

Öğretmenlik Mesleğinde Stres Faktörleri

Stress Factors in Teaching Profession

ÖZET

Bu çalışmanın amacı öğretmenlik mesleğinde stres faktörlerinin belirlenmesidir. Bu çalışmada nitel araştırma tekniklerinden fenomenoloji deseni kullanılmıştır. Araştırma için kolayda örnekleme yöntemi kullanılarak seçilen 12 öğretmen araştırmanın çalışma grubunu oluşturmuştur. Veriler yarı yapılandırılmış görüşme formu kullanılarak toplanmıştır. Verileri elde etmek için araştırmacı yüz yüze görüşmeler gerçekleştirmiştir. Veri analizinde kullanılmak üzere, görüşme formundan toplanan ham veriler metodolojik olarak işlenmiştir. Veriler içerik analizi kullanılarak değerlendirilmiştir. Bu araştırmaya göre, öğretmenlerde strese neden olan unsurlar dört temada toplanmıştır: öğrencilere ilişkin unsurlar, okul ve yönetime ilişkin unsurlar, velilere ilişkin unsurlar ve mesleki ve iş yükü unsurları. Öğretmenlerin stresini artıran faktörler arasında öğrenci davranışları, yönetici baskısı, kaynak yetersizliği, veli müdahalesi ve iş yükü önemli rol oynamaktadır. Katılımcıların düşüncelerine göre, öğretmenlerde stresin önlenmesi için üç tema altında önemli adımlar önerilmiştir: çalışma koşullarının iyileştirilmesi, öğretmenlere destek verilmesi, velilerle ve yöneticilerle ilişkilerin düzenlenmesi ve karar süreçlerine katılım. Bu bağlamda, ekonomik ve mesleki koşulların geliştirilmesi, motivasyon ve psikolojik destek, iletişim desteği ve karar süreçlerine öğretmen katılımı öne çıkan çözüm önerileri arasındadır.

Anahtar Kelimeler: Öğretmen, Stres, Okul.






ABSTRACT

The aim of this study is to determine the stress factors in the teaching profession. Phenomenology design, one of the qualitative research techniques, was used in this study. The study group consisted of 12 teachers selected using convenience sampling method. Data were collected using a semi-structured interview form. The researcher conducted face-to-face interviews to obtain the data. The raw data collected from the interview form were methodologically processed for data analysis. The data were evaluated using content analysis. According to this study, the factors that cause stress in teachers were categorized into four themes: factors related to students, factors related to school and administration, factors related to parents, and factors related to professional and workload. Among the factors that increase teachers' stress, student behavior, administrative pressure, lack of resources, parental interference and workload play an important role. According to the participants' opinions, important steps were suggested under three themes to prevent stress in teachers: improving working conditions, providing support to teachers, organizing relations with parents and administrators, and participation in decision-making processes. In this context, improving economic and professional conditions, motivation and psychological support, communication support and teacher participation in decision-making processes are among the prominent solution suggestions.

Keywords: Teacher, Stress, School.

GİRİŞ

Eğitim şüphesiz bir ulus için en önemli unsurdur. Bir ulusun daha fazla bilgiye dayalı bir dünya toplumu ve ekonomisinde büyüme, varlığını sürdürme ve gelişme kapasitesi, eğitilmiş, ahlaki açıdan dürüst bireyler yetiştirme becerisine bağlıdır. Bu bağlamda, eğitimin en temel rollerinden biri, bir kişinin kişiliğini geliştirerek iyi bir vatandaş olmasına yardımcı olmaktır. Eğitimin amacı, genellikle sanıldığı gibi, bilgiyi artırmak, kitap okumak, gerçekleri ve becerileri öğrenmek, farklı seviyelerdeki testleri geçmek, çalışma tutkusu geliştirmek, insanların beyinlerini nasıl kullanacaklarını anlamalarına yardımcı olmak veya bir kariyer yapmak değildir (Altan, 2017). Eğitim sistemlerinin temel amacı, ait oldukları ulusların temel ilke ve ideolojilerine bağlı insanlar yetiştirmek ve böylece bu ulusların büyümesini teşvik etmektir (Fisher, 2011). Bu amacın gerçekleştirilmesinde pek çok paydaş ve bileşenin rol oynadığı kabul edilse de öğretmenlerin eğitim sistemlerine katkılarını ve bu rol dağılımındaki kritik konumlarını vurgulamak önemlidir. Kuşkusuz öğretmenleri, uzun bir zaman diliminde kişisel özelliklerine ve mesleki uzmanlıklarına eşit ağırlık vererek gelecek nesilleri ve dolayısıyla ulusun yapısını şekillendiren toplumsal kurucular olarak nitelendirmek doğru olacaktır (Robert, 2010). Öğretmenler, sonuç olarak öğretmenlik mesleğinin tek bir uzmanlık alanından daha fazlası olduğunun farkında olmalıdır. Öğretmenlerin hem kişisel hem de mesleki başarılarının önemli bir bileşeni olan stresi yönetme konusundaki tutarsız becerileri, bu konuda destek görmemeleri ve iş yerinde stresi

Nuray Parlak ¹ 
Fatma Yurdakul ² 
Mustafa Kalender ³ 
Bülent Üngör ⁴ 
Fatma Ünal Uçar ⁵ 

How to Cite This Article

Parlak, N., Yurdakul, F., Kalender, M., Üngör, B. & Uçar, F. Ü. (2023). "Öğretmenlik Mesleğinde Stres Faktörleri", International Academic Social Resources Journal, (e-ISSN: 2636-7637), Vol:8, Issue:52; pp:3342-3349. DOI: <http://dx.doi.org/10.29228/ASRJOURNAL.71488>

Arrival: 05 July 2023

Published: 31 August 2023

Academic Social Resources Journal is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License.

¹ Okul Müdür., MEB, Ankara, Türkiye

² Okul Müdür Yardımcısı., MEB, Ankara, Türkiye

³ Okul Müdür., MEB, Ankara, Türkiye

⁴ Okul Müdür., MEB, Ankara, Türkiye

⁵ Okul Müdür Yardımcısı., MEB, Ankara, Türkiye

azaltmaya yönelik bir ortamın bulunmaması nedeniyle sorunun boyutu büyüyecektir. Aslında bu konuda öğretmenler kadar yöneticiler ve kurumları da suçlanmaktadır. Bu durumda, okullardaki olumsuz stresin kurumsal nedenlerinin yanı sıra öğretmenlerin desteklendiklerini ve motive olduklarını hissetmelerine ve mesleki performanslarını artırmalarına yardımcı olan olumlu stres kaynaklarını anlamak çok önemlidir (Ruth, Michele, Ridwan, Klas, 2018). Olumsuz stres kaynaklarını yönetmek, buna neden olan altta yatan sorunu tespit etmek ve gerekli çözümleri uygulamak da çok önemlidir (Göksoy ve Argon, 2014). Stresiz bir işyeri olmadığı göz önüne alındığında, işyerinde stresin çeşitli nedenleri olduğunu varsaymak mantıklıdır. İşyerinde stres, toplumsal olayların şekillendirdiği bir olgu olmasının yanı sıra, işin ve emeğin doğasından kaynaklanan unsurlar da içerir. Bununla birlikte, işyeri ve toplumla ilgili stres faktörlerinin çalışanlar üzerinde eşit etkiye sahip olduğu iyi bilinmektedir. Bununla birlikte, aynı iş yerinde çalışan bazı çalışanlar stresli koşullardan daha az etkilenirken, diğerleri daha fazla etkilenmektedir (Wonzy, Polowczyk ve Zygmunt, 2015). Bu bağlamda, iş stresi analiz edilirken ve çözüm aranırken, sorunun çok boyutluluğunun altı çizilerek, organizasyon, toplumsal koşullar, çalışanların bireysel nitelikleri ve stresle mücadele etme becerileri dikkate alınmalıdır. Çalışanların fizyolojik ve psikolojik nitelikleri, koşullar hoşnutsuzluğa neden olacak şekildeyse çalışma ortamlarından olumsuz etkilenecektir (Yüksel, 2014). Diğer meslek gruplarında olduğu gibi öğretmenlerin yaşadığı stresin de çeşitli olumsuz etkileri vardır. Gerçekte, iş stresi okulların işleyişinde, öğretmenlerin performansında, öğretmenin ve ailesinin fiziksel ve duygusal sağlığında kendini gösterir. Araştırmalara göre, öğretmenlerin stres düzeyleri, ücret ve sosyal olanaklar, yönetim, öğrenci nitelikleri, denetim, iş sorumluluğu ve yoğunluğu, öğretmen nitelikleri, iş ve niteliği gibi çeşitli faktörlerden etkilenmektedir. Bu faktörler öğretmenleri düşük motivasyon ve performans, çevreye uyumda zorluk, ilişkilerde bozukluk, fiziksel ve psikolojik rahatsızlıklar, yorgunluk ve bitkinlik gibi çeşitli şekillerde olumsuz etkileyebilir. Görüldüğü üzere, öğretmenlerin yaşadığı stres, iş tatminlerini önemli ölçüde etkilemekte, bireysel ve kurumsal düzeyde mesleki görevlerini yerine getirme becerilerini azaltmaktadır (Göksoy ve Argon, 2014). Literatürdeki çalışmalar stres ve performans arasında açık bir bağlantı olduğunu göstermektedir (Yüksel, 2014; Örucü ve diğerleri, 2011; Aydın ve diğerleri, 2011; Soysal, 2009). Bu araştırmalarda, uzun süreli ve yüksek düzeydeki stresin insanlar üzerinde zararlı bir etkisi olduğu sıklıkla dile getirilmektedir. Örucü ve arkadaşları (2011) eğitim ve sağlık personeli üzerinde yaptıkları araştırmada 156 çalışan üzerinde yaptıkları ankette stres ve performans arasında negatif bir korelasyon olduğunu bulmuşlardır. Aydın ve diğerlerine (2011) göre, stres akademik performans üzerinde zararlı bir etkiye sahiptir. Buna benzer olarak Soysal (2009) işyerindeki stresin performans üzerinde önemli bir etkisi olduğunu bulmuştur. Yüksel'e (2014) göre, işyeri stresinin durumsal etkileri performans üzerinde önemli bir etkiye sahiptir. Bu çalışmalarda stresin nedenleri genellikle işyeri ilişkileri ve çevresel faktörlere odaklansa da, mesleki stresi özel olarak öğretmenler temelinde inceleyen çok fazla araştırma bulunmamaktadır (Russell, Altmaier & Van Velzen, 1987). Öğretmenlik mesleği, bir hizmet sunum alanı olması nedeniyle bireysel performansın önemli olduğu bir meslektir. İnsanların öğretileri daha iyi iletebilmeleri ve daha yüksek düzeyde performans gösterebilmeleri için bu sektördeki stres düzeylerinin tespit edilmesi ve yönetilmesi gerekmektedir. Stresi yönetmeden önce, stresin ölçülmesi ve stresi etkileyen faktörlerin belirlenmesi gerekir (Vyver, Kok, & Conley, 2020). Bu nedenle, bu araştırmada öğretmenlerin stres düzeylerine neyin neden olduğu sorusuna bir çözüm bulmak önemliydi. Literatürde konuyla ilgili araştırmalar incelendiğinde, stres yönetiminin eğitim çıktılarına ve öğretmen etkinliğini artırmada önemli bir etkiye sahip olduğu görülmektedir. Stresin temel nedenlerini tespit eden ve çözüm önerileri sunan çalışmalar bu nedenle önemlidir. Çalışma, stresin öğretmenlerin niteliğini nasıl etkilediğine ve bunun da eğitim hizmetlerinin kalitesini nasıl etkilediğine odaklanması açısından önemlidir.

YÖNTEM

Araştırma Modeli

Bu çalışmada nitel bir araştırma tekniği olan fenomenoloji deseni kullanılmıştır. "Fenomenoloji deseni" olarak adlandırılan yeni bir araştırma yaklaşımı, farkında olduğumuz ancak henüz tam olarak anlamadığımız olgulara odaklanmaktadır. Ayrıca, öznel görüş kavramını vurgulayan ve bireysel farklılıkları dikkate alan yeni bir araştırma yaklaşımı içerir (Yıldırım & Şimşek, 2013). Bu çalışmada nitel bir araştırma tekniği olan fenomenoloji deseni kullanılmıştır. İnsanların deneyimlerini ve algılarını anlamak için kullanılan bir araştırma tekniği olgu bilim desenidir. Bu desen, var olan ancak tam olarak anlamadığımız şeylere odaklanır. Ayrıca bu olgulara ilişkin bireysel perspektifler oluşturmak için bir yöntem sunar. İnsanların deneyimlerini anlamak, olayları ve taşıdıkları anlamları araştırmak için fenomenolojik araştırma uygulanır. Katılımcıların deneyimlerini daha iyi anlamak için araştırmacılar derinlemesine, açık uçlu görüşmeler yapar. Katılımcılar bu görüşmeler sırasında kendi deneyimlerini paylaşmaya davet edilir ve araştırmacı yinelenen temaları ve anlamları aramak için anlatı analizini kullanır. Fenomenolojik tasarım, katılımcıların öznel deneyimlerine odaklanırken bireysel farklılıkları ve farklı bakış açılarına dikkate alır. Bu yöntem, çalışmanın kapsamlı ve derinlemesine anlaşılmasını sağlar ve katılımcılara seslerini duyurma şansı verir (Karataş, 2015). Bu çalışmanın fenomenoloji deseninin amacı, öğretmenlerin deneyimlerini ve beklentilerini anlamaktır. Araştırmacı, derinlemesine görüşmeler ve anlatı analizi yoluyla öğretmenlerin deneyimlerini derinlemesine incelemiştir. Bu tasarım, yöneticilerin öğretmenlerin iç yaşamlarını aydınlatarak nasıl teşvik edici bir çalışma ortamı yaratabileceklerine dair önemli içgörüler sunmaktadır. Özetle, fenomenolojik desen, insanların öznel

deneyimlerini anlamak ve bunlardan kaynaklanan anlamları araştırmak için kullanılan güçlü bir nitel araştırma tekniğidir. Bu metodoloji, katılımcıların öznel dünyalarının önemini vurgularken, araştırmacıların katılımcıların deneyimlerini ve bakış açılarını derinlemesine kavramalarını sağlar.

Çalışma Grubu

Çalışma grubunu oluşturan 12 öğretmenin seçiminde kolayda örneklem yaklaşımı kullanılmıştır (Karataş, 2015). Araştırmacının belirli bir grup veya birimden örneklem seçme stratejisi, pratik ve erişilebilir olduğu için kolayda örnekleme tekniği olarak bilinir. Bu yaklaşımla araştırmacı, örnekleme pratik hususlara veya para ve zamandan tasarruf etme yollarına dayanarak seçer. Araştırmacı, kolayda örnekleme yöntemini kullanırken seçilen örneklemin temsil gücü konusunda dikkatli olmalıdır; çünkü önyargılar mevcut olabilir ve bu teknik kullanılarak seçilen örneklem daha geniş bir popülasyonu doğru bir şekilde yansıtmayabilir. Kolayda örnekleme yaklaşımı, özellikle küçük örneklem büyüklükleri veya az finansman gerektiren araştırmalarda faydalıdır. Örneğin, zaman ve kaynak kısıtlamaları nedeniyle bir araştırmacı, bir okuldaki eğitmenlerin bakış açılarını analiz etmek için kolayda örnekleme yöntemini kullanabilir. Örnekleme yapılırken okuldaki eğitmenlerle iletişime geçmek kolay olduğundan, öğretmenler bu gruptan seçilebilir (Karataş, 2015). Katılımcıların cinsiyetleri, yaşları ve kıdemleri titizlikle belgelenmiştir. Örneklemin detayları Tablo 1'de gösterilmektedir.

Tablo 1. Araştırmaya Katılanların Demografik Değişkenleri

	Cinsiyet	Branş	Yaş	Kıdem	Öğrenim Durumu
K1	Kadın	Sınıf Öğretmeni	46	21	Yüksek Lisans
K2	Erkek	Psikolojik Danışman Ve Rehberlik	48	25	Lisans
K3	Kadın	Sınıf Öğretmeni	46	21	Yüksek Lisans
K4	Erkek	Sınıf Öğretmeni	41	18	Yüksek Lisans
K5	Kadın	Sınıf Öğretmeni	36	4	Lisans
K6	Kadın	Fen Bilimleri Rehberlik	29	5	Lisans
K7	Kadın	İngilizce Öğretmeni	29	7	Lisans
K8	Kadın	Sınıf Öğretmeni	43	19	Yüksek Lisans
K9	Kadın	Sınıf Öğretmeni	45	19	Yüksek Lisans
K10	Kadın	Psikolojik Danışman Ve Rehberlik	35	14	Yüksek Lisans
K11	Erkek	Matematik Öğretmeni	38	16	Lisans
K12	Kadın	Sınıf Öğretmeni	47	25	Lisans

Tablo 1'de verilen katılımcıların profili incelendiğinde, cinsiyet bakımından çalışmada 9 kadın 3 erkek öğretmen olduğu görülmüştür. Branşları bakımından çalışmada 7 sınıf öğretmeni, 2 psikolojik danışman ve rehberlik, 1 İngilizce öğretmeni, 1 fen bilimleri öğretmeni ve 1 matematik öğretmeni bulunmaktadır. Yaşları bakımından katılımcıların genel olarak 29-48 yaş aralığında olduğu belirlenmiştir. Kıdem süreleri bakımından ise en az 4 yıl, en fazla 25 yıllık kıdeme sahip öğretmenler çalışmada yer almıştır. Öğrenim durumları incelendiğinde 6 öğretmen yüksek lisans ve diğer 6 öğretmen ise lisans mezunu olduklarını belirtmişlerdir.

Veri Toplama Aracı

Verileri toplamak için yarı yapılandırılmış bir görüşme formu kullanılmıştır. Görüşme formunu oluşturmak için ilgili literatürün kapsamlı bir incelemesinin ardından açık uçlu sorular oluşturulmuştur. Görüşme formu, mesleklerinde otorite olan üç uzmana görüşlerini bildirmeleri için gönderilmiş ve ilgili testler yapılarak bazı geri bildirimler sağlanmıştır. Bu geri bildirimler görüşme formunun oluşturulmasında kullanılmıştır. Katılımcılar görüşme öncesinde telefonla aranmış ve çalışma hakkında kısa bir açıklama yapılmıştır. Ayrıca, görüşme formunun çalıştıkları okullarda kendilerine uygun bir zamanda gönüllü olarak uygulanacağı belirtilmiştir. Görüşmeler 25 dakika sürmüş, katılımcıların sorulara verdikleri yanıtlar kaydedilmiş, kendilerine okunmuş ve ardından teyit edilmiştir.

Verilerin Toplanması ve Analizi

Araştırmacılar veri toplamak için çevrimiçi bir görüşme formu kullanmışlardır. Araştırma görüşmesi yaklaşık 25 dakika sürmüştür. Çalışmanın geçerliliğini sağlamak için, görüşme öncesinde katılımcılarla samimi bir diyalog kurulmuştur. Katılımcılar da görüşlerini paylaşma özgürlüğüne sahip olmuştur. Doğrulanabilirliği garanti altına almak için, görüşmeler katılımcıların söyledikleri gibi kaydedilmiş ve daha sonra yazıya dökülmüştür. Kapsamlı bir açıklama yapılması aktarılabirliği sağlamıştır. Görüşme formundaki ham veriler, veri analizi için tercih edilen içerik analizi yaklaşımı kullanılarak metodik bir şekilde düzenlenmiştir. Katılımcıların her bir görüşme sorusuna verdikleri yanıtlar çeşitli sayfalara aktarılmıştır. Her bir katılımcının aynı soruya verdiği yanıtlar derlenmiştir. Kodlama ve ana temalar kullanılarak toplanan materyal düzenlenmiş ve incelenmiştir. Veriler arasındaki ilişkiler analiz edilerek belirli çıkarımlarda bulunulabilir ve bunlar daha sonra önceden belirlenmiş temalar doğrultusunda düzenlenerek yorumlanır (Yıldırım ve şimşek, 2013).

BULGULAR

Çalışmanın bu bölümünde öğretmenlerden elde edilen veriler analiz edilerek görüşme formunda yer alan sıralama ile sunulmuştur.

Öğretmenlerde Strese Neden Olan Unsurlara İlişkin Değerlendirme

Araştırmacı tarafından geliştirilmiş olunan yarı yapılandırılmış görüşme formunda bulunan ‘öğretmenlerde strese neden olan unsurların neler olduğuna’ ilişkin açık uçlu soruya katılımcıların vermiş olduğu cevaplar neticesi oluşturulan tema ve kodlar Tablo 2’de sunulmuştur.

Tablo 2. Öğretmenlerde strese neden olan unsurlara ilişkin temalar ve kodlar

Temalar	Kodlar	f
Öğrencilere ilişkin unsurlar	Öğrenci davranışları	1
	Hazır bulunuşluk	1
Okul ve yönetime ilişkin unsurlar	Yönetici baskısı, okul ortamı	4
	Kaynak yetersizliği	4
	Adaletsizlik	2
	Belirsizlik	1
	Yöneticinin yetersizliği	1
Velilere ilişkin unsurlar	Velilerin müdahalesi	6
	Veli şikayetleri	4
	Veli ile iletişim	2
Mesleki ve iş yükü unsurları	Ekonomik ve sosyal unsurlar	5
	İş yükü	4
	Müfredat	3
	Mesleki saygınlık	3
	Mesleki gelişim	2
	İşten memnuniyetsizlik	1

Tablo 2 incelendiğinde; öğretmenlerde strese neden olan unsurların neler olduğuna ilişkin katılımcı görüşlerinin, öğrencilere ilişkin unsurlar, okul ve yönetime ilişkin unsurlar, velilere ilişkin unsurlar ve mesleki ve iş yükü unsurları olmak üzere dört tema altında toplandığı görülmektedir. Öğrencilere ilişkin unsurlar teması altında; öğrenci davranışları; ve hazır bulunuşluk isimli iki kod bulunduğu görülmektedir. Öğrencilere ilişkin unsurlar konusunda görüş ifade eden katılımcılardan bazılarının görüşlerine aşağıda yer verilmiştir;

(K12): “Eğitimde alınan uygulamaların kısa sürede değişmesi, öğrencilerin tekrar eden düzeltilemeyen davranış problemleri”

(K1): “Öğrencilerin hazır bulunuşluk seviyelerinin olması gerekenin altında bulunduğu bölgelerde eğitim vermek”

Okul ve yönetime ilişkin unsurlar teması altında; yönetici baskısı, okul ortamı; kaynak yetersizliği; adaletsizlik; belirsizlik; yöneticinin yetersizliği isimli dört kod bulunduğu görülmektedir. Okul ve yönetime ilişkin unsurlar konusunda görüş ifade eden katılımcılardan bazılarının görüşlerine aşağıda yer verilmiştir;

(K11): “Veli ilgisizliği, idarenin baskıcı tutumu, seçmeli derslerin dağılımında adaletsizlik, dyk gibi kurslarda idarenin yanlış tutumu...”

(K1): “... ve okul kültürünün oluşmadığı, desteklenmediğim, anlaşılma kaygısı yaşayacağım ortamlarda çalışmak.”

(K5): “Stresin nedenleri olarak ..., yönetim...”

(K7): “... Okullardaki materyal sıkıntısı nedeniyle derslerin sadece anlatım yoluyla geçilerek derste katılımın azalması”

(K12): “Eğitimde alınan uygulamaların kısa sürede değişmesi...”

(K8): “..., okul ortamı, .kaynak yetersizliği..., yöneticiler, yükselme şansının olmaması, yetersiz yöneticiler”

Velilere ilişkin unsurlar teması altında; velilerin müdahalesi, veli şikayetleri ve veli ile iletişim isimli üç kod bulunduğu görülmektedir. Velilere ilişkin unsurlar konusunda görüş ifade eden katılımcılardan bazılarının görüşlerine aşağıda yer verilmiştir.

(K10): “1)Velilerin sürekli müdahalesi, Öğretmenin ders anlatırken tutumuna kadar her şeyin veli tarafından şikayet konusu edilmesi ve öğretmenin sürekli kendini savunmak durumunda kalması. Öğretmenlik bir uzmanlık mesleği olduğu halde ilkökul mezunu bir veli bile böyle ödev verilmez, böyle ders anlatılmaz, benim çocuğuma az söz veriyor gibi şikayetleri ilçe mem, cimler ve okul idaresine

rahatca iletiyor olması sonunda öğretmenlerin kendini sürekli savunması strese neden olmakta ve mesleki saygınlığı olumsuz etkilemektedir

(K6): “Velilerin eğitime çok karışması nedeniyle sınıftaki otoritesinin sarsılması.”

(K4): “Öğretmen-Öğrenci-Veli ilişkileri diyebilirim. Günümüz velileri fazlasıyla öğretmenlerin yaptıkları/yapacakları kararlara karışmaktadır. Asla çocuklarının yaptığı olumsuz bir davranışı kabul etmemektedirler. Öğretmenle karşı karşıya gelmeden CİMER’e şikâyet edebilmektedirler. Bir diğer stres kaynağı olarak fazla iş yükü (resmi) gerekli/gereksiz prosedürler.”

(K11): “... en önemlisi öğretmenlerin en ufak söylem yada davranışlarından dolayı cimere veya başka bir kuruma şikâyet edilme korkusu.”

(K8): “...veliler, ...”

Mesleki ve iş yükü unsurları teması altında; ekonomik ve sosyal unsurlar, iş yükü, müfredat, mesleki saygınlık, mesleki gelişim, işten memnuniyetsizlik isimli altı kod bulunduğu görülmektedir. Mesleki ve iş yükü unsurları konusunda görüş ifade eden katılımcılardan bazılarının görüşlerine aşağıda yer verilmiştir;

(K2): “1-Ekonomik nedenler, 2-Çalışma koşulları, ... 4-Sosyal becerilerde yetersizlik,...”

(K4): “Öğretmenlerin ekonomik durumu da strese girmelerine sebeptir diye düşünüyorum.”

(K7): “Kiralar ve alınan maaş nedeniyle geçim sıkıntısı içinde olunması.”

(K10): “, 2)Düşük öğretmen maaşları.”

(K12): “...angarya işler ve onlara yetişmeye çalışmak ve maddi sıkıntılar öğretmenlerin işlerini yapmamakta strese neden oluyor.”

(K4): “Bir diğer stres kaynağı olarak fazla iş yükü (resmi) gerekli/gereksiz prosedürler.”

(K9): “...gereksiz istenen evraklar,...”

(K7): “Okullardaki materyal sıkıntısı nedeniyle derslerin sadece anlatım doluyla geçilerek dersteki katılımın azalması”

(K10): “mesleki saygınlığı olumsuz etkilemektedir.”

(K2): “5-Mesleki yetersizlik”

(K2): “6-Mesleği sevmeme”

Öğretmenlerde Stresin Önlenmesine Yönelik Olarak Yapılması Gerekenler

Araştırmacı tarafından geliştirilmiş olunan yarı yapılandırılmış görüşme formunda bulunan ‘öğretmenlerde stresin önlenmesine yönelik olarak yapılması gerekenlerin’ neler olduğuna ilişkin açık uçlu soruya katılımcıların vermiş olduğu cevaplar neticesi oluşturulan tema ve kodlar Tablo 3’te sunulmuştur.

Tablo 3. Öğretmenlerde stresin önlenmesine yönelik olarak yapılması gerekenlere dair tema ve kodlar

Temalar	Kodlar	f
Çalışma koşullarının iyileştirilmesi	Ekonomik koşulların iyileştirilmesi	7
	Mesleki koşulların iyileştirilmesi	4
	Materyal temini	3
	Okul/sınıf ortamının iyileştirilmesi	3
Öğretmenlere destek verilmesi	Motivasyon desteği	4
	Psikolojik destek	4
	Mesleğin saygınlığının sağlanması	2
	Eğitim desteği	2
Velilerle ve yöneticilerle ilişkilerin düzenlenmesi	Şikâyetlere yönelik tedbirler	3
	Yönetici eğitimi	2
	İletişim desteği	1
Karar süreçlerine katılım	Karar katılımının sağlanması	1
	Düşünceyi ifade özgürlüğü	1

Tablo 3 incelendiğinde; öğretmenlerde stresin önlenmesine yönelik olarak yapılması gerekenlerin neler olduğuna ilişkin katılımcı görüşlerinin, çalışma koşullarının iyileştirilmesi, öğretmenlere destek verilmesi, velilerle ve yöneticilerle ilişkilerin düzenlenmesi ve karar süreçlerine katılım olmak üzere dört tema altında toplandığı görülmektedir. Çalışma koşullarının iyileştirilmesi teması altında; ekonomik koşulların iyileştirilmesi; mesleki koşulların iyileştirilmesi; materyal temini ve okul/sınıf ortamının iyileştirilmesi isimli dört adet kod bulunduğu görülmektedir. Öğretmenlerde stresin önlenmesine yönelik olarak yapılması gerekenlerden birinin çalışma koşullarının iyileştirilmesi olduğu konusunda görüş ifade eden katılımcılardan bazılarının görüşlerine aşağıda yer verilmiştir;

(K2): “1-Ekonomik koşulların iyileştirilmesi,...”

(K8): “Ücretlerle ilgili bir düzenleme yapılması halinde motivasyon artacaktır.”

(K9): “... tabiki öğretmen maaşlarındaki yapılacak düzenleme ile stres azaltılabilir”

(K10): “2.) Öğretmen maaşları diğer memurlardan ayrı tutularak yeniden düzenlenmeli.”

(K6): “Okullardaki ihtiyaçların giderilmesi.”

(K7): “Materyallerin çoğaltılması”

(K5): “Hizmet kalitesinin yükseltilmesi , daha etkili ve verimli çalışma koşullarının oluşturulması stresi azaltabilir.”

(K2): “2-Çalışma koşullarının iyileştirilmesi 4-Mesleki gelişime yönelik faaliyetleri”

(K1): “Sağlıklı bir okul kültürü oluşturulması, sorunların çözümüne yardımcı olma olabilir.”

(K12): “Sınıfta iyi bir iklim ortamının düzenlenmesi,...”

Öğretmenlere destek verilmesi teması altında; motivasyon desteği, psikolojik destek, mesleğin saygınlığının sağlanması ve eğitim desteği isimli dört adet kod bulunduğu görülmektedir. Öğretmenlerde stresin önlenmesine yönelik olarak yapılması gerekenlerden birinin öğretmenlere destek verilmesi olduğu konusunda görüş ifade eden katılımcılardan bazılarının görüşlerine aşağıda yer verilmiştir;

(K4): “Eğitim kurumlarında öğretmenleri motive edici etkinlikler yapılmalıdır.”

(K1): “Eğitsel, sporsal, sanatsal sosyal ortamlar oluşturarak, öğretmenlerin katılımı sağlama da yardımcı olabilir.”

(K2): “3-Kişisel gelişim etkinliklerine katılımın sağlanması, 4-Mesleki gelişime yönelik faaliyetleri 6-Belirli aralıklarla öğretmenlerin, psikolojik süreçlerden geçmesi”

(K8): “Ücretlerle ilgili bir düzenleme yapılması halinde motivasyon artacaktır.”

(K4): “Bir defa öğretmenlerin değerli, olduğu kurumda ve toplumda hissettirilmelidir.”

(K9): “..., öğretmenlere verimli eğitimler sağlanabilir(eba üzerinden değilde yüzyüze),...”

(K12): “... stresle baş edecek kurslar düzenlenmesi, stresin kaynağı bulunup çözüldüğü sürece daha iyi bir ortam sağlanabilir, görmezden gelmemek gerekir.”

Velilerle ve yöneticilerle ilişkilerin düzenlenmesi teması altında; şikayetlere yönelik tedbirler; iletişim desteği ve yönetici eğitimi isimli üç adet kod bulunduğu görülmektedir. Öğretmenlerde stresin önlenmesine yönelik olarak yapılması gerekenlerden birinin velilerle ve yöneticilerle ilişkilerin düzenlenmesi olduğu konusunda görüş ifade eden katılımcılardan bazılarının görüşlerine aşağıda yer verilmiştir;

(K10): “1)Velilerin sürekli şikayet ve olur olmadık şikayet durumlarının önüne geçecek tedbirler alınmalı.”

(K9): “İyi yöneticiler yetiştirilebilir,

(K8): “Okulda işbirliğine dayalı keyifli bir ortam yaratılmaya çalışılabilir. Velilerin öğretmenle ilgili davranışlarını düzenleyici kanun çalışması yapılabilir. Nasıl doktorlara yapıyorsa eğitim camiasında da uygulanabilir. ... Yönetici atamaları için göreve yeterlilikle ilgili çalışmalar yapılabilir.”

Karar süreçlerine katılım teması altında; şikayetlere yönelik tedbirler; karar katılımının sağlanması ve düşünceyi ifade özgürlüğü isimli iki adet kod bulunduğu görülmektedir. Karar süreçlerine katılım konusunda görüş ifade eden katılımcılardan bazılarının görüşlerine aşağıda yer verilmiştir;

(K6): “Eğitime kimsenin karışmasına izin verilmemesi.”

(K11): “Öğretmenler gelecek kaygısı gitmeden duygu ve düşüncelerini daha özgür bir biçimde ifade edebilmeliler, dyk ,seçmeli ders dağılımı gibi konularda öğrencinin lehine uygun derslere ağırlık verilmeli”

SONUÇ

Öğretmenlerde strese neden olan unsurların neler olduğuna ilişkin katılımcı görüşlerinin, öğrencilere ilişkin unsurlar, okul ve yönetime ilişkin unsurlar, velilere ilişkin unsurlar ve mesleki ve iş yükü unsurları olmak üzere dört tema altında toplandığı görülmüştür. Öğrencilere ilişkin unsurlar teması altında; öğrenci davranışları ve hazır bulunuşluk isimli kodları yer almıştır. Okul ve yönetime ilişkin unsurlar teması altında; yönetici baskısı, okul ortamı, kaynak yetersizliği, adaletsizlik, belirsizlik ve yöneticinin yetersizliği kodları yer almıştır. Velilere ilişkin unsurlar teması

altında; velilerin müdahalesi, veli şikayetleri ve veli ile iletişim kodları yer almıştır. Mesleki ve iş yükü unsurları teması altında; ekonomik ve sosyal unsurlar, iş yükü, müfredat, mesleki saygınlık, mesleki gelişim, işten memnuniyetsizlik kodları yer almıştır.

Araştırmaya katılanların öğretmenlerde stresin önlenmesine yönelik yapılması gerekenler konusundaki düşüncelerinin çalışma koşullarının iyileştirilmesi, öğretmenlere destek verilmesi, velilerle ve yöneticilerle ilişkilerin düzenlenmesi ve karar süreçlerine katılım olmak üzere üç tema altında toplandığı görülmüştür. Öğretmenin çalışma koşullarının iyileştirilmesi teması altında; ekonomik koşulların iyileştirilmesi, mesleki koşulların iyileştirilmesi, materyal temini ve okul/sınıf ortamının iyileştirilmesi kodları yer almıştır. Öğretmenlere destek verilmesi teması altında; motivasyon desteği, psikolojik destek, mesleğin saygınlığının sağlanması ve eğitim desteği kodları yer almıştır. Velilerle ve yöneticilerle ilişkilerin düzenlenmesi teması altında; şikayetlere yönelik tedbirler; iletişim desteği ve yönetici eğitimi kodları yer almıştır. Karar süreçlerine katılım teması altında; şikayetlere yönelik tedbirler, karara katılımın sağlanması ve düşünceleri ifade özgürlüğü kodları yer almıştır.

Şanlı (2017), öğretmenlerin algılanan stres düzeylerini çeşitli özellikler açısından incelemek amacıyla araştırmaya 2014-2015 akademik yılında Malatya ilinde görev yapan 540 öğretim elemanı dahil edilmiştir. Öğretmenler çeşitli okul ve branşlardan rastgele seçilmiştir. Bulgulara göre, 1 ila 10 yıllık mesleki deneyime sahip öğretmenler ile 21 ila 30 yıllık deneyime sahip öğretmenler arasında güçlü bir korelasyon bulunmuştur. Mesleki deneyimi 1 ila 10 yıl arasında olan öğretmenlerin daha fazla stres ve acı hissettikleri ortaya çıkmıştır. Ağbuga ve Şener (2016) beden eğitimi ve spor öğretmenliği okuyan öğrencilerin stresle nasıl başa çıktıklarını ve sorunları nasıl çözdüklerini incelemiştir. Çalışmanın anketine Pamukkale Üniversitesi'nde spor bilimleri alanında öğrenim gören 150 üniversite öğrencisi (78 kadın ve 72 erkek) katılmıştır. Çalışmanın bulgularına göre, sadece "problem çözme" anketindeki "planlı yaklaşım" ile "stresle başa çıkma" envanterindeki "duygusal kaçış" arasındaki ilişki istatistiksel olarak anlamlı ve negatiftir. Kaya ve Çalım (2015) araştırmalarında coğrafya öğretim elemanlarının stres nedenlerini incelemiştir. Araştırmaya 2013-2014 eğitim-öğretim yılında Gaziantep'teki liselerde görev yapan 13 coğrafya öğretmeni katılmıştır. Sonuçlar, dört tür stres değişkeninin kişisel, kurumsal (okul), öğretmenlik mesleği ve eğitim süreci olduğunu göstermiştir. Çalışmanın bulguları, temel insani değerlerin insanların stresli durumlarla başarılı bir şekilde başa çıkma kapasiteleri üzerinde önemli bir etkiye sahip olduğunu göstermektedir. Bu nedenle, insanların çalışma ortamlarındaki stresli koşulların azaltılmasına yardımcı olmak için personele değer eğitimleri verilmesinin çok önemli olacağı keşfedilmiştir. Üstün ve Bayar (2015) üniversite öğrencilerinin stres, kaygı ve depresyon düzeylerini çeşitli faktörlerle ilişkili olarak incelemiştir. Araştırmaya Amasya Üniversitesi Eğitim Fakültesi'nde çeşitli derslere kayıtlı 241'i kadın, 93'ü erkek olmak üzere 334 üniversite öğrencisi katılmıştır. Araştırmanın bulguları, cinsiyet faktörü ile depresyon, kaygı veya stres düzeyleri arasında bir ilişki olmadığını, ancak ebeveyn tutumu ve özgüven değişkenleri ile üzüntü, kaygı ve stres düzeyleri arasında güçlü bir ilişki olduğunu göstermiştir. Göksoy ve Argon (2014) tarafından, eğitim kurumlarında çalışan öğretmenlerin sorumluluklarından kaynaklanan olumlu ve olumsuz stres kaynakları ile birlikte, stresle başa çıkma sürecinde öğretmenlere verilen kurumsal desteğin miktarı araştırılmıştır. Araştırma kapsamında 2013-2014 akademik yılında Düzce ilinde eğitim yönetimi ve denetimi yüksek lisans programına katılan 50 öğretmene anket uygulanmıştır. Araştırmanın bulguları, sosyal etkileşimlerin, okul ortamının, bürokratik yapının ve işle ilgili yıpratıcı stresin öğretmenler tarafından sınıflarda deneyimlendiğini göstermektedir. Olumsuz stres yaşayan öğretmenler olumsuz psikolojik, fizyolojik ve mesleki özelliklere sahiptir. Öğretmenlerin çoğunluğu olumsuz ve yıpratıcı stresle başa çıkmak için kurumsal yardım almaz; bunun yerine arkadaşlarından ve ailelerinden yardım istemek gibi bireysel stratejiler geliştirirler. Öğretmenlik mesleği, sosyal ilişkiler ve kurumsal yapı öğretmenler için iyi baskılardır. Faydalı stresler öğretmenlerde psikolojik, fizyolojik ve mesleki mutluluğun yanı sıra işlerine tutku, özgüven, düzenli yaşam, performans, motivasyon, artan üretkenlik ve diğer faydalı sonuçlara yol açar.

Sonuç olarak, bu araştırma öğretmenlerin stres kaynaklarını ve stresin azaltılması için alınabilecek önlemleri ortaya koymaktadır. Öğretmenlerin iş yükü, yönetici ve veli ilişkileri gibi konuların göz önünde bulundurularak çalışma koşullarının ve destek mekanizmalarının iyileştirilmesi öğretmenlerin iş memnuniyetini artırabilir ve daha verimli bir eğitim ortamı oluşturabilir.

Öneriler

1. Öğretmenlerde strese neden olan unsurları önlemek için şu öneriler getirilmiştir:
2. Öğrenci davranışları ve hazır bulunuşluk için sınıf yönetimi stratejileri ve öğrenme destek programları oluşturulmalı.
3. Okul yöneticileri daha az baskıcı olmalı ve öğretmenlere daha fazla özerklik tanınmalı.
4. Okul ortamı ve kaynaklar iyileştirilmeli, adalet ve belirsizlik algısı azaltılmalı.
5. Velilerle etkili iletişim stratejileri öğretmenlere öğretilmeli ve işbirliği temelli yaklaşımlar teşvik edilmeli.

6. Öğretmen maaşları ve sosyal hakları iyileştirilmeli, iş yükü azaltılmalı ve teknolojik ve pedagojik destekler sunulmalı.
7. Mesleki gelişim ve eğitim olanakları artırılmalı, mesleki saygınlık desteklenmeli.

KAYNAKÇA

- Ağbuga, B. ve Şener, M. R. (2016). Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümü Öğrencilerinin Stresle Başa Çıkma ve Problem Çözme Becerileri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi". *International Journal of Science Culture and Sport*, 4(1), 139-145.
- Altan, M. Z. (2017). "Öğretmenlik Mesleği: Bugünü Ve Geleceği". *Eğitime Bakış*, 13(41), 18-26.
- Aydın, A., Üçüncü, K. Ve Taşdemir, T. (2011). "Akademik Performansı Etkileyen Stres Kaynaklarının Belirlenmesine Yönelik Bir Alan Çalışması". *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 8(2), 387-399.
- Fisher, M. H. (2011). Factors Influencing Stress, Burnout, And Retention Of Secondary Teachers. *Current Issues In Education*, 14(1), 1-37.
- Göksoy, S. Ve Argon, T. (2014). "Okullarda Öğretmenleri Engelleyici ve Destekleyici Stres Kaynakları". *Journal Of Teacher Education And Educators*, 3(2), 245-271.
- Karataş, Z. (2015). Sosyal bilimlerde nitel araştırma yöntemleri. *Manevi temelli sosyal hizmet araştırmaları dergisi*, 1(1), 62-80.
- Kaya, M. F. ve Alım, M. (2015). Coğrafya Öğretmenlerinin Stres Kaynakları Üzerine Bir Araştırma". *Eastern Geographical Review – 34*.
- Örücü, E., Kılıç, R. Ve Ergül, A. (2011). "Çalışma Yaşamında Stresin Bireysel Performans Üzerindeki Etkileri: Eğitim ve Sağlık Çalışanlarına Yönelik Bir Araştırma". *Akademik Bakış Dergisi*, 26(1), 1-21.
- Robert, H. (2010). Principal leadership and school effectiveness: Perspectives from principals and teachers. Degree of doctor of education department of Educational Leadership, Research and Technology, Western Michigan University Kalamazoo, Michigan.
- Russell, D. W., Altmaier, E. & Van Velzen, D. (1987). Job-related stress, social support, and burnout among classroom teachers. *Journal of applied psychology*, 72(2), 269-272.
- Ruth, H., Michele, L., Ridwan, M. e Klas, V. (2018). The relationship between beginning teachers' stress causes, stress responses, teaching behaviour and attrition. *Teachers and Teaching: Theory and Practice*, 24(6), 626-643.
- Soysal, A. (2009). "İş Yaşamında Stres". *Çimento İşveren*, 1(1), 17-40.
- Şanlı, Ö. (2017). Öğretmenlerin Algılanan Stres Düzeylerinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 16(61), 385-396.
- Üstün, A. Ve Bayar, A. (2015). Üniversite Öğrencilerinin Depresyon, Anksiyete ve Stres Düzeylerinin Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi". *Eğitim Ve Öğretim Araştırmaları Dergisi*, 4(1), 384-390.
- Vyver, V. D., Kok, T. & Conley, L. N. (2020). The relationship between teachers' professional wellbeing and principals' leadership styles. *Perspectives in Education*, 38(2), 86-102.
- Wonzy, W. K., Polowczyk, L. S. Ve Zygmunt, A. (2015). Stres In The Teaching Profession. *Journal Of Education, Health And Sport*. 2015;5(6):191-210.
- Yıldırım, A., & Simsek, H. (2013). *Sosyal Bilimlerde Nitel Araştırma Yöntemleri*, Ankara: Seçkin.
- Yüksel, H. (2014). Çalışma Yaşamı ve Stres Kavramı: Durumsal Bir Yaklaşım. *Manas Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 3(3), 109-131.