

Öğretmenlik Mesleğinde Stres Yönetimi

Stress Management in Teaching Profession

ÖZET

Bu çalışmanın amacı öğretmenlik mesleğinde stres yönetiminin öğretmen görüşlerine göre belirlenmesidir. Bu çalışmada nitel araştırma tekniklerinden fenomenoloji deseni kullanılmıştır. Araştırma için kolayda örnekleme yöntemi kullanılarak seçilen 24 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. Öğretmenlerin stresle başa çıkma konusunda karşılaştıkları zorluklar, idarenin yeterli desteği, okulda huzur ortamının eksikliği ve iş yükü ile evrak yükünden kaynaklanmaktadır. Ayrıca, sınıf yönetimi, öğrenci davranışları ve veli desteğinin eksikliği de önemli stres faktörleri arasında yer almaktadır. Öğretmenler, stresi azaltmak için müzik dinleme, meditasyon, zaman yönetimi, kısa molalar verme ve olumlu düşünme gibi etkili yöntemler kullanmaktadır. Sosyal destek, meslektaşlarla paylaşımlar ve kişisel bakım da stresle başa çıkmada önemli bir rol oynamaktadır. Bu etkili yöntemler sayesinde öğretmenler, daha iyi bir çalışma deneyimi yaşayarak öğrencilere daha iyi bir eğitim sunma fırsatı bulmaktadır.

Anahtar Kelimeler: Öğretmen, Stres, Okul.

ABSTRACT

The aim of this study is to determine stress management in teaching profession according to teachers' views. In this study, phenomenology design, one of the qualitative research techniques, was used. The study group consisted of 24 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. The difficulties teachers face in coping with stress stem from insufficient support from the administration, lack of a peaceful environment in the school, and workload and paperwork burden. In addition, classroom management, student behavior and lack of parental support are also important stress factors. Teachers use effective methods to reduce stress such as listening to music, meditation, time management, taking short breaks and positive thinking. Social support, sharing with colleagues and self-care also play an important role in coping with stress. Thanks to these effective methods, teachers have a better working experience and have the opportunity to provide a better education to students.

Keywords: Teacher, Stress, School.

GİRİŞ

"Stres" terimi günlük hayatta sıkça karşılaştığımız ve bir süredir yaygın olarak kullanılan bir terim olmasına rağmen, araştırmacılar bu terimin kapsamlı bir tanımını yapamamışlardır (Pehlivan, 2000). Günümüzde sıkça kullandığımız "stres" terimi, bilim dünyasında ilk kez 17. yüzyılda kullanılmaya başlanmıştır. Ünlü bir bilim adamı olan Robert Hooke, "stres" terimini bu yüzyılda ortaya atmıştır. Hooke'a göre stres, "elastik bir nesne ile bu nesne üzerindeki dış basınç arasındaki ilişkidir". Farklı bir bilim adamı olan Thomas Young ise 18. yüzyılda stresi "maddede var olan kuvvet veya direnç" olarak tanımlamıştır (Okutan & Tengilimolu, 2002). Bu kavrama göre, madde bir dış kuvvete direnci ile orantılı bir şekilde tepki verir. Eğer uygulanan dış kuvvet maddenin direncinden büyükse, madde niceliksel bir değişime uğrar. Bir maddeye çok fazla kuvvet uygulandığında, madde niteliksel değişikliklere uğrayabilir (Şahin, vd., 1998). Günümüzde kullanılan "stres" terimi ilk olarak Hans Selye tarafından kullanılmıştır. Ona göre stres, "organizmanın her türlü değişikliğe karşı gösterdiği ortak tepkidir". Luthans Selye (1946) tarafından önerilen ve birçok çevre tarafından kabul gören bu tanıma göre, organizmanın memnun olup olmadığına bakılmaksızın, vücudun her türlü talebe uyum sağlamak için verdiği genel tepki stres olarak adlandırılmaktadır (Pehlivan, 2000). Johnstone'a (1989, akt. Güçlü, 2000) göre stres, "vücudun spesifik olmayan herhangi bir talebe verdiği tepkidir" (Luthans Selye, 1956). Bu tanımlara ek olarak Baltaş ve Baltaş'ın (1998) ve Pehlivan'ın (2000) sırasıyla "kişide sıkıntı yaratan olaylar karşısında gösterilen bir tepki süreci olarak kabul edilmektedir" ve "organizmanın fiziksel ve ruhsal sınırlarının tehdit edilmesi ve zorlanmasıyla ortaya çıkan bir durumdur" şeklindeki stres tanımları da ülkemizde kullanılmaktadır. Öte yandan Köknel'e (1989) göre "sözlüklerde fiil olarak baskı yapmak, bastırmak, zorlamak, vurgulamak, önem vermek, yüklenmek, zorlamak; isim olarak ise zor, zarar, yük,

Menekşe Açıkgöz ¹ 

Elif Taşkın ² 

Aziz Ümit Taşkın ³ 

Esin Özbay ⁴ 

How to Cite This Article

Açıkgöz, M., Taşkın, E., Taşkın, A. ü. & Özbay, E. (2023).

"Öğretmenlik Mesleğinde Stres Yönetimi", International Academic Social Resources Journal, (e-ISSN: 2636-7637), Vol:8, Issue:54; pp:3869-3880. DOI: <http://dx.doi.org/10.29228/ASRJOURNAL.71875>

Arrival: 17 June 2023

Published: 25 October 2023

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

¹ Öğretmen, MEB, Ankara, Türkiye

² Uzman Öğretmen, MEB, Diyarbakır, Türkiye

³ Uzman Öğretmen, MEB, Diyarbakır, Türkiye

⁴ Öğretmen, MEB, İstanbul, Türkiye

vurgu, önem, kuvvet, güç, şiddet, gerilim, baskı, basınç anlamlarında kullanılmaktadır". Selye, 1950 yılında yaptığı çalışmalar sonucunda stresi, vücudun çevresine verdiği bir tepki olarak tanımlamıştır (Güçlü, 2001). Stresin bu şekilde tanımlanmasının ardından iki fikir ortaya çıkmıştır. Stresörler ve gerilim bunlara verilen adlardır. Stres, bireyde çeşitli tepkiler yaratan dış uyaranlar olarak tanımlanan bir stresöre karşı kişinin verdiği tepkinin sonucudur (Güçlü, 2001). Genellikle stresör olarak bilinen stresörler, organizmanın hassas dengesini bozabilecek unsurlardır. Bunlar sosyal (çevre, kültürel değişim vb.) ya da fiziksel (travmalar, sıcak, soğuk vb.) olabilir. Psikolojik de olabilirler (zihinsel gerilimler, iç ve dış çatışmalar, vb.). Stres Jessie Bernard tarafından iki türe ayrılmıştır: yapıcı stres ve yıkıcı stres. "Eustress "i, yaşandığında kişiye zevk, heyecan, canlılık ve kazanç sağlayan arzu edilen bir durum olarak tanımlamıştır. Hans Selye de bu bakış açısıyla stres üzerinde ısrarla durmuş ve stresin sadece zararlı stresi mi ifade ettiğini araştırmıştır. Barutçugil stresi "gerginlik, kaygı, rahatsızlık, kuşku, huzursuzluk, zorlanma, korku, heyecan gibi duyguların dışı vurumu" olarak tanımlarken (Şahin, 1998), Cücelolu stresi "fiziksel ve sosyal çevreden kaynaklanan olumsuz koşullar nedeniyle bireyin fiziksel ve psikolojik sınırların üzerinde gösterdiği çaba" olarak tanımlamaktadır.

Günümüzde hemen hemen tüm tıp uzmanları stresin tüm hastalıkların nedeni olduğu ve en hafif hastalıklarda bile kaçınılması gerektiği konusunda hemfikirdir. Peki stres tam olarak nedir ve temel nedenleri nelerdir? İnsan stresi yönetebilir mi? Eğitimciler gelecek nesillere bilgi aktarırken karşılaştıkları zorlu koşullarla nasıl başa çıkabilir? Stresi varoluşun gerekli bir bileşeni olarak görmek mümkündür. Stresin bireyin hayatta kalması için gerekli olduğunu savunanlar da vardır. Jessie Barnard stres türlerini yapıcı ve yıkıcı olarak ikiye ayırmıştır. İyi stres ve kötü stres için kullandığı terminoloji sırasıyla eustress ve distress idi (Pehlivan, 2000). İyi stres olarak da bilinen eustress, deneyimlendikçe kişiyi daha canlı kılan, zevk veren ve kişiye arzu ettiği olumlu sonuçları sağlayan bir stres türüdür. Öte yandan, sıkıntı ya da zararlı stres, kişinin dayanma gücünü sınavan, onu sürekli denetim altında tutan ve her alanda yeteneğini azaltan bir stres türüdür ve kişinin arzu etmediği bir streştir (Baltaş ve Baltaş, 1998). Her birey strese ve sonuçlarına karşı kendini savunmak için çeşitli stratejiler geliştirir ve uygular. Strese karşı koyabilme yeteneği, kişinin en temel varlıklarından biridir. İnsanların bir araya geldiği kurumlardan biri de eğitim sistemidir. Eğitim kurumlarında insanlar hem kendilerini hem de çevrelerindeki bir çok yönden geliştirmek için çalışırlar. Bireysel ve örgütsel düzeyde insanların yaşam kalitesini artırmaya yönelik bu çabanın en önemli unsurları, bireylerin ürettikleri ve beklentileri olarak özetlenebilir (Baltaş ve Baltaş, 1998). Eğitim kurumlarının hizmetlerinden yararlanan kişilerin çeşitli gereksinim ve beklentileri olduğu söylenebilir. Ancak, Türkiye'de eğitim hizmeti alan çoğu kişi, bu hizmeti sosyal ya da profesyonel hayata hazırlanma aracı olarak görmemektedir. Genellikle bunu yükseköğretime geçiş için bir basamak olarak görmekte ve beklentilerini buna göre belirlemektedirler. Her bireyin kendine özgü bir şekilde geliştirdiği bu beklentilere ulaşmak için eğitim kurumlarının kendilerini yeniden keşfetme ve değişime uyum sağlama kapasitelerinin gerekli olduğu söylenebilir. Toplumun üyeleri olarak öğretmenler ve yöneticiler, toplumun gelişen ve büyüyen zorluklarından hemen etkilenir ve bu etkiyi mesleki yaşamlarında sergilerler (Soysüren, 2003). Diğer mesleklerden farklı olarak öğretmenlik, geleceğin liderlerinin çocuklarının büyümesi, eğitimi ve ebeveynliği ile yakından ilişkilidir. Sonuç olarak, pedagojik eğitim ve mesleki bilginin yanı sıra, sürekli kendini yenileme, özveri, görevini sevgiyle yapma ve hoşgörü gerektiren bir kariyerdir. Ancak Girgin ve Baysal (2005), öğretmenliğin bazı stres faktörleri nedeniyle ruh sağlığını olumsuz yönde etkileyebilecek yüksek derecede risk taşıyan bir meslek olduğunu da ileri sürmektedir. Stres, birçok yönden toplumu yansıtan okullarda yaygındır. Bu ortamda çalışan öğretmenlerin kişisel olarak her yönden gelişmelerine, ortaya çıkan sorunlarla başa çıkmalarına ve değişen koşullara hızla uyum sağlamalarına olanak tanıyan bir çerçeveye sahip olmaları gerekmektedir. Öğretmenlerin en çok mücadele ettiği sağlık sorunu streştir. Örneğin, öğretmenler için temel stres kaynakları arasında sınıflarını yönetmek, ders planlaması, ders hazırlığı, öğrencileri dahil etmek, sınavlar, yöneticiler ve diğer eğitimcilerle bağlantılar yer almaktadır (Nagel, 2003). Artan (1986), Aslan (1995), Çardak (2002), Kayum (2002), Aysan ve Bozkurt (2004), Karadavut (2005), Ekinci (2003), Demiroğlu (2007) ve Erkmen ve Çetin'e (2008) göre stresle ilgili pek çok araştırma bulunmaktadır. Araştırmaların çoğu yüksek düzeyde stres yaşayan mesleklere odaklanmaktadır. Polis memurları, doktorlar, hemşireler, sağlık sorunları olan kişiler ve ticari veya kamu sektöründeki yöneticiler bu meslek grupları arasındadır. Okul müdürleri de stresle ilgili ciddi sorunları olan yöneticiler kategorisinde yer almaktadır. Stres, stresli yaşam olayları, stres nedenleri, stresle başa çıkma mekanizmaları ve stresin yol açtığı sorunlar üzerine ülkemizde ve dünyada pek çok araştırma yapılmıştır. Eğitim düzeyi, cinsiyet, çocuk sahibi olma, stres yönetimi eğitimi, çalışma saatleri gibi faktörlerin dikkate alındığı bilinmektedir (Brown, Ralph ve Brember, 2002; Wilson, 2002).

Bu araştırmanın amacı, öğretim elemanlarının öğretmenlik mesleğinde stres yönetimi hakkında ne düşündüklerini tespit etmektir. Günümüzde stres, günlük yaşamın gerekli bir bileşenidir. İnsanların mesleki ve kişisel yaşamlarının yanı sıra başkalarıyla olumlu ya da olumsuz etkileşimlerini de etkileyen önemli bir unsurdur. Strese neden olan, stresten etkilenen, stresten kaçmaya çalışan ve stresi düzenlemeye çalışan her zaman insanlardır. İnsanlar eğitim kurumlarının birincil bileşeni olduğu için stres çok daha önemlidir. Stres tamamen ortadan kaldırılamasa da, bazen gerekli ve hatta avantajlıdır. Stres yönetimi, hem kişisel hem de kurumsal olarak stresin zararlı etkilerini önlemek ve ortadan kaldırmakla ilgilidir. Etkili stres yönetimi hem bireysel hem de grup çabalarıyla sağlanabilir. Stres yönetimi ile öğretmenlerin rapor alma sıklığı azalabilir, iş mutluluğu ve üretkenlik artabilir. Öğrencilerin davranışları, daha

pozitif disiplin kullanılarak iyi ve istenen yönde değişebilir. Bu çalışmada eğitim ortamlarında stres kavramı, öğrenci davranışları üzerinden strese neden olan faktörler ve başa çıkma stratejileri incelenmiştir. Araştırma bulgularının Milli Eğitim Bakanlığı'nın önerceği eğitim politikalarına yön vermesi beklenmekte olup, bulgular bu alanda yapılacak çalışmalara yön vermesi açısından önem taşımaktadır.

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 açıları 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 açıları derinlemesine kavramalarını sağlar.

Çalışma Grubu

Çalışma grubunu oluşturan 24 öğretmenin seçiminde kolayda örneklem yaklaşımı kullanılmıştır (Karataş, 2015). Araştırmacının belirli bir grup veya birimden örneklem seçme stratejisi, pratik ve erişilebilir olduğu için kolayda örneklem tekniği olarak bilinir. Bu yaklaşımla araştırmacı, örnekleme pratik hususlara veya para ve zamandan tasarruf etme yollarına dayanarak seçer. Araştırmacı, kolayda örneklem 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 örneklem yaklaşımı, özellikle küçük örneklem büyüklükleri veya az finansman gerektiren araştırmalarda faydalıdır. Örneğin, zaman ve kaynak kısıtlamaları nedeniyle bir araştırmacı, bir okuldaki öğretmenlerin bakış açıları analiz etmek için kolayda örneklem yöntemini kullanabilir. Örnekleme yapılırken okuldaki öğretmenlerle 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

Cinsiyetiniz	Branşınız	Yaşınız	Kıdem(yıl)	Öğrenim Durumunuz
Kadın	Fen Bilimleri	30	9	Lisans
Kadın	Din kültürü ve ahlak bilgisi	31	7	Lisans
Erkek	Sınıf öğretmeni	45	23	Lisans
Erkek	Sınıf öğretmeni	39	17	Yüksek Lisans
Kadın	Psikolojik danışman	31	10	Lisans
Kadın	Sınıf öğretmeni	41	1/2	Yüksek Lisans
Kadın	Sınıf öğretmeni	35	14	Lisans
Kadın	Sınıf öğretmeni	37	15	Lisans
Erkek	Sınıf Öğretmeni	39	13	Lisans
Kadın	Sosyal bilgiler	46	11	Lisans
Kadın	Rehberlik	32	10	Lisans
Kadın	Psikolojik danışman	36	15	Lisans
Kadın	Rehber öğretmen	33	10	Lisans
Kadın	Sınıf Öğretmenliği	40	16	Lisans
Kadın	Sınıf öğretmeni	42	17	Lisans
Erkek	Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği	35	10	Lisans
Erkek	Sınıf öğretmenliği	44	19	Lisans
Erkek	Fen bilimleri	34	7	Lisans
Kadın	Türkçe	36	8	Yüksek Lisans
Kadın	Rehber öğretmen	27	2	Lisans
Kadın	Özel Eğitim	49	25	Lisans
Erkek	Sınıf Öğretmeni	40	18	Yüksek Lisans
Kadın	sınıf öğretmeni	52	1/4	Lisans
Kadın	Beden Eğitimi	39	11	Lisans

Bu tablo, çeşitli cinsiyetlerden, farklı branşlardan ve yaş gruplarından öğretmenlerin bilgilerini içeriyor. Öğretmenlerin kıdemi (çalışma deneyimi) ve öğrenim durumu da belirtilmiştir. Görüldüğü üzere, tabloda toplam 21 kadın öğretmen ve 5 erkek öğretmen yer almaktadır. Branşlar arasında fen bilimleri, din kültürü ve ahlak bilgisi, sınıf öğretmenliği, psikolojik danışmanlık, sosyal bilgiler, rehberlik, Türkçe, özel eğitim ve beden eğitimi gibi çeşitli alanlar bulunmaktadır. Öğretmenlerin yaşları 27 ile 52 arasında değişmektedir. Çalışma deneyimleri, 1/4 yıl ile 25 yıl arasında farklılık göstermektedir. Öğretmenlerin eğitim durumları incelendiğinde, lisans ve yüksek lisans mezunları olduğu görülmektedir. Bu çeşitli öğretmenler, farklı branşlarda uzmanlık ve deneyimleri ile öğrencilere eğitim ve rehberlik sağlamaktadırlar. Her bir öğretmenin alanında uzmanlığı, yaş gruplarına göre deneyimi ve öğrenim durumu, onların öğrencilere yönelik etkin bir eğitim sağlamalarına katkıda bulunmaktadır. Öğretmenlerin bir kısmının yüksek lisans derecesine sahip olmaları, öğretim ve rehberlik alanında daha ileri bilgi ve yetkinliklere sahip olduklarını göstermektedir.

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**Öğretmenlerin Stresle Başa Çıkma Konusunda Karşılaştıkları Zorluklar**

Öğretmenlerin iş yaşamlarında stresle başa çıkma konusunda karşılaştıkları zorluklar çeşitli alanlarda yoğunlaşmaktadır. Bu tabloda, öğretmenlerin sıklıkla deneyimledikleri zorluklar ve bu zorlukların frekansları listelenmiştir. İdare desteği, huzur ortamının sağlanmaması, sınıf yönetimi zorlukları ve iş yükü gibi konular öğretmenlerin stresini artıran önemli faktörler arasında yer almaktadır. Ayrıca, kaliteli ve izole mekan eksikliği, öğrenci davranışları, veli desteğinin eksikliği, okul imkanlarının kısıtlılığı gibi etmenler de stresle başa çıkma süreçlerini etkileyebilmektedir. Bu zorlukları anlamak ve çözüme yönelik adımlar atmak, öğretmenlerin mesleki yaşamlarını daha verimli ve sağlıklı bir şekilde sürdürebilmelerine katkı sağlayabilir.

Tablo 2: Öğretmenlerin Stresle Başa Çıkma Konusunda Karşılaştıkları Zorluklar ve Frekansları

Tema	Kod	Frekans
İdarenin yeterli desteği	İdare Desteği	4
Okulda huzur ortamının sağlanmaması	Huzur Ortamı	3
Kaliteli ve izole mekan eksikliği	Kaliteli Mekan	2
Sınıf yönetimi zorluğu	Sınıf Yönetimi	3
Öğrenci davranışları	Öğrenci Davranışları	2
Velilerinin eğitim düzeyi	Velilerin Eğitim Düzeyi	2
Veli desteğinin eksikliği	Veli Desteği	2
İş yükü ve evrak yükü	İş Yükü ve Evrak	3
Çocukların isteksizliği	Çocuk İsteksizlik	1
Öğrenci sayısının fazlalığı	Fazla Öğrenci Sayısı	1
Okul imkanlarının kısıtlılığı	Kısıtlı Okul İmkanları	2
Fiziki olanakların yetersizliği	Yetersiz Fiziki Olanaklar	2
Eşit özveri göstermeme	Eşit Özveri Eksikliği	2
Öğrencilerin konsantrasyonu	Öğrenci Konsantrasyonu	1
Sınıf kalabalığı	Sınıf Kalabalığı	1

Öğretmenlerin stresle başa çıkma konusunda karşılaştıkları zorlukları incelediğimizde, en sık rastlanan zorlukların başında idarenin yeterli desteği gelmektedir. Aynı şekilde okulda huzur ortamının sağlanmaması ve iş yükü ile evrak yükü de öğretmenlerin sıklıkla karşılaştığı stres kaynakları arasında yer almaktadır. Sınıf yönetimi zorluğu ve öğrenci davranışları da öğretmenlerin stres düzeyini etkileyen önemli unsurlardan biridir. Velilerin eğitim düzeyi, veli desteğinin eksikliği, okul imkanlarının kısıtlılığı, fiziki olanakların yetersizliği ve eşit özveri göstermeme de stresle başa çıkma konusunda öğretmenleri zorlayan faktörler arasındadır. Bu zorluklarla başa çıkmak için öğretmenlerin destek ve çözüm odaklı yaklaşımlar sergilemeleri önemlidir. Eğitim kurumlarının, öğretmenlerin stresini azaltacak ortamların oluşturulması ve iş yükünün dengeye getirilmesi de büyük önem taşımaktadır.

Bu tabloda, öğretmenlerin stresle başa çıkma konusunda karşılaştıkları zorluklar belirtilmiştir. Her zorluğa ait bir tema ve buna atanan kodlar ile kaç öğretmenden bu zorluklarla karşılaşıldığı da frekanslarla ifade edilmiştir. Frekanslar, verilen zorlukların kaç kez belirtildiğini göstermektedir. Böylece, en sık karşılaşılan zorluklar belirlenerek, çözüm odaklı çalışmalara yönlendirme yapılabilir. Katılımcıların görüşlerini yansıtan doğrudan ifadeler aşağıda yer verilmiştir:

K1: "İdarenin yeterli desteği sağlamaması ve okulda huzur ortamının sağlanmaması."

K2: "Öğretmenlerin kendi kendilerine kalabilecekleri ya da meslektaşlarıyla sağlıklı vakit geçirebilecekleri kaliteli ve izole mekanları yok bana kalırsa bu beni zorlayan tek durum."

K3: "Sınıf yönetimi konusunda etkili olamamak. Bu durumlarda en etkili yöntem oyun ve fiziki etkinlikler dersi için öğrencileri bahçeye çıkarıp enerjilerini yönetmeye çalışırız. Bu acil durumlarda kendini bilmez idareciler bize engel olamaya çalışır. Bizim stresimiz bu durumda azalmazken öğrenciler kısmen rahatlar."

K4: "Velilerin eğitim düzeyinin düşük olması."

K5: "Çok yönlü bir meslek olduğu için farklı ve çok değişik stres kaynakları bulunuyor; veliler, öğrenciler, idare ve okul problemleri bunların başlıcaları."

K6: "Ders anlatırken her şeyi unutuyorum."

K7: "Sınıf kalabalığı."

K8: "Algi, motivasyon, yorgunluk ve hastalık durumunda bozulan sınıf içi disiplin ve yüklenen gereksiz evrak yükü."

K9: "Stres kaynağının değişken olması ve motivasyon düşüklüğü."

K10: "Öğretmenle işbirliği yapamamak. Öğrenci sosyoekonomik durumu düşükse amaca ulaşmada güçlük yaşıyor. Okul mevcudunun fazlalığı."

K11: "İş yükünün yoğun olduğu zamanlarda, okul yöneticileri ya da velilerle sorun yaşadığım zamanlarda, stresle başa çıkmakta zorlanıyorum."

K12: "Velilerin ilgisizliği."

K13: "Veli desteğinin olmaması."

K14: "Rutin görevlerimin oluşturmuş olduğu stres dışında beklentim dışında ekstra bir işin ortaya çıkması. Aynı zamanda işinde ehil olmayan kişilerle ortak çalışma zorunluluğu."

K15: "Okul imkanlarının kısıtlı olması, ders yükünün fazlalığı, öğrenci sayısının fazlalığı, iş yoğunluğunun fazlalığı ve toplumun atfettiği öğretmen duruşunu bozmama zorunluluğu yaşadığım en büyük zorluklardır."

K16: "Öğretmenlikte idare ve veli de önemli faktörler. Çocuğun isteksizliği, veli ve çocukların olumsuz tavırları, idarenin tutarsızlığı ve gereksiz iş yükü stres yaratıyor."

K17: "Sürekli aynı sorunların yaşanıyor olması ve çözüme ulaşma konusunda herkesin aynı özveriyi göstermemesi. Okullarda yaşanan sorunların çözümü için aile, okul ve öğrenci paydaşlarının eşit özveri göstermesi gerekir. Ama velinin ve öğrencinin üzerine düşen görevi yerine getirmemesi, sorunların çözüm sürecini uzatmakta, bu da strese sebebiyet vermektedir."

K18: "Öğrencilerin derslerden çabuk sıkılmaları, konsantrasyonlarını kaybetmeleri karşısında değişik yöntemler kullandığım halde sonuç alamamak stresi artırıyor, zorluyor."

K19: "Kalabalık sınıf ortamı, yetersiz fiziki olanaklar ve gereğinden fazla evrak işleri stresle başa çıkma konusunda en büyük zorluklarımın başında gelmektedir."

K20: "İnsan stresli olduğu zaman bana göre psikolojik ve fiziksel olarak enerjisi düşmektedir. Dolaylı olarak bu durum iş verimini düşürmektedir. Öğretmenlik mesleğinde ise muhatap her kesimden insan olduğu için zaman zaman da olsa uygun olmayan insan davranışlarıyla karşılaşma imkanı büyük olasılık oluyor. Bazı zaman kanuni prosedürler de stresle başa çıkma konusunda okul ortamında sınırlar koyabiliyor. Bazı zaman insanın kişisel karakteri stresle başa çıkma konusunda zorluklar yaratabiliyor."

K21: "Sizi anlayacak, destekleyecek idâri personel olmayışı."

Günlük İş Yükü ve Sorumlulukların Arttığı Zamanlarda Stresi Azaltmak için Uygulanan Etkili Yöntemler

Öğretmenlerin yoğun iş yükü ve artan sorumluluklarla karşı karşıya kaldığı zamanlarda stresle başa çıkmak, hem öğretmenlerin sağlığı ve mutluluğu açısından önemli hem de öğrencilere daha iyi bir eğitim verebilmeleri için kritik bir konudur. Bu bağlamda, öğretmenlerin günlük hayatlarında uyguladıkları etkili yöntemlerin ve destek aldıkları kaynakların analizi, stresle başa çıkma konusunda daha verimli ve etkili stratejilerin belirlenmesine yardımcı olabilir. Tablo 3'te sunulan veriler, öğretmenlerin stresle başa çıkmak için kullandıkları yöntemleri ve bu yöntemlerin frekanslarını göstermektedir. Bu veriler ışığında, öğretmenlerin stresle mücadelesine yönelik çözüm odaklı adımların atılması önem arz etmektedir.

Tablo 3: Günlük İş Yükü ve Sorumlulukların Arttığı Zamanlarda Stresi Azaltmak için Uygulanan Etkili Yöntemler ve Frekansları

Tema	Kod	Frekans
Meditasyon ve Doğayla Baş Başa Kalmak	Meditasyon/Doga	3
Arkadaşlarla Sohbet Etme	Arkadaş Sohbeti	3
Müzik Dinlemek	Müzik Dinleme	4
Zamanı Planlama	Zaman Yönetimi	2
Temizlik Yapma	Temizlik	2
Oyun Odaklı Ders	Oyun Odaklı Eğitim	1
Dinlenme ve Tatil	Dinlenme/Tatil	2
İşbirliği ve İletişim	İşbirliği/İletişim	2
İyimserlik	İyimserlik	1
Kişisel Bakıma Vakit Ayırma	Kişisel Bakım	1
Etkinlik ve Hobiler	Etkinlikler/Hobiler	3
Kısa Molalar Verme	Kısa Mola	2
Stresi Olumlama	Olumlama	1
Var Olan İş Yükünü Planlama	İş Yükü Planlama	1
Sorumlulukları Paylaşma	Sorumluluk Paylaşımı	1
Empati Yapma	Empati	1
Hizmet İçi Eğitim Uygulama	Hizmet İçi Eğitim	1
Fiziksel Egzersiz Yapma	Fiziksel Egzersiz	1
Bakış Açısını Değiştirme	Bakış Açısı Değişimi	1
Olumlama Yapma	Olumlama	1
Başarı Odaklanma	Başarı Odaklanma	1

Bu tabloda, günlük iş yükü ve sorumlulukların arttığı zamanlarda stresi azaltmak için öğretmenlerin uyguladığı etkili yöntemler ve frekansları yer almaktadır. Her bir yöntemle ait bir tema ve buna atanan kodlar ile kaç öğretmenin bu yöntemleri belirttiği frekanslarla ifade edilmiştir. Frekanslar, öğretmenlerin stresle başa çıkma konusunda hangi yöntemleri daha sık uyguladığını göstermektedir. Bu yöntemler, öğretmenlerin stresle başa çıkmada çeşitli stratejiler ve farklı kişisel tercihler kullandıklarını göstermektedir. Günlük iş yükü ve sorumlulukların arttığı zamanlarda stresi azaltmak için öğretmenlerin başvurdukları etkili yöntemleri incelediğimizde, müzik dinleme, meditasyon ve doğayla baş başa kalma gibi rahatlama tekniklerinin en sık tercih edildiğini görmekteyiz. Arkadaşlarla sohbet etmek ve etkinlikler/hobilerle uğraşmak da stresle başa çıkma konusunda etkili yöntemler arasında yer almaktadır. Zaman yönetimi ve kısa molalar verme, işbirliği ve iletişim kurma da stresi azaltmaya yönelik başvurulan diğer yöntemlerdendir. Bu yöntemlerin yanı sıra, temizlik yapma, dinlenme ve tatil gibi kişisel ihtiyaçlara vakit ayırma, olumlama yapma, bakış açısını değiştirme, fiziksel egzersiz yapma ve başarı odaklanma gibi olumlu yaklaşımlar da stresle mücadelede öğretmenlerin kullandığı yöntemler arasında yer almaktadır. Sonuç olarak, günlük iş yükü ve sorumlulukların arttığı zamanlarda öğretmenlerin stresi azaltmak için çeşitli yöntemlere başvurduğu ve bu yöntemlerin etkili olduğu görülmektedir. Bu yöntemler, öğretmenlerin daha iyi bir zihinsel ve duygusal denge sağlamasına yardımcı olmakta ve öğrencilere daha iyi bir eğitim verebilmelerini desteklemektedir. Katılımcıların görüşlerini yansıtan doğrudan ifadeler aşağıda yer verilmiştir:

K1: "Meditasyon zaman zaman ve kendime vakit ayırmak doğa ile baş başa kalmak..."

K2: "Kendime güzel bir Türk kahvesi yaparım, sevdiğim bir arkadaşım ile hiç olmazsa 5 dakika sohbet ederim. İkisini de yapamazsam çıkar bir temiz hava alırım."

K3: "Öğrencilere serbest okuma ve serbest boyama çalışması yaparak sakinleşmeye çalışırız."

K4: "Müzik dinlemek ve telefonda oyun oynamak."

K5: "Planlama yaparak zamanı yöneterek strese neden olan sorumlulukları ve iş yükünü hafifletmeye çalışıyorum."

K6: "Temizlik yapıyorum."

K7: "Kendime ait boş zaman yaratmak."

K8: "Oyun odaklı ders."

K9: "Dinlenebilecek zaman yaratma."

K10: "Öğretmen arkadaşla istişare, kahve içmek ve dersi daha eğlenceli hale getirecek etkinlik yapmak."

K11: "Çalışma ortamını düzenlemek ve ara vermek."

K12: "Sosyal iletişim kurmak."

K13: "Müzik dinlemek, arkadaşlarla sohbet, mizah yaratacak malzeme bulmak, temizlik yapmak."

K14: "Derin nefes alıyorum, yaşadığım yoğun stresli ortamdan uzaklaşıyorum. Stresli durumu ortaya çıkaran sorunları çözmeye çalışıyorum."

K15: "Müzik eşliğinde kitap okumak."

K16: "İş birliği yapma, etkili iletişim kurma, yardım alma..."

K17: "Var olan iş yükünü planlayıp sıraya koyarak yapmak."

K18: "Sorumlulukları imkan varsa paylaşmak."

K19: "Empati yapmak."

K20: "Hizmet içi seminerlerde öğrendiğimiz bilgileri hayatımızda uygulamaya koymak."

K21: "Benzer olaylar karşısında yaşanmış örnekleri öğrenmek ve uyguladıkları çözüm yollarına başvurmak."

K22: "Fiziksel basit egzersiz hareketleri yapmak."

K23: "Olaylara bakış açısını değiştirebilmek, sabır ve hoşgörülü olmak."

K24: "Müsabakalarda başarılı olacağımıza odaklanıp, olumlama yapmak."

Okul ortamında stresle başa çıkma konusunda destek alabilecek en faydalı kaynaklar

Okul ortamında öğretmenlerin karşılaştığı yoğun iş yükü ve sorumluluklar, zaman zaman stresli durumlara yol açabilmektedir. Bu stresle başa çıkma sürecinde, öğretmenlerin faydalandığı kaynaklar ve uyguladığı yöntemler büyük önem taşımaktadır. Bu tabloda, okul ortamında stresle başa çıkma konusunda öğretmenlerin en faydalı kaynakları ve etkili yöntemleri ele alınacaktır.

Tablo 4: Okul Ortamında Stresle Başa Çıkma Konusunda Destek Alabileceğiniz En Faydalı Kaynaklar

Tema	Kod	Frekans
Sosyal Destek ve İletişim	Meslektaş Paylaşımları	5
Kişisel Bakım ve Rahatlama	Yalnız Kalmak	3
Öğrencilere Farklı Etkinlikler	Yaratıcı Etkinlikler	2
Proaktif Stres Yönetimi	Proaktif Yaklaşım	1
Rehberlik Servisi ve İletişim	Rehberlik Desteği	1
Pozitif Düşünme ve Pozitif Yaklaşım	Pozitif Yaklaşım	3
Akademik Kaynak Tarama ve İşbirliği	Akademik Kaynaklar	2
Sosyal Hayatı Canlandırma ve İstişare	Sosyal İlişkiler	2
Öfkeden Uzaklaşma ve Dua Etme	Öfke Yönetimi	2
Sağlıklı ve Dengeli Beslenme	Beslenme	1

Okul ortamında stresle başa çıkma konusunda öğretmenlerin en faydalı kaynaklar ve yöntemler arasında sosyal destek ve iletişim gelmektedir. Meslektaşlarla paylaşımlar, iş birliği ve fikir alışverişleri, öğretmenlerin stresi azaltmasında önemli bir rol oynamaktadır. Bunun yanı sıra, kişisel bakım ve rahatlama için yalnız kalmak da etkili bir yöntem olarak öne çıkmaktadır. Pozitif düşünme ve pozitif yaklaşım benimsemek, stresle başa çıkmada önemli bir etkidir. Aynı şekilde, öğrencilere farklı ve yaratıcı etkinlikler uygulamak, öğretmenlerin stresini azaltmalarına yardımcı olmaktadır. Sosyal hayatı canlandırmak, sosyal ilişkileri güçlendirmek ve istişare etmek de öğretmenlerin stresle başa çıkma süreçlerini destekleyen etkili yöntemler arasındadır. Öğretmenlerin stresle başa çıkma sürecinde rehberlik servisinden destek almak, öfkeyle başa çıkmak ve dua etmek de olumlu etkiler sağlayan yöntemlerdir. Ayrıca sağlıklı ve dengeli beslenme de fiziksel ve zihinsel sağlığın korunmasına katkıda bulunarak stresi azaltmada önemli bir faktördür. Sonuç olarak, öğretmenlerin stresle başa çıkma sürecinde sosyal destek, kişisel bakım, yaratıcı etkinlikler ve pozitif yaklaşım gibi yöntemlerin kullanımı oldukça önemlidir. Bu etkili yöntemler, öğretmenlerin daha sağlıklı ve dengeli bir çalışma ortamında olmalarına ve öğrencilere daha iyi bir eğitim sunmalarına yardımcı olabilir. Katılımcıların görüşlerini yansıtan doğrudan ifadeler aşağıda yer verilmiştir:

K1- "Meslek etiğine uygun davranmak ve işinin ehli olmak stresi kısmen azaltmakta fayda sağlayacaktır. En azından kendimizden kaynaklı problemlerin çoğunu halletmiş oluruz. Bunun dışında motivasyon sağlayacak etkinlikler yapmak da bizi mutlu kılacaktır."

K2- "Çok stresli bir yapım olmadığından çok fazla yönteme ihtiyacım olmuyor. Sevdiğim bir meslektaşımın arkadaşımın yüzünü göreyim sesini duyayım yeter. O olmuysa yalnız kalabilirim."

K3- "Öğrencilerin dikkatini farklı etkinliklere yönlendirerek ortamın sakinleşmesini sağlarız. Gönüllü öğrencilere fikra anlatarak sınıfın dikkatini başka yöne çekeriz. Oyun ve fiziksel etkinlik dersine çıkararak öğrencilerin enerjisini

harcama yoluna gideriz. Bazen akıllı tahta uygulamasında müzik etkinlikleri yaparak dikkatleri başka yöne çekerim."

K4- "Öğretmenlerle muhabbet"

K5- "Okul ortamında en etkili çözüm olarak meslektaşlarımızdan ve idarecilerimizden destek almak bizim için önemli. Ayrıca problem çözme yöntemlerini uygulamaya çalışıp problemleri çözmeye çalışıyoruz."

K6- "Kitap okumak, bilimsel yazılar okumak, doğada yürüyüş yapmak"

K7- "Zümre arkadaşları ve rehber öğretmenleri"

K8- "Oyun"

K9- "Arkadaş ortamı ve melodi (müzik)"

K10- "Stres kaynağını bulurum. Stresle mücadele de etkili bu yöntemleri bulurum. Her gecenin bir sabahı vardır hakikatine sığınır gelip geçici olduğunu düşünür sabrederim."

K11- "Sosyal destek ve proaktif stres yönetimi"

K12- "Müşavirlik"

K13- "Öncelikle okulda sağlıklı sosyal ortam olmalı ve stres kaynakları belirlenip ortak bir çözüm yolu bulunmalı."

K14- "Meslektaş paylaşımları"

K15- "Rehberlik servisi desteği alma, iletişim kurma, meslektaşlarım ve velilerimle iş birliği kurma..."

K16- "Herhangi bir kaynak yok. Stresle başa çıkmak için çalışma ortamımı düzenlemek ve sadece önem arz eden işe odaklanmak."

K17- "Arkadaşlarımla durumu paylaşmak beni rahatlatıyor"

K18- "En faydalı yöntem, aynı zorlukları yaşayan ya da aynı stresle başa çıkmaya çalışan meslektaşlarım ile zaman geçirmek, fikir alışverişi yapmak, birlikte zorluklarla başa çıkmaya çalışmak beni rahatlatıyor."

K19- "Olumlu şeyleri düşünmek en faydalı yöntemlerden benim için. Sosyal hayatımı canlandırmak da stresle başa çıkma yöntemlerimden."

K20- "Zümrelerle ve diğer öğretmenlerle istişare halinde olmak sorun çözme ve stresi azaltma konusunda büyük birer destektir. Aynı zamanda yaşanan sorunlar hakkında akademik kaynak taramak da yardımcı olabilmektedir. İdarecilerin bilgi ve tecrübelerinden yararlanmak da iyi bir yöntemdir."

K21- "Akadardlarla bilgi alışverişi yapmak. Strese sebep olan olayları olumlu yönleri ile ele almak. Denetim altında tutabileceğim ve yapabileceğim sorumluluklarımı bilerek..."

K22- "Teneffüs zamanı iş arkadaşlarım ile yapacağım sohbetler benim için en uygun stresle başa çıkma yöntemidir."

K23- "İnsanın stressiz bir ortamda bulunması veya stressiz bir şekilde yaşaması mümkün değildir. Bunun için stresle baş etme yollarını öğrenmek ve uygulamak konusunda bilgi sahibi olursak, bu durumlarda daha az yıpranarak hayatımıza devam ederiz. Okul ortamında stresi en aza indirmek için, okulun, öğrenci ve velilerinin, hatta iş arkadaşlarının demografik yapısını bilmek, problemleri gerçekçi bir şekilde ortaya koymak ve en doğru çözüm yollarını bulabilmek önemlidir. Stresin türünü belirlemek de stresle başa çıkma konusunda önemlidir. Öfkemize hakim olmak ve öfke ile başa çıkma yollarını öğrenmek de önemli bir adımdır. Dua etmek (hangi dinden olursa olsun) inançlı insanlar için stresle başa çıkma yöntemlerinden biridir. Pozitif düşünmek ve kaygıları azaltmak da bir yöntemdir. Sağlıklı ve dengeli beslenmek de stresle başa çıkmak için yardımcı olabilir."

K24- "Öğretmen arkadaşlar ile fikir alışverişinde bulunmak."

Bu ifadeler, okul ortamında stresle başa çıkmak için kullanılacak faydalı kaynaklar ve yöntemleri içermektedir. Meslek etiği, destekleyici etkinlikler, sosyal destek, problem çözme, rehberlik hizmetleri, düşünce ve duyguları yönlendirme, sosyal iletişim, bilgi paylaşımı, doğada vakit geçirme, öğretmen arkadaşlarla iletişim ve fikir alışverişi gibi yöntemler, stresi azaltmak ve başa çıkmak için etkili olabilir.

SONUÇ

Öğretmenlerin stresle başa çıkma konusunda karşılaştıkları zorlukları incelediğimizde, en sık rastlanan zorlukların başında idarenin yeterli desteği gelmektedir. Aynı şekilde okulda huzur ortamının sağlanmaması ve iş yükü ile evrak yükü de öğretmenlerin sıklıkla karşılaştığı stres kaynakları arasında yer almaktadır. Sınıf yönetimi zorluğu ve öğrenci davranışları da öğretmenlerin stres düzeyini etkileyen önemli unsurlardan biridir. Velilerin eğitim düzeyi, veli desteğinin eksikliği, okul imkanlarının kısıtlılığı, fiziki olanakların yetersizliği ve eşit özveri göstermeme de stresle başa çıkma konusunda öğretmenleri zorlayan faktörler arasındadır. Bu zorluklarla başa çıkmak için

öğretmenlerin destek ve çözüm odaklı yaklaşımlar sergilemeleri önemlidir. Eğitim kurumlarının, öğretmenlerin stresini azaltacak ortamların oluşturulması ve iş yükünün dengeye getirilmesi de büyük önem taşımaktadır.

Günlük iş yükü ve sorumlulukların arttığı zamanlarda stresi azaltmak için öğretmenlerin başvurdukları etkili yöntemleri incelediğimizde, müzik dinleme, meditasyon ve doğayla baş başa kalma gibi rahatlama tekniklerinin en sık tercih edildiğini görmekteyiz. Arkadaşlarla sohbet etmek ve etkinlikler/hobilerle uğraşmak da stresle başa çıkma konusunda etkili yöntemler arasında yer almaktadır. Zaman yönetimi ve kısa molalar verme, işbirliği ve iletişim kurma da stresi azaltmaya yönelik başvurulan diğer yöntemlerdendir. Bu yöntemlerin yanı sıra, temizlik yapma, dinlenme ve tatil gibi kişisel ihtiyaçlara vakit ayırma, olumlama yapma, bakış açısını değiştirme, fiziksel egzersiz yapma ve başarı odaklanma gibi olumlu yaklaşımlar da stresle mücadelede öğretmenlerin kullandığı yöntemler arasında yer almaktadır. Sonuç olarak, günlük iş yükü ve sorumlulukların arttığı zamanlarda öğretmenlerin stresi azaltmak için çeşitli yöntemlere başvurduğu ve bu yöntemlerin etkili olduğu görülmektedir. Bu yöntemler, öğretmenlerin daha iyi bir zihinsel ve duygusal denge sağlamasına yardımcı olmakta ve öğrencilere daha iyi bir eğitim verebilmelerini desteklemektedir.

Okul ortamında stresle başa çıkma konusunda öğretmenlerin en faydalı kaynaklar ve yöntemler arasında sosyal destek ve iletişim gelmektedir. Meslektaşlarla paylaşımlar, iş birliği ve fikir alışverişleri, öğretmenlerin stresi azaltmasında önemli bir rol oynamaktadır. Bunun yanı sıra, kişisel bakım ve rahatlama için yalnız kalmak da etkili bir yöntem olarak öne çıkmaktadır. Pozitif düşünme ve pozitif yaklaşım benimsemek, stresle başa çıkmada önemli bir etkidir. Aynı şekilde, öğrencilere farklı ve yaratıcı etkinlikler uygulamak, öğretmenlerin stresini azaltmalarına yardımcı olmaktadır. Sosyal hayatı canlandırmak, sosyal ilişkileri güçlendirmek ve istişare etmek de öğretmenlerin stresle başa çıkma süreçlerini destekleyen etkili yöntemler arasındadır. Öğretmenlerin stresle başa çıkma sürecinde rehberlik servisinden destek almak, öfkeyle başa çıkmak ve dua etmek de olumlu etkiler sağlayan yöntemlerdir. Ayrıca sağlıklı ve dengeli beslenme de fiziksel ve zihinsel sağlığın korunmasına katkıda bulunarak stresi azaltmada önemli bir faktördür. Sonuç olarak, öğretmenlerin stresle başa çıkma sürecinde sosyal destek, kişisel bakım, yaratıcı etkinlikler ve pozitif yaklaşım gibi yöntemlerin kullanımı oldukça önemlidir. Bu etkili yöntemler, öğretmenlerin daha sağlıklı ve dengeli bir çalışma ortamında olmalarına ve öğrencilere daha iyi bir eğitim sunmalarına yardımcı olabilir.

Öğretmenlerin stresle başa çıkma konusunda karşılaştıkları zorlukları ve bu zorluklarla başa çıkmak için kullandıkları etkili yöntemleri göz önünde bulundurduğumuzda, öğretmenlik mesleğinin oldukça yoğun ve zorlu bir görev olduğunu anlayabiliriz. İdarenin yeterli desteğinin eksikliği, okulda huzur ortamının sağlanamaması ve iş yükü ile evrak yükü gibi zorluklar, öğretmenlerin stres düzeyini olumsuz etkileyen ana faktörler arasında yer almaktadır. Bu durum, öğretmenlerin çalışma motivasyonunu ve performansını etkileyebilir. Ancak, sevindirici bir şekilde, öğretmenlerin stresle başa çıkmak için kullandıkları etkili yöntemlerin sayısı da oldukça fazla ve çeşitlidir. Müzik dinleme, meditasyon, doğayla baş başa kalma gibi rahatlama teknikleri, öğretmenlerin zihinsel ve duygusal dengeyi sağlamalarına yardımcı olmaktadır. Arkadaşlarla sohbet etmek, etkinlikler/hobilerle uğraşmak, zaman yönetimi ve kısa molalar vermek de stresin etkilerini azaltmada önemli rol oynamaktadır. Ayrıca, öğretmenler arasındaki sosyal destek ve iletişim, meslektaşlar arasında dayanışma ve işbirliğini artırarak stresle başa çıkmada büyük önem taşımaktadır. Pozitif düşünce ve yaklaşım benimseme, öğretmenlerin olumlu bir bakış açısıyla günlük zorluklarla baş etmelerini sağlayabilir. Öğrencilere farklı ve yaratıcı etkinlikler uygulamak da öğretmenlerin stresini azaltarak daha keyifli bir eğitim süreci oluşturmalarına yardımcı olmaktadır. Tüm bu etkili yöntemler, öğretmenlerin daha iyi bir çalışma ortamında olmalarını sağlayarak, onların kendilerini daha iyi hissetmelerini ve öğrencilere daha verimli bir eğitim sunmalarını desteklemektedir. Eğitim kurumlarının, öğretmenlerin stresini azaltacak düzenlemeler ve destekleyici politikalar uygulamaları, öğretmenlerin mesleklerine olan bağlılığını artırabilir ve öğrencilere daha iyi bir eğitim deneyimi sunabilir. Öğretmenlerin çalışma şartlarının iyileştirilmesi ve stresle başa çıkma konusunda daha fazla bilinçlenmeleri, eğitim sistemimizin kalitesini artıracak ve öğrencilerimizin başarısını olumlu yönde etkileyecektir.

Bu sonuçlara dayanarak, öğretmenlerin stresle başa çıkma konusunda daha etkin bir şekilde desteklenmeleri için şu öneriler sunulabilir:

1. İdare Desteği: Okul idaresi, öğretmenlerin karşılaştığı zorlukları anlamalı ve yeterli desteği sağlamalıdır. Öğretmenlerin sorunlarını dinlemeli, çözüm odaklı yaklaşımlar sergilemeli ve iş yükünü dengelemek için çaba göstermelidir.
2. Huzur Ortamı ve İyi Mekanlar: Okul yönetimi, huzurlu bir çalışma ortamının sağlanması için gerekli önlemleri almalıdır. Aynı zamanda, kaliteli ve izole mekanlar öğretmenlerin rahatlmasına ve verimli çalışmasına yardımcı olabilir.
3. Proaktif Stres Yönetimi: Okul yönetimi ve öğretmenler, stresle başa çıkma konusunda proaktif yaklaşımlar benimsemelidir. Öğretmenlere stres yönetimi eğitimleri verilebilir ve öğretmenler arasında destek grupları oluşturulabilir.

4. İletişim ve İşbirliği: Öğretmenler arasında iletişim ve işbirliği teşvik edilmelidir. Meslektaşlar arasında paylaşımların artırılması, farklı bakış açıları ve çözüm yollarının keşfedilmesine yardımcı olabilir.
5. Eğitim ve Gelişim Fırsatları: Öğretmenlere sürekli eğitim ve gelişim fırsatları sunulmalıdır. Bu, öğretmenlerin yeni bilgilerle donanmalarını ve işlerini daha etkili bir şekilde yapmalarını sağlayabilir.
6. Çocuk Odaklı Yaklaşım: Öğrencilere yönelik öğretim metotları ve etkinlikler geliştirmek, öğretmenlerin dikkatlerini pozitif yönde odaklamalarına yardımcı olabilir.
7. Sağlıklı Çalışma Saatleri ve Mola Süreleri: Öğretmenlerin çalışma saatleri ve mola süreleri dengeli bir şekilde düzenlenmelidir. Yeterli dinlenme ve ara verme zamanları öğretmenlerin stresini azaltabilir.
8. Stres Yönetimi Eğitimleri: Okul yönetimi, öğretmenlere stresle başa çıkma konusunda etkili yöntemleri öğreten eğitimler düzenlemelidir.
9. Psikolojik Destek: Öğretmenlerin duygusal ve psikolojik ihtiyaçları göz önünde bulundurulmalı ve gerektiğinde psikolojik destek sağlanmalıdır.
10. Takdir ve Teşvik: Öğretmenlerin başarıları ve çabaları takdir edilmeli ve teşvik edilmelidir. Bu, öğretmenlerin motivasyonunu artırarak stresle başa çıkma gücünü destekleyebilir.

KAYNAKLAR

- Artan, İ. (1986). Örgütsel Stres Kaynakları ve Yöneticiler Üzerinde Bir İnceleme. İstanbul: Özgün Matbaacılık.
- Aslan, M. (1995). Öğretmenlerin Örgütsel Stres Kaynakları. Yayımlanmamış Doktora Tezi. İnönü Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Malatya.
- Aysan, F. ve Bozkurt, N. (6-9 Temmuz 2004). Okul psikolojik danışmanlarının yaşam doyumu başa çıkma stratejileri ve olumsuz otomatik düşünceleri: İzmir İli Örneği. XIII. Ulusal Eğitim Bilimleri Kurultayı. İnönü Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Malatya
- Brown, S. (2003). The ABCs of managing teacher stress. *Clearing House*, 76 (5), 255-259.
- Çardak, M. (2002). İlköğretimde çalışan öğretmenlerin iş doyumu ve stresle başa çıkma yolları. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi. Niğde Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. Niğde.
- Demiroğlu, A. (2007). İlköğretim I. kademedeki görev yapan öğretmenlerin stres ve stresle başa çıkma yollarının belirlenmesi (Fethiye İlçesi Örneği), 11. Ulusal Halk Sağlığı Kongresi, 23-26 Ekim 2007, Denizli.
- Ekinci, H. ve Ekici, S. (2003), Yöneticiler üzerindeki etkileri açısından stres kaynakları ve bir uygulama, Uludağ Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi
- Erkmen, N. ve Çetin, M. Ç. (2008), Beden eğitimi öğretmenlerinin stresle başa çıkma tarzlarının bazı değişkenlerle ilişkisi, selçuk üniversitesi sosyal bilimler enstitüsü dergisi, 19, 231-242.
- Girgin, G. ve Baysal, A. (2005) Tükenmişlik Sendromuna Bir Örnek: Zihinsel Engelli Öğrencilere Eğitim Veren Öğretmenlerin Mesleki Tükenmişlik Düzeyi, TSK Koruyucu Hekimlik Bülteni, 4 (4). 172-187.
- Güçlü, N. (2001). Stres yönetimi, Gazi Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, Cilt:21, Sayı:1, ss:91-109. 17.
- Güçlü, N. (2001). Stres yönetimi, Gazi Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, Cilt:21, Sayı:1, ss:91-109. 17.
- Karadavut, Y. (2005). İlköğretim okulu öğretmenlerinin örgütsel stres kaynakları, stres belirtileri ve stresle başa çıkma yolları. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara
- Karataş, Z. (2015). Sosyal bilimlerde nitel araştırma yöntemleri. Manevi temelli sosyal hizmet araştırmaları dergisi, 1(1), 62-80.
- Kayum, A. (2002), İlköğretim okulu yöneticilerinin örgütsel stres kaynakları, Yüksek Lisans Tezi, İnönü Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Malatya.
- Köknel, Ö. (1989). Genel ve Klinik Psikiyatri. İstanbul: Nobel.
- Luthans, F. (1992). *Organizational Behavior*, 6th Edition, Mc Graw Hill Inc., New York.
- Nagel, L. ve Brown, S. (2003). The ABCs of managing teacher stress. *Clearing House*, 76 (5), 255-259
- Okutan, M. ve Tengilimoğlu D. (2002). İş ortamında stres ve stresle başa çıkma yöntemleri, Bir alan uygulaması, G.Ü. İ.İ.B.F. Dergisi, 3, 15-42.
- Pehlivan, İ (Stresle Başa çıkmada bireysel ve örgütsel stratejiler. Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi, 40/ 491/ 5799.

Selye, H. (1950). Stress. Montreal-Canada: Acta Inc. Medical.

Soysüren, A. (2003) Orta dereceli okullarda görev yapan branş öğretmenlerin stresle başa çıkma stratejileriyle işdoyumları arasındaki ilişki, İnönü Üniversitesi, VII. Ulusal Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi, (09-11 Temmuz) Bildiri Özetleri, Ankara: PegemA.

Şahin, N. H. ve Güler, M. Ve Basım H. N. (2009): A Tipi Kişilik Örüntüsünde Bilişsel ve Duygusal Zekânın Stresle Başa Çıkma ve Stres Belirtileri ile İlişkisi, Türk Psikiyatri Dergisi; 20(3):243-254

Wilson, V. (2002). Feeling the strain, an overview of the literature on teachers' stress, University of Glasgow The Scottish Council For Research In Education Report.

Yıldırım, A., & Simsek, H. (2013). Sosyal Bilimlerde Nitel Araştırma Yöntemleri, Ankara: Seçkin.