoktur.

Veriler incelendiğinde medeni durumun öğretmenlerin okul yönetiminden kaynaklanan stres düzeylerine de önemli bir etki etmediği anlaşılmaktadır. Medeni durumun, mesleki kıdem, cinsiyet ve mezuniyet alanında olduğu gibi okul yönetiminden kaynaklanan stresin düzeyinde rolü görülmemektedir. Dolayısıyla bu alt boyuttaki stresin düzeyi de öğretmenlerin kişilikleriyle alakalı olabilir.

Medeni Duruma Göre Öğretmenlik Mesleğinin Yarattığı Stresin Düzeyleri Arasında Anlamlı Fark Var mıdır?

Araştırmanın altıncı alt probleminde medeni duruma göre öğretmenlik mesleğinin yarattığı stres düzeyi Mann Whitney U-Testi ile test edilerek sonuçlar tablo 34’de sunulmuştur.

Tablo 34

**Medeni Duruma Göre Öğretmenlik Mesleğinin Yarattığı Stresin Düzeylerine
Ait Mann Whitney U-Testi Sonuçları**

Grup	N	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	U	p
Evli	177	103.87	18384.50	1439.50	0.022*
Bekâr	23	74.59	1715.50		

*P<.05

Tablo 34'deki analiz sonuçlarına göre öğretmenlik mesleğinden kaynaklanan stresin düzeyi medeni duruma göre anlamlı biçimde değişmektedir (U=1439.50, p<.05).Sıra ortalamaları dikkate alındığında öğretmenlik mesleğinin evlilerde yarattığı stres düzeyinin, bekârlarda yarattığı stres düzeyinden anlamlı derecede yüksek olduğu görülmektedir.

Elde edilen veriler incelendiğinde öğretmenlerin medeni durumunun öğretmenlik mesleğinden kaynaklanan stres düzeyine etki ettiği tespit edilmiştir. Evli olan öğretmenlerin bu alt boyuttan kaynaklanan stres düzeyleri bekâr olan öğretmenlere göre daha yüksektir. Bunda öğretmenlik mesleğinin zorluğunun öğretmenin ailevi sorumluluklarıyla da birleşmesinin rolü olabilir. Gelir düzeyinin yeterli olmaması, okulda yetiştirilemeyen işlerin eve getirilmesi gibi sıkıntılar evli öğretmenlerin stres düzeylerinin yükselmesinde etki eden nedenler arasında gösterilebilir.

Medeni Duruma Göre Meslektaşların Yarattığı Stresin Düzeyleri Arasında Anlamlı Fark Var mıdır?

Araştırmanın altıncı alt probleminde medeni duruma göre meslektaşların yarattığı stres düzeyi Mann Whitney U-Testi ile test edilerek sonuçlar tablo 35'de sunulmuştur.

Tablo 35
Medeni Duruma Göre Meslektaşların Yarattığı Stresin Düzeylerine Ait Mann
Whitney U-Testi Sonuçları

Grup	n	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	u	p
Evli	177	102.51	18145.00	1679.00	0.171
Bekâr	23	85.00	1955.00		

$P > .05$

Tablo 35’deki u testi sonuçlarına göre meslektaşlardan kaynaklanan stres düzeyinin medeni duruma göre anlamlı biçimde değişmediği görülmektedir ($U=1679.00$, $p > .05$). Yani evliler ile bekârların meslektaşlardan kaynaklanan stres düzeyleri arasında anlamlı fark yoktur.

Elde edilen veriler, meslektaşlardan kaynaklanan stres düzeyinin medeni durumla ilgili olmadığını göstermektedir. Meslektaşlardan kaynaklanan stresler öğretmenlerin iş arkadaşlarıyla kurdukları ilişkiler ile alakalıdır. Dolayısıyla olumsuz ilişkilerin öğretmenlerde bir stres kaynağı olması son derece doğaldır. Bu nedenle medeni durumla meslektaşlardan kaynaklanan stres arasında anlamlı bir fark bulunamamış olabilir.

Medeni Duruma Göre Öğrencilerin Yarattığı Stresin Düzeyleri Arasında Anlamlı Fark Var mıdır?

Araştırmanın altıncı alt probleminde medeni duruma göre öğrencilerin yarattığı stres düzeyi Mann Whitney U-Testi ile test edilerek sonuçlar tablo 36’da sunulmuştur.

Tablo 36
Medeni Duruma Göre Öğrencilerin Yarattığı Stresin Düzeylerine Ait Mann
Whitney U-Testi Sonuçları

Grup	n	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	u	p
Evli	177	103.10	18249.00	1575.00	0.077
Bekar	23	80.48	1851.00		

$P > .05$

Tablo 36'daki U testi sonuçlarına göre öğrencilerden kaynaklanan stres düzeyinin medeni duruma göre anlamlı biçimde değişmediği görülmektedir ($U=1575.00$, $p>.05$). Bu durumda evliler ile bekârların öğrencilerden kaynaklanan stres düzeyleri arasında anlamlı fark yoktur.

Elde edilen verilere göre medeni durumun öğretmenin öğrencilerden kaynaklanan stres düzeylerine önemli bir etkisi görülmemektedir. Halbuki evliler genellikle çocuk sahibi oldukları için tecrübe kazanmışlardır ve bu nedenle öğrencilerin olumsuz davranışlarıyla daha iyi baş edebilirler. Bu nedenle bu boyutun bekarlar üzerinde daha çok strese sebep olduğu sonucunun çıkmasının beklenmesine rağmen evli ve bekarlar arsında anlamlı bir fark çıkmamıştır.

Medeni Duruma Göre Velilerin Müdahalesinin Yarattığı Stresin Düzeyleri Arasında Anlamlı Fark Var mıdır?

Araştırmanın altıncı alt probleminde medeni duruma göre velilerin müdahalesinin yarattığı stres düzeyi Mann Whitney U-Testi ile test edilerek sonuçlar tablo 37'de sunulmuştur.

Tablo 37

Medeni Duruma Göre Velilerin Müdahalesinin Yarattığı Stresin Düzeylerine Ait Mann Whitney U-Testi Sonuçları

Grup	n	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	U	p
Evli	177	101.03	17883.00	1941.00	0.716
Bekar	23	896.39	2217.00		

$P>.05$

Tablo 37'deki U testi sonuçlarına göre velilerin müdahalesinden kaynaklanan stres düzeyinin medeni duruma göre anlamlı biçimde değişmediği görülmektedir ($U=1941.00$, $p>.05$). Yani evliler ile bekârların velilerin müdahalesinden kaynaklanan stres düzeyleri arasında anlamlı fark yoktur.

Elde edilen veriler incelendiğinde öğretmenlerin velilerden kaynaklanan stres düzeylerine medeni durumlarının etki etmediği görülmektedir. Yapılan araştırmalar bekâr öğretmenlerin stres düzeylerinin yüksek olduğunu, hatta özellikle erkek bekâr öğretmenlerin tükenmeye daha eğilimli olduklarını göstermektedir (Eren, Durna,

s.43). Bu nedenle medeni durumun stres düzeyinde çok etkili olmaması beklenen bir sonuç değildir.

4.7.Yedinci Alt Probleme İlişkin Bulgular ve Yorumlar

Bu bölümde sınıf öğretmenlerinin örgütsel stres kaynaklarıyla baş etme yollarını ortaya koyabilmek için ortalamalar ve standart sapmalar hesaplanmış ve Tablo 38’de gösterilmiştir.

Tablo 38

Stresle Baş Etme Ölçeğindeki Maddelerin Ortalamaları ve Standart Sapmaları

Madde No	Madde	N	$\bar{X}$	s
1	Stresiyle baş etmek için Ortam Yaratma	200	3.14	.99
2	Stresiyle baş etmek için Strese Sebep Olan Durumdan Kaçınma	200	2.85	1.11
3	Stresiyle baş etmek için Olumlu Diyaloglarda Bulunma	200	3.21	1.03
4	Stresiyle baş etmek için Sevdikleriyle Vakit Geçirme	200	3.24	1.14
5	Stresiyle baş etmek için Spor Yapma	200	2.30	3.06
6	Stresiyle baş etmek için İbadet Etme	200	2.51	1.05
7	Stresiyle baş etmek için Zamanı Planlama	200	2.77	1.14
8	Stresiyle baş etmek için Uzman Kişilerden Yardım Alma	200	1.74	.99
9	Stresiyle baş etmek için Stres Yaratan Durumu Güvendiği Kişilerle Paylaşma	200	2.98	1.17
10	Stresiyle baş etmek için Gevşeme Yöntemlerini Kullanma	200	1.99	1.99
11	Stresiyle baş etmek için Hobilerle Uğraşma	200	2.75	2.75
12	Stresiyle baş etmek için Stres Yaratan Kişiyle Yüzleşme	200	2.55	2.55
TOPLAM	12 Madde	200	2.67	.63

Tablo 38’e göre sınıf öğretmenlerinin en sık kullandıkları baş etme yolu, sevdikleriyle vakit geçirme olarak tespit edilmiştir ($\bar{X}=3.24$; s:1.14). Öğretmenlerin sık kullandıkları diğer baş etme yolları da sırasıyla olumlu diyaloglarda bulunma ($\bar{X}=3.21$; s:1.03), stresiyle baş etmek için ortam yaratma ($\bar{X}=3.14$; s:0.99) stres yaratan durumu güvendiği kişilerle paylaşma ($\bar{X}=2.98$; s:1.17), strese sebep olan

durumlardan kaçınma ($\bar{X}=2.85$; s:1.11), zamanı planlama ($\bar{X}=2.77$; s:1.14) ve hobilerle uğraşma ($\bar{X}=2.75$)'dır. Bütün bu baş etme yollarını öğretmenlerin kullandıkları sıklık derecesi ise “bazen” dir.

Elde edilen verilere göre öğretmenlerin, stresleriyle baş etmek için kullandıkları yolları bilinçli bir şekilde tercih etmedikleri görülmektedir. Bu nedenle öğretmenlerin baş etme yollarını kullanma sıklıkları “bazen” derecesinin üzerine çıkamamıştır. Aynı şekilde Pehlivan(1993)'ın yaptığı araştırma da öğretmenlerin; stres yaratıcı durumu düşünmeme, eğlenceli ortamlarda bulunma, ibadet etme, hobilerle uğraşma gibi stresle baş etme yollarını “orta” derecede kullandıkları tespit edilmiştir.

Sınıf öğretmenlerinin en az kullandıkları baş etme yolu uzman kişilerden yardım alma ($\bar{X}=1.74$; s:.99) dır. Öğretmenlerin bu yolu kullanma sıklıkları “asla” derecesindedir. Öğretmenlerin en az kullandıkları diğer baş etme yolları ise sırasıyla gevşeme yöntemlerini kullanma ($\bar{X}=1.99$; s:1.99), spor yapma ($\bar{X}=2.30$; s:3.06), ibadet etme ($\bar{X}=2.51$; s:1.05) ve stres yaratan kişiyle yüzleşme ($\bar{X}=2.55$; s:2.55) dir. Öğretmenlerin bütün bu yolları “nadiren” sıklığında kullandıkları görülmektedir. Yine Pehlivan (1993)'ın yaptığı araştırmada öğretmenlerin; yoga, meditasyon gibi gevşeme yöntemlerini ve bedensel egzersizler yapma gibi stresle baş etme yollarını az düzeyde kullandıkları görülmüştür. Forlin (1998)'in araştırmasında ise meditasyon, yürüyüş yapmak müzik dinlemek gibi yollar Avustralya'da öğretmenlerin sıklıkla kullandıkları baş etme yolları içerisinde gösterilmektedir. Hall, Wooster ve Woodhouse (1985)'in araştırmaları da müzik dinlemek, yürüyüş yapmak ve sıcak duş almak gibi yolların öğretmenlerin stresli oldukları durumlarda kullandıkları baş etme yolları arasında olduğunu ortaya koymaktadır. Burada dikkat çeken en önemli nokta ise öğretmenlerin stresleriyle başa çıkmak için uzman kişilerden yardım alma yolunu neredeyse hiç kullanmamalarıdır.

4.8.Sekizinci Alt Probleme İlişkin Bulgular ve Yorumlar

Araştırmada bu aşamada öğretmenlerin stresle baş etme yolları cinsiyet, mezuniyet durumu, mezuniyet alanı, mesleki kıdem ve medeni durum değişkenlerine göre incelenmiş ve sonuçlar bu bölümde sunulmuştur.

4.8.1.Cinsiyet Değişkenine İlişkin Bulgular ve Yorumlar

Bu aşamada öğretmenlerin stresle baş etme yolları cinsiyet değişkenine göre incelenmiş ve sonuçlar aşağıda sunulmuştur.

Stresiyle Baş Etmek İçin Ortam Yaratma Yolunu Kullanma Sıklığı Cinsiyete Göre Anlamlı Fark Göstermekte midir?

Araştırmanın sekizinci alt probleminde cinsiyete göre stresle baş etmek için ortam yaratma yolunu kullanma sıklığı t-testi ile test edilerek sonuçlar tablo 39’da sunulmuştur.

Tablo 39

Ortam Yaratma Yolunu Kullanma Sıklığının Cinsiyete İlişkin t-Testi Sonuçları

Cinsiyet	N	$\bar{X}$	S	t	P
Kadın	114	3.19	0.98	0.781	0.436
Erkek	86	3.08	1.02		

$P>.05$

Tablo 39’a göre stresle baş etmek için ortam yaratma yolunu kullanma sıklığı cinsiyete göre anlamlı fark göstermemektedir [$t_{(198)} = 0.781$, $p>.05$]. Başka bir ifadeyle kadın ($\bar{X}=3.19$; $s:0.98$) ve erkeklerin ($\bar{X}=3.08$; $s:1.02$) stresle baş etmek için ortam yaratma yolunu kullanma sıklıkları arasında anlamlı fark yoktur.

Elde edilen verilere göre kadın öğretmenlerin stresleriyle baş etmek için ortam yaratma yolunu kullanma sıklıkları $\bar{X}=3.19$ ortalamayla ve erkek öğretmenlerin $\bar{X}=3.08$ ortalamayla “bazen” olarak görülmektedir. Kadın olsun, erkek olsun cinsiyet fark etmek sizin öğretmenlerin stresli oldukları durumlarda bunun üstesinden gelebilmek için ortam yaratmayı bir baş etme yolu olarak kullandıkları söylenebilir.

Stresiyle Baş Etmek İçin Strese Sebep Olan Durumlardan Kaçınma Yolunu Kullanma Sıklığı Cinsiyete Göre Anlamlı Fark Göstermekte midir?

Araştırmanın sekizinci alt probleminde cinsiyete göre stresiyle baş etmek için strese sebep olan durumdan kaçınma yolunu kullanma sıklığı t-testi ile test edilerek sonuçlar tablo 40’da sunulmuştur.

Tablo 40
Strese Sebep Olan Durumlardan Kaçınma Yolunu Kullanma Sıklığının
Cinsiyete İlişkin t-Testi Sonuçları

Cinsiyet	N	$\bar{X}$	S	t	p
Kadın	114	2.92	1.16	0.962	0.337
Erkek	86	2.72	1.06		

P>.05

Tablo 40’a göre stresten kaçınma yolunu kullanma sıklığı cinsiyete göre anlamlı fark göstermemektedir [$t_{(198)}=0.962$, $p>.05$]. Bu durumda stresle baş etmek için stresten kaçınma yolunu kullanma sıklığı açısından kadınlar ($\bar{X}=2.92$; s:1.16) ve erkekler ($\bar{X}=2.77$; s:1.06) arasında anlamlı fark yoktur.

Elde edilen verilere göre kadın öğretmenlerin stresleriyle baş etmek için strese sebep olan durumdan kaçınma yolunu kullanma sıklıkları $\bar{X}=2.92$ ortalamayla ve erkek öğretmenlerin $\bar{X}=2.72$ ortalamayla “bazen” olarak görülmektedir. Ancak yapı itibariyle daha dayanıklı olan erkeklerin stresle baş etmek için bu yolu kullanmalarının kadınlarla aynı sıklıkta olması beklenmeyen bir sonuçtur.

Stresiyle Baş Etmek İçin Olumlu Diyaloglarda Bulunma Yolunu Kullanma Sıklığı Cinsiyete Göre Anlamlı Fark Göstermekte midir?

Araştırmanın sekizinci alt probleminde cinsiyete göre stresiyle baş etmek için olumlu diyaloglarda bulunma yolunu kullanma sıklığı t-testi ile test edilerek sonuçlar tablo 41’de sunulmuştur.

Tablo 41
Olumlu Diyaloglarda Bulunma Yolunu Kullanma Sıklığının Cinsiyete İlişkin t-Testi Sonuçları

Cinsiyet	N	$\bar{X}$	S	t	p
Kadın	114	3.30	1.04	1.310	0.192
Erkek	86	3.10	1.03		

$P > .05$

Tablo 41'deki analiz sonuçlarına göre olumlu diyaloglarda bulunma yolunu kullanma sıklığı cinsiyete göre anlamlı fark göstermemektedir [$t_{(198)} = 1.310$, $p > .05$]. Bu durumda kadınlar ($\bar{X} = 3.30$; $s: 1.04$) ve erkeklerin ($\bar{X} = 3.10$; $s: 1.03$) stresle baş etmek için olumlu diyaloglarda bulunma yolunu kullanma sıklıkları arasında anlamlı fark yoktur.

Elde edilen verilere göre kadın öğretmenlerin stresleriyle baş etmek için olumlu diyaloglarda bulunma yolunu kullanma sıklıkları $\bar{X} = 3.30$ ortalamayla ve erkek öğretmenlerin $\bar{X} = 3.10$ ortalamayla "bazen" olarak görülmektedir. Bu baş etme yolu cinsiyet fark etmek sizin kadın ve erkek öğretmenlerin en çok kullandıkları baş etme yollarından biridir.

Stresiyle Baş Etmek İçin Sevdikleriyle Vakıit Geçirme Yolunu Kullanma Sıklığı Cinsiyete Göre Anlamlı Fark Göstermekte midir?

Araştırmanın sekizinci alt probleminde cinsiyete göre stresle baş etmek için sevdikleriyle vakit geçirme yolunu kullanma sıklığı t-testi ile test edilerek sonuçlar tablo 42'de sunulmuştur.

Tablo 42
Sevdikleriyle Vakıit Geçirme Yolunu Kullanma Sıklığının Cinsiyete İlişkin t-Testi Sonuçları

Cinsiyet	N	$\bar{X}$	s	t	p
Kadın	114	3.49	0.99	3.487	0.001*
Erkek	86	2.92	1.26		

* $P < .05$

Tablo 42'ye göre sevdikleriyle vakit geçirme yolunu kullanma sıklığı cinsiyete göre anlamlı fark göstermektedir [$t_{(157.08)} = 3.487$, $p < .05$]. Kadınların sevdikleriyle vakit geçirme yolunu kullanma sıklığı ($\bar{X} = 3.49$; $s: 0.99$) erkeklerin bu yolu kullanma sıklığından ($\bar{X} = 2.92$; $s: 1.26$) anlamlı derecede fazladır. Bu soruya yanıt ararken Levene F testi ile ortalamaları arasındaki fark araştırılacak iki puan grubunun varyanslarının homojen olmadığı görülmüş, bu sebeple homojen olmayan varyanslar için hesaplanmış olan sd, t ve p değerleri kullanılarak yorumlar bu değerler üzerinden yapılmıştır.

Elde edilen verilere göre kadın öğretmenlerin $\bar{X} = 3.49$ ortalamayla sevdikleriyle vakit geçirme yolunu kullanma sıklıkları “çoğunlukla”dır. Erkek öğretmenlerin ise $\bar{X} = 2.92$ ortalamayla “bazen” sıklığında stresleriyle baş etmek için bu yolu tercih ettikleri görülmektedir. Aynı şekilde Balcı (2000)'nin yaptığı araştırmada stresle baş etme yolları cinsiyete göre farklılık göstermiştir. Kadınların daha duygusal bir yapıya sahip olmaları, sosyal ilişkilerini daha çok önemsemelerini sağlar. Dolayısıyla stresleriyle baş etmek için bu yolu tercih etmeleri beklenen bir sonuçtur.

Stresiyle Baş Etmek İçin Spor Yapma Yolunu Kullanma Sıklığı Cinsiyete Göre Anlamlı Fark Göstermekte midir?

Araştırmanın sekizinci alt probleminde cinsiyete göre stresle baş etmek için spor yapma yolunu kullanma sıklığı t-testi ile test edilerek sonuçlar tablo 43'de sunulmuştur.

Tablo 43

Spor Yapma Yolunu Kullanma Sıklığının Cinsiyete İlişkin t-Testi Sonuçları

Cinsiyet	N	$\bar{X}$	s	t	p
Kadın	114	2.42	3.95	0.615	0.539
Erkek	86	2.15	1.13		

$P > .05$

Tablo 43'deki analiz sonuçlarına göre spor yapma yolunu kullanma sıklığı cinsiyete göre anlamlı fark göstermemektedir [$t_{(198)} = 0.615$, $p > .05$]. Bu durumda

kadınlar ($\bar{X}=2.42$; s:3.95) ve erkeklerin ($\bar{X}=2.15$; s:1.13) stresle baş etmek için spor yapma yolunu kullanma sıklıkları arasında anlamlı fark yoktur.

Elde edilen verilere göre kadın öğretmenlerin stresleriyle baş etmek için spor yapma yolunu kullanma sıklıkları $\bar{X}=2.42$ ortalamayla ve erkek öğretmenlerin $\bar{X}=2.15$ ortalamayla “nadiren” olarak görülmektedir. Egzersiz, beyne hızlı kan gitmesine imkân sağladığından, vücudun canlanmasında oldukça etkilidir. Dolayısıyla stresin azalmasında da önemli bir payı vardır. Ancak zaman ve imkân yetersizliğinden dolayı öğretmenlerin bu baş etme yolunu bir alışkanlık haline getirmedikleri görülmektedir.

Stresiyle Baş Etmek İçin İbadet Etme Yolunu Kullanma Sıklığı Cinsiyete Göre Anlamlı Fark Göstermekte midir?

Araştırmanın sekizinci alt probleminde cinsiyete göre stresle baş etmek için ibadet etme yolunu kullanma sıklığı t-testi ile test edilerek sonuçlar tablo 44’de sunulmuştur.

Tablo 44

İbadet Etme Yolunu Kullanma Sıklığının Cinsiyete İlişkin t-Testi Sonuçları

Cinsiyet	N	$\bar{X}$	s	t	p
Kadın	114	2.67	1.01	2.365	0.019*
Erkek	86	2.31	1.09		

*P<.05

Tablo 44’deki analiz sonuçlarına göre kadınların ($\bar{X}=2.67$; s:1.01) stresle baş etmek için ibadet etme yolunu kullanma sıklıkları erkeklerinkinden ($\bar{X}=2.31$; s:1.09) anlamlı derecede fazladır [$t_{(198)}=2.365$, $p<.05$]. Başka bir ifadeyle stresle baş etmek için ibadet etme yolunu kullanma sıklığı cinsiyete göre anlamlı biçimde fark göstermektedir.

Elde edilen verilere göre kadın öğretmenlerin stresleriyle baş etmek için ibadet etme yolunu kullanma sıklıkları $\bar{X}=3.49$ ortalamayla “bazen”dir. Erkek öğretmenlerin ise $\bar{X}=2.31$ ortalamayla “nadiren” sıklığında stresleriyle baş etmek

için bu yolu tercih ettikleri görülmektedir. İbadet, insanların zor anlarında içinde bulundukları durumdan kurtulmak için baş vurdukları bir stresle baş etme yoludur. İbadet sayesinde sıkıntıların giderileceğine inanıldığından insanlarda bir gevşeme ve rahatlama meydana gelir. Bu da stresin azalmasına oldukça önemli bir katkı sağlar. Duygusal odaklı baş etme yollarından olan ibadete bu nedenle kadınların daha çok eğilim göstermesi doğaldır ve bu beklenen bir sonuçtur.

Stresiyle Baş Etmek İçin Zamanı Planlama Yolunu Kullanma Sıklığı Cinsiyete Göre Anlamlı Fark Göstermekte midir?

Araştırmanın sekizinci alt probleminde cinsiyete göre stresle baş etmek için zamanı planlama yolunu kullanma sıklığı t-testi ile test edilerek sonuçlar tablo 45’de sunulmuştur.

Tablo 45
Zamanı Planlama Yolunu Kullanma Sıklığının Cinsiyete İlişkin t-Testi Sonuçları

Cinsiyet	N	$\bar{X}$	s	t	p
Kadın	114	3.00	1.18	3.277	0.001*
Erkek	86	2.48	1.02		

*P<.05

Tablo 45’deki analiz sonuçlarına göre kadınların ($\bar{X}=3.00$; s:1.18) stresle baş etmek için zamanı planlama yolunu kullanma sıklıkları erkeklerinkinden ($\bar{X}=2.48$; s:1.02) anlamlı derecede fazladır [$t_{(198)}=3.277$, $p<.05$]. Başka bir ifadeyle stresle baş etmek için zamanı planlama yolunu kullanma sıklığı cinsiyete göre anlamlı biçimde fark göstermektedir.

Elde edilen verilere göre kadın öğretmenlerin stresleriyle baş etmek için zamanı planlama yolunu kullanma sıklıkları $\bar{X}=3.00$ ortalamayla “bazen”dir. Erkek öğretmenlerin ise stresleriyle baş etmek için bu yolu $\bar{X}=2.48$ ortalamayla “nadiren” sıklığında tercih ettikleri görülmektedir. Bu durumda cinsiyetin zamanı planlama yolunu kullanmada önemli etkisinin olduğu söylenebilir. Kadınların erkeklere göre daha düzenli ve planlı olmaları, sonucun bu şekilde çıkmasını açıklayabilir.

Stresiyle Baş Etmek İçin Uzman Kişilerden Yardım Alma Yolunu Kullanma Sıklığı Cinsiyete Göre Anlamlı Fark Göstermekte midir?

Araştırmanın sekizinci alt probleminde cinsiyete göre stresle baş etmek için uzman kişilerden yardım alma yolunu kullanma sıklığı t-testi ile test edilerek sonuçlar tablo 46’da sunulmuştur.

Tablo 46

Uzman Kişilerden Yardım Alma Yolunu Kullanma Sıklığının Cinsiyete İlişkin t-Testi Sonuçları

Cinsiyet	N	$\bar{X}$	s	t	p
Kadın	114	1.84	1.04	1.599	0.111
Erkek	86	1.62	0.91		

$P>.05$

Tablo 46’daki analiz sonuçlarına göre uzman kişilerden yardım alma yolunu kullanma sıklığı cinsiyete göre anlamlı fark göstermemektedir [$t_{(198)}=1.599$, $p>.05$]. Bu durumda kadınlar ($\bar{X}=1.84$; $s:1.04$) ve erkeklerin ($\bar{X}=1.62$; $s:0.91$) stresle baş etmek için uzman kişilerden yardım alma yolunu kullanma sıklıkları arasında anlamlı fark yoktur.

Elde edilen verilere göre kadın öğretmenlerin $\bar{X}=1.84$ ortalamayla stresleriyle baş etmek için uzman kişilerden yardım alma sıklıkları “nadiren”dir. Erkek öğretmenler ise $\bar{X}=1.62$ ortalamayla “asla” sıklığında stresleriyle baş etmek için bu yolu kullanmaktadırlar. Arada anlamlı bir fark çıkmamakla beraber kadın öğretmenlerin bu yolu kullanma sıklıkları erkek öğretmenlere göre daha yüksektir. Bu durum kadınların daha hassas bir yapıya sahip olmalarıyla açıklanabilir.

Stresiyle Baş Etmek İçin Stres Yaratan Durumu Güvendiği Kişilerle Paylaşma Yolunu Kullanma Sıklığı Cinsiyete Göre Anlamlı Fark Göstermekte midir?

Araştırmanın sekizinci alt probleminde cinsiyete göre stresle baş etmek için stres yaratan durumu güvendiği kişilerle paylaşma yolunu kullanma sıklığı t-testi ile test edilerek sonuçlar tablo 47’de sunulmuştur.

Tablo 47
Stres Yaratan Durumu Güvendiği Kişilerle Paylaşma Yolunu Kullanma
Sıklığının Cinsiyete İlişkin t-Testi Sonuçları

Cinsiyet	N	$\bar{X}$	s	t	p
Kadın	114	3.19	1.25	3.097	0.002*
Erkek	86	2.70	1.01		

*P<.05

Tablo 47'ye göre stres yaratan durumu güvendiği kişilerle paylaşma yolunu kullanma sıklığı cinsiyete göre anlamlı fark göstermektedir [$t_{(197.21)}=3.097$, $p<.05$]. Kadınların stres yaratan durumu güvendiği kişilerle paylaşma yolunu kullanma sıklığı ($\bar{X}=3.19$; $s:1.25$), erkeklerin bu yolu kullanma sıklığından ($\bar{X}=2.70$; $s:1.01$) anlamlı derecede fazladır. Bu soruya yanıt ararken Levene F testi ile ortalamaları arasındaki fark araştırılacak iki puan grubunun varyanslarının homojen olmadığı görülmüş, bu sebeple homojen olmayan varyanslar için hesaplanmış olan sd, t ve p değerleri kullanılarak yorumlar bu değerler üzerinden yapılmıştır.

Elde edilen verilere göre kadın öğretmenlerin $\bar{X}=3.19$ ortalamayla stresleriyle baş etmek için stres yaratan durumu güvendiği kişilerle paylaşma yolunu kullanma sıklıkları “bazen”dir. Erkek öğretmenler ise $\bar{X}=2.70$ ortalamayla yine “bazen” sıklığında stresleriyle baş etmek için bu yolu kullanmaktadırlar. Ancak sıklık ortalamaları anlamlı derecede birbirinden farklıdır. Buradan çıkan sonuç, ibadet etme ve sevdikleriyle vakit geçirme değişkenlerinde de olduğu gibi kadınların yapılarıyla alakalı ve beklenen bir sonuçtur. Aynı şekilde Karadavut (2005)'un yaptığı araştırmada da cinsiyete göre stresle başa çıkma yollarını kullanma sıklıklarının farklılık gösterdiği belirlenmiştir.

Stresiyle Baş Etmek İçin Gevşeme Yöntemlerini Kullanma Yolunu Kullanma Sıklığı Cinsiyete Göre Anlamlı Fark Göstermekte midir?

Araştırmanın sekizinci alt probleminde cinsiyete göre stresle baş etmek için gevşeme yolunu kullanma sıklığı t-testi ile test edilerek sonuçlar tablo 48'de sunulmuştur.

Tablo 48
Gevşeme Yöntemlerini Kullanma Yolunu Kullanma Sıklığının Cinsiyete İlişkin t-Testi Sonuçları

Cinsiyet	N	$\bar{X}$	s	t	p
Kadın	114	2.03	1.03	0.564	0.573
Erkek	86	1.94	1.07		

P>.05

Tablo 48'deki analiz sonuçlarına göre gevşeme yöntemlerini kullanma yolunu kullanma sıklığı cinsiyete göre anlamlı fark göstermemektedir [$t_{(198)}=0.564$, $p>.05$]. Bu durumda kadınlar ($\bar{X}=2.03$; s:1.03) ve erkeklerin ($\bar{X}=1.94$; s:1.07) stresle baş etmek için gevşeme yöntemlerini kullanma yolunu kullanma sıklıkları arasında anlamlı fark yoktur.

Elde edilen verilere göre kadın öğretmenlerin stresleriyle baş etmek için gevşeme yöntemlerini kullanma sıklıkları $\bar{X}=2.03$ ortalamayla ve erkek öğretmenlerin $\bar{X}=1.94$ ortalamayla “nadiren” olarak görülmektedir. Aslında gevşeme teknikleriyle insanların, gündelik sorunlarından rahat bir şekilde kurtulabildikleri bilinmektedir. Bu yolu kullanan kişiler, stresli olaylarla karşılaştıklarında çok etkilenmeden toparlanabilirler (Artan, 1986, s.139). Ancak öğretmenlerin cinsiyet fark etmeksizin bu yolu çok tercih etmedikleri, gevşemeyi stresle baş etmek için yeterli ölçüde kullanmadıkları görülmektedir.

Stresiyle Baş Etmek İçin Hobilerle Uğraşma Yolunu Kullanma Sıklığı Cinsiyete Göre Anlamlı Fark Göstermekte Midir?

Araştırmanın sekizinci alt probleminde cinsiyete göre stresle baş etmek için hobilerle uğraşma yolunu kullanma sıklığı t-testi ile test edilerek sonuçlar tablo 49'da sunulmuştur.

Tablo 49
Hobilerle Uğraşma Yolunu Kullanma Sıklığının Cinsiyete İlişkin t-Testi Sonuçları

Cinsiyet	N	$\bar{X}$	s	t	p
Kadın	114	2.82	1.05	1.126	0.261
Erkek	86	2.65	1.11		

P>.05

Tablo 49'daki analiz sonuçlarına göre hobilerle uğraşma yolunu kullanma sıklığı cinsiyete göre anlamlı fark göstermemektedir [$t_{(198)} = 1.126$, $p > .05$]. Bu durumda kadınlar ($\bar{X} = 2.82$; $s = 1.05$) ve erkeklerin ($\bar{X} = 2.65$; $s = 1.11$) stresle baş etmek için hobilerle uğraşma yolunu kullanma sıklıkları arasında anlamlı fark yoktur.

Elde edilen verilere göre kadın öğretmenlerin stresleriyle baş etmek için hobilerle uğraşma yolunu kullanma sıklıkları $\bar{X} = 2.82$ ortalamayla ve erkek öğretmenlerin $\bar{X} = 2.65$ ortalamayla “bazen” olarak görülmektedir. Hobilerle uğraşma da diğer baş etme yolları gibi çok kullanılmamaktadır. Öğretmenlerin ister kadın, ister erkek olsun genel olarak bu boyutu etkin bir stresle baş etme yolu olarak görmedikleri söylenebilir.

Stresiyle Baş Etmek İçin Stres Yaratan Kişiyle Yüzleşme Yolunu Kullanma Sıklığı Cinsiyete Göre Anlamlı Fark Göstermekte midir?

Araştırmanın sekizinci alt problemde cinsiyete göre stresle baş etmek için stres yaratan kişiyle yüzleşme yolunu kullanma sıklığı t-testi ile test edilerek sonuçlar tablo 50 'de sunulmuştur.

Tablo 50

Stres Yaratan Kişiyle Yüzleşme Yolunu Kullanma Sıklığının Cinsiyete İlişkin t-Testi Sonuçları

Cinsiyet	N	$\bar{X}$	s	t	p
Kadın	114	2.54	1.11	0.286	0.776
Erkek	86	2.58	1.16		

$P > .05$

Tablo 50'deki analiz sonuçlarına göre stres yaratan kişiyle yüzleşme yolunu kullanma sıklığı cinsiyete göre anlamlı fark göstermemektedir [$t_{(198)} = 0.286$ $p > .05$]. Bu durumda kadınlar ($\bar{X} = 2.54$; $s = 1.11$) ve erkeklerin ($\bar{X} = 2.58$; $s = 1.16$) stresle baş etmek için stres yaratan kişiyle yüzleşme yolunu kullanma sıklıkları arasında anlamlı fark yoktur.

Elde edilen verilere göre kadın öğretmenlerin stresleriyle baş etmek için stres yaratan kişiyle yüzleşme yolunu kullanma sıklıkları $\bar{X} = 2.54$ ortalamayla ve erkek

öğretmenlerin $\bar{X}=2.58$ ortalamaıyla “nadiren” olarak görülmektedir. Kadın ve erkek öğretmenler stres yaratan kişiyle yüzleşmenin daha çok strese neden olacağını düşünüyor olabilirler. Bu nedenle bu baş etme yolunun da çok tercih edilmeyen bir yol olduğu yorumu yapılabilir.

4.8.2. Mezuniyet Durumu Değişkenine İlişkin Bulgular ve Yorumlar

Bu aşamada öğretmenlerin stresle baş etme yolları mezuniyet durumu değişkenine göre incelenmiş ve sonuçlar aşağıda sunulmuştur.

Stresiyle Baş Etmek İçin Ortam Yaratma Yolunu Kullanma Sıklığı Mezuniyet Durumuna Göre Anlamlı Fark Göstermekte midir?

Araştırmanın sekizinci alt probleminde mezuniyet durumuna göre stresle baş etmek için ortam yaratma yolunu kullanma sıklığı t-testi ile test edilerek sonuçlar tablo 51 'de sunulmuştur.

Tablo 51
Ortam Yaratma Yolunu Kullanma Sıklığının Mezuniyet Durumuna İlişkin t-Testi Sonuçları

Mezuniyet Durumu	N	$\bar{X}$	s	T	p
Ön Lisans	49	3.08	0.98	0.510	0.611
Lisans ve üstü	151	3.16	1.01		

$P>.05$

Tablo 51'e göre stresle baş etmek için ortam yaratma yolunu kullanma sıklığı mezuniyet durumuna göre anlamlı fark göstermemektedir [$t_{(198)}=0.510$, $p>.05$]. Buna göre ön lisans mezunu öğretmenlerin stresle baş etmek için stresle baş etmek için ortam yaratma yolunu kullanma sıklıkları ($\bar{X}=3.08$; $s:0.98$) ile lisans ve üstü öğretmenlerin bu yolu kullanma sıklıkları ($\bar{X}=3.16$; $s:1.01$) arasında anlamlı fark yoktur.

Elde edilen verilere göre ön lisans mezunu öğretmenlerin stresleriyle baş etmek için ortam yaratma yolunu kullanma sıklıkları $\bar{X}=3.08$ ortalamaıyla ve lisans

ve üstü mezunu öğretmenlerin $\bar{X}=3.16$ ortalamayla “bazen” olarak görülmektedir. Diğer baş etme yollarına göre bu yol, daha sık kullanılan yollardan biridir. Mezuniyet durumu değişkeninin bu yolu kullanan öğretmenlerde fark etmemesi beklenen bir sonuçtur.

Stresiyle Baş Etmek İçin Strese Sebep Olan Durumlardan Kaçınma Yolunu Kullanma Sıklığı Mezuniyet Durumuna Göre Anlamlı Fark Göstermekte midir?

Araştırmanın sekizinci alt probleminde mezuniyet durumuna göre stresle baş etmek için ortam yaratma yolunu kullanma sıklığı t-testi ile test edilerek sonuçlar tablo 52 'de sunulmuştur.

Tablo 52

Stresten Kaçınma Yolunu Kullanma Sıklığının Mezuniyet Durumuna İlişkin t-Testi Sonuçları

Mezuniyet Durumu	N	$\bar{X}$	s	T	p
Ön Lisans	49	3.08	1.11	1.64	0.103
Lisans ve üstü	151	2.78	1.11		

$P>.05$

Tablo 52'ye göre stresle baş etmek için stresten kaçınma yolunu kullanma sıklığı, mezuniyet durumuna göre anlamlı fark göstermemektedir [$t_{(198)}=1.64$, $p>.05$]. Buna göre ön lisans mezunu öğretmenlerin stresle baş etmek için stresten kaçınma yolunu kullanma sıklıkları ($\bar{X}=3.08$; $s:1.11$) ile lisans ve üstü öğretmenlerin bu yolu kullanma sıklıkları ($\bar{X}=2.78$; $s:1.11$) arasında anlamlı fark yoktur.

Elde edilen verilere göre ön lisans mezunu öğretmenlerin stresleriyle baş etmek için stresten kaçınma yolunu kullanma sıklıkları $\bar{X}=3.08$ ortalamayla ve lisans ve üstü mezunu öğretmenlerin $\bar{X}=2.78$ ortalamayla “bazen” olarak görülmektedir. Stresli durumdan kaçmak bir baş etme yolu olarak tespit edildiği gibi aynı zamanda kaçmak organizmanın strese karşı verdiği tepkilerdendir. Dolayısıyla insan doğasında olan bu durum, mezuniyet durumu fark etmek sizin öğretmenler tarafından kullanılan bir baş etme yoludur.

Stresiyle Baş Etmek İçin Olumlu Diyaloglarda Bulunma Yolunu Kullanma Sıklığı Mezuniyet Durumuna Göre Anlamlı Fark Göstermekte midir?

Araştırmanın sekizinci alt probleminde mezuniyet durumuna göre stresle baş etmek için olumlu diyaloglarda bulunma yolunu kullanma sıklığı t-testi ile test edilerek sonuçlar tablo 53 'de sunulmuştur.

Tablo 53

Olumlu Diyaloglarda Bulunma Yolunu Kullanma Sıklığının Mezuniyet Durumuna İlişkin t-Testi Sonuçları

Mezuniyet Durumu	N	$\bar{X}$	s	T	p
Ön Lisans	49	3.35	1.13	0.967	0.337
Lisans ve üstü	151	3.17	1.00		

$P > .05$

Tablo 53'e göre olumlu diyaloglarda bulunma yolunu kullanma sıklığı mezuniyet durumuna göre anlamlı biçimde değişmediği görülmektedir [$t_{(74.327)} = 0.967$, $p > .05$]. Başka bir deyişle ön lisans mezunlarının stresle baş etmek için olumlu diyaloglarda bulunma yolunu kullanma sıklıkları ($\bar{X} = 3.35$; $s: 1.13$) ile lisans ve üstü mezunlarının bu yolu kullanma sıklıkları ($\bar{X} = 3.17$; $s: 1.00$) arasında anlamlı fark yoktur. Bu analizde ortalamaları karşılaştırılan iki puan grubunun varyanslarının homojenliği Levene F ile test edilmiş ve varyansların homojen olmadığı görülmüştür. Bu sebeple eşit olamayan varyanslar için hesaplanmış sd, t ve p değerleri üzerinden yorumlar yapılmıştır.

Elde edilen verilere göre ön lisans mezunu öğretmenlerin stresleriyle baş etmek için olumlu diyaloglarda bulunma yolunu kullanma sıklıkları $\bar{X} = 3.35$ ortalamayla “bazen”dir. Lisans ve üstü mezunu öğretmenlerin ise stresleriyle baş etmek için bu yolu $\bar{X} = 3.17$ ortalamayla aynı sıklıkta tercih ettikleri görülmektedir. Yine stresle baş etmek için diğer yollara göre daha sık kullanılan yollardan biri olumlu diyaloglarda bulunma yoludur. Aynı zamanda bu beklenen bir sonuçtur.

Stresiyle Baş Etmek İçin Sevdikleriyle Vakıit Geçirme Yolunu Kullanma Sıklığı Mezuniyet Durumuna Göre Anlamlı Fark Göstermekte midir?

Araştırmanın sekizinci alt probleminde mezuniyet durumuna göre stresiyle baş etmek için sevdikleriyle vakıit geçirme yolunu kullanma sıklığı t-testi ile test edilerek sonuçlar tablo 54 'de sunulmuştur.

Tablo 54

Sevdikleriyle Vakıit Geçirme Yolunu Kullanma Sıklığının Mezuniyet Durumuna İlişkin t-Testi Sonuçları

Mezuniyet Durumu	N	$\bar{X}$	s	T	p
Ön Lisans	49	3.37	1.09	0.860	0.391
Lisans ve üstü	151	3.20	1.16		

$P>.05$

Tablo 54'e göre sevdikleriyle vakıit geçirme yolunu kullanma sıklığı, mezuniyet durumuna göre anlamlı fark göstermemektedir [$t_{(198)}=0.860$, $p>.05$]. Buna göre ön lisans mezunu öğretmenlerin stresle baş etmek için sevdikleriyle vakıit geçirme yolunu kullanma sıklıkları ($\bar{X}=3.37$; $s:1.09$) ile lisans ve üstü öğretmenlerin bu yolu kullanma sıklıkları ($\bar{X}=3.20$; $s:1.16$) arasında anlamlı fark yoktur.

Elde edilen verilere göre ön lisans mezunu öğretmenlerin stresleriyle baş etmek için sevdikleriyle vakıit geçirme yolunu kullanma sıklıkları $\bar{X}=3.37$ ortalamayla ve lisans ve üstü mezunu öğretmenlerin $\bar{X}=3.20$ ortalamayla "bazen" olarak görölmektedir.

Stresiyle Baş Etmek İçin Spor Yapma Yolunu Kullanma Sıklığı Mezuniyet Durumuna Göre Anlamlı Fark Göstermekte midir?

Araştırmanın sekizinci alt probleminde mezuniyet durumuna göre stresiyle baş etmek için spor yapma yolunu kullanma sıklığı t-testi ile test edilerek sonuçlar tablo 55 'de sunulmuştur.

Tablo 55
Spor Yapma Yolunu Kullanma Sıklığının Mezuniyet Durumuna İlişkin t-Testi
Sonuçları

Mezuniyet Durumu	N	$\bar{X}$	s	T	p
Ön Lisans	49	2.24	1.13	0.157	0.875
Lisans ve üstü	151	2.32	3.48		

$P > .05$

Tablo 55'e göre spor yapma yolunu kullanma sıklığı, mezuniyet durumuna göre anlamlı fark göstermemektedir [$t_{(198)} = 0.157$, $p > .05$]. Buna göre ön lisans mezunu öğretmenlerin stresle baş etmek için spor yapma yolunu kullanma sıklıkları ($\bar{X} = 2.24$; $s: 1.13$) ile lisans ve üstü öğretmenlerin bu yolu kullanma sıklıkları ($\bar{X} = 2.32$; $s: 3.48$) arasında anlamlı fark yoktur.

Elde edilen verilere göre ön lisans mezunu öğretmenlerin stresleriyle baş etmek için stresten kaçınma yolunu kullanma sıklıkları $\bar{X} = 2.24$ ortalamayla ve lisans ve üstü mezunu öğretmenlerin $\bar{X} = 2.32$ ortalamayla “nadiren” olarak görülmektedir. Spor yapma genel olarak öğretmenlerin tercih ettikleri bir stresle baş etme yolu olmadığı için mezuniyet durumu değişkeninde de bir farkın olmaması beklenen bir sonuçtur.

Stresiyle Baş Etmek İçin İbadet Etme Yolunu Kullanma Sıklığı
Mezuniyet Durumuna Göre Anlamlı Fark Göstermekte midir?

Araştırmanın sekizinci alt probleminde mezuniyet durumuna göre stresliyle baş etmek için ibadet etme yolunu kullanma sıklığı t-testi ile test edilerek sonuçlar tablo 56 'da sunulmuştur.

Tablo 56
İbadet Etme Yolunu Kullanma Sıklığının Mezuniyet Durumuna İlişkin t-Testi
Sonuçları

Mezuniyet Durumu	N	$\bar{X}$	s	T	p
Ön Lisans	49	2.63	1.07	0.897	0.371
Lisans ve üstü	151	2.48	1.05		

$P > .05$

Tablo 56'ya göre ibadet etme yolunu kullanma sıklığı, mezuniyet durumuna göre anlamlı fark göstermemektedir [$t_{(198)} = 0.897$, $p > .05$]. Buna göre ön lisans mezunu öğretmenlerin stresle baş etmek için ibadet etme yolunu kullanma sıklıkları ($\bar{X} = 2.63$; $s: 1.07$) ile lisans ve üstü öğretmenlerin bu yolu kullanma sıklıkları ($\bar{X} = 2.48$; $s: 1.05$) arasında anlamlı fark yoktur.

Elde edilen verilere göre ön lisans mezunu öğretmenlerin stresleriyle baş etmek için ibadet etme yolunu kullanma sıklıkları $\bar{X} = 2.63$ ortalamayla “bazen” ve lisans ve üstü mezunu öğretmenlerin $\bar{X} = 2.48$ ortalamayla “nadiren” olarak görülmektedir. Arada anlamlı bir fark çıkmamakla beraber ortalamalar göz önüne alındığında ön lisans mezunu öğretmenlerin bu yolu kullanmayı daha sık tercih etmektedirler.

Stresiyle Baş Etmek İçin Zamanı Planlama Yolunu Kullanma Sıklığı Mezuniyet Durumuna Göre Anlamlı Fark Göstermekte midir?

Araştırmanın sekizinci alt probleminde mezuniyet durumuna göre stresle baş etmek için zamanı planlama yolunu kullanma sıklığı t-testi ile test edilerek sonuçlar tablo 57 'de sunulmuştur.

Tablo 57

Zamanı Planlama Yolunu Kullanma Sıklığının Mezuniyet Durumuna İlişkin t-Testi Sonuçları

Mezuniyet Durumu	N	$\bar{X}$	s	T	p
Ön Lisans	49	3.00	1.21	1.589	0.114
Lisans ve üstü	151	2.70	1.12		

$P > .05$

Tablo 57'deki analiz sonuçları stresle baş etmek için zamanı planlama yolunu kullanma sıklığının mezuniyet durumuna göre anlamlı biçimde değişmediğini göstermektedir [$t_{(198)} = 1.589$, $p > .05$]. Başka bir ifadeyle ön lisans mezunu öğretmenler ($\bar{X} = 3.00$; $s: 1.21$) ile lisans ve üstü mezunu öğretmenlerin ($\bar{X} = 2.70$;

s:1.12) stresle baş etmek için zamanı planlama yolunu kullanma sıklıkları arasında anlamlı fark yoktur.

Elde edilen verilere göre ön lisans mezunu öğretmenlerin stresleriyle baş etmek için zamanı planlama yolunu kullanma sıklıkları $\bar{X}=3.00$ ortalamayla ve lisans ve üstü mezunu öğretmenlerin $\bar{X}=2.70$ ortalamayla “bazen” olarak görülmektedir. Zamanı planlama, amaç ve öncelikleri tespit ederek insanın gerçekten yapmak istedikleri şeyler için zaman ayırmasıdır. Bu nedenle bu yolun etkili bir stresle baş etme yöntemi olduğu söylenebilir. Bu durumda lisans ve lisans ve üstü mezunu olan öğretmenlerin zamanı planlama yolunu hemen hemen aynı sıklıkta kullanmalarının zamanı planlama ile ilgili yeterli bilgiye sahip olmadıkları şeklinde yorumlanabilir.

Stresiyle Baş Etmek İçin Uzman Kişilerden Yardım Alma Yolunu Kullanma Sıklığı Mezuniyet Durumuna Göre Anlamlı Fark Göstermekte midir?

Araştırmanın sekizinci alt probleminde mezuniyet durumuna göre stresle baş etmek için uzman kişilerden yardım alma yolunu kullanma sıklığı t-testi ile test edilerek sonuçlar tablo 58 'de sunulmuştur.

Tablo 58

Uzman Kişilerden Yardım Alma Yolunu Kullanma Sıklığının Mezuniyet Durumuna İlişkin t-Testi Sonuçları

Mezuniyet Durumu	N	$\bar{X}$	s	T	p
Ön Lisans	49	1.90	1.23	1.065	0.291
Lisans ve üstü	151	1.70	0.90		

P>.05

Tablo 58'deki analiz sonuçlarına göre stresle baş etmek için uzman kişilerden yardım alma yolunu kullanma sıklığı mezuniyet durumuna göre anlamlı biçimde değişmediği görülmektedir [$t_{(65.60)}=1.065$, $p>.05$]. Başka bir deyişle ön lisans mezunlarının stresle baş etmek için uzman kişilerden yardım alma yolunu kullanma sıklıkları ($\bar{X}=1.90$; s:1.23) ile lisans ve üstü mezunlarının bu yolu kullanma

sıklıkları ($\bar{X}=1.70$; s:0.90) arasında anlamlı fark yoktur. Bu analizde ortalamaları karşılaştırılacak iki puan grubunun varyanslarının homojenliği Levene testi ile test edilmiş ve varyansların homojen olmadığı görülmüştür. Bu sebeple yorumlarda homojen olmayan varyanslar için hesaplanan sd, t ve p değerleri kullanılmıştır.

Elde edilen verilere göre ön lisans mezunu öğretmenlerin stresleriyle baş etmek için uzman kişilerden yardım alma yolunu kullanma sıklıkları $\bar{X}=1.90$ ortalamayla “nadiren” ve lisans ve üstü mezunu öğretmenlerin $\bar{X}=1.70$ ortalamayla “asla” olarak görülmektedir. Uzman kişilerden yardım alma yolu öğretmenler tarafından tercih edilmeyen bir baş etme yoludur. Bu nedenle ister ön lisans ister lisans ve üstü mezunu olsun öğretmenlerin bu yolu kullanmadıkları söylenebilir.

Stresiyle Baş Etmek İçin Stres Yaratan Durumu Güvendiği Kişilerle Paylaşma Yolunu Kullanma Sıklığı Mezuniyet Durumuna Göre Anlamlı Fark Göstermekte midir?

Araştırmanın sekizinci alt probleminde mezuniyet durumuna göre stresle baş etmek için stres yaratan durumu güvendiği kişilerle paylaşma yolunu kullanma sıklığı t-testi ile test edilerek sonuçlar tablo 59 'da sunulmuştur.

Tablo 59

Stres Yaratan Durumu Güvendiği Kişilerle Paylaşma Yolunu Kullanma Sıklığının Mezuniyet Durumuna İlişkin t-Testi Sonuçları

Mezuniyet Durumu	N	$\bar{X}$	s	T	p
Ön Lisans	49	3.20	1.19	1.538	0.126
Lisans ve üstü	151	2.91	1.17		

P>.05

Tablo 59'daki analiz sonuçları stresle baş etmek için stres yaratan durumu güvendiği kişilerle paylaşma yolunu kullanma sıklığının mezuniyet durumuna göre anlamlı biçimde değişmediğini göstermektedir [$t_{(198)}=1.538$, $p>.05$]. Başka bir ifadeyle ön lisans mezunu öğretmenler ($\bar{X}=3.20$; s:1.19) ile lisans ve üstü mezunu öğretmenlerin ($\bar{X}=2.91$; s:1.17) stresle baş etmek için güvendiği kişilerle paylaşma yolunu kullanma sıklıkları arasında anlamlı fark yoktur.

Elde edilen verilere göre ön lisans mezunu öğretmenlerin stresleriyle baş etmek için stres yaratan durumu güvendiği kişilerle paylaşma yolunu kullanma sıklıkları $\bar{X}=3.20$ ortalamayla ve lisans ve üstü mezunu öğretmenlerin $\bar{X}=2.91$ ortalamayla “bazen” dir. Bu yol, öğretmenlerin daha sık kullandıkları bir baş etme yoludur. Bu nedenle ister ön lisans ister lisans ve üstü mezunu olsun öğretmenlerin bu yöntemi kullanma sıklıkları birbirine yakındır. Bu yolun insanın iletişim ve sosyalliğiyle alakalı olması ve her insanın paylaşma ihtiyacının olması sonucun bu şekilde çıkmasında etkili olabilir.

Stresiyle Baş Etmek İçin Gevşeme Yöntemlerini Kullanma Sıklığının Mezuniyet Durumuna Göre Anlamlı Fark Göstermekte Midir?

Araştırmanın sekizinci alt probleminde mezuniyet durumuna göre stresle baş etmek için gevşeme yolunu kullanma sıklığı t-testi ile test edilerek sonuçlar tablo 60’da sunulmuştur.

Tablo 60

Gevşeme Yöntemlerini Kullanma Sıklığının Mezuniyet Durumuna İlişkin t-Testi Sonuçları

Mezuniyet Durumu	N	$\bar{X}$	s	T	P
Ön Lisans	49	2.22	1.12	1.815	0.071
Lisans ve üstü	151	1.91	1.01		

$P>.05$

Tablo 60’daki analiz sonuçları stresle baş etmek için gevşeme yöntemlerini kullanma sıklığının mezuniyet durumuna göre anlamlı biçimde değişmediğini göstermektedir [$t_{(198)} = 1.815$, $p>.05$]. Başka bir ifadeyle ön lisans mezunu öğretmenler ($\bar{X}=2.22$; $s:1.12$) ile lisans ve üstü mezunu öğretmenlerin ($\bar{X}=1.91$; $s:1.01$) stresle baş etmek için gevşeme yolunu kullanma sıklıkları arasında anlamlı fark yoktur.

Elde edilen verilere göre ön lisans mezunu öğretmenlerin stresleriyle baş etmek için gevşeme yöntemlerini kullanma sıklıkları $\bar{X}=2.22$ ortalamayla ve lisans ve üstü mezunu öğretmenlerin $\bar{X}=1.91$ ortalamayla “nadiren” olarak

görülmektedir. Bu yolun kullanılabilmesi için gevşeme tekniklerini iyi bilmek gerekmektedir. Ancak ülkemizde bu yolun tekniği bilinmediği için mezuniyet durumu fark etmeksizin pek kullanılamadığı söylenebilir.

Stresiyle Baş Etmek İçin Hobilerle Uğraşma Yolunu Kullanma Sıklığı Mezuniyet Durumuna Göre Anlamlı Fark Göstermekte midir?

Araştırmanın sekizinci alt probleminde mezuniyet durumuna göre stresle baş etmek için hobilerle uğraşma yolunu kullanma sıklığı t-testi ile test edilerek sonuçlar tablo 61’de sunulmuştur.

Tablo 61
Hobilerle Uğraşma Yolunu Kullanma Sıklığının Mezuniyet Durumuna İlişkin t-Testi Sonuçları

Mezuniyet Durumu	N	$\bar{X}$	s	T	p
Ön Lisans	49	2.90	1.06	1.106	0.270
Lisans ve üstü	151	2.70	1.08		

$P > .05$

Tablo 61’deki analiz sonuçları stresle baş etmek için hobilerle uğraşma yolunu kullanma sıklığının mezuniyet durumuna göre anlamlı biçimde değişmediğini göstermektedir [$t_{(198)} = 1.106$, $p > .05$]. Başka bir ifadeyle ön lisans mezunu öğretmenler ($\bar{X} = 2.90$; $s: 1.06$) ile lisans ve üstü mezunu öğretmenlerin ($\bar{X} = 2.70$; $s: 1.08$) stresle baş etmek için hobilerle uğraşma yolunu kullanma sıklıkları arasında anlamlı fark yoktur.

Elde edilen verilere göre ön lisans mezunu öğretmenlerin stresleriyle baş etmek için hobilerle uğraşma yolunu kullanma sıklıkları $\bar{X} = 2.90$ ortalamayla ve lisans ve üstü mezunu öğretmenlerin $\bar{X} = 2.70$ ortalamayla “bazen” olarak tespit edilmiştir. Bu yolun kullanma sıklığı diğer baş etme yollarında da olduğu gibi mezuniyet durumunda anlamlı bir fark göstermemesi nedeniyle bu değişkenin baş etme yollarıyla ilişkisi bulunmadığı söylenebilir. Yüksek seviyede eğitim görmüş öğretmenlerin baş etme yollarını daha sık kullandıkları sonucunun beklenmesine

rağmen yüksek seviyede ve düşük seviyede eğitim almış öğretmenlerin baş etme yollarının kullanma sıklıkları arasında fark çıkmamıştır.

Stresiyle Baş Etmek İçin Stres Yaratan Kişiyle Yüzleşme Yolunu Kullanma Sıklığı Mezuniyet Durumuna Göre Anlamlı Fark Göstermekte midir?

Araştırmanın sekizinci alt probleminde mezuniyet durumuna göre stresle baş etmek için stres yaratan kişiyle yüzleşme yolunu kullanma sıklığı t-testi ile test edilerek sonuçlar tablo 62’de sunulmuştur.

Tablo 62

Stres Yaratan Kişiyle Yüzleşme Yolunu Kullanma Sıklığının Mezuniyet Durumuna İlişkin t-Testi Sonuçları

Mezuniyet Durumu	N	$\bar{X}$	s	T	p
Ön Lisans	49	2.59	1.27	0.261	0.794
Lisans ve üstü	151	2.54	1.09		

$P>.05$

Tablo 62’deki analiz sonuçları stresle baş etmek için stres yaratan kişiyle yüzleşme yolunu kullanma sıklığının mezuniyet durumuna göre anlamlı biçimde değişmediğini göstermektedir [$t_{(198)}=0.261$, $p>.05$]. Buna göre, ön lisans mezunu öğretmenler ($\bar{X}=2.59$; $s:1.27$) ile lisans ve üstü mezunu öğretmenlerin ($\bar{X}=2.54$; $s:1.09$) stresle baş etmek için stres yaratan kişiyle yüzleşme yolunu kullanma sıklıkları arasında anlamlı fark yoktur.

Elde edilen verilere göre ön lisans mezunu öğretmenlerin stresleriyle baş etmek için stres yaratan kişiyle yüzleşme yolunu kullanma sıklıkları $\bar{X}=2.59$ ortalamayla ve lisans ve üstü mezunu öğretmenlerin $\bar{X}=2.54$ ortalamayla “nadiren” olarak görülmektedir. Ön lisans mezunu öğretmenlerin bu baş etme yollunu daha sık kullandıkları sonucunun beklenmesine rağmen sadece ortalaması çok az bir seviyede yüksek çıkmış, ön lisans ve lisans-üstü eğitim almış öğretmenlerin bu baş etme yollunu kullanma sıklıkları arasında anlamlı bir fark çıkmamıştır. Ön lisans ve lisans-üstü eğitim almış öğretmenler stres yaratan kişiyle yüzleşmenin daha çok

strese neden olacağını düşünüyor olabilirler. Bu nedenle bu baş etme yolunun da çok tercih edilmeyen bir yol olduğu yorumu yapılabilir.

4.8.3. Mezuniyet Alanı Değişkenine İlişkin Bulgular ve Yorumlar

Bu aşamada öğretmenlerin stresle baş etme yolları mezuniyet alanı değişkenine göre incelenmiş ve sonuçlar aşağıda sunulmuştur.

Stresiyle Baş Etmek İçin Ortam Yaratma Yolunu Kullanma Sıklığı Mezuniyet Alanına Göre Anlamlı Fark Göstermekte midir?

Araştırmanın sekizinci alt probleminde mezuniyet alanına göre stresle baş etmek için ortam yaratma yolunu kullanma sıklığı t-testi ile test edilerek sonuçlar tablo 63’de sunulmuştur.

Tablo 63

Ortam Yaratma Yolunu Kullanma Sıklığının Mezuniyet Alanına İlişkin t-Testi Sonuçları

Mezuniyet Alanı	N	$\bar{X}$	s	T	P
Sınıf Öğretmenliği	160	3.18	1.03	1.155	0.252
Diğer	40	3.00	0.85		

$P > .05$

Tablo 63’deki analiz sonuçlarına göre stresle baş etmek için ortam yaratma yolunu kullanma sıklığı mezuniyet alanına göre anlamlı biçimde değişmediği görülmektedir [$t_{(70.98)} = 1.155$, $p > .05$]. Başka bir deyişle sınıf öğretmenliği mezunlarının stresle baş etmek için ortam yaratma yolunu kullanma sıklıkları ($\bar{X} = 3.18$; $s: 1.03$) ile diğer alanlardan mezun öğretmenlerin bu yolu kullanma sıklıkları ($\bar{X} = 3.00$; $s: 0.85$) arasında anlamlı fark yoktur. Bu analizde ortalamaları karşılaştırılacak iki puan grubunun varyanslarının homojenliği Levene testi ile test edilmiş ve varyansların homojen olmadığı görülmüştür. Bu sebeple yorumlarda homojen olmayan varyanslar için hesaplanan sd, t ve p değerleri kullanılmıştır.

Elde edilen verilere göre sınıf öğretmenliği mezunu öğretmenlerin stresleriyle baş etmek için ortam yaratma yolunu kullanma sıklıkları $\bar{X} = 3.18$ ortalamayla ve diğer alanlardan mezun olan öğretmenlerin $\bar{X} = 3.00$ ortalamayla

“bazen” olarak görülmektedir. Beklenildiği gibi her iki grubun da bu yolu kullanma sıklıkları arasında anlamlı bir fark çıkmamıştır.

Stresiyle Baş Etmek İçin Strese Sebep Olan Durumlardan Kaçınma Yolunu Kullanma Sıklığı Mezuniyet Alanına Göre Anlamlı Fark Göstermekte midir?

Araştırmanın sekizinci alt probleminde mezuniyet alanına göre stresle baş etmek için strese sebep olan durumlardan kaçınma yolunu kullanma sıklığı t-testi ile test edilerek sonuçlar tablo 64’de sunulmuştur.

Tablo 64
Strese Sebep Olan Durumlardan Kaçınma Yolunu Kullanma Sıklığının
Mezuniyet Alanına İlişkin t-Testi Sonuçları

Mezuniyet Alanı	N	$\bar{X}$	s	t	P
Sınıf Öğretmenliği	160	2.91	1.13	1.299	0.196
Diğer	40	2.65	1.05		

$P > .05$

Tablo 64’deki analiz sonuçları stresle baş etmek için strese sebep olan durumlardan kaçınma yolunu kullanma sıklığının mezuniyet alanına göre anlamlı biçimde değişmediğini göstermektedir [$t_{(198)} = 1.299$, $p > .05$]. Buna göre, sınıf öğretmenliği mezunu öğretmenler ($\bar{X} = 2.91$; $s: 1.13$) ile diğer alanlardan mezun öğretmenlerin ($\bar{X} = 2.65$; $s: 1.05$) stresle baş etmek için strese sebep olan durumlardan kaçınma yolunu kullanma sıklıkları arasında anlamlı fark yoktur.

Elde edilen verilere göre sınıf öğretmenliği mezunu öğretmenlerin stresleriyle baş etmek için strese sebep olan durumdan kaçınma yolunu kullanma sıklıkları $\bar{X} = 2.91$ ortalamayla ve diğer alanlardan mezun öğretmenlerin $\bar{X} = 2.65$ ortalamayla “bazen” dir. Stresli durumdan kaçmak bir baş etme yolu olarak tespit edildiği gibi aynı zamanda kaçmak organizmanın strese karşı verdiği tepkilerdendir. Bu nedenle mezuniyet alanı fark etmeksizin öğretmenler tarafından bazen kullanılan bir baş etme yoludur.

Stresiyle Baş Etmek İçin Olumlu Diyaloglarda Bulunma Yolunu Kullanma Sıklığı Mezuniyet Alanına Göre Anlamlı Fark Göstermekte midir?

Araştırmanın sekizinci alt probleminde mezuniyet alanına göre stresiyle baş etmek için olumlu diyaloglarda bulunma yolunu kullanma sıklığı t-testi ile test edilerek sonuçlar tablo 65’de sunulmuştur.

Tablo 65

Olumlu Diyaloglarda Bulunma Yolunu Kullanma Sıklığının Mezuniyet Alanına İlişkin t-Testi Sonuçları

Mezuniyet Alanı	N	$\bar{X}$	s	t	P
Sınıf Öğretmenliği	160	3.22	1.06	0.272	0.786
Diğer	40	3.18	0.96		

P>.05

Tablo 65’deki analiz sonuçları stresle baş etmek için olumlu diyaloglarda bulunma yolunu kullanma sıklığının mezuniyet alanına göre anlamlı biçimde değişmediğini göstermektedir [$t_{(198)} = 0.272$, $p > .05$]. Buna göre, sınıf öğretmenliği mezunu öğretmenler ($\bar{X} = 3.22$; $s: 1.06$) ile diğer alanlardan mezun öğretmenlerin ($\bar{X} = 3.18$; $s: 0.96$) stresle baş etmek için olumlu diyaloglarda bulunma yolunu kullanma sıklıkları arasında anlamlı fark yoktur.

Elde edilen verilere göre sınıf öğretmenliği mezunu öğretmenlerin stresleriyle baş etmek için olumlu diyaloglarda bulunma yolunu kullanma sıklıkları $\bar{X} = 3.22$ ortalamayla ve diğer alanlardan mezun öğretmenlerin $\bar{X} = 3.18$ ortalamayla “bazen” dir. Bu yolu kullanma sıklıkları arasında fark çıkmamasının nedeni her iki grubunda yakın düzeyde olmalarının etkisi olduğu söylenebilir. Yine stresle baş etmek için diğer yollara göre daha sık kullanılan yollardan biri olan olumlu diyaloglarda bulunma yolunda çıkan bu sonuç beklenen bir sonuçtur.

Stresiyle Baş Etmek İçin Sevdikleriyle Vakit Geçirme Yolunu Kullanma Sıklığı Mezuniyet Alanına Göre Anlamlı Fark Göstermekte midir?

Araştırmanın sekizinci alt probleminde mezuniyet alanına göre stresiyle baş etmek için sevdikleriyle vakit geçirme yolunu kullanma sıklığı t-testi ile test edilerek sonuçlar tablo 66’da sunulmuştur.

Tablo 66
Sevdikleriyle Vakit Geçirme Yolunu Kullanma Sıklığı Mezuniyet Alanına
İlişkin t-Testi Sonuçları

Mezuniyet Alanı	N	$\bar{X}$	s	t	P
Sınıf Öğretmenliği	160	3.29	1.18	1.050	0.295
Diğer	40	3.08	1.00		

$P > .05$

Tablo 66'daki analiz sonuçları stresle baş etmek için sevdikleriyle vakit geçirme yolunu kullanma sıklığının mezuniyet alanına göre anlamlı biçimde değişmediğini göstermektedir [$t_{(198)} = 1.050$, $p > .05$]. Buna göre, sınıf öğretmenliği mezunu öğretmenler ($\bar{X} = 3.29$; $s: 1.18$) ile diğer alanlardan mezun öğretmenlerin ($\bar{X} = 3.08$; $s: 1.00$) stresle baş etmek için sevdikleriyle vakit geçirme yolunu kullanma sıklıkları arasında anlamlı fark yoktur.

Elde edilen verilere göre sınıf öğretmenliği mezunu öğretmenlerin stresleriyle baş etmek için sevdikleriyle vakit geçirme yolunu kullanma sıklıkları $\bar{X} = 3.29$ ortalamayla ve diğer alanlardan mezun öğretmenlerin $\bar{X} = 3.08$ ortalamayla “bazen” dir. Arasında fark olmamasının nedeni sınıf öğretmenliği ve diğer alanlardan mezun öğretmenlerin her ikisinin de insan ilişkilerine aynı düzeyde önem vermeleri olabilir.

Stresiyle Baş Etmek İçin Spor Yapma Yolunu Kullanma Sıklığı **Mezuniyet Alanına Göre Anlamlı Fark Göstermekte midir?**

Araştırmanın sekizinci alt probleminde mezuniyet alanına göre stresle baş etmek için spor yapma yolunu kullanma sıklığı t-testi ile test edilerek sonuçlar tablo 67'de sunulmuştur.

Tablo 67
Spor Yapma Yolunu Kullanma Sıklığı Mezuniyet Alanına İlişkin t-Testi
Sonuçları

Mezuniyet Alanı	N	$\bar{X}$	s	t	P
Sınıf Öğretmenliği	160	2.14	1.04	0.774	0.444
Diğer	40	2.95	6.57		

$P > .05$

Tablo 67'deki analiz sonuçlarına göre stresle baş etmek için spor yapma yolunu kullanma sıklığı mezuniyet alanına göre anlamlı biçimde değişmediği görülmektedir [$t_{(39,489)} = 0.774$, $p > .05$]. Başka bir deyişle sınıf öğretmenliği mezunlarının ($\bar{X} = 2.14$; $s: 1.04$) stresle baş etmek için ortam yaratma yolunu kullanma sıklıkları ile diğer alanlardan mezun öğretmenlerin bu yolu kullanma sıklıkları ($\bar{X} = 2.95$; $s: 6.57$) arasında anlamlı fark yoktur. Bu analiz yapılmadan önce ortalamaları karşılaştırılacak iki puan grubunun varyanslarının homojenliği Levene testi ile araştırılmış ve varyansların homojen olmadığı görülmüştür. Bu sebeple yorumlar, homojen olmayan varyanslar için hesaplanan sd, t ve p değerleri üzerinden yapılmıştır.

Elde edilen verilere göre sınıf öğretmenliği mezunu öğretmenlerin stresleriyle baş etmek için spor yapma yolunu kullanma sıklıkları $\bar{X} = 2.14$ ortalamayla “nadiren” ve diğer alanlardan mezun öğretmenlerin $\bar{X} = 2.95$ ortalamayla “bazen” olarak belirlenmiştir. Spor yapma genel olarak öğretmenlerin tercih ettikleri bir stresle baş etme yolu olmadığı için mezuniyet alanı değişkeninde de bir farkın olmaması beklenen bir sonuçtur.

Stresiyle Baş Etmek İçin İbadet Etme Yolunu Kullanma Sıklığı Mezuniyet Alanına Göre Anlamlı Fark Göstermekte midir?

Araştırmanın sekizinci alt probleminde mezuniyet alanına göre stresle baş etmek için ibadet etme yolunu kullanma sıklığı t-testi ile test edilerek sonuçlar tablo 68'de sunulmuştur.

Tablo 68

İbadet Etme Yolunu Kullanma Sıklığı Mezuniyet Alanına İlişkin t-Testi Sonuçları

Mezuniyet Alanı	N	$\bar{X}$	s	t	P
Sınıf Öğretmenliği	160	2.50	1.05	0.401	0.689
Diğer	40	2.58	1.11		

$P > .05$

Tablo 68'deki analiz sonuçları stresle baş etmek için ibadet etme yolunu kullanma sıklığının mezuniyet alanına göre anlamlı biçimde değişmediğini

göstermektedir [$t_{(198)} = 0.401$, $p > .05$]. Buna göre, sınıf öğretmenliği mezunu öğretmenler ($\bar{X} = 2.50$; $s = 1.05$) ile diğer alanlardan mezun öğretmenlerin ($\bar{X} = 2.58$; $s = 1.11$) stresle baş etmek için ibadet etme yolunu kullanma sıklıkları arasında anlamlı fark yoktur.

Elde edilen verilere göre sınıf öğretmenliği mezunu öğretmenlerin stresleriyle baş etmek için ibadet etme yolunu kullanma sıklıkları $\bar{X} = 2.50$ ortalamayla ve diğer alanlardan mezun öğretmenlerin $\bar{X} = 2.58$ ortalamayla “nadiren” dir. Stresli zamanlardan insanlar dua ve ibadet ederek rahatlamaya çalışmaktadırlar. Bu baş etme yolunda mezuniyet alanına göre her iki grubun arasında çok fazla fark olmadığı için kullanma sıklıklarının da bu nedenle aynı çıktığı yorumu yapılabilir.

Stresiyle Baş Etmek İçin Zamanı Planlama Yolunu Kullanma Sıklığı Mezuniyet Alanına Göre Anlamlı Fark Göstermekte midir?

Araştırmanın sekizinci alt probleminde mezuniyet alanına göre stresle baş etmek için zamanı planlama yolunu kullanma sıklığı t-testi ile test edilerek sonuçlar tablo 69’da sunulmuştur.

Tablo 69

Zamanı Planlama Yolunu Kullanma Sıklığının Mezuniyet Alanına İlişkin t-Testi Sonuçları

Mezuniyet Alanı	N	$\bar{X}$	s	t	P
Sınıf Öğretmenliği	160	2.78	1.18	0.154	0.878
Diğer	40	2.75	0.98		

$P > .05$

Tablo 69’daki analiz sonuçları stresle baş etmek için zamanı planlama yolunu kullanma sıklığının mezuniyet alanına göre anlamlı biçimde değişmediğini göstermektedir [$t_{(198)} = 0.154$, $p > .05$]. Buna göre, sınıf öğretmenliği mezunu öğretmenler ($\bar{X} = 2.78$; $s = 1.18$) ile diğer alanlardan mezun öğretmenlerin ($\bar{X} = 2.75$; $s = 0.98$) stresle baş etmek için zamanı planlama yolunu kullanma sıklıkları arasında anlamlı fark yoktur.

Elde edilen verilere göre sınıf öğretmenliği mezunu öğretmenlerin stresleriyle baş etmek için zamanı planlama yolunu kullanma sıklıkları $\bar{X}=2.78$ ortalamayla ve diğer alanlardan mezun öğretmenlerin $\bar{X}=2.75$ ortalamayla “bazen” olarak belirlenmiştir. Bu yolu kullanma sıklıkları arasında fark çıkmamasının nedeni her iki grubunda eşit süreyle eğitim alıp diğer alanlardan mezun olan grubun da pedagojik formasyon dersi alarak sınıf öğretmenliği alanından mezun öğretmenlerle yakın düzeye gelmelerinin etkisi olduğu söylenebilir.

Stresiyle Baş Etmek İçin Uzman Kişilerden Yardım Alma Yolunu Kullanma Sıklığı Mezuniyet Alanına Göre Anlamlı Fark Göstermekte midir?

Araştırmanın sekizinci alt probleminde mezuniyet alanına göre stresle baş etmek için uzman kişilerden yardım alma yolunu kullanma sıklığı t-testi ile test edilerek sonuçlar tablo 70’de sunulmuştur.

Tablo 70

Uzman Kişilerden Yardım Alma Yolunu Kullanma Sıklığının Mezuniyet Alanına İlişkin t-Testi Sonuçları

Mezuniyet Alanı	N	$\bar{X}$	s	t	P
Sınıf Öğretmenliği	160	1.76	1.01	0.320	0.749
Diğer	40	1.70	0.91		

$P>.05$

Tablo 70’deki analiz sonuçları stresle baş etmek için uzman kişilerden yardım alma yolunu kullanma sıklığının mezuniyet alanına göre anlamlı biçimde değişmediğini göstermektedir [$t_{(198)}=0.320$, $p>.05$]. Buna göre, sınıf öğretmenliği mezunu öğretmenler ($\bar{X}=1.76$; $s:1.01$) ile diğer alanlardan mezun öğretmenlerin ($\bar{X}=1.70$; $s:0.91$) stresle baş etmek için uzman kişilerden yardım alma yolunu kullanma sıklıkları arasında anlamlı fark yoktur.

Elde edilen verilere göre sınıf öğretmenliği mezunu öğretmenlerin stresleriyle baş etmek için uzman kişilerden yardım alma yolunu kullanma sıklıkları $\bar{X}=1.76$ ortalamayla ve diğer alanlardan mezun öğretmenlerin $\bar{X}=1.70$ ortalamayla “asla” olarak görülmektedir. Uzman kişilerden yardım alma yolu öğretmenler tarafından tercih edilmeyen bir baş etme yoludur. Bu nedenle ister sınıf öğretmenliği ister diğer

alanlardan mezun öğretmenler olsun öğretmenlerin bu yolu kullanmadıkları söylenebilir. Bu nedenle aralarında anlamlı bir fark çıkmamıştır.

Stresiyle Baş Etmek İçin Stres Yaratan Durumu Güvendiği Kişilerle Paylaşma Yolunu Kullanma Sıklığı Mezuniyet Alanına Göre Anlamlı Fark Göstermekte midir?

Araştırmanın sekizinci alt probleminde mezuniyet alanına göre stresiyle baş etmek için stres yaratan durumu güvendiği kişilerle paylaşma yolunu kullanma sıklığı t-testi ile test edilerek sonuçlar tablo 71’de sunulmuştur.

Tablo 71

Stres Yaratan Durumu Güvendiği Kişilerle Paylaşma Yolunu Kullanma Sıklığının Mezuniyet Alanına İlişkin t-Testi Sonuçları

Mezuniyet Alanı	N	$\bar{X}$	s	t	P
Sınıf Öğretmenliği	160	3.00	1.21	0.479	0.632
Diğer	40	2.90	1.06		

$P > .05$

Tablo 71’deki analiz sonuçları stresle baş etmek için stres yaratan durumu güvendiği kişilerle paylaşma yolunu kullanma sıklığının mezuniyet alanına göre anlamlı biçimde değişmediğini göstermektedir [$t_{(198)}=0.479$, $p>.05$]. Buna göre, sınıf öğretmenliği mezunu öğretmenler ($\bar{X}=3.00$; s:1.21) ile diğer alanlardan mezun öğretmenlerin ($\bar{X}=2.90$; s:1.06) stresle baş etmek için stres yaratan durumu güvendiği kişilerle paylaşma yolunu kullanma sıklıkları arasında anlamlı fark yoktur.

Elde edilen verilere göre sınıf öğretmenliği mezunu öğretmenlerin stresleriyle baş etmek için stres yapan durumu güvendiği kişilerle paylaşma yolunu kullanma sıklıkları, $\bar{X}=3.00$ ortalamayla ve diğer alanlardan mezun öğretmenlerin $\bar{X}=2.90$ ortalamayla “bazen” olarak görülmektedir. Her insanın paylaşma ihtiyacının olmasından dolayı sonucun bu şekilde çıktığı düşünülmektedir.

Stresiyle Baş Etmek İçin Gevşeme Yöntemlerini Kullanma Sıklığının Mezuniyet Alanına Göre Anlamlı Fark Göstermekte midir?

Araştırmanın sekizinci alt probleminde mezuniyet alanına göre stresiyle baş etmek için gevşeme yöntemleri yolunu kullanma sıklığı t-testi ile test edilerek sonuçlar tablo 72’de sunulmuştur.

Tablo 72
Gevşeme Yöntemlerini Kullanma Yolunu Kullanma Sıklığının Mezuniyet Alanına İlişkin t-Testi Sonuçları

Mezuniyet Alanı	N	$\bar{X}$	s	t	P
Sınıf Öğretmenliği	160	2.03	1.09	0.946	0.345
Diğer	40	1.85	0.86		

P>.05

Tablo 72’deki analiz sonuçları stresle baş etmek için gevşeme yöntemlerini kullanma yolunu kullanma sıklığının mezuniyet alanına göre anlamlı biçimde değişmediğini göstermektedir [$t_{(198)}=0.946$ p>.05]. Buna göre, sınıf öğretmenliği mezunu öğretmenler ($\bar{X}=2.03$; s:1.09) ile diğer alanlardan mezun öğretmenlerin ($\bar{X}=1.85$; s:0.86) stresle baş etmek için gevşeme yöntemlerini kullanma yolunu kullanma sıklıkları arasında anlamlı fark yoktur.

Elde edilen verilere göre sınıf öğretmenliği mezunu öğretmenlerin stresleriyle baş etmek için gevşeme yolunu kullanma sıklıkları $\bar{X}=1.76$ ortalamayla ve diğer alanlardan mezun öğretmenlerin $\bar{X}=1.70$ ortalamayla “asla” olarak görülmektedir. Gevşeme yolu belli bir teknik uygulamayı gerektirir. Ancak bu teknik öğretmenler tarafında bilinmediğinden dolayı bu baş etme yolunun asla sıklığında kullanıldığı düşünülmektedir.

Stresiyle Baş Etmek İçin Hobilerle Uğraşma Yolunu Kullanma Sıklığı Mezuniyet Alanına Göre Anlamlı Fark Göstermekte midir?

Araştırmanın sekizinci alt probleminde mezuniyet alanına göre stresiyle baş etmek için hobilerle uğraşma yolunu kullanma sıklığı t-testi ile test edilerek sonuçlar tablo 73’de sunulmuştur.

Tablo 73

Hobilerle Uğraşma Yolunu Kullanma Sıklığının Mezuniyet Alanına İlişkin t-Testi Sonuçları

Mezuniyet Alanı	N	$\bar{X}$	s	t	P
Sınıf Öğretmenliği	160	2.76	1.10	0.327	0.744
Diğer	40	2.70	0.99		

$P > .05$

Tablo 73'deki analiz sonuçları stresle baş etmek için hobilerle uğraşma yolunu kullanma sıklığının mezuniyet alanına göre anlamlı biçimde değişmediğini göstermektedir [$t_{(198)} = 0.327$ $p > .05$]. Buna göre, sınıf öğretmenliği mezunu öğretmenler ($\bar{X} = 2.76$; $s: 1.10$) ile diğer alanlardan mezun öğretmenlerin ($\bar{X} = 2.70$; $s: 0.99$) stresle baş etmek için hobilerle uğraşma yolunu kullanma sıklıkları arasında anlamlı fark yoktur.

Elde edilen verilere göre sınıf öğretmenliği mezunu öğretmenlerin stresleriyle baş etmek için hobilerle uğraşma yolunu kullanma sıklıkları $\bar{X} = 2.76$ ortalamayla ve diğer alanlardan mezun öğretmenlerin $\bar{X} = 2.70$ ortalamayla “bazen” olarak görülmektedir. Hobilerle uğraşma da diğer baş etme yolları gibi çok kullanılmamaktadır. Öğretmenlerin ister sınıf öğretmenliği mezunu ister diğer alanlardan mezun olsun genel olarak bu boyutu etkili şekilde kullanamadıkları söylenebilir.

Stresiyle Baş Etmek İçin Stres Yaratan Kişiyle Yüzleşme Yolunu Kullanma Sıklığı Mezuniyet Alanına Göre Anlamlı Fark Göstermekte midir?

Araştırmanın sekizinci alt probleminde mezuniyet alanına göre stresle baş etmek için stres yaratan kişiyle yüzleşme yolunu kullanma sıklığı t-testi ile test edilerek sonuçlar tablo 74'de sunulmuştur.

Tablo 74

Stres Yaratan Kişiyle Yüzleşme Yolunu Kullanma Sıklığının Mezuniyet Alanına İlişkin t-Testi Sonuçları

Mezuniyet Alanı	N	$\bar{X}$	s	t	P
Sınıf Öğretmenliği	160	2.54	1.15	0.436	0.663
Diğer	40	2.62	1.08		

$P > .05$

Tablo 74'deki analiz sonuçları stresle baş etmek için stres yaratan kişiyle yüzleşme yolunu kullanma sıklığının mezuniyet alanına göre anlamlı biçimde değişmediğini göstermektedir [$t_{(198)}=0.436$ $p>.05$]. Buna göre, sınıf öğretmenliği mezunu öğretmenler ($\bar{X}=2.54$; $s:1.15$) ile diğer alanlardan mezun öğretmenlerin ($\bar{X}=2.62$; $s:1.08$) stresle baş etmek için stres yaratan kişiyle yüzleşme yolunu kullanma sıklıkları arasında anlamlı fark yoktur.

Elde edilen verilere göre sınıf öğretmenliği mezunu öğretmenlerin stresleriyle baş etmek için stres yaratan kişiyle yüzleşme yolunu kullanma sıklıkları $\bar{X}=2.54$ ortalamayla “nadiren”, diğer alanlardan mezun öğretmenlerin ise $\bar{X}=2.62$ ortalamayla “bazen” olarak görülmektedir. Stres yaratan kişiyle yüzleşme yolunu kullanma sıklığında anlamlı bir farklılık çıkmamasının nedeni mezuniyet alanlarının çok farklı olmadığı ve zamanla bu farkın kapanmasından dolayı olduğu düşünülmektedir.

4.8.4. Mesleki Kıdem Değişkenine İlişkin Bulgular ve Yorumlar

Bu aşamada öğretmenlerin stresle baş etme yolları mesleki kıdem değişkenine göre incelenmiş ve sonuçlar aşağıda sunulmuştur.

Sınıf öğretmenlerinin mesleki kıdemleri aşağıdaki şekilde kodlanmıştır:

1. 1–5 yıl arası kıdeme sahip olanlar
2. 6–10 yıl arası kıdeme sahip olanlar
3. 11–15 yıl arası kıdeme sahip olanlar
4. 16–20 yıl arası kıdeme sahip olanlar
5. 21 ve üstü arası kıdeme sahip olanlar

Stresiyle Baş Etmek İçin Ortam Yaratma Yolunu Kullanma Sıklığı Mesleki Kıdeme Göre Anlamlı Fark Göstermekte midir?

Araştırmanın sekizinci alt probleminde mesleki kıdeme göre stresle baş etmek için ortam yaratma yolunu kullanma sıklığı varyans analizi (anova) ile test edilerek sonuçlar tablo 75'de sunulmuştur.

Tablo 75
Ortam Yaratma Yolunu Kullanma Sıklığının Mesleki Kıdeme İlişkin Varyans
Analizi (ANOVA) Sonuçları

Varyansın Kaynağı	Kareler toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	f	p	Anlamlı fark
Guruplar arası	1.505	4	0.376	0.372	0.828	---
Guruplar içi	197.290	195	1.012			
Toplam	198.795	199				

$p > .05$

Tablo 75'deki analiz sonuçlarına göre stresiyle baş etmek için ortam yaratma yolunu kullanma sıklığı mesleki kıdeme göre anlamlı fark göstermemektedir [$F_{(4-195)} = 0.372$, $p > .05$]. Buna göre meslek kıdemi 1–5 yıl olan ($\bar{X} = 3.07$), 6–10 yıl olan ($\bar{X} = 3.18$), 11–15 yıl olan ($\bar{X} = 3.25$), 16–20 yıl olan ($\bar{X} = 3.1$) ve 20 yıldan fazla ($\bar{X} = 3.00$) olan öğretmenlerin, stresiyle baş etmek için ortam yaratma yolunu kullanma sıklıkları arasında anlamlı fark yoktur.

Elde edilen verilere göre öğretmenlerin stresleriyle baş etmek için ortam yaratma yolunu kullanma sıklıkları mesleki kıdemi 1–5 yıl olan öğretmenlerde $\bar{X} = 3.07$ ortalamayla, 6–10 yıl olan öğretmenlerde $\bar{X} = 3.18$ ortalamayla, 11–15 yıl olan öğretmenlerde $\bar{X} = 3.25$ ortalamayla, 16–20 yıl olan öğretmenlerde $\bar{X} = 3.01$ ortalamayla ve 20 yıldan fazla olan öğretmenlerde $\bar{X} = 3.00$ ortalamayla “bazen” olarak tespit edilmiştir. Mesleki kıdeme göre bu ortamı kullanma sıklığının değişmediği görülmektedir. Mesleki kıdemi fazla olan öğretmenlerin hayattaki tecrübelerinden dolayı baş etme yollarını daha bilinçli bir şekilde kullanmalarının beklenmiştir. Dolayısıyla anlamlı bir farkın olmaması beklenen bir sonuç değildir.

Stresiyle Baş Etmek İçin Strese Sebep Olan Durumlardan Kaçınma Yolunu Kullanma Sıklığı Mesleki Kıdeme Göre Anlamlı Fark Göstermekte midir?

Araştırmanın sekizinci alt probleminde mesleki kıdeme göre stresiyle baş etmek için strese sebep olan durumlardan kaçınma yolunu kullanma sıklığı varyans analizi (anova) ile test edilerek sonuçlar tablo 76'da sunulmuştur.

Tablo 76

Strese Sebep Olan Durumlardan Kaçınma Yolunu Kullanma Sıklığının Mesleki Kıdeme İlişkin Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

Varyansın Kaynağı	Kareler toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	f	p	Anlamlı fark
Guruplar arası	3.868	4	0.967	0.770	0.546	---
Guruplar içi	244.927	195	1.256			
Toplam	248.795	199				

$p > .05$

Tablo 76'daki analiz sonuçlarına göre stresiyle baş etmek için strese sebep olan durumlardan kaçınma yolunu kullanma sıklığı mesleki kıdeme göre anlamlı fark göstermemektedir [$F_{(4-195)} = 0.770$, $p > .05$]. Buna göre meslek kıdemi 1–5 yıl olan ($\bar{X} = 2.53$) , 6–10 yıl olan ($\bar{X} = 2.78$), 11–15 yıl olan ($\bar{X} = 2.88$), 16–20 yıl olan ($\bar{X} = 2.88$) ve 20 yıldan fazla ($\bar{X} = 3.08$) olan öğretmenlerin, stresiyle baş etmek için strese sebep olan durumlardan kaçınma yolunu kullanma sıklıkları arasında anlamlı fark yoktur.

Elde edilen verilere göre öğretmenlerin stresleriyle baş etmek için strese sebep olan durumdan kaçınma sıklıkları mesleki kıdemi 1–5 yıl olan öğretmenlerde $\bar{X} = 2.53$ ortalamayla “nadiren”, 6–10 yıl olan öğretmenlerde $\bar{X} = 2.78$ ortalamayla, 11–15 yıl olan öğretmenlerde $\bar{X} = 2.88$ ortalamayla, 16–20 yıl olan öğretmenlerde $\bar{X} = 2.88$ ortalamayla ve 20 yıldan fazla olan öğretmenlerde $\bar{X} = 3.08$ ortalamayla “bazen” olarak tespit edilmiştir. Öğretmenlerin genel olarak stresleriyle baş etmek için yeterli bilince sahip olmadıklarının bu sonuçlara göre bir kez daha desteklendiğini görülmektedir. Çünkü mesleki kıdemin baş etme yollarında önemli bir ayırt edici özellik olduğu düşünülmektedir.

Stresiyle Baş Etmek İçin Olumlu Diyaloglarda Bulunma Yolunu Kullanma Sıklığı Mesleki Kıdeme Göre Anlamlı Fark Göstermekte midir?

Araştırmanın sekizinci alt probleminde mesleki kıdeme göre stresiyle baş etmek için olumlu diyaloglarda bulunma yolunu kullanma sıklığı varyans analizi (anova) ile test edilerek sonuçlar tablo 77’de sunulmuştur.

Tablo 77

Olumlu Diyaloglarda Bulunma Yolunu Kullanma Sıklığının Mesleki Kıdeme İlişkin Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

Varyansın Kaynağı	Kareler toplamı	sd	Kareler Ortalaması	f	p	Anlamlı fark
Guruplar arası	2.625	4	0.656	0.606	0.659	---
Gruplar içi	211.130	195	1.083			
Toplam	213.755	199				

$p > .05$

Tablo 77'deki analiz sonuçlarına göre stresiyle baş etmek için olumlu diyaloglarda bulunma yolunu kullanma sıklığı mesleki kıdeme göre anlamlı fark göstermemektedir [$F_{(4-195)} = 0.606$, $p > .05$]. Buna göre meslek kıdemi 1–5 yıl olan ($\bar{X} = 3.27$) , 6–10 yıl olan ($\bar{X} = 3.09$), 11–15 yıl olan ($\bar{X} = 3.33$), 16–20 yıl olan ($\bar{X} = 3.12$) ve 20 yıldan fazla ($\bar{X} = 3.34$) olan öğretmenlerin, stresiyle baş etmek için olumlu diyaloglarda bulunma yolunu kullanma sıklıkları arasında anlamlı fark olmadığı söylenebilir.

Elde edilen verilere göre öğretmenlerin stresleriyle baş etmek için olumlu diyaloglarda bulunma yolunu kullanma sıklıkları mesleki kıdemi 1–5 yıl olan öğretmenlerde $\bar{X} = 3.27$ ortalamayla, 6–10 yıl olan öğretmenlerde $\bar{X} = 3.09$ ortalamayla, 11–15 yıl olan öğretmenlerde $\bar{X} = 3.33$ ortalamayla, 16–20 yıl olan öğretmenlerde $\bar{X} = 3.12$ ortalamayla ve 20 yıldan fazla olan öğretmenlerde $\bar{X} = 3.34$ ortalamayla “bazen” olarak tespit edilmiştir. Öğretmenlerin stresleriyle baş etmek için olumlu diyaloglarda bulunma yolunu kullanma sıklıklarının mesleki kıdeme göre değişmediği görülmektedir. Özellikle genç öğretmenlerde daha az yıpranma ve daha fazla idealizm ve enerjinin olmasından dolayı bu yolun daha sık kullanılmasını beklenmesine rağmen arada anlamlı bir fark çıkmamıştır. Bu durum yine baş etme yollarının bilinçli kullanılmaması ile alakalı olmalıdır.

Stresiyle Baş Etmek İçin Sevdikleriyle Vakit Geçirme Yolunu Kullanma Sıklığı Mesleki Kıdeme Göre Anlamlı Fark Göstermekte midir?

Araştırmanın sekizinci alt probleminde mesleki kıdeme göre stresiyle baş etmek için sevdikleriyle vakit geçirme yolunu kullanma sıklığı varyans analizi (anova) ile test edilerek sonuçlar tablo 78’de sunulmuştur.

Tablo 78
Sevdikleriyle Vakıit Geçirme Yolunu Kullanma Sıklığının Mesleki Kıdeme İlişkin Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

Varyansın Kaynağı	Kareler toplamı	sd	Kareler Ortalaması	f	p	Anlamlı fark
Guruplar arası	6.536	4	1.634	1.252	0.290	---
Gruplar içi	254.459	195	1.305			
Toplam	260.995	199				

$p>.05$

Tablo 78’deki analiz sonuçlarına göre stresiyle baş etmek için sevdikleriyle vakit geçirme yolunu kullanma sıklığı mesleki kıdeme göre anlamlı fark göstermemektedir [$F_{(4-195)}=1.252$, $p>.05$]. Buna göre meslek kıdemi 1–5 yıl olan ($\bar{X}=3.53$), 6–10 yıl olan ($\bar{X}=3.16$), 11–15 yıl olan ($\bar{X}=3.40$), 16–20 yıl olan ($\bar{X}=2.88$) ve 20 yıldan fazla ($\bar{X}=3.34$) olan öğretmenlerin, stresiyle baş etmek için sevdikleriyle vakit geçirme yolunu kullanma sıklıkları arasında anlamlı fark yoktur.

Elde edilen verilere göre öğretmenlerin stresleriyle baş etmek için sevdikleriyle vakit geçirme yolunu kullanma sıklıkları mesleki kıdemi 1–5 yıl olan öğretmenlerde $\bar{X}=3.53$ ortalamayla, 6–10 yıl olan öğretmenlerde $\bar{X}=3.16$ ortalamayla, 11–15 yıl olan öğretmenlerde $\bar{X}=3.40$ ortalamayla, 16–20 yıl olan öğretmenlerde $\bar{X}=2.88$ ortalamayla ve 20 yıldan fazla olan öğretmenlerde $\bar{X}=3.34$ ortalamayla “bazen” olarak tespit edilmiştir. Bu yolu kullanma sıklıkları arasında anlamlı bir fark bulunmaması beklenen bir sonuç değildir. Kıdem olarak daha az yıla sahip olanların bu yolu daha çok kullanmalarının beklenmesine rağmen aralarında fark çıkmamıştır.

Stresiyle Baş Etmek İçin Spor Yapma Yolunu Kullanma Sıklığı Mesleki Kıdeme Göre Anlamlı Fark Göstermekte midir?

Araştırmanın sekizinci alt probleminde mesleki kıdeme göre stresiyle baş etmek için spor yapma yolunu kullanma sıklığı varyans analizi (anova) ile test edilerek sonuçlar tablo 79’da sunulmuştur.

Tablo 79
Spor Yapma Yolunu Kullanma Sıklığının Mesleki Kıdeme İlişkin Varyans
Analizi (ANOVA) Sonuçları

Varyansın Kaynağı	Kareler toplamı	sd	Kareler Ortalaması	f	p	Anlamlı fark
Guruplar arası	101.338	4	25.334	2.786	0.028	1-2,1-3,* 1-4,1-5
Gruplar içi	1773.057	195	9.093			
Toplam	1874.395	199				

*P<.05

Tablo 79’daki analiz sonuçlarına analiz sonuçlarına göre stresiyle baş etmek için spor yapma yolunu kullanma sıklığı mesleki kıdeme göre anlamlı biçimde değiştiği görülmektedir [$F_{(4-195)} = 2.786$, $p < .05$]. Farkın hangi gruplar arasında olduğunu bulmak için yapılan LSD testinin sonuçlarına göre mesleki kıdemi 1-5 yıl ($\bar{X} = 4.80$) olan öğretmenlerin stresle baş etmek için spor yapma yolunu kullanma sıklıklarının mesleki kıdemi 6–10 yıl olan ($\bar{X} = 2.14$) ve 11–15 yıl olan ($\bar{X} = 2.08$), 16-20 yıl ($\bar{X} = 2.00$) ve 20 yıldan fazla ($\bar{X} = 2.13$) olan öğretmenlerden anlamlı derecede yüksek olduğu görülmüştür.

Elde edilen verilere göre öğretmenlerin stresleriyle baş etmek için spor yapma yolunu kullanma sıklıkları mesleki kıdemi 1–5 yıl olan öğretmenlerde $\bar{X} = 4.80$ ortalamayla “her zaman”dır. Mesleki kıdemi 6–10 yıl olan öğretmenlerin $\bar{X} = 2.14$ ortalamayla, 11–15 yıl olan öğretmenlerin $\bar{X} = 2.08$ ortalamayla, 16–20 yıl olan öğretmenlerin $\bar{X} = 2.00$ ortalamayla ve 20 yıldan fazla olan öğretmenlerin $\bar{X} = 2.13$ ortalamayla “nadiren” bu yolu stresleriyle baş etmek için kullandıkları görülmektedir. Mesleki kıdemi 1-5 yıl ($\bar{X} = 4.80$) olan öğretmenlerin stresle baş etmek için spor yapma yolunu kullanma sıklıklarının daha fazla olmasının nedeni daha dinç olmaları ve iyi vakit geçirmek için bu yolu kullanmaları olabilir.

Çardak (2002)'ın ve Karadavut (2005)'un yaptıkları araştırmalarda da kıdem değişkeni ile stresle baş etme arasında anlamlı fark çıkmıştır.

Stresiyle Baş Etmek İçin İbadet Etme Yolunu Kullanma Sıklığı Mesleki Kıdeme Göre Anlamlı Fark Göstermekte midir?

Araştırmanın sekizinci alt probleminde mesleki kıdeme göre stresle baş etmek için ibadet etme yolunu kullanma sıklığı varyans analizi (anova) ile test edilerek sonuçlar tablo 80'de sunulmuştur.

Tablo 80
İbadet Etme Yolunu Kullanma Sıklığının Mesleki Kıdeme İlişkin Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

Varyansın Kaynağı	Kareler toplamı	sd	Kareler Ortalaması	f	p	Anlamlı fark
Guruplar arası	2.705	4	0.676	0.601	0.662	---
Guruplar içi	219.250	195	1.124			
Toplam	221.955	199				

$p > .05$

Tablo 80'deki analiz sonuçlarına göre stresle baş etmek için ibadet etme yolunu kullanma sıklığı mesleki kıdeme göre anlamlı fark göstermemektedir [$F_{(4-195)} = 0.601$, $p > .05$]. Başka bir deyişle meslek kıdemi 1–5 yıl olan ($\bar{X} = 2.40$), 6–10 yıl olan ($\bar{X} = 2.40$), 11–15 yıl olan ($\bar{X} = 2.69$), 16–20 yıl olan ($\bar{X} = 2.60$) ve 20 yıldan fazla ($\bar{X} = 2.50$) olan öğretmenlerin, stresle baş etmek için ibadet etme yolunu kullanma sıklıkları arasında anlamlı fark yoktur.

Elde edilen verilere göre öğretmenlerin stresleriyle baş etmek için ibadet etme yolunu kullanma sıklıkları mesleki kıdemi 1–5 yıl olan öğretmenlerde $\bar{X} = 2.40$ ortalamayla, 6–10 yıl olan öğretmenlerde $\bar{X} = 2.40$ ortalamayla “nadiren”dir. Mesleki kıdemi 11–15 yıl olan öğretmenlerde $\bar{X} = 2.69$ ortalamayla, 16–20 yıl olan öğretmenlerde $\bar{X} = 2.60$ ortalamayla “bazen” ve 20 yıldan fazla olan öğretmenlerde $\bar{X} = 2.50$ ortalamayla “nadiren” olarak tespit edilmiştir. Yaş arttıkça ibadet etme oranı da artmaktadır. Bu nedenle mesleki kıdemi 20 yıl ve üstü öğretmenlerde bu yolu

kullanma sıklığının daha fazla çıkmasını beklenmemesine rağmen arada anlamlı bir fark çıkmamıştır.

Stresiyle Baş Etmek İçin Zamanı Planlama Yolunu Kullanma Sıklığı Mesleki Kıdeme Göre Anlamlı Fark Göstermekte midir?

Araştırmanın sekizinci alt probleminde mesleki kıdeme göre stresle baş etmek için zamanı planlama yolunu kullanma sıklığı varyans analizi (anova) ile test edilerek sonuçlar tablo 81’de sunulmuştur.

Tablo 81

Zamanı Planlama Yolunu Kullanma Sıklığının Mesleki Kıdeme İlişkin Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

Varyansın Kaynağı	Kareler toplamı	sd	Kareler Ortalaması	f	p	Anlamlı fark
Guruplar arası	4.029	4	1.007	0.765	0.549	---
Guruplar içi	256.846	195	1.317			
Toplam	260.875	199				

$p>.05$

Tablo 81’deki analiz sonuçlarına göre stresle baş etmek için zamanı planlama yolunu kullanma sıklığı mesleki kıdeme göre anlamlı fark göstermemektedir [$F_{(4-195)}=0.765$, $p>.05$]. Başka bir deyişle meslek kıdemi 1–5 yıl olan ($\bar{X}=3.07$) , 6–10 yıl olan ($\bar{X}=2.7$), 11–15 yıl olan ($\bar{X}=2.73$), 16–20 yıl olan ($\bar{X}=2.60$) ve 20 yıldan fazla ($\bar{X}=2.97$) olan öğretmenlerin, stresle baş etmek için zamanı planlama yolunu kullanma sıklıkları arasında anlamlı fark yoktur.

Elde edilen verilere göre öğretmenlerin stresleriyle baş etmek için zamanı planlama yolunu kullanma sıklıkları mesleki kıdemi 1–5 yıl olan öğretmenlerde $\bar{X}=3.07$ ortalamayla, 6–10 yıl olan öğretmenlerde $\bar{X}=2.7$ ortalamayla, 11–15 yıl olan öğretmenlerde $\bar{X}=2.73$ ortalamayla, 16–20 yıl olan öğretmenlerde $\bar{X}=2.60$ ortalamayla ve 20 yıldan fazla olan öğretmenlerde $\bar{X}=2.97$ ortalamayla “bazen” olarak tespit edilmiştir. Ne kadar kıdeme sahip olurlarsa olsunlar öğretmenlerin zamanlarını yeterince iyi planlamadıklarından dolayı, bu yolu kullanma sıklığı arasında anlamlı bir fark çıkmadığı söylenebilir.

Stresiyle Baş Etmek İçin Uzman Kişilerden Yardım Alma Yolunu Kullanma Sıklığı Mesleki Kıdeme Göre Anlamlı Fark Göstermekte midir?

Araştırmanın sekizinci alt probleminde mesleki kıdeme göre stresiyle baş etmek için uzman kişilerden yardım alma yolunu kullanma sıklığı varyans analizi (anova) ile test edilerek sonuçlar tablo 82’de sunulmuştur.

Tablo 82

Uzman Kişilerden Yardım Alma Yolunu Kullanma Sıklığının Mesleki Kıdeme İlişkin Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

Varyansın Kaynağı	Kareler toplamı	sd	Kareler Ortalaması	f	p	Anlamlı fark
Guruplar arası	1.856	4	0.464	0.466	0.761	---
Gruplar içi	194.139	195	0.996			
Toplam	195.995	199				

$p>.05$

Tablo 82’deki analiz sonuçlarına göre stresiyle baş etmek için uzman kişilerden yardım alma yolunu kullanma sıklığı mesleki kıdeme göre anlamlı fark göstermemektedir [$F_{(4-195)}=0.601$, $p>.05$]. Başka bir deyişle meslek kıdemi 1–5 yıl olan ($\bar{X}=1.60$) , 6–10 yıl olan ($\bar{X}=1.68$), 11–15 yıl olan ($\bar{X}=1.75$), 16–20 yıl olan ($\bar{X}=1.76$) ve 20 yıldan fazla ($\bar{X}=1.92$) olan öğretmenlerin, stresiyle baş etmek için uzman kişilerden yardım alma yolunu kullanma sıklıkları arasında anlamlı fark yoktur.

Elde edilen verilere göre öğretmenlerin stresleriyle baş etmek için uzman kişilerden yardım alma yolunu kullanma sıklıkları mesleki kıdemi 1–5 yıl olan öğretmenlerde $\bar{X}=1.60$ ortalamayla, 6–10 yıl olan öğretmenlerde $\bar{X}=1.68$ ortalamayla, 11–15 yıl olan öğretmenlerde $\bar{X}=1.75$ ortalamayla, 16–20 yıl olan öğretmenlerde $\bar{X}=1.76$ ortalamayla “asla” ve 20 yıldan fazla olan öğretmenlerde $\bar{X}=1.92$ ortalamayla “nadiren” olarak tespit edilmiştir. Diğer değişkenlerde olduğu gibi bu değişkende de uzman kişilerden alınan yardım yolunda hem anlamlı bir fark bulunmamış hem de sıklık derecesi asla çıkmıştır. Bu bize öğretmenlerin bu yolu kullanmayı tercih etmediklerini göstermektedir.

Stresiyle Baş Etmek İçin Stres Yaratan Durumu Güvendiği Kişilerle Paylaşma Yolunu Kullanma Sıklığı Mesleki Kıdeme Göre Anlamlı Fark Göstermekte midir?

Araştırmanın sekizinci alt probleminde mesleki kıdeme göre stresiyle baş etmek için stres yaratan durumu güvendiği kişilerle paylaşma yolunu kullanma sıklığı varyans analizi (anova) ile test edilerek sonuçlar tablo 83’de sunulmuştur.

Tablo 83

Stres Yaratan Durumu Güvendiği Kişilerle Paylaşma Yolunu Kullanma Sıklığının Mesleki Kıdeme İlişkin Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

Varyansın Kaynağı	Kareler toplamı	sd	Kareler Ortalaması	f	p	Anlamlı fark
Guruplar arası	9.527	4	2.382	1.743	0.142	---
Gruplar içi	266.393	195	1.366			
Toplam	275.920	199				

$p>.05$

Tablo 83’deki analiz sonuçlarına göre stresiyle baş etmek için stres yaratan durumu güvendiği kişilerle paylaşma yolunu kullanma sıklığı mesleki kıdeme göre anlamlı fark göstermemektedir [$F_{(4-195)}=1.743$, $p>.05$]. Başka bir deyişle meslek kıdemi 1–5 yıl olan ($\bar{X}=2.93$), 6–10 yıl olan ($\bar{X}=2.72$), 11–15 yıl olan ($\bar{X}=3.25$), 16–20 yıl olan ($\bar{X}=3.08$) ve 20 yıldan fazla ($\bar{X}=3.10$) olan öğretmenlerin, stresiyle baş etmek için stres yaratan durumu güvendiği kişilerle paylaşma yolunu kullanma sıklıkları arasında anlamlı fark yoktur.

Elde edilen verilere göre öğretmenlerin stresleriyle baş etmek için stres yapan durumu güvendiği kişilerle paylaşma yolunu kullanma sıklıkları mesleki kıdemi 1–5 yıl olan öğretmenlerde $\bar{X}=2.93$ ortalamayla, 6–10 yıl olan öğretmenlerde $\bar{X}=2.72$ ortalamayla, 11–15 yıl olan öğretmenlerde $\bar{X}=3.25$ ortalamayla, 16–20 yıl olan öğretmenlerde $\bar{X}=3.08$ ortalamayla ve 20 yıldan fazla olan öğretmenlerde $\bar{X}=3.10$ ortalamayla “bazen” olarak tespit edilmiştir. Bu yolu kullanma sıklığının kıdem arttıkça arması sonucunun beklenmesine rağmen gruplar arasında anlamlı bir fark çıkmamıştır.

**Stresiyle Baş Etmek İçin Gevşeme Yöntemleri Yolunu Kullanma Sıklığı
Mesleki Kıdeme Göre Anlamlı Fark Göstermekte midir?**

Araştırmanın sekizinci alt probleminde mesleki kıdeme göre stresiyle baş etmek için gevşeme yöntemleri yolunu kullanma sıklığı varyans analizi (anova) ile test edilerek sonuçlar tablo 84’de sunulmuştur.

Tablo 84

**Gevşeme Yöntemlerini Kullanma Yolunu Kullanma Sıklığının Mesleki Kıdeme
İlişkin Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları**

Varyansın Kaynağı	Kareler toplamı	sd	Kareler Ortalaması	f	p	Anlamlı fark
Guruplar arası	5.395	4	1.349	1.237	0.296	---
Gruplar içi	212.585	195	1.090			
Toplam	217.980	199				

$p>.05$

Tablo 84’deki analiz sonuçlarına göre stresiyle baş etmek için gevşeme yöntemleri yolunu kullanma sıklığı mesleki kıdeme göre anlamlı fark göstermemektedir [$F_{(4-195)}=1.237$, $p>.05$]. Başka bir deyişle meslek kıdemi 1–5 yıl olan ($\bar{X}=2.07$), 6–10 yıl olan ($\bar{X}=1.82$), 11–15 yıl olan ($\bar{X}=1.96$), 16–20 yıl olan ($\bar{X}=2.32$) ve 20 yıldan fazla olan öğretmenlerin, stresiyle baş etmek için gevşeme yöntemleri yolunu kullanma sıklıkları arasında anlamlı fark yoktur.

Elde edilen verilere göre öğretmenlerin stresleriyle baş etmek için gevşeme yöntemlerini kullanma sıklıkları mesleki kıdemi 1–5 yıl olan öğretmenlerde $\bar{X}=2.07$ ortalamayla, 6–10 yıl olan öğretmenlerde $\bar{X}=1.82$ ortalamayla, 11–15 yıl olan öğretmenlerde $\bar{X}=1.96$ ortalamayla, 16–20 yıl olan öğretmenlerde $\bar{X}=2.32$ ortalamayla ve 20 yıldan fazla olan öğretmenlerde $\bar{X}=2.10$ ortalamayla “nadiren” olarak tespit edilmiştir. Daha öncede bahsedildiği gibi gevşeme tekniklerini kullanma bazı teknik bilgileri içermektedir. Gereken imkanlara sınıf öğretmenleri sahip olmadıkları nedeniyle bu yolu kullanamadıklarını düşünebiliriz. Bu nedenle bu baş etme yolu kullanılmadığı için gruplar arasında da anlamlı bir fark çıkmamıştır.

**Stresiyle Baş Etmek İçin Hobilerle Uğraşma Yolunu Kullanma Sıklığı
Mesleki Kıdeme Göre Anlamlı Fark Göstermekte midir?**

Araştırmanın sekizinci alt probleminde mesleki kıdeme göre stresiyle baş etmek için hobilerle uğraşma yolunu kullanma sıklığı varyans analizi (anova) ile test edilerek sonuçlar tablo 85’de sunulmuştur.

Tablo 85
Hobilerle Uğraşma Yolunu Kullanma Sıklığının Mesleki Kıdeme İlişkin
Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

Varyansın Kaynağı	Kareler toplamı	sd	Kareler Ortalaması	f	p	Anlamlı fark
Guruplar arası	0.325	4	1.349	1.237	0.296	---
Gruplar içi	231.175	195	1.090			
Toplam	231.500	199				

$p>.05$

Tablo 85’deki analiz sonuçlarına göre stresiyle baş etmek için hobilerle uğraşma yolunu kullanma sıklığı mesleki kıdeme göre anlamlı fark göstermemektedir [$F_{(4-195)}=0.601$, $p>.05$]. Başka bir deyişle meslek kıdemi 1–5 yıl olan ($\bar{X}=1.60$), 6–10 yıl olan ($\bar{X}=1.68$), 11–15 yıl olan ($\bar{X}=1.75$), 16–20 yıl olan ($\bar{X}=1.76$) ve 20 yıldan fazla ($\bar{X}=1.92$) olan öğretmenlerin, stresiyle baş etmek için hobilerle uğraşma yolunu kullanma sıklıkları arasında anlamlı fark yoktur.

Elde edilen verilere göre öğretmenlerin stresleriyle baş etmek için hobilerle uğraşma yolunu kullanma sıklıkları mesleki kıdemi 1–5 yıl olan öğretmenlerde $\bar{X}=1.60$ ortalamayla, 6–10 yıl olan öğretmenlerde $\bar{X}=1.68$ ortalamayla, 11–15 yıl olan öğretmenlerde $\bar{X}=1.75$ ortalamayla, 16–20 yıl olan öğretmenlerde $\bar{X}=1.76$ ortalamayla “asla” ve 20 yıldan fazla olan öğretmenlerde $\bar{X}=1.92$ ortalamayla “nadiren” olarak tespit edilmiştir. Hobi genellikle çocukluk ve ergenlik dönemlerinde kazanılır. Bu yıllarda kazanılmadığı takdirde ileriki yıllarda da kazanılması çok zordur. Mesleki kıdemi az da olsa çok da olsa önceden kazanılmamışsa sonraki yıllarda da kazanılmayacağından dolayı gruplar arasında anlamlı bir fark bulunmaması bize göre doğal bir sonuçtur.

Stresiyle Baş Etmek İçin Stres Yaratan Kişiyle Yüzleşme Yolunu Kullanma Sıklığı Mesleki Kıdeme Göre Anlamlı Fark Göstermekte midir?

Araştırmanın sekizinci alt probleminde mesleki kıdeme göre stresiyle baş etmek için stres yaratan kişiyle yüzleşme yolunu kullanma sıklığı varyans analizi (anova) ile test edilerek sonuçlar tablo 86’da sunulmuştur.

Tablo 86

Stres Yaratan Kişiyle Yüzleşme Yolunu Kullanma Sıklığının Mesleki Kıdeme İlişkin Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

Varyansın Kaynağı	Kareler toplamı	sd	Kareler Ortalaması	f	p	Anlamlı fark
Guruplar arası	5.801	4	1.450	1.133	0.342	---
Gruplar içi	249.594	195	1.280			
Toplam	255.395	199				

$p>.05$

Tablo 86’deki analiz sonuçlarına göre stresiyle baş etmek için stres yaratan kişiyle yüzleşme yolunu kullanma sıklığı mesleki kıdeme göre anlamlı fark göstermemektedir [$F_{(4-195)}=0.601$, $p>.05$]. Başka bir deyişle meslek kıdemi 1–5 yıl olan ($\bar{X}=1.60$) , 6–10 yıl olan ($\bar{X}=1.68$), 11–15 yıl olan ($\bar{X}=1.75$), 16–20 yıl olan ($\bar{X}=1.76$) ve 20 yıldan fazla ($\bar{X}=1.92$) olan öğretmenlerin, stresiyle baş etmek için stres yaratan kişiyle yüzleşme yolunu kullanma sıklıkları arasında anlamlı fark yoktur.

Elde edilen verilere göre öğretmenlerin stresleriyle baş etmek için stres yaratan kişiyle yüzleşme yolunu kullanma sıklıkları mesleki kıdemi 1–5 yıl olan öğretmenlerde $\bar{X}=1.60$ ortalamayla, 6–10 yıl olan öğretmenlerde $\bar{X}=1.68$ ortalamayla, 11–15 yıl olan öğretmenlerde $\bar{X}=1.75$ ortalamayla, 16–20 yıl olan öğretmenlerde $\bar{X}=1.76$ ortalamayla “asla” ve 20 yıldan fazla olan öğretmenlerde $\bar{X}=1.92$ ortalamayla “nadiren” olarak tespit edilmiştir. Stres yaratan kişiyle yüzleşmenin da mesleki kıdem değişkeninde önemli bir etkisinin olmadığı görülmektedir. Ayrıca veriler, öğretmenlerin bu yolu neredeyse hiç kullanmadıklarını ortaya koymaktadır. Bunun sebebi ise öğretmenlerin mesleki kıdemleri ne olursa olsun stres yaratan kişiden uzaklaşmayı tercih etmeleriyle ilgili olabilir.

4.8.5. Medeni Durum Değişkenine İlişkin Bulgular ve Yorumlar

Bu aşamada öğretmenlerin stresle baş etme yolları medeni durum değişkenine göre incelenmiş ve sonuçlar aşağıda sunulmuştur.

Stresiyle Baş Etmek İçin Ortam Yaratma Yolunu Kullanma Sıklığı Medeni Duruma Göre Anlamlı Fark Göstermekte midir?

Araştırmanın sekizinci alt probleminde medeni duruma göre stresle baş etmek için ortam yaratma yolunu kullanma sıklığı Mann Whitney U-Testi ile test edilerek sonuçlar tablo 87’de sunulmuştur.

Tablo 87

Stresiyle Baş Etmek İçin Ortam Yaratma Yolunu Kullanma Sıklığının Medeni Duruma Ait Mann Whitney U-Testi Sonucu

Grup	n	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	u	p
Evli	177	99.54	17619.00	1866.00	0.497
Bekâr	23	107.87	2481.00		

P>.05

Tablo 87’ye göre stresle baş etmek için ortam yaratma yolunu kullanma sıklığı medeni duruma göre anlamlı biçimde değişmez (U=1866.00, p>.05). Başka bir deyişle evliler ile bekârların ortam yaratma yolunu kullanma sıklıkları arasında anlamlı fark yoktur.

Elde edilen verilere göre öğretmenlerin stresleriyle baş etmek için ortam yaratma sıklığını kullanmalarında medeni durumun önemli etkisinin olmadığı görülmektedir. Ayrıca bu baş etme yolunun genel olarak öğretmenlerin çok tercih ettikleri bir yol olduğu da söylenemez. Bu nedenle sonucun bu şekilde olması beklentilerle örtüşmektedir.

Stresiyle Baş Etmek İçin Strese Sebep Olan Durumlardan Kaçınma Yolunu Kullanma Sıklığı Medeni Duruma Göre Anlamlı Fark Göstermekte midir?

Araştırmanın sekizinci alt probleminde medeni duruma göre stresiyle baş etmek için strese sebep olan durumlardan kaçınma yolunu kullanma sıklığı Mann Whitney U-Testi ile test edilerek sonuçlar tablo 88’de sunulmuştur.

Tablo 88

Stresiyle Baş Etmek İçin Strese Sebep Olan Durumlardan Kaçınma Yolunu Kullanma Sıklığının Medeni Duruma Ait Mann Whitney U-Testi Sonuçları

Grup	n	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	U	p
Evli	177	100.11	17719.00	1966.00	0.782
Bekâr	23	103.52	2381.00		

$P > .05$

Tablo 88’deki analiz sonuçları stresle baş etmek için strese sebep olan durumlardan kaçınma yolunu kullanma sıklığı medeni duruma göre anlamlı biçimde değişmediğini göstermektedir ($U=1966.00$, $p > .05$). Bu durumda evliler ile bekarların stresle baş etmek için strese sebep olan durumlardan kaçınma yolunu kullanma sıklıkları arasında anlamlı fark olmadığı söylenebilir.

Elde edilen verilere göre öğretmenlerin stresleriyle baş etmek için strese sebep olan durumlardan kaçınma yolunu kullanma sıklıklarının medeni duruma göre farklılık göstermediği anlaşılmaktadır. Demografik etmenler arasında yer alan medeni durum, stres kaynaklarında olduğu gibi onunla baş etme yollarının kullanılmasında da önemli bir etkiye sahiptir. Ancak öğretmenlerin genel olarak baş etme yollarını kullanmayı bilmemeleri bu değişkende de önemli bir rol oynamıştır. Burada da çıkması beklenen sonuçlara ulaşılmadığı söylenebilir.

Stresiyle Baş Etmek İçin Olumlu Diyaloglarda Bulunma Yolunu Kullanma Sıklığı Medeni Duruma Göre Anlamlı Fark Göstermekte midir?

Araştırmanın sekizinci alt probleminde medeni duruma göre stresiyle baş etmek için olumlu diyaloglarda bulunma yolunu kullanma sıklığı Mann Whitney U-Testi ile test edilerek sonuçlar tablo 89’da sunulmuştur.

Tablo 89

**Stresiyle Baş Etmek İçin Olumlu Diyaloglarda Bulunma Yolunu Kullanma
Sıklığının Medeni Duruma Ait Mann Whitney U-Testi Sonuçları**

Grup	n	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	u	p
Evli	177	98.98	17519.50	1766.50	0.285
Bekâr	23	112.20	2580.50		

$P > .05$

Tablo 89'daki analiz sonuçlarına göre stresle baş etmek için olumlu diyaloglarda bulunma yolunu kullanma sıklıkları arasında medeni duruma göre anlamlı fark yoktur ($U=1766.50$, $p > .05$). Bu durum evliler ve bekârların stresle baş etmek için olumlu diyaloglarda bulunma yolunu kullanma sıklıkları arasında anlamlı fark olmadığı biçiminde ifade edilebilir. Bu baş etme yolunu evlilerin daha sık kullanmalarının beklenmesine rağmen, evliler ve bekarlar arasında bu yolu kullanma sıklığı arasında anlamlı bir fark çıkmamıştır.

**Stresiyle Baş Etmek İçin Sevdikleriyle Vakıit Geçirme Yolunu Kullanma
Sıklığı Medeni Duruma Göre Anlamlı Fark Göstermekte midir?**

Araştırmanın sekizinci alt probleminde medeni duruma göre stresle baş etmek için sevdikleriyle vakıit geçirme yolunu kullanma sıklığı Mann Whitney U-Testi ile test edilerek sonuçlar tablo 90'da sunulmuştur.

Tablo 90

**Stresiyle Baş Etmek İçin Sevdikleriyle Vakıit Geçirme Yolunu Kullanma
Sıklığının Medeni Duruma Ait Mann Whitney U-Testi Sonuçları**

Grup	n	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	u	p
Evli	177	97.56	17269.00	1516.00	0.040*
Bekâr	23	123.09	2831.00		

* $P < .05$

Tablo 90, medeni duruma göre, stresle baş etmek için sevdikleriyle vakıit geçirme yolunu kullanma sıklıkları arasında anlamlı fark olduğunu göstermektedir ($U=1516.00$ $p < .05$). Sıra ortalamaları dikkate alındığında bekârların stresle baş etmek için sevdikleriyle vakıit geçirme yolunu kullanma sıklıklarının evlilerin bu

yolu kullanma sıklıklarından anlamlı derecede yüksek olduğu anlaşılmaktadır. Bekarların bu yolu daha sık kullanmalarının sebebi evlilerin sorumluluklarının daha fazla olmasından dolayı sevdiklerine zaman ayırmamaları olabilir.

Stresiyle Baş Etmek İçin Spor Yapma Yolunu Kullanma Sıklığı Medeni Duruma Göre Anlamlı Fark Göstermekte midir?

Araştırmanın sekizinci alt probleminde medeni duruma göre stresle baş etmek için spor yapma yolunu kullanma sıklığı Mann Whitney U-Testi ile test edilerek sonuçlar tablo 91’de sunulmuştur.

Tablo 91

Stresiyle Baş Etmek İçin Spor Yapma Yolunu Kullanma Sıklığının Medeni Duruma Ait Mann Whitney U-Testi Sonuçları

Grup	n	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	u	p
Evli	177	97.29	17220.50	1467.50	0.020*
Bekâr	23	125.20	2879.50		

*P<.05

Tablo 91’deki U testi sonuçları stresle baş etmek için spor yapma yolunu kullanma sıklığının medeni duruma göre anlamlı biçimde değiştiğini göstermektedir (U=11467.50, p<.05). Sıra ortalamaları dikkate alındığında bekârların stresle baş etmek için spor yapma yolunu kullanma sıklıklarının evlilerin bu yolu kullanma sıklıklarından anlamlı biçimde yüksek olduğu görülmektedir. Evlilerin sorumluluklarının daha fazla olması ve genellikle bekarlara göre daha ileri yaşta bulunmaları bekarların bu yolu kullanma sıklıklarının daha fazla olmasına neden olduğu söylenebilir.

Stresiyle Baş Etmek İçin İbadet Etme Yolunu Kullanma Sıklığı Medeni Duruma Göre Anlamlı Fark Göstermekte midir?

Araştırmanın sekizinci alt probleminde medeni duruma göre stresle baş etmek için ibadet etme yolunu kullanma sıklığı Mann Whitney U-Testi ile test edilerek sonuçlar tablo 92’de sunulmuştur.

Tablo 92

Stresiyle Baş Etmek İçin İbadet Etme Yolunu Kullanma Sıklığının Medeni Duruma Ait Mann Whitney U-Testi Sonuçları

Grup	n	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	u	p
Evli	177	102.05	18063.00	1761.00	0.260
Bekâr	23	88.57	2037.00		

$P > .05$

Tablo 92'deki U testi sonuçlarına göre, stresle baş etmek için ibadet etme yolunu kullanma sıklığı medeni duruma göre anlamlı biçimde değişmemektedir ($U=1761.00$, $p > .05$). Bu durum evli ve bekârların stresle baş etmek için ibadet etme yolunu kullanma sıklıkları arasında anlamlı fark olmadığı biçiminde ifade edilebilir. İbadet etme genellikle insanların zor zamanlarında başvurdukları bir yoldur. Evli veya bekar her iki grubunda aynı inançlarda olmaları bu baş etme yolunu aynı sıklıkta kullanmalarına neden olduğunu söyleyebiliriz.

Stresiyle Baş Etmek İçin Zamanı Planlama Yolunu Kullanma Sıklığı Medeni Duruma Göre Anlamlı Fark Göstermekte midir?

Araştırmanın sekizinci alt probleminde medeni duruma göre stresle baş etmek için zamanı planlama yolunu kullanma sıklığı Mann Whitney U-Testi ile test edilerek sonuçlar tablo 93'de sunulmuştur.

Tablo 93

Stresiyle Baş Etmek İçin Zamanı Planlama Yolunu Kullanma Sıklığının Medeni Duruma Ait Mann Whitney U-Testi Sonuçları

Grup	n	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	u	p
Evli	177	100.45	17779.00	2026.00	0.970
Bekâr	23	100.91	2321.00		

$P > .05$

Tablo 93'e göre stresle baş etmek için zamanı planlama yolunu kullanma sıklığı medeni duruma göre anlamlı fark göstermemektedir. Başka bir deyişle evliler ve bekârların stresleriyle baş etmek için zamanı planlama yolunu kullanma sıklıkları arasında anlamlı fark yoktur ($U=2026.00$, $p > .05$). Halbuki evlilerin zamanlarını daha

verimli kullanmak için bu yolu daha sık kullanmalarının beklenmesine rağmen evli ve bekarların bu yolu kullanma sıklıkları arasında anlamlı bir fark çıkmamıştır. Bunun da öğretmenlerin baş etme yollarını etkin bir şekilde kullanmayı bilmemelerinden kaynaklandığı yorumunu yapabiliriz.

Stresiyle Baş Etmek İçin Uzman Kişilerden Yardım Alma Yolunu Kullanma Sıklığı Medeni Duruma Göre Anlamlı Fark Göstermekte midir?

Araştırmanın sekizinci alt probleminde medeni duruma göre stresiyle baş etmek için uzman kişilerden yardım alma yolunu kullanma sıklığı Mann Whitney U-Testi ile test edilerek sonuçlar tablo 94’de sunulmuştur.

Tablo 94

Stresiyle Baş Etmek İçin Uzman Kişilerden Yardım Alma Yolunu Kullanma Sıklığının Medeni Duruma Ait Mann Whitney U-Testi Sonuçları

Grup	n	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	u	p
Evli	177	100.43	17776.50	2023.50	0.960
Bekâr	23	101.02	2323.50		

$P > .05$

Tablo 94’deki analiz sonuçlarına göre stresle baş etmek için uzman kişilerden yardım alma yolunu kullanma sıklığının medeni duruma göre anlamlı biçimde değişmediğini göstermektedir ($U=2023.50$, $p > .05$). Buna göre evliler ve bekârların stresle baş etme için uzman kişilerden yardım alma yolunu kullanma sıklıkları arasında anlamlı fark yoktur. Uzman kişilerden yardım alma genelde öğretmenlerin tercih ettikleri bir baş etme yolu değildir. Bu nedenle evli ve bekâr öğretmenlerde sonucun aynı sıklıkta olması doğal olarak yorumlanabilir.

Stresiyle Baş Etmek İçin Stres Yaratan Durumu Güvendiği Kişilerle Paylaşma Yolunu Kullanma Sıklığı Medeni Duruma Göre Anlamlı Fark Göstermekte midir?

Araştırmanın sekizinci alt probleminde medeni duruma göre stresiyle baş etmek için stres yaratan durumu güvendiği kişilerle paylaşma yolunu kullanma sıklığı Mann Whitney U-Testi ile test edilerek sonuçlar tablo 95’de sunulmuştur.

Tablo 95

Stresiyle Baş Etmek İçin Stres Yaratan Durumu Güvendiği Kişilerle Paylaşma Yolunu Kullanma Sıklığının Medeni Duruma Ait Mann Whitney U-Testi Sonuçları

Grup	n	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	u	p
Evli	177	99.59	17619.50	1866.50	0.505
Bekâr	23	107.85	2480.50		

$P>.05$

Tablo 95’deki U testi sonuçlarına göre stresle baş etmek için stres yaratan durumu güvendiği kişilerle paylaşma yolunu kullanma sıklığı medeni duruma göre anlamlı fark göstermemektedir ($U=1866.50$, $p>.05$). Başka bir ifade ile stresle baş etmek için stres yaratan durumu güvendiği kişilerle paylaşma yolunu kullanma sıklıkları açısından evliler ve bekârlar arasında anlamlı fark yoktur.

Elde edilen verilere göre medeni durumun, öğretmenlerin stresleriyle baş etmeleri için stres yaratan durumu güvendiği kişilerle paylaşma yolunu kullanma sıklığında çok etkisinin olmadığı söylenebilir. Ancak evlilerde daha sık kullanılacağını düşündüğümüz stres yaratan durumu güvendiği kişilerle paylaşma yolunun her iki grupta da kullanma sıklığının aynı olması beklenen bir sonuç değildir.

Stresiyle Baş Etmek İçin Gevşeme Yöntemlerini Kullanma Sıklığının Medeni Duruma Göre Anlamlı Fark Göstermekte midir?

Araştırmanın sekizinci alt probleminde medeni duruma göre stresiyle baş etmek için gevşeme yöntemleri yolunu kullanma sıklığı Mann Whitney U-Testi ile test edilerek sonuçlar tablo 96’da sunulmuştur.

Tablo 96

Stresiyle Baş Etmek İçin Gevşeme Yöntemlerini Kullanma Yolunu Kullanma Sıklığının Medeni Duruma Ait Mann Whitney U-Testi Sonuçları

Grup	n	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	u	p
Evli	177	101.65	17992.50	1831.50	0.408
Bekâr	23	91.63	2107.50		

$P > .05$

Tablo 96'daki analiz sonuçları, stresle baş etmek için gevşeme yöntemi yolunu kullanma sıklığının medeni duruma göre anlamlı biçimde değişmediğini göstermektedir ($U=1831.50$, $p > .05$). Başka bir deyişle stresle baş etmek için gevşeme yöntemi yolunu kullanma sıklıkları arasında anlamlı fark yoktur.

Elde edilen verilere göre medeni durumun öğretmenlerin stresleriyle baş etmek için gevşeme yöntemlerini kullanma yolunu kullanma sıklığında önemli bir payı yoktur. Gevşeme yolunu kullanma, hangi egzersizin nasıl kullanıldığını bilmeye alakalıdır. Dolayısıyla verilerde de açık olduğu gibi öğretmenlerin bu yolu kullanmada yeterli bilince sahip olmadıkları görülmektedir. Bu durum, medeni durumun bu yolu kullanmada etkili olmamasını açıklayıcı nedenler arasında gösterilebilir.

Stresiyle Baş Etmek İçin Hobilerle Uğraşma Yolunu Kullanma Sıklığı Medeni Duruma Göre Anlamlı Fark Göstermekte midir?

Araştırmanın sekizinci alt probleminde medeni duruma göre stresle baş etmek için hobilerle uğraşma yolunu kullanma sıklığı Mann Whitney U-Testi ile test edilerek sonuçlar tablo 97'de sunulmuştur.

Tablo 97

Stresiyle Baş Etmek İçin Hobilerle Uğraşma Yolunu Kullanma Sıklığının Medeni Duruma Ait Mann Whitney U-Testi Sonuçları

Grup	n	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	u	p
Evli	177	99.96	17693.50	1940.50	0.701
Bekar	23	104.63	2406.50		

$P > .05$

Tablo 97'deki U testi sonuçları, stresle baş etmek için hobilerle uğraşma yolunu kullanma sıklığının medeni duruma göre anlamlı biçimde değişmediğini göstermektedir ($U=1940.50$, $p>.05$). Başka bir deyişle stresle baş etmek için hobilerle uğraşma yolunu kullanma sıklıkları açısından, evliler ve bekârlar arasında anlamlı fark yoktur.

Elde edilen veriler, medeni durumun öğretmenlerin stresleriyle baş etmek için hobilerle uğraşma yolunu kullanma sıklığında da etkili olmadığını göstermektedir. Ancak daha çok zamanları olduğunu düşündüğümüz bekâr öğretmenlerin bu yolu kullanma sıklıklarının evlilerden fazla olmasını beklenmesine rağmen her iki grubunda bu baş etme yolunu kullanma sıklıkları arasında anlamlı bir fark çıkmamıştır.

Stresiyle Baş Etmek İçin Stres Yaratan Kişiyile Yüzleşme Yolunu Kullanma Sıklığı Medeni Duruma Göre Anlamlı Fark Göstermekte midir?

Araştırmanın sekizinci alt probleminde medeni duruma göre stresliyle baş etmek için stres yaratan kişiyile yüzleşme yolunu kullanma sıklığı Mann Whitney U-Testi ile test edilerek sonuçlar tablo 98'de sunulmuştur.

Tablo 98

Stresiyle Baş Etmek İçin Stres Yaratan Kişiyile Yüzleşme Yolunu Kullanma Sıklığının Medeni Duruma Ait Mann Whitney U-Testi Sonuçları

Grup	n	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	u	p
Evli	177	100.49	17787.00	2034.00	0.995
Bekâr	23	100.7	2313.00		

$P>.05$

Tablo 98'deki analiz sonuçlarına göre, stresle baş etmek için stres yaratan kişiyile yüzleşme yolunu kullanma sıklığı medeni duruma göre anlamlı fark göstermemektedir ($U=2034.00$, $p>.05$). Bu durum evliler ve bekârların stresle baş etmek için stres yaratan kişiyile yüzleşme yolunu kullanma sıklıkları arasında anlamlı fark olmadığı biçiminde de ifade edilebilir. Öğretmenlerin stres yaratan kişiyile yüzleşmenin daha çok stres yaratacağına inanmaları bu kişilerden daha çok uzaklaşmalarına neden olabilir. Bu da bu baş etme yolunu kullanmamalarına yol

açar. Bu nedenle medeni duruma göre stres yaratan kişiyle yüzleşme yolunu kullanma sıklıkları arasında anlamlı fark çıkmamış olabilir.

BÖLÜM V

SONUÇ ve ÖNERİLER

Bu bölümde araştırma bulgularına dayanılarak varılan sonuçlar ve öneriler yer almaktadır.

5.1.Sonuçlar

Sınıf öğretmenlerinin örgütsel stres kaynakları ve baş etme yollarının sıklıklarını belirlemek amacıyla yapılan çalışmada uygulanan veri toplama araçlarına dayalı olarak elde edilen sonuçlar bu bölümde sunulmuştur.

5.1.1.Stres Kaynaklarına İlişkin Sonuçlar

5.1.1.1.Birinci Alt Probleme İlişkin Sonuçlar

Araştırmanın birinci alt probleminde sınıf öğretmenlerinde örgütsel stresin oluşmasında rol oynayan stres kaynaklarına ilişkin altı boyuta ait (Okul imkânları ve denetim, okul yönetimi, öğretmenlik mesleği, meslektaşlar, öğrenciler ve velilerin müdahalesi) veriler analiz edilmiştir. Bu bağlamda okul imkanları ve denetim boyutuna ilişkin verilerin analizinde elde edilen bulgulara göre “müfettişlerin olumsuz eleştiri yapmaları” ($\bar{X}$: 3.88; s:1.26) ve ” sınıfın kalabalıklığı ” ($\bar{X}$: 3.82; s:1.02) öğretmenler için stres yaratan en önemli konular olarak ortaya çıkmaktadır.

Yapılan araştırma sonuçlarına göre de “müfettişlerin olumsuz eleştiri yapmaları” ve ” sınıfın kalabalıklığı” öğretmenlerde stres yaratan ve buna bağlı olarak eğitim ve öğretimin kalitesini düşüren faktörlerdir. Bu boyutla ilgili maddelerin toplam genel ortalamalarına bakıldığında ise ($\bar{X}$: 3.38; s:.71) yani öğretmenlerin okul imkânları ve denetim boyutuna ilişkin orta düzeyde strese sahip oldukları sonucu ortaya çıkmıştır.

Okul yönetimi boyutuna ilişkin verilerin analizinde elde edilen bulgulara göre “okulda eğitim ve öğretim dışı iş yükünün fazlalığı” ($\bar{X}$:3.64; s:1.26) ve ”okul

ile ilgili kararlar alınırken öğretmenlere görüşlerinin sorulmaması” ($\bar{X}$:3.26; s:1.19) öğretmenler için stres yaratan en önemli konular olarak ortaya çıkmaktadır.

Yapılan araştırma sonuçlarına göre de okulda eğitim ve öğretim dışı iş yükünün fazlalığı” ve ”okul ile ilgili kararlar alınırken öğretmenlere görüşlerinin sorulmaması” öğretmenlerde stres yaratan problemlerdir. Bu boyutla ilgili maddelerin toplam genel ortalamalarına bakıldığında ise ($\bar{X}$: 3.19; s:.97) yani öğretmenlerin okul yönetimine ilişkin orta düzeyde strese sahip oldukları sonucu ortaya çıkmıştır.

Öğretmenlik mesleği boyutuna ilişkin verilerin analizinde elde edilen bulgulara göre “öğretmenlik mesleğinde maaşın yetersiz olması ” ($\bar{X}$:3.78; s:1.21) ve ”ilköğretim programında yapılan değişikliklerin yarattığı problemler ” ($\bar{X}$:3.78; s:1.13) öğretmenler için stres yaratan en önemli konular olarak ortaya çıkmaktadır.

Yapılan araştırma sonuçlarına göre de “öğretmenlik mesleğinde maaşın yetersiz olması” öğretmenlerde stres yaratan faktördür.

Bu boyutla ilgili maddelerin toplam genel ortalamalarına bakıldığında ise ($\bar{X}$: 3.46; s:.88) yani öğretmenlerin öğretmenlik mesleği boyutuna ilişkin orta düzeyde strese sahip oldukları sonucu ortaya çıkmıştır.

Meslektaşlar boyutuna ilişkin verilerin analizinde elde edilen bulgulara göre “öğretmenler arasında dedikodu yapılması” ($\bar{X}$:3.31; s:1.10) öğretmenler için stres yaratan en önemli konular olarak ortaya çıkmaktadır.

Yapılan araştırma sonuçlarına göre de “öğretmenler arasında dedikodu yapılması” öğretmenlerde stres yaratan ve buna bağlı olarak eğitim ve öğretimin kalitesini düşüren faktördür.

Bu boyutla ilgili maddelerin toplam genel ortalamalarına bakıldığında ise ($\bar{X}$: 3.13; s:.98) yani öğretmenlerin meslektaşlar boyutuna ilişkin orta düzeyde strese sahip oldukları sonucu ortaya çıkmıştır.

Öğrenciler boyutuna ilişkin verilerin analizinde elde edilen bulgulara göre “velilerin çocuklarının eğitimleri ile ilgilenmemeleri “($\bar{X}$: 4.06; s:1.00) ve “öğrencilerin sınıfa araç-gereç açısından hazırlıksız gelmeleri” ($\bar{X}$:3.92; s:1.05) öğretmenler için stres yaratan en önemli konular olarak ortaya çıkmaktadır.

Yapılan araştırma sonuçlarına göre “velilerin çocuklarının eğitimleri ile ilgilenmemeleri “ ve “öğrencilerin sınıfa araç-gereç açısından hazırlıksız gelmeleri” öğretmenlerde stres yaratan ve buna bağlı olarak eğitim ve öğretimin kalitesini düşüren faktörlerdir.

Bu boyutla ilgili maddelerin toplam genel ortalamalarına bakıldığında ise ($\bar{X}$: 3.89; s:1.79) yani öğretmenlerin öğrenciler boyutuna ilişkin çok düzeyde strese sahip oldukları sonucu ortaya çıkmıştır.

Velilerin müdahalesi boyutuna ilişkin verilerin analizinde elde edilen bulgulara göre “velilerin çocuklarının başarısızlığından öğretmeni sorumlu tutmaları “($\bar{X}$: 3.56; s:1.22) öğretmenler için stres yaratan en önemli konu olarak ortaya çıkmaktadır.

Yapılan araştırma sonuçlarına göre velilerin müdahalesi öğretmenlerde stres yaratan ve buna bağlı olarak eğitim ve öğretimin kalitesini düşüren faktördür.

Bu boyutla ilgili maddelerin toplam genel ortalamalarına bakıldığında ise ($\bar{X}$: 3.43; s:1.02) yani öğretmenlerin velilerin müdahalesi boyutuna ilişkin çok düzeyde strese sahip oldukları sonucu ortaya çıkmıştır.

Araştırma sonuçlarına genel olarak bakıldığında öğretmenlerde en yüksek düzeyde stres yaratan durum, öğrencilerin neden olduğu stres kaynakları alt boyutunda yer alan “velilerin ilgisizliği” ($\bar{X}$: 4.06; s:1.00) maddesi olduğunu görüyoruz.

Öğretmenlerde an az strese neden olan konular ise;” okulda farklı siyasi düşünce ve görüşler nedeniyle sıkıntılar yaşanması” ($\bar{X}$:2.34; s:1.32),” okulda nöbet saatlerinin dağılımındaki eşitsizlikler” ($\bar{X}$: 2.75; s:1.34),” öğretmenler arasında rekabet olması “($\bar{X}$: 2.82; s:1.22), “öğretmen sendikalarının yetersiz olması” ($\bar{X}$: 2.89; s:1.39) dır.

5.1.1.2. İkinci Alt Probleme İlişkin Sonuçlar

Araştırmanın ikinci alt problemine ilişkin cinsiyet değişkenine göre örgütsel stres kaynakları arasında anlamlı bir farklılık olup olmadığı t-testi ile test edilmiştir.Yapılan analizler sonucunda öğretmenlerde stresin oluşmasında okul imkânları ve denetiminden, okul yönetiminden, öğretmenlik mesleğinden,

meslektaşlardan öğrencilerden ve velilerin müdahalesinden kaynaklanan stres düzeyleri arasında *cinsiyete göre* anlamlı bir fark olmadığı kadın ve erkeklerin yaklaşık aynı düzeyde strese sahip oldukları sonucu ortaya çıkmıştır.

5.1.1.3.Üçüncü Alt Probleme İlişkin Sonuçlar

Araştırmanın üçüncü alt problemine ilişkin mezuniyet durumu değişkenine göre örgütsel stres kaynakları arasında anlamlı bir farklılık olup olmadığı t-testi ile test edilmiştir.

Okul imkânları ve denetimden, okul yönetiminden, öğretmenlik mesleğinden, meslektaşlardan, öğrencilerden ve velilerin müdahalesinden kaynaklanan stres düzeyleri arasında *mezuniyet durumuna göre* anlamlı bir fark olmadığı ön lisans ve lisans veya lisans üstü mezunların yaklaşık aynı düzeyde strese sahip oldukları sonucu ortaya çıkmıştır.

5.1.1.4.Dördüncü Alt Probleme İlişkin Sonuçlar

Araştırmanın dördüncü alt problemine ilişkin mezuniyet alanı değişkenine göre örgütsel stres kaynakları arasında anlamlı bir farklılık olup olmadığı t-testi ile test edilmiştir.

Okul imkânları ve denetimden, okul yönetiminden, öğretmenlik mesleğinden, meslektaşlardan, öğrencilerden, velilerin müdahalesinden kaynaklanan stres düzeyleri *mezuniyet alanına göre* anlamlı bir fark olmadığı sınıf öğretmenliği ve diğer alanlardan (başka alanlardan mezun olup pedagojik formasyon dersi alarak öğretmen olanlar) mezun olanların yaklaşık aynı düzeyde strese sahip oldukları sonucu ortaya çıkmıştır.

5.1.1.5.Beşinci Alt Probleme İlişkin Sonuçlar

Araştırmanın beşinci alt problemine ilişkin mesleki kıdem değişkenine göre örgütsel stres kaynakları arasında anlamlı bir farklılık olup olmadığı varyans analizi (Anova) ile test edilmiştir. Okul yönetiminden, öğretmenlik mesleğinden, meslektaşlardan ve velilerin müdahalesinden kaynaklanan stres düzeyinin *mesleki kıdeme* göre anlamlı biçimde değişmediği görülmektedir.

Okul imkânları ve denetimin stres yaratma düzeyinin, *mesleki kıdeme* göre anlamlı biçimde değiştiği görülmüştür. Mesleki kıdemi 6–10 yıl arası olan öğretmenlerin ($\bar{X}=22.42$) okulun imkânları ve denetimden kaynaklanan stres düzeyleri; mesleki kıdemi 1–5 yıl arası olan öğretmenlere ($\bar{X}=19.27$) ve 20 yılın üzerinde mesleki kıdeme sahip olan öğretmenlere ($\bar{X}=20.18$) göre anlamlı derecede yüksek çıkmıştır.

Öğrencilerden kaynaklanan stres düzeyinin de *mesleki kıdeme* göre anlamlı biçimde değiştiği görülmüştür. Mesleki kıdemi 6–10 yıl olan ($\bar{X}=20.27$) ve 11–15 yıl olan ($\bar{X}=19.90$), öğretmenlerin stres düzeylerinin mesleki kıdemi 20 yıldan fazla olan öğretmenlere ($\bar{X}=18.05$) göre anlamlı biçimde yüksek olduğu görülmüştür.

5.1.1.6.Altıncı Alt Probleme İlişkin Sonuçlar

Araştırmanın altıncı alt problemine ilişkin medeni durum değişkenine göre örgütsel stres kaynakları arasında anlamlı bir farklılık olup olmadığı Mann Whitney U-Testi ile test edilmiştir.

Okul imkânları ve denetimden, okul yönetiminden, meslektaşlardan, öğrencilerden velilerin müdahalesinden kaynaklanan stres düzeyinin *medeni duruma* göre anlamlı biçimde değişmediği görülmüştür.

Öğretmenlik mesleğinden kaynaklanan stresin düzeyi *medeni duruma* göre anlamlı biçimde değişmiştir. Öğretmenlik mesleğinin evlilerde yarattığı stres düzeyinin, bekârlarda yarattığı stres düzeyinden anlamlı derecede yüksek olduğu görülmüştür.

5.1.2.Stresle Baş Etme Yollarına İlişkin Sonuçlar

5.1.2.1.Yedinci Alt Probleme İlişkin Sonuçlar

Araştırmanın yedinci alt probleminde sınıf öğretmenlerinin örgütsel stresle baş etme yollarına ilişkin veriler analiz edilmiştir. Bu bağlamda baş etme yollarına ilişkin verilerin analizinde elde edilen bulgulara göre sınıf öğretmenlerinin en sık kullandıkları baş etme yolu, “sevdikleriyle vakit geçirme” ($\bar{X}=3.24$; s:1.14) olarak tespit edilmiştir. Öğretmenlerin sık kullandıkları diğer baş etme yolları da sırasıyla

“olumlu diyaloglarda bulunma” ($\bar{X}=3.21$; s:1.03), stresiyle baş etmek için ortam yaratma” ($\bar{X}=3.14$; s:0.99) “stres yaratan durumu güvendiği kişilerle paylaşma” ($\bar{X}=2.98$; s:1.17), “strese sebep olan durumlardan kaçınma” ($\bar{X}=2.85$; s:1.11), “zamanı planlama” ($\bar{X}=2.77$; s:1.14) ve “hobilerle uğraşma” ($\bar{X}=2.75$; s:2.75),’dır.

Sınıf öğretmenlerin en az kullandıkları baş etme yolu “uzman kişilerden yardım alma” ($\bar{X}=1.74$; s:0.99)dir. Öğretmenlerin en az kullandıkları diğer baş etme yolları ise sırasıyla, “gevşeme yöntemlerini kullanma” ($\bar{X}=1.99$; s:1.99), “spor yapma” ($\bar{X}=2.30$; s:3.06), “ibadet etme” ($\bar{X}=2.51$; s:1.05) ve “stres yaratan kişiyle yüzleşme” ($\bar{X}=2.55$; s:2.55)dir.

5.1.2.2.Sekizinci Alt Probleme İlişkin Sonuçlar

Araştırmanın 8.1. alt problemine ilişkin cinsiyet değişkenine göre baş etme yollarını kullanma sıklıkları arasında anlamlı bir farklılık olup olmadığı t-testi ile test edilmiştir.

Stresle baş etmek için ortam yaratma, stresten kaçınma, olumlu diyaloglarda bulunma, spor yapma, uzman kişilerden yardım alma, gevşeme yöntemlerini kullanma, hobilerle uğraşma ve stres yaratan kişiyle yüzleşme yollarını kullanma sıklığı *cinsiyete* göre anlamlı fark göstermemiştir.

Sevdikleriyle vakit geçirme, yolunu kullanma sıklığı *cinsiyete* göre anlamlı fark göstermiştir. Kadınların sevdikleriyle vakit geçirme yolunu kullanma sıklığı ($\bar{X}=3.49$; s:0.99) erkeklerin bu yolu kullanma sıklığından ($\bar{X}=2.92$; s:1.26) anlamlı derecede fazla olduğu görülmüştür.

Stresiyle baş etmek için ibadet etme yolunu kullanma sıklığı *cinsiyete* göre anlamlı biçimde fark göstermiştir. Kadınların ($\bar{X}=2.67$; s:1.01) stresle baş etmek için ibadet etme yolunu kullanma sıklıkları erkeklerinkinden ($\bar{X}=2.31$; s:1.09) anlamlı derecede fazla olduğu ortaya çıkmıştır.

Stresle baş etmek için zamanı planlama yolunu kullanma sıklığı *cinsiyete* göre anlamlı biçimde fark göstermiştir. Kadınların ($\bar{X}=3.00$; s:1.18) stresle baş etmek için ”zamanı planlama” yolunu kullanma sıklıkları erkeklerinkinden ($\bar{X}=2.48$; s:1.02) anlamlı derecede fazla olduğu görülmüştür.

Stres yaratan durumu güvendiği kişilerle paylaşma yolunu kullanma sıklığı *cinsiyete* göre anlamlı fark göstermiştir. Kadınların stres yaratan durumu güvendiği kişilerle paylaşma yolunu kullanma sıklığı ($\bar{X}=3.19$; s:1.25), erkeklerin bu yolu kullanma sıklığından ($\bar{X}=2.70$; s:1.01) anlamlı derecede fazla olduğu ortaya çıkmıştır.

Araştırmanın 8.2. alt problemine ilişkin mezuniyet durumu değişkenine göre baş etme yollarını kullanma sıklıkları arasında anlamlı bir farklılık olup olmadığı t-testi ile test edilmiştir.

Stresle baş etmek için ortam yaratma, stresten kaçınma, olumlu diyaloglarda bulunma, sevdikleriyle vakit geçirme, spor yapma, ibadet etme, zamanı planlama, uzman kişilerden yardım alma, stres yaratan durumu güvendiği kişilerle paylaşma, gevşeme yöntemlerini kullanma, hobilerle uğraşma, stres yaratan kişiyle yüzleşme yollarını kullanma sıklığının *mezuniyet durumuna* göre anlamlı biçimde değişmediği görülmüştür.

Araştırmanın 8.3. alt problemine ilişkin mezuniyet alanı değişkenine göre baş etme yollarını kullanma sıklıkları arasında anlamlı bir farklılık olup olmadığı t-testi ile test edilmiştir.

Ortam yaratma strese sebep olan durumlardan kaçınma, olumlu diyaloglarda bulunma, sevdikleriyle vakit geçirme, spor yapma, ibadet etme, zamanı planlama, uzman kişilerden yardım alma, stres yaratan durumu güvendiği kişilerle paylaşma, gevşeme yöntemlerini kullanma, hobilerle uğraşma ve stres yaratan kişiyle yüzleşme yollarını kullanma sıklığının *mezuniyet alanına* göre anlamlı biçimde değişmediği görülmüştür.

Araştırmanın 8.4. alt problemine ilişkin mesleki kıdem değişkenine göre baş etme yollarını kullanma sıklıkları arasında anlamlı bir farklılık olup olmadığı varyans analizi (Anova) ile test edilmiştir.

Stresiyle baş etmek için ortam yaratma, strese sebep olan durumlardan kaçınma, olumlu diyaloglarda bulunma, sevdikleriyle vakit geçirme, ibadet etme, zamanı planlama, uzman kişilerden yardım alma, stres yaratan durumu güvendiği kişilerle paylaşma, gevşeme yöntemleri, hobilerle uğraşma ve stres yaratan kişiyle yüzleşme yollarını kullanma sıklığı *mesleki kıdeme* göre anlamlı fark göstermemiştir.

Stresiyle baş etmek için “spor yapma” yolunu kullanma sıklığı *mesleki kıdeme* göre anlamlı biçimde değiştiği görülmüştür. Mesleki kıdemi 1–5 yıl ($\bar{X}=4.80$) olan öğretmenlerin stresle baş etmek için spor yapma yolunu kullanma sıklıklarının mesleki kıdemi 6–10 yıl olan ($\bar{X}=2.14$) ve 11–15 yıl olan ($\bar{X}=2.08$), 16–20 yıl ($\bar{X}=2.00$) ve 20 yıldan fazla ($\bar{X}=2.13$) olan öğretmenlerden anlamlı derecede yüksek olduğu görülmüştür.

Araştırmanın 8.5. alt problemine ilişkin medeni durum değişkenine göre baş etme yollarını kullanma sıklıkları arasında anlamlı bir farklılık olup bir farklılık olup olmadığı Mann Whitney U-Testi ile test edilmiştir.

Stresle baş etmek için ortam yaratma, strese sebep olan durumlardan kaçınma, olumlu diyaloglarda bulunma, ibadet etme, zamanı planlama, uzman kişilerden yardım alma, stres yaratan durumu güvendiği kişilerle paylaşma, gevşeme yöntemini kullanma, hobilerle uğraşma ve stres yaratan kişiyle yüzleşme yollarını kullanma sıklıkları arasında *medeni duruma* göre anlamlı fark olmadığı görülmüştür.

Medeni duruma göre, stresle baş etmek için sevdikleriyle vakit geçirme yolunu kullanma sıklıkları arasında anlamlı fark olduğu görülmüştür. Sıra ortalamaları dikkate alındığında bekârların stresle baş etmek için sevdikleriyle vakit geçirme yolunu kullanma sıklıklarının evlilerin bu yolu kullanma sıklıklarından anlamlı derecede yüksek olduğu anlaşılmıştır.

Spor yapma yolunu kullanma sıklığının *medeni duruma* göre anlamlı biçimde değiştiği görülmüştür. Sıra ortalamaları dikkate alındığında bekârların stresle baş etmek için spor yapma yolunu kullanma sıklıklarının evlilerin bu yolu kullanma sıklıklarından anlamlı biçimde yüksek olduğu ortaya çıkmıştır.

5.2.Öneriler

Bu araştırmada elde edilen sonuçlar doğrultusunda aşağıdaki öneriler verilmiştir:

1.Velilerle ilgili stresi en aza indirgeyebilmek için velilere çocuğun eğitiminin sadece okulla sınırlı olmadığını benimsetmek ve okulla işbirliği içinde olmalarını sağlamak için etkinlikler yapılmalıdır.

2.Okullardaki denetlemelerin yol göstericilik ve süreci geliştirmeye yönelik bir anlayışla uygulanması sağlanmalıdır.

3.Öğretmenlerin örgütsel yapılanma içerisinde görev ve sorumlulukları açıkça belirtilmeli, eğitim-öğretim dışı fazla iş yükü verilmemelidir.

4.Öğretmenlerin belirli yaşam standartlarına ulaşabilmeleri için maaşları artırılmalı ve öğretmenlik mesleğinin statüsü yükseltilmelidir.

5.İlköğretim programında değişiklik yapıldığında öğretmenleri bilgilendirmek için yeterli düzeyde hizmet içi eğitim verilmelidir.

6.Sınıflardaki öğrenci sayıları belli bir düzeyin altında tutulmalı, okul yönetimi; sınıfların temizliği, ısınması, araç-gereç yetersizliği gibi okulun fiziksel koşullarını iyileştirmelidir.

7.Öğretmenler arasında işbirliği yetersizliği, geçimsizlik, dedikodu, rekabet gibi olumsuzlukları engellemek için öğretmenlere davranış ve insan ilişkileri konusunda hizmet içi eğitim verilmelidir.

KAYNAKÇA

- ADAMSON, E. (2005). **Stres Yönetimi**. Çeviren Ümit Şensoy. İstanbul: Morpa Yayınları.
- AKKOYUN N. (2004). **Örgütsel Stres, A Tipi Kişilik ve Stresle Başa Çıkma: Jandarama Genel Komutanlığında Bir Uygulama**. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Kara Harp Okulu Savunma Bilimleri Enstitüsü.
- ALLEN, R. (1983). **Human Stres: It's Nature and Control**. New York. Mc Millan Publishing Com.
- ALTINTAŞ, E. (2003). **Stres Yönetimi**. İstanbul:Alfa Yayınları.
- ANTONİOU, A. S., POLYCHRONİ, F. VLACHAKİS, A.N.(2006). Gender and Age Differences in Occupational Stress and Professional Burnout Between Primary and High-School Teachers in Greece. **Journal of Managerial Psychology**. Vol. 21 No. 7, 2006, pp. 682-690.
- ARİKEWUYO, M. O.(2004). Stres Management Strategies of Secondary School Teachers in Nigeria. **Educational Research**. Vol, 46, No. 2, Summer, 2004.
- ARSEVEN A.D. (2001). **Alan Araştırma Yöntemi**. Ankara:Gündüz Yayıncılık.
- ARTAN, İ. (1986). **Örgütsel Stres Kaynakları ve Yöneticiler Üzerinde Bir İnceleme**. İstanbul:Özgün Matbaacılık.
- ASLAN, M. (1995).**Öğretmenlerinin Örgütsel Stres Kaynakları**. Yayınlanmamış Doktora Tezi. İnönü Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı.

- ATAMAN, A., (2000). Sınıf İçinde Karşılaşılan Davranış Problemleri ve Bunlara Karşı Geliştirilen Önlemler. **Sınıf Yönetiminde Yeni Yaklaşımlar.** KÜÇÜKAHMET L. (Ed.) Ankara: Nobel Yayıncılık.
- ATKINSON, R.-ATKINSON, Richard C., (1995). **Psikolojiye Giriş.** Çevirenler: Kemal ATAKAY, Mustafa ATAKAY, Aysun YAVUZ, İstanbul: Sosyal Yayınlar.
- AVCI, Ö. (2007). **Örgütsel Stres Kaynaklarının Halkla İlişkiler Açısından İncelenmesi,** Basılmamış Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Halkla İlişkiler Anabilim Dalı.
- AY, H. (2003). **Stres Yönetimi ve Örgütsel Verimlilik: Uygulamalı Bir Çalışma.** Yayınlanmamış Yüksek lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Sosyal bilimler Enstitüsü.
- BALAY, R.-ENGİN, A. (2007). GAP Bölgesinde Görev Yapan İlköğretim Müfettişlerinin Tükenmişlik Düzeyi Üzerine Bir Araştırma. **Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi.** 40/2, Ankara, 2007, s.205-232.
- BALCI, A. (2000). **Öğretim Elemanının İş Stresi Kuram ve Uygulama.** Ankara: Nobel Yayıncılık.
- BALTAŞ, A., BALTAŞ, Z. (1993). **Stres ve Başa Çıkma Yolları.** (21.Baskı). İstanbul: Remzi Kitabevi.
- BALTAŞ, Z. (1987). Stresin Psikolojik Özellikleri. **Stres Yönetimi Semineri.** T.S.S.İ.D.E., 28-29 Eylül. Gebze, Kocaeli.
- BAŞ, T. (2003). **Anket.** Ankara: Hayat Yayınları.

BAŞAR, H. (1999). **Sınıf Yönetimi**. Ankara: M.E.B. Yayınları.

BAŞARAN, İ.E.(2000).**Eğitim Psikolojisi Eğitimin Psikolojik Temelleri**
(5.Basım). Ankara: Umut Yayın.

BLACK, S. (2004). Stroking Stressed-Out Teachers. **The Education Digest**. Jan
2004; 69, 5; pp.28-32.

BRAHAM, B. J. (2004). **Ateş Altında Sakin Kalabilmek. Stres Yönetimi**.
Çeviren: Vedat G. DİKER. İstanbul: Hayat Yayınları.

BULUT (BOZKURT), N. İlköğretim Öğretmenlerinde Stres Yaratan Yaşam
Olayları ve Stresle Başa Çıkma Tarzlarının Çeşitli Değişkenlerle İlişkisi.
Kastamonu Eğitim Dergisi. Cilt:13 No:2, Ekim 2005, s. 467-478.

BÜYÜKÖZTÜRK, Ş. (2007). **Sosyal Bilimler İçin Veri Analizi El Kitabı**. Ankara:
Pegem A Yayıncılık.

CAPEL, S., (1989). Stres and Burnout in Secondary School Teachers. **Teaching
and Stres**. COLE, M., Stephen WALKER, S. (Ed.). Philadelphia: Open
University Pres, s.36-48.

CEMALOĞLU, N., ERDEMOĞLU ŞAHİN D. (2007). Öğretmenlerin Mesleki
Tükenmişlik Düzeylerinin Farklı Değişkenlere Göre İncelenmesi.
Kastamonu Eğitim Dergisi. Cilt:15 No:2, s.465-484.

CÜCELOĞLU, D. (1999). **İnsan ve Davranış Psikolojisinin Temel Kavramları**.
İstanbul: Remzi Kitabevi.

ÇARDAK, M .(2002). **İlköğretim Okullarında Çalışan Öğretmenlerin İş
Doyumu ile Stresle Başa Çıkma Yolları**. Yüksek Lisans Tezi. Niğde
Üniversitesi Sosyal Bilimler Ens., Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı.

- ÇELİK,V., (2002). **Okul Kültürü ve Yönetimi**. Ankara: Pegem A Yayıncılık.
- DURNA,U. (2004). Stres, A ve B Tipi Kişilik Yapısı ve Bunlar Arasındaki İlişki Üzerine Bir Araştırma. **Celal Bayar Üniversitesi Yönetim ve Ekonomi Dergisi**. Sayı:1, Cilt:11, s.191-206.
- EKİNCİ, S., EKİCİ, H. (2003). Yöneticiler Üzerindeki Etkileri Açısından Stres Kaynakları ve Bir Uygulama. **Uludağ Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi**. Cilt XXII, Sayı 2, s. 93-111.
- EREN, V., DURNA, U. (2006). Üç Boyutlu Bir Yaklaşım Olarak Örgütsel Tükenme. **Selçuk Üniversitesi Karaman İ.İ.B.F. Dergisi**. Sayı:10, Haziran-2006, s.40-51.
- ERKEN, V., (2002). **Sınıf Yönetimi**. Ankara: Berikan Yayıncılık.
- EROĞLU, F., (1996). **Davranış Bilimleri**. İstanbul: Beta Yayıncılık.
- ERTEKİN, Y. (1993). **Stres ve Yönetim**. Ankara: TODAİE.
- ERTEKİN, Y. (1993). Örgüt ve Stres Üzerine Düşünceler. **Amme İdaresi Dergisi**. C.26/1.
- FOLKMAN S., LAZARUS, R. S., GRUEN, R. J., DELONGİS, A. (1986). Appraisal, Coping, Health Status, and Psychological Symptoms. **Journal of Personality and Social Psychology**. Vol. 50, No. 3, pp. 571-579.
- FOLKMAN S., LAZARUS, R. S., DUNKEL-SCHETTER, C., DELONGİS, A., GRUEN, R. J. (1986). Dynamics of a Stresful Encounter: Cognitive Appraisal, Coping, and Encounter Outcomes. **Journal of Personality and Social Psychology**. Vol. 50, No.5, pp.992-1003.

FORLİN, C. (1997). Teachers Perceptions of the Stres Associated with, Inclusive Education and Their Methods of Coping. **Australian Association of Special Education 21st National Conference**. Birisbane, 25-28 September, Avusturalia, pp.1-13.

GUBTA, N. (1981). Some Sources and Remedies of Work Stres Among Teachers. **Southwest Educational Development Laboratory**. pp.1-15.

GÜLBAYAZ, O. (2006). **Yatılı İlköğretim Bölge Okulları ve Pansiyonlu İlköğretim Okullarında Görev Yapan Yönetici ve Öğretmenlerin Örgütsel Stres Kaynakları**. Basılmamış Yüksek Lisans Tezi, İnönü Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı.

GÜNEY, S. (2001). Stres ve Stresle Başa Çıkma. **Yönetim ve Organizasyon**. GÜNEY, S. (Ed.). Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.

GRAHAM, H. (2002). **Stresi Kendi Yararınıza Kullanın**. Çevirenler: Murat SAĞLAM, Türkân TEZCAN. İstanbul: Alfa Yayınları.

GREENBERG, Jerrold, S., (2004). **Comprehensive Stres Management**. (Eighth Edition) New York: Mc. Graw Companies.

HALL, E., WOOSTER, A., WOODHOUSE D. (1985). Taking Responsibility For Teacher Stres. **Teaching and Stres**. COLE, M., WALKER, S. Philadelphia: Open University Pres, s.135-146.

HARRIS, K. R., HALPIN, G., HALPIN., G.(1985). Teacher Characteristics and Stres. **Journal of Educational Research**, Vol.78, No.61, pp.346-350.

JEPSON, E., FORREST, S. (2006). İndividual Contributory Factors in Teacher

Stres: The Role of achievement Striving and Occupational Commitment.
British Journal of Educational Psychology. Vol.76, pp.183-197.

KALE, Nuri., K. (2007). **Banka Çalışanlarının stresle Başa Çıkma Yöntemleri ve Ruh Sağlık Düzeyleri (T.C. Ziraat Bankası A.Ş. Örneği).** Basılmamış Yüksek Lisans Tezi, Niğde Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Eğitim bilimleri ve Öğretimi Bilim Dalı.

KANBAY, Y. (2007). **Kars ve Artvin İlinde Hemşirelerin Kullandıkları Stresle Başetme Yöntemleri ve Etkileyen Etmenlerin İncelenmesi.** Basılmamış Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Psikiyatri Hemşireliği Anabilim Dalı.

KARADAVUT, Y.(2005). **İlköğretim Okulu Öğretmenlerinin Örgütsel Stres Kaynakları, Stres Belirtileri Ve Stresle Başa Çıkma Yolları.** Yayınlanmamış Y. Lisans Tezi. Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eğitim Yönetimi Bilim Dalı.

KARASAR, N.(2005). **Bilimsel Araştırma Yöntemi.** Ankara: Nobel Yayıncılık.

KILIÇ, A. (2004). **Örgüt İçi Stres Faktörlerinin Çalışanların “Çatışma ve İşten Ayrılma Eğilimleri”, Üzerindeki Etkisi.** Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Gazi Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

KIRSTA, A. (2004).**Strese Son.** Çeviren:Deniz ÖZSOY, Ufuk ÖZSOY. İstanbul: Meta Yayınları.

KORKUT, F. (2004). **Okul Temelli Önleyici Rehberlik ve Psikolojik Danışma.** Ankara:Anı Yayıncılık.

KÖKNEL, Ö. (1988). **Çağımızın Hastalığı: Stres.** İstanbul: Milliyet Yay.

KULA, N. (2002). Deprem ve Dini Başa Çıkma . **Gazi Üniversitesi Çorum İlahiyat Fakültesi Dergisi**, No:1, s.234-255.

KYRIACOU, C. (1989). The Nature and Prevalence of Teacher Stres. **Teaching and Stres**. COLE, M., WALKER, S. Philadelphia: Open University Pres, s.27-35.

KYRIACOU, C. (2001). Teacher Stress: directions for future research. **Educational Review**. Vol. 53, No.1, 2001, pp.27-35.

LAZARUS, R.,-FOLKMAN, S., (1984). **Stres, Appraisal, and Coping**, New York: Springer Publishing Company.

LAZURAS, L., (2006). Occupational Stress, Negative Affectivity and Physical Health in Special and General Education Teachers in Greece. **British Journal of Special Education**. Vol.33, Number 4, pp.204-209.

MAKİN, P.E., LİNDLEY P. A. (1995). **Pozitif Stres Yönetimi**. İstanbul: Rota Yayınları.

MİLLER, G., BROWN-ANDERSON, F., FLEMİNG, W., PEELE, T., CHEN, M. (1999). Teacher Stres: A Case Study. **Educational Resources Information Center**. U.S.

MONTGOMERY, C., RUPP A. (2005). A Meta-analysis for Exploring the Diverse Causes and Effects of Stress in Teachers, **Canadian Journal of Education**, 2005; 28, 3; pp. 458-486.

MORGAN, Clifford, T., (1998). **Psikolojiye Giriş**. (12.Baskı) Çevirenler : Hüsnü ARICI ve diğerleri. Ankara: Meteksan A.Ş.

NAYAN (Coşgun), İ.(2005).**İlköğretim Okullarında Görev Yapan Öğretmenlerin**

Stres Düzeyleri. Yayınlanmamış Y. Lisans Tezi. Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eğitim Yönetimi Bilim Dalı.

NUNNALLY, J. C., BERNSTEIN, I. H. (1994). **Psychometric Theory.** (Third Edition). New York: McGraw-Hill.

ODABAŞI, Z. (2006). **Çalışma Yaşamında Stres, (Kurumsal ve Kurumsal Olmayan iki İşletme Çalışanlarının Karşılaştırılması).** Basılmamış Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Çalışma ekonomisi ve Endüstri İlişkileri Anabilim Dalı Yönetim ve Çalışma Psikolojisi Bilim Dalı.

ÖZDAYI, N. (1990). **Resmi ve Özel liselerde Çalışan Öğretmenlerin İş Tatmini ve İş Streslerinin Karşılaştırmalı Analizi.** Basılmamış Doktora Tezi, İstanbul Üniversitesi, İşletme Fakültesi.

PEARSON C. L., MOOMAW, W. (2005). The Relationship between Teacher Autonomy and Stress, Work Satisfaction, Empowerment, and Professionalism. **Educational Research Quarterly.** Sep 2005; 29, 1; pp.37-53.

PEHLİVAN (Aydın), İ. (2002). **İş Yaşamında Stres.** (2.Baskı). Ankara: Pegem A Yayıncılık.

PEHLİVAN, İ.(1993). **Eğitim Yönetiminde Stres Kaynakları.** Yayınlanmamış Doktora Tezi. Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eğitim Yönetimi ve Planlaması Anabilim Dalı.

PERVEZ, S., HANİF, R.(2006). Levels and Sources of Work Stress Among Women School Teachers. **Pakistan Journal of Psychological Research,** Vol, 18, No.3-4, pp.97-108.

- ROWSHAN, A. (2003). **Stres Yönetimi**. (4. Baskı). Çeviren: Şahin CÜCELOĞLU, İstanbul:Sistem Yayıncılık.
- SARITAŞ, M.,(2000). Sınıf Yönetimi ve Disiplinle İlgili Kurallar Geliştirme ve Uygulama. **Sınıf Yönetiminde Yeni Yaklaşımlar**. KÜÇÜKAHMET, L. Ankara: Nobel Yayıncılık.
- SELYE, H. (1950). **Stres**. Montreal, Canada: Acta, Inc. Medical Publishers.
- SELYE, H., (1957). **The Stres of Life**. London: Lowe & Brydone (Printers), Ltd.
- SÖKMEN,A. (2005).Konaklama İşletmeleri Yöneticilerinin Stres Nedenlerinin Belirlenmesinde Cinsiyet Faktörü: Adana’da Ampirik Bir Araştırma. **Ekonomik ve Sosyal Araştırmalar Dergisi**. Güz, No:1, s.1-27.
- TABACHNİCK, B. G., FİDELL, L. S. (1996). **Using multivariate statistics**. (3Ed.). New York: Harpercollins College Publishers.
- 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**. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Ens., Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı, Eğitim Yönetimi Teftişi, Planlaması ve Ekonomisi Bilim Dalı.
- TYRER, P. (1987). **Stres**. Çeviren: Yusuf HAZNEDAROĞLU, İstanbul: Met/er Matbaası.
- WILSON, A. (2000). Teaching Teachers to de-Stress. **Psychology Today**. Jul/Aug 2000; 33, 4; pp.18.

WILKINSON, G. (2005). **Stres**. İstanbul:Morpa Yayınları.

YILDIRIM, A., ŞİMŞEK, H. (2005). **Sosyal Bilimlerde Nitel Araştırma Yöntemleri**. Ankara: Seçkin Yayıncılık.

YILMAZ,A, EKİCİ,S. (2003). Örgütsel yaşamda Stresin Kamu Çalışanlarının Performansına Etkileri Üzerine Bir Araştırma: **Yönetim ve Ekonomi**, Cilt:10, Sayı:2, s.1-19

YİĞİT, N. (2000). **Örgütsel Stres, Stres Kaynakları ve Verimliliğe Etkisi**. Yayınlanmamış Y. Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi, Sosyal Bilimleri Enstitüsü, Yönetimi Bilimleri Bilim Dalı.

YÖNDEM, Z. D. (2006). **Kişilik Dinamikleri ve Stresle Baş Etme**. İstanbul: Morpa Yayınları.

ZORALOĞLU, Y.N. (1998). **Öğretmenlerinin Mesleki Stres Kaynakları ve Stresin Örgütsel Doğurguları**. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Eğitim Yönetimi, Denetimi, Planlaması ve Ekonomisi Bilim Dalı.

EKLER

Ek-1: Araştırma leği

Ek-2: Ölçek Uygulama İzni

EK-1

**SINIF ÖĞRETMENLERİNİN ÖRGÜTSEL STRES KAYNAKLARI VE
STRESLE BAŞ ETME YOLLARININ BELİRLENMESİ ÖLÇEĞİ**

Sayın Meslektaşım,

Bu ölçek, sınıf öğretmenlerinin örgütsel stres kaynakları ve stresle baş etme yollarının belirlenmesi amacıyla hazırlanmıştır. Ölçek üç bölümden oluşmaktadır. Birinci bölümde kişisel bilgiler yer almaktadır. İkinci bölümde sınıf öğretmenlerinin örgütsel stres kaynaklarını; üçüncü bölümde ise stres kaynakları ile baş etme yollarını ortaya koyacak sorular yer almaktadır.

Araştırmanın gerçekçi sonuçlara ulaşması, sizlerin ölçeği doğru ve tam olarak doldurmanıza bağlıdır. Toplanan veriler, grup verileri olarak çözümlenecektir. Bu nedenle ölçek formuna **adınızı yazmanıza gerek yoktur**. Ölçeğe vereceğiniz cevaplar yalnızca bu araştırmada kullanılacak olup, kesinlikle gizli tutulacak, araştırmanın amaçları dışında kullanılmayacaktır.

Gösterdiğiniz ilgiye şimdiden teşekkür ederim.

Figen Doğan
Gazi Üniversitesi
Eğitim Bilimleri Enstitüsü
Yüksek Lisans Öğrencisi

BÖLÜM I

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 () 3. Boşanmış

BÖLÜM II

Aşağıda, öğretmenlerin karşılaşılabilecekleri örgütsel 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	Pekçok
	1	2	3	4	5
1) Sınıfların kalabalıklığı	()	()	()	()	()
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 kırıncı 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	()	()	()	()	()
21) İlköğretim programında yapılan değişikliklerin yarattığı problemler	()	()	()	()	()

	Hiç	Az	Orta	Çok	Pekçok
	1	2	3	4	5
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	()	()	()	()	()

BÖLÜM III

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 sevdiklerimle 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.	()	()	()	()	()

EK-2

T.C.
KİLİS VALİLİĞİ
İl Millî Eğitim Müdürlüğü

SAYI :B.08.4.MEM.4.79.00.03.050/15703
KONU :Anket Uygulaması

10/12/2007

KİLİS 7 ARALIK ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜNE
KİLİS

İLGİ : 28.11.2007 tarih ve 296 sayılı yazınız.

İlgi yazınız gereği; Muallim Rıfat Eğitim Fakültesi sınıf öğretmenliği Ana Bilim Dalı öğretim elemanlarından Araştırma Görevlisi Figen YILDIRIM'ın "Sınıf Öğretmenlerinin Stres Kaynakları ve Baş Etme Yolları" üzerine yürüttüğü çalışmada kullanmak üzere, İlimiz İlköğretim Okullarında görev yapan sınıf öğretmenlerine belirtilen çalışma takvimine bağlı olarak anketin gönüllülük esasına göre yapılması şartıyla, Bakanlığımızın Yönergesinde belirtilen esaslar doğrultusunda ekli listede gösterilen ilköğretim okullarında yapılmasının uygun görüldüğüne dair 10.12.2007 tarih ve 15658 sayılı Valilik Oluru ilişikte gönderilmiştir.

Bilgi ve gereğini rica ederim.

Alpaslan YILMAZ
Vali a.
Vali Yardımcısı

EKLER

- Ek-1 Valilik Onayı (1 Adet)
Ek-2 Anket (4 Adet)
Ek-3 Çalışma Takvimi (1 adet)

11.12.2007
Figen Yildirim

11/12/2007
Sn. Prof. Dr. Adil Kılıç
gereğini
Prof. Dr. Şükrü KARATAŞ
Rektör Yardımcısı

Akpınar Cad. Valilik Binası kat:1 79100-KİLİS
☎: (0 348) 813 28 28 ☎: (0 348) 813 12 64
✉: kilismem@meb.gov.tr Elektronik Ağ: http://kilis.meb.gov.tr

Ayrıntılı bilgi için irtibat: N.COŞKUN Şef

11.12.2007
211-666

10.12.07
209-538

T.C.
KİLİS VALİLİĞİ
İl Milli Eğitim Müdürlüğü

SAYI :B.08.4.MEM.4.79.00.03.050/15658
KONU :Anket Uygulaması

02/12/2007

VALİLİK MAKAMINA
KİLİS

İLGİ : Kilis 7 Aralık Üniversitesi Rektörlüğü'nün 28.11.2007 tarih ve 296 sayılı yazısı.

Kilis 7 Aralık Üniversitesi Rektörlüğü ilgi yazılarında Muallim Rıfat Eğitim Fakültesi sınıf öğretmenliği Ana Bilim Dalı öğretim elemanlarından Araştırma Görevlisi Figen YILDIRIM'ın "Sınıf Öğretmenlerinin Stres Kaynakları ve Baş Etme Yolları" üzerine yürüttüğü çalışmada kullanmak üzere İl Milli Eğitim Müdürlüğü'ne bağlı ilköğretim okullarında görev yapan sınıf öğretmenlerine yönelik bir anket uygulaması yapmak istediğini teklif etmektedir.

Adı geçen anket İlimiz Araştırma Değerlendirme Komisyonu tarafından 05.12.2007 tarihinde incelemiş olup, belirtilen çalışma takvimine bağlı olarak, anketin gönüllülük esasına göre yapılması şartıyla Bakanlığımızın Yönergesinde belirtilen esaslar doğrultusunda ekli listede gösterilen ilköğretim okullarında yapılması uygun görülmüştür.

Adı geçen anketin uygulanması Müdürlüğümüzce uygun görülmektedir.

Makamınızca da uygun görüldüğü takdirde Olur'larınıza arz ederim.

Şerafettin KIZILTAŞ
İl Milli Eğitim Müdür v.

OLUR
02/12/2007
Alpağan YILMAZ
Vali a.
Vali Yardımcısı