



Öğretmenlerde İş Stresinin Profesyonel ve Özel Yaşama Etkisi

İş Sağlığı ve Güvenliği Anabilim Dalı

Tezsiz Yüksek Lisans

Sevtap Zorlu

Proje Danışmanı: Prof. Dr. Burcu GÜLER

Haziran 2023

Öğretmenlerde İş Stresinin Profesyonel ve Özel Yaşama Etkisi

Özet

Bu çalışmanın amacı öğretmenlerin stres düzeylerinin iş hayatında ve özel hayatlarına olan etkisini belirlemek ve incelemektir. Araştırma nitel araştırma yöntemi kullanılarak İzmir ilinde yaşayan 23 öğretmen ile gerçekleştirilmiştir. Görüşmeler sonucu elde edilen veriler tematik analiz tekniği ile analiz edilmiş, ulaşılan bulgular fenomenolojik yaklaşımla sunulmuştur. Araştırma sonuçlarına göre, öğretmenlerin mesleklerinde en çok karşı karşıya kaldıkları stres faktörleri öğrenci, veli ve idare kaynaklı, okul ve çevre olanaklarının yetersiz olması, öğrencilerin ilgisizliği, psikolojik, sözel ve fiziksel zorbalığa maruz kalmaları, yoğun iş ve şikâyetler, ekonomik sebepler ve diğer şartlar olarak bulunmuştur. Öğretmenleri en çok etkileyen stres faktörlerinin katılımcı velilerin ve öğrencilerin olumsuz davranışları, idare ve amir baskısı, psikolojik, sözel ve fiziksel zorbalığa maruz kalmaları, yoğun iş ve şikâyetler ve ekonomik sebepler olduğu görülmüştür. Öğretmenlerin mesleğinden kaynaklı yaşadığı stresin performanslarını olumsuz olarak etkilediği, iş arkadaşlarıyla ilişkilerini olumsuz olarak etkilediği, yöneticiler, öğrenci ve veriler ile olan ilişkilerini olumsuz olarak etkilediği, etkilediği anlaşılmıştır. Ek olarak, evli olanlar öğretmenlerin özel hayatının, birlikte yaşadığı diğer kişilerle ve arkadaşları ile ilişkilerini, hobi ve kişisel gelişim için ayırdığı zamanı, psikolojik ve fiziksel sağlıklarını olumsuz olarak etkilendiği görülmektedir. Öğretmenlerin mesleğinden kaynaklı yaşadığı iş stresi ile mücadele etme ve baş etme yolları olarak, hobilerle uğraşarak rahatlamaya olmaya çalıştıkları, olumsuz konuyu düşünmekten kaçındıkları, bazılarının psikolojik destek aldıkları, alışverişe çıktıklarını ve dinlenmeye zaman ayırdıkları görülmektedir.

Anahtar Kelimeler: İş stresi, Profesyonel yaşam, Özel yaşam, Öğretmen

The Effect of Work Stress on Professional and Private Life in Teachers

Abstract

The aim of this study is to determine and examine the effects of teachers' stress levels on their professional and private lives. . The research was carried out with 23 teachers living in Izmir using the qualitative research method. The data obtained as a result of the interviews were analyzed with thematic analysis technique, and the findings were presented with a phenomenological approach. According to the results of the research, the stress factors that teachers face the most in their profession were found to be students, parents and administration, insufficient school and environmental opportunities, indifference of students, exposure to psychological, verbal and physical bullying, intense work and complaints, economic reasons and other conditions. It has been seen that the stress factors that affect teachers the most are the negative behaviors of the participating parents and students, pressure from the administration and supervisor, exposure to psychological, verbal and physical bullying, intense work and complaints, and economic reasons. It has been understood that the stress experienced by the teachers due to their profession negatively affects their performance, negatively affects their relations with their colleagues, negatively affects their relations with administrators, students and data. In addition, it is seen that the private life of married teachers, their relationships with other people and friends, the time they devote for hobbies and personal development, and their psychological and physical health are negatively affected. Teachers try to relax by dealing with hobbies, avoid thinking about negative issues, some get psychological support, go shopping and take time to rest as ways to fight and cope with the work stress they experience due to their profession.

Keywords: Work stress, Professional life, Private life, Teacher

İçindekiler

Özet.....	ii
Abstract	iii
Bölüm 1	1
1. Giriş.....	1
Bölüm 2	4
2. Literatür Taraması.....	4
2.1 İş Stresi	4
2.2 İş Stresinin Nedenleri	6
2.3 İş Stresinin Belirtileri	8
2.3.1 Kişisel Belirtiler.....	8
2.3.2 Örgütsel Belirtiler	9
2.4 Öğretmenler Açısından İş Stresi	9
2.5 Öğretmenlerin İş Stresinin İş ve Özel Yaşam Üzerindeki Etkileri	11
Bölüm 3	14
3. Yöntem.....	14
3.1 Araştırmanın Amacı.....	14
3.2 Araştırmanın Önemi	14
3.3 Araştırmanın Örneklemi	15
3.4 Veri Toplama Yöntemi	17
3.5 İstatistik Analizleri.....	18
Bölüm 4	19

4. Bulgular	19
4.1 Mesleki Stres Faktörleri	19
4.2 En Çok Etkilenen Stres Faktörü	21
4.3 Stres Faktörünün Çalışma Hayatına Etkileri	23
4.4 Mesleki Kaynaklı Stres Faktörlerinin Özel Hayata Etkisi	26
4.5 İş Stresi ile Mücadele Baş Etme Yolları.....	30
Bölüm 5	32
5. Tartışma ve Sonuç	32
Kaynaklar	34
Ekler	38
Ek 1. Mülakat Soruları.....	38

Bölüm 1

Giriş

İnsan sosyal bir varlık olması nedeniyle öğrenme ve keşfetme içgüdüleri ile hareket eder. Okullarda hem hayata dair hem de üzerine bir yapı inşa edecek şekilde, temel bilgi ve birikimi yaşa uygun olan çocuklara ulaştırmak suretiyle gelişime ve topluma katkı sağlamak noktasında gerekli çalışmalar yapılmaktadır. Okul, öğrenmenin ilk başladığı, toplumun temel yapı taşı olan aileden sonra ailenin rolünü üstlenir. Eğitim ve öğretimin olmazsa olmazı öğretmenlerin okul kapsamında ne denli önemli bir faktör oldukları toplumca bilinmektedir.

Günümüzde Türkiye’de resmi ve özel eğitim kurumlarında yaklaşık olarak bir milyon iki yüz bin civarında öğretmenin görev yaptığı ifade edilmektedir. İstatistiksel verilerin yanı sıra öğretmenlik kendine özgü bir değer taşımakta ve kutsallık barındırmaktadır. Çocuklar toplumun geleceği olarak görülürken çocuklara eğitim öğretim noktasında yön veren bir numaralı faktör olan öğretmenlerin toplumun geleceğini dolaylı yoldan etkilediği bilinmektedir. Mustafa Kemal Atatürk’ün "Öğretmenler; Yeni nesli, Cumhuriyetin fedakâr öğretmen ve eğitimcilerini, sizler yetiştireceksiniz ve yeni nesil, sizin eseriniz olacaktır. Cumhuriyet sizden fikri hür, vicdanı hür, irfanı hür nesiller ister" ifadesi öğretmenlerin önemini göstermektedir.

Günümüzde bilgiye ulaşmanın hızlanmasından ötürü, çalışma ortamları ve işyerlerinde, hızlı hareket etmek zorunda kalmak, değişime uyum sağlamakta zorlanmak veya kapasiteyi aşan iş yüklerine maruz kalmak nedeniyle, öğretmenler de dahil olmak üzere pek çok çalışan iş stresi yaşarlar. “Stres” genellikle farklı insanlar için farklı şeyler ifade eden geniş bir yelpaze terim olarak düşünülür. Örneğin, "iş stresi" teriminin içinde birkaç anlamı vardır. Bunlardan biri stres yaratan çalışma şartları ve stres tepkileridir. Tüm iş stresi türlerinde, iş stresi, nedenleri ve stres tepkilerini birbirinden ayırmak gerekmektedir [1].

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

ve hatta ölüme neden olabilir. Bu çalışmada, öğretmenlerin çalışma yaşamlarında karşı karşıya kaldıkları zorlanmaların ne olduğu, iş stresi ile nasıl baş ettikleri üzerinde durulmaktadır.

Günlük yaşamda stres, sürekli değişen çevresel ve psikolojik koşullara uyum sağlamada bireyin yaşadığı fiziksel ve psikolojik olumsuzluklar olarak ifade edilebilir. Başka bir deyişle uyum sürecinde bireyin gösterdiği tepkiler tanımlanabilir. Her gün bireyler yaşam dışında çalışma ortamında sorunlarla karşılaşır.

Literatürde budurmuş stres olarak adlandırılır. Ağır

iş stresi yaşayan çalışanlar, belirli standartlara uygun davranış beklenen hedeflere ulaşmakta güçlük çekmektedir. Bu

nedenle bireysel iş stresi ulaşmak istenen hedefleri etkilediği için önemli olarak kabul edilir. İş stresi kapsamında değerlendirilen mesleklerden biri de “öğretmenlik” olarak karşımıza çıkmaktadır. Eğitim süreci stresli bir ortamda belirlenen hedeflere ulaşmaya dahil olan öğretmenlerin işini zorlaştırmakta ve küçük yaşta kişilerle çalışma ortamında bir öğretmenin yaşadığı yoğun iş stresini öğrencilerine yansıtabilecek, gelecek nesilleri olumsuz etkileyebilecektir. Bunun yanı sıra, öğretmenlerin de profesyonel performansının da sektöre uğrayacağını söylenebilir.

İfade edildiği üzere öğretmenler, toplumun geleceğinde önemli rol oynarlar ve öğretmenlerin iş stresi, mesleki performanslarını ve özel yaşamlarını olumlu - olumsuz yönde etkileyebilir. Her meslek grubunda olduğu gibi öğretmenlik mesleğinde de gündelik hayatın içinde karşılaşılan iş stresi; fiziksel, zihinsel ve duygusal gibi birçok sağlık sorununa neden olmakla beraber iş stresinin, bu meslek grubunda sadece profesyonel olarak yaptıkları görevleri kapsamında olmadığı gibi, aynı zamanda özel hayatlarında da farklı etkilere neden olabilmektedir. Bu noktada öğretmenlerde iş stresinin profesyonel ve özel yaşama etkileri ele alalım.

Başarıyı, bireyin zihnen ve bedenen çalışmalarının sonuca ulaşması olarak tanımlarsak bu noktada stresin öğretmenlik mesleğini icra eden insanların bakış açılarına göre etkilerinin değiştiğini söyleyebiliriz. Bu noktada, stresin olumlu yönlerinden de bahsetmek gerekir. Örneğin, Psikolog Kelly McGonigal [2] Wisconsin – Madison Üniversitesinde yapılan bir araştırmada insanların zihin ve bedeninde stresin yer yer olumlu etkileri olabileceğini iddia etmiştir. Benzer şekilde, California Üniversitesinde görev yapan Elizabeth Kirby ve Daniela Kaufer'ın [3] 2013 senesinde gerçekleştirdiği araştırmada stres faktörünün insana mücadele azmi kazandırdığını ve hedefine yönelme noktasında etkili olduğu iddia edilmiş,

araştırmaya dayanak olarak performans arttırıcı n6ron 6retimini stresin y6kseltebildiği ifade edilmiştir. Bu araştırmanın detaylarında yine az miktarda stresin kişi yi bilişsel çalışma verimliliği ve davranışsal olarak en uygun seviyeye getirdiği ileri s6r6lm6řt6r. Kaufer tarafından stres içeren olguların insanı beyin itibariyle daha az uykuya sevk etmesi nedeniyle kişinin ortaya daha iyi bir performans koyacağı belirtilmiştir. Başka bir 6rnekte Kelley ve Healy [4] ardak kuşlarının ilk kez duydukları seslerin 6đrenilmesinde stresli bir ortamın daha verimli olduğunu ancak bu 6rneğin sadece ardak kuşları için geçerli olmadığı sonucuna vararak, bu sebeple stresin 6đrenmeyi arttırabildiğini ortaya koymuşlardır.

Stresin bireyde yarattığı olumsuz etkileri ele almak gerekirse, stres kaynağı olarak bilinen stres6rlerin motivasyon azaltıcı, yorgunluk ve t6kenmişlik hissi yaratabilen ve zaman y6netimini zorlaştırabilen etkileri olduğunu belirtmek gerekir. Bu nedenle, 6đretmenlerin profesyonel yaşamda iş stresinin olumsuz etkileri olarak; sınıf y6netimi, 6đrenci motivasyonu, ders planlama ve 6đretim materyalleri hazırlama gibi işlevleri yerine getirmesi zorlaşabilir. Ayrıca 6đretmenlerin iş stresi, meslekten ayrılma isteği ile sonuçlanabilir. Bu durum, 6đretmen sıkıntısının artmasına neden olabilir ve bu da eğitim kurumları için ciddi bir sorun teşkil etmektedir.

6đretmenlerin iş stresi, 6zel yaşamlarını da olumsuz y6nde etkileyebilir. Haftalık bazda okulda ve 6zel yaşam alanı olan ikametlerinde geçirdikleri zamanın birbirine oranlanması ile ciddi şekilde zaman sarf edilen g6rev yerlerinde 6đretmenler, sınıf dışındaki hayatlarında da stresle başa çıkmak zorunda kalabilirler. Bu, aile yaşamı, aile ve arkadaş ilişkileri ve genel sağlık durumunu etkileyebilir. Çok çalışmak eve zaman ayırmakta zorlanmaya neden olabilir ve bu da başta eř ve çocuklar olmak 6zere aile 6yeleriarasında gerginlik yaratabilir. Ayrıca, 6đretmenlerin iş stresi, arkadaş ilişkileri ve sosyal hayatlarını da etkileyebilir.

Bölüm 2

Literatür Taraması

2.1 İş Stresi

Stres, kişiden kişiye değişen ifadeler içeren ve tezahürü farklılık gösteren bir konudur. İş stresi kavramı için iki konu öne çıkmaktadır: strese neden olan iş koşulları ve stres tepkileri. Bu noktada, iş stresinin açıklarken iş stresi nedenleri ve stres tepkilerini birbirinden ayırmak gereklidir. İş stresi psikolojik ve fiziksel sağlık ile profesyonel yaşam için önemli olduğundan, öncelikle iş stresinin özelliklerini anlamak önemlidir. İşle ilgili stres, dünya çapında çalışan sağlığı ve örgütlerdeki bütüncül sağlık adına çok önemli bir konu olarak görülmektedir. İş stresinin gelişmekte olan ülkelerde hatta gelişmiş ülkelerde bireyler için işteki en önemli sağlık risklerinden biri olduğunu söylemek mümkündür [5].

Globalleşen dünya ülkeleri, 1980'lerden itibaren kurumsallaşma kültürünü ve 1990'ların sonlarında ise esnek işgücünü, özellikle dış kaynak kullanımı yoluyla deneyimlemiştir. Daha sonra 20. yüzyılın sonlarında işçiler stres altındaydılar ve onları buna sürükleyen, ağır iş yükü, uzun veya esnek çalışma saatleri ile sürekli değişimin yanı sıra iş güvencesizliği gibi kaygı duygularını tetikleyen hususlar ortaya çıkmıştır [6].

1980'lerde işletme kültürü, küreselleşme, daha büyük rekabet, yalın üretim gibi pek çok kavramlarından değişime uğramıştır. 1990'lı yılları takip eden süreçte ise esnek işgücü bakımından önemli, kısa vadeli sözleşme ve dış kaynak kullanımları gibi değişimler yaşanmıştır. Fakat 20. yüzyılın son yarısına gelindiğinde işçiler üzerinde giderek ağırlaşan iş yükü, hızla artan uzun çalışma saatleri ve iş güvencesizliği gibi pek çok faktör ortaya çıkmıştır. Bu faktörler ile başa çıkmak durumunda kalan birçok çalışan ise stres yükü altında kalmıştır. Kuruluşlar iş stresinin insanların potansiyelinin çoğunu elinden aldığı gerçeğini fark etmiştir. Hemen hemen tüm çalışanlar iş yerinde yüksek baskı yaşadıklarını ifade etmektedir. Bu sebeple iş yerindeki stres günümüzün en büyük problemlerinin başında gelmektedir. İş stresi, işin gereksinimleri ile çalışanın yetenekleri, imkânları ve ihtiyaçları eşleşmediğinde vücut bulan olumsuz fiziki tepkilerin yanı sıra yine olumsuz duygusal reaksiyonlar olarak ifade edilebilir. İş hayatındaki bu stres öğretmenlerin sağlık sorunları yaşamalarına da neden olabilmektedir.

İş stresi, işyerindeki psikososyal faktörler nedeniyle ortaya çıkarken kişiden istenen iş üretimi ile bu işi üretmek adına gereksinimleri karşılamak amacıyla kullanabileceği imkânlar arasındaki dengesizliğin bir sonucudur. Stresin sonuçları kişilere göre değişiklik gösterir. Stres, kardiyovasküler hastalığın yanı sıra depresyon, tükenmişlik sendromu gibi psikolojik sağlık sorunlarına neden olabilmektedir. Bununla birlikte, uyku bozukluğu, sağlıksız beslenme alışkanlığı ve yoğun sigara tüketmek gibi olumsuz tutum ve davranışlara da neden olabilmektedir.

İşle ilgili stres, kişilerin yetenek ve bilgileriyle tutarsız olan ve baş etme potansiyellerini zorlayan iş istekleri ve yaşanan baskı ile karşı karşıya kaldıklarında kendilerini ifade edebilecekleri bir tepkidir. İş stresinin özünü daha iyi anlamak için Travers ve Cooper [7] tarafından ortaya koyulan üç stres yaklaşımı özellikle ilgi çekicidir:

1. Tetikleyici Olarak Stres: Bu yaklaşıma göre stres, bireyden kaynaklanan ve onu olumsuz yönde etkileyen çevresel bir durum olarak kabul edilmektedir. Bu yöntemde uyarının bireysel algısı dikkate alınmamaktadır.

2. Tepki Olarak Stres: Stres, bireyin rahatsız yahut tehdit edici bir uyarana verdiği tepki olarak ifade edilmektedir. Stres belirtileri şayet var ise kişinin stresli bir duruma maruz kalmış olabileceği ihtimali üzerinde durulabilir. Bu yöntemin en büyük endişesi ise stresin dışavurumudur.

3. Etkileşim Olarak Stres: Bu yaklaşıma göre stres, çevrenin bir ihtiyacı veya tepkisi olarak değil, kişi ve çevre bağlamındaki bir süreç veya etkileşim olarak görülmektedir.

Travers ve Cooper [7], stres barındıran mekândan ziyade, çevre-insan ilişkisinin stres tecrübesi ile neticelenebileceğini ifade eder. Diğer bir ifadeyle, bireyin stres etkenini algılaması, o uyarının varlığından daha önemlidir. İşyeri stresini bireysel bir fenomen olarak tanımlamanın zorluğu, çalışma koşullarının strese neden olma potansiyeline sahip olması, ancak tüm çalışanların stresi aynı şekilde algılamamasıdır. Birey stresli durumların farkında olmalı ve bunları değişen stres seviyeleri ile ilişkilendirmelidir.

İş stresinin öğretmenler üzerinden etkisi üzerinden değerlendirmede bulunmak gerekirse, öğretmenlerin iş stresi kaynaklı verimlilik düşüklüğünün farkında olmaları önemlidir. Ayrıca, iş stresi kaynaklı eğitim-öğretim performansı da düşük seyredebilmektedir. İdarecilerin öğretmenler adına performans noktasında önlem alması, görevleri uygun şekilde kanalize etmeleri iş stresini yönetme açısından önem arz etmektedir. Bu kapsamda nitelikli adımlar atılması öğretmenlerin motivasyonları açısından önemlidir.

2.2 İş Stresinin Nedenleri

Farklı hayat olaylarının potansiyel strese neden olma durumu bir yana, kişinin işinden kaynaklanan birçok farklı potansiyel stres kaynağı vardır ve stres bireyleri çeşitli yönlerden etkilemektedir. Bireysel veya kurumsal riskleri ve etkilerini dikkate alarak stres etkenlerini kategorize etmek yararlıdır. Bu yaklaşımı uygulamak, stresin meydana gelme olasılığının en yüksek olduğu yere ve bunun temel nedenlerine odaklanmaya yardımcı olur [8]. Stres birçok farklı nedenden kaynaklanmaktadır. Telman bu nedenlerin bazılarını şu şekilde sıralamaktadır [9]:

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

Örgütlerin yapı taşı çalışanlar olması nedeniyle, potansiyel stres etkenlerini içeren, kuruluşa özgü makro yönler de vardır. Organizasyona özgü makro düzey stresörler, idari politikalar ve stratejiler, organizasyonel yapının yanı sıra tasarım ve organizasyonel süreçler, pozisyonlar ve çalışma koşulları dahil olmak üzere dört tür potansiyel stresör içerdiği söylenebilir.

Örgütsel politika, insanların arzulanın sonuçlara ulaşmak adına güç yönüyle ve diğer kaynaklar yönüyle geliştirmek, elde etmek ve faydalanmak için yaptıkları faaliyetlere denir. İdari politika ve aksiyonların mikro bazda stresörleri, küçülen işyerleri, rekabet ortamının varlığı, makul ücret düzenlemeleri, çalışma düzeni ve süresi, bürokrasi kapsamındaki teamüller ve teknolojinin zirvesi olduğu aşikardır. Bugün liberal ekonomik

sisteme sahip ülkelerde rekabet kanunları vardır ek olarak rekabet otoriteleri bunları uygulamaktadır. İş hayatına yönelik olarak rekabetçi düzeninde çalışanların üzerindeki baskıyı arttırdığı ifade ediliyor. Dolayısıyla performans ücretlendirme planı oluşturmanın amacı, çalışanların performanslarını geliştirmeye ve dolayısıyla üretim verimliliğini artırmaya yönelik bir hal alıyor, ancak performans değerlendirmesi yetersiz ve taraflı ise, performans Ödüllendirme sistemleri olumsuz sonuçlar doğurabilmektedir. Günümüz dünyasında hayat temposunun hızlı olması ise stresi artıracaktır ve refah oranını azaltacaktır. Dünya çapında meydana gelen teknolojik değişimin hızı, insanların yaşamları üzerinde derin bir etki yaratmakta ve bu da çalışanları ve iş dünyasını etkilemektedir. Örgüt yapısı ve tasarımı ile ilgili strese neden olan rol çatışmaları ve güvensizlikler işyeri stresi adına önem taşır. Rol kimliği noktasında çatışma ve belirsizlik, bireylerin iş içerikleri, kariyer hedefleri, akran beklentileri ve iş sorumlulukları konusunda belirsizliğe neden olur. Rol çatışmaları, birden fazla rol adına uyumsuzluk gösterdiğinde veya profesyoneller çelişkili iş talepleriyle karşı karşıya kaldığında ortaya çıkar. Rol belirsizliği, belli rolün doğasının belirsizliği olarak tanımlanmaktadır. Yetersiz iş tanımları veya amirlerden veya çalışanlar diğer kişilerden çelişkili talimatlar veya bilgiler alınması buna neden olabilir. Rol çatışmaları ve güvensizlikler, düşük benlik saygısına, düşük morale, yaşamdan memnuniyetsizliğe, düşük iş motivasyonuna ve iş devrine yol açabilir. Başka bir deyişle, rol çatışmasının veya belirsizliğinin sonucu iş stresidir. Örgütsel yapı ve tasarımla ilgili bir başka stres kaynağı da merkezileşme ve resmileşmedir diyebiliriz. Resmileştirme, hangi kural ve prosedürlerin çalışan kişilerin iş veya faaliyetlerini yerine getirebileceği konusunda sınırlar koyar. Bu süreçte, işyerinde çalışan davranışlarını noktasında kontrol sağlayabilmek ve tahmin yapabilme olanağını artırmaktır. Bir diğer stres nedeni de çalışanın yaptığı iş ile arasındaki uygunluğu ile ilgilidir. Teoride, tüm çalışanların karşılanması gereken belirli ihtiyaçları ve işe dair davranışları ve becerileri vardır. Bir kuruluş, çalışanlarının ihtiyaçlarını tam olarak karşılamak için bu davranışa ya da becerilere başarılı bir kullanmaya yönelebilir ise, o zaman teoride insanlar ve iş arasında mükemmel denilebilecek seviyede bir uyum yakalamıştır. Örgütsel süreçlerdeki stres kaynaklarından biri de iletişim eksikliğidir. Liderliğin büyük büyük bir kısmı etkili iletişimden geçmektedir, ancak buna paralel olarak kurumsal veya örgütsel düzeyde rol oynar. Bireyin çalışma hayatını etkileyen herhangi bir konuda düzenli olarak iletişimin sürdürülmesi, moralin yükseltilmesinde önemli bir faktör olup; açık ve etkili iletişim eksikliği, belirsizliğin ve stresin artmasını sağlayabilir. Yine bir başka stres kaynağı da karar verme sürecine katılımın olmamasıdır. Katılımcı yönetim, bir kuruluş içindeki

kişilerin kuruluşun günlük karar verme ve yönetimine dahil olduğu kapsamlı yönetim sistemine verilen isimdir. Bir kurum kültürünün parçası olarak katılımcı yönetim, örgütün uzun vadeli hedeflerine ve başarılarına yüksek düzeyde katkıda bulunur. Çalışma koşulları da bir noktada stres kaynağıdır. Çok sıcak veya çok soğuk işyeri sıcaklıkları, yetersiz aydınlatma, hava şartları, nem, olumsuz çevre koşulu, çalışanların iş yerinde sorunlar yaşamalarına neden olur.

2.3 İş Stresinin Belirtileri

Hem literatürde hem de “iş stresi” teriminin popüler kullanımında bazı unsurların stresi tetiklediği ve stres oluştuğunda fiziksel, davranışsal vb. her türlü semptomla kendini gösterdiği açıktır. Bu yüzden, strese neden olan bir dizi olayı ve stresin bir belirtisi olarak hareket eden bir olayı belirlemek mümkün olmalıdır. Stres yanıtı, insan vücudunun çeşitli fizyolojik sistemlerinin stres faktörlerine ne denli reaksiyon gösterdiğini ifade eder. Herkesin sabit bir olayı stres yönüyle aynı şekilde yaşamadığını hatırlamak önemlidir. Bir diğer yönüyle, bir olayın stres barındırıp barındırmadığını belirleyen, olayın içsel doğası olmayıp, bizim tepkilerimizdir [10]. Aşağıda özellikle, iş stresinin belirtileri olarak kişisel ve örgütsel boyutta iş stresi sonucunda yaşanan etkiler değerlendirilecektir.

2.3.1 Kişisel Belirtiler

Bireylerin maruz kaldığı stresin bir numaralı sonucu sağlık yönünden olumsuz etkilenmek suretiyle sağlıklarının bozulması hususudur. Stres yükünün süresi de gelinen noktada bu sonucun derecesini etkiler. Bu nedenle öncelikle stresin bireyler üzerindeki etkilerinin incelenmesi önemlidir. Esasen stres, bedensel süreçlerde birçok düzeyde bir dizi karmaşık değişikliği tetikler. Duygusal olarak yorgunluk, korku ve motive olmak noktasında sorun yaşamak ile karakterizedir. Bilişsel noktada hata yapma olasılığı daha yüksektir ve bazen hatalar nedeniyle kazalara neden olma olasılığı daha da artmaktadır. Davranış yönüyle ise, çalışma arkadaşlarına yönelik olarak davranış noktasında, karar ve devamlılık problemleri, huzursuzluk, sigara kullanımına başlamak vb. etkilerden bahsedilebilir. Zihinsel olarak ise bireylerde baş ağrısı, psikolojik etkilenme itibariyle belli-belirsiz ağrı ve baş dönmesinin eşlik ettiği artan hastalıktan şikâyetsöz konusu olabilir. Fiziksel olarak, kan basıncı artışı, dolayısıyla kalp hastalığına ve sorunları, enfeksiyonlara karşı direnç gösterememe, cilt sorunlarının yanı sıra sindirim bozuklukları görülebilir [11].

Stresin kişinin sağlığı üzerinde tansiyon, kalp ve kas-iskelet sistemi bozuklukları gibi uzun vadeli ciddi etkileri vardır, ancak dikkat dağınıklığı, baş ağrıları, deri döküntüleri

ve kızarma gibi nispeten kısa vadeli etkileri de mevcuttur; küçük sorunlara neden olduğu ise iyi bilinmektedir. Bu nedenle, stres altındaki bir kişinin sağlıklı olamayacağı düşünülürse, işteki stresi azaltmanın ve nihayetinde ortadan kaldırmanın insan sağlığı için önemli olduğunu unutmamak önemlidir.

2.3.2 Örgütsel Belirtiler

Yaşam stresinin nedenini saptamak kolay olsa da belirtileri daraltıp tek bir düzlemde incelemek o kadar kolay değildir. Stres yalnızca çalışanları etkilemekle kalmaz, örgütler yönüyle de bu durum ortaya çıkar. Stresin bir örgütler üzerindeki etkilerine ilişkin örnekleri şu şekilde sıralamak mümkündür:

- Strese bağlı yaralanmalar yönüyle medeni haklardaki önemli artışlar, daha yüksek işveren sorumluluk sigortası primlerine yol açmıştır [11].
- Daha fazla iş kazasının yaşanması
- Düşük çalışan performansı
- Artan müşteri şikâyetleri
- Artan devamsızlıklar

Strese bağlı bozuklukların bir şirketin yıllık gelirinin yaklaşık %10'una hitap ettiği düşünülmektedir [12].

2.4 Öğretmenler Açısından İş Stresi

Robertson Cooper Anketi [27] en stresli işleri şu şekilde sıralamaktadır:

- Gardiyanlar
- Sosyal bakım personelleri
- Sağlık görevlileri
- Çağrı merkezi temsilcileri
- Polis memurları
- Öğretmenler

Bilginin temel alındığı toplumlarda, bilgiye erişime çok önem verilmektedir bu minvalde öğretmenler ve eğitimciler, ekonomik, sosyal ve toplumsal kalkınmayı hedefleyen ve ülkenin en değerli varlığını temsil eden politikalarda merkezi oyuncular [13].

Öğrencilere bilgi kazanımının yanı sıra beceri sağlarlar. Literatürde konuyla ilgili çok sayıda çalışmanın da gösterdiği gibi, öğretmenlik en güzel mesleklerden biri olsa da yüksek stres barındıran bir meslektir. Öğretmenlikte tüm işler bir dereceye kadar işle ilgili stresle birlikte gelmektedir, ancak öğretmenlik bunun yanında en stresli meslek gruplarından biri olarak kabul edilmekte, günümüzde de öğretmenlik mesleği giderek daha stresli hale gelmektedir.

Stres ve kaygı, öğretmenlerin en sık karşılaştığı sorunlardan biri olmasının yanında eğitim sisteminin en stratejik unsurlarından biri olmasıyla öne çıkar. 1960'larda yapılan araştırmalar, öğretmen adaylarına odaklanan çalışmalarda dahil olmak üzere, öğretmenlerin endişe ve kaygılarını ele almaya başlamıştır. Öğretmenlerden iş yerindeki stres deneyimlerini genel olarak derecelendirmelerini ve değerlendirmelerini isteyen bir ankette, okulda görev yapan öğretmenlerin %25'inin öğretmenliğin yoğun stresli bir meslek veya çok stresli bir iş olduğunu ifade ettikleri görülmüştür. Killiacoo ve Sutcliffe, "öğretmen stresi" kavramını kullanan araştırmacıların başında gelmektedir [14].

Öğretmen stresi, çoğunlukla öğretmenin mesleki özelliklerine atfedilen fizyolojik değişimlerin eşlik ettiği olumsuz etkilerle öfke gibi, depresyon gibi, nöropsikiyatrik bozukluklar vb. ilişkilidir [15-17]. Stres, öğretmenlerin benlik saygısı ve refahına yönelik algılanan tehditlerin neden olduğu olumsuz yönde duygusal tecrübeler olarak ifade edilebilir. Öğretmenlerin yaşadığı stres uluslararası seviyede birçok araştırmaya konu olması yönünden adeta fenomendir, birçok ülkeye incelenmiş ve giderek artan sayıda araştırmaların ortaya çıktığı görülmektedir [18-25]. Çalışmalar, stresin zayıf iş ahlakı, devamsızlık, düşük eğitim kalitesi, öğrenci memnuniyetsizliği ve genel öğretmen performansının artması gibi önemli sayıda faktörle ilişkili olduğunu göstermiştir [26, 28]. Birçok faktör, öğretmenler için önemli stres kaynakları olarak tanımlanmıştır. Bu faktörler arasında olumsuz çalışma şartları, öğrencilerin suiistimal durumları, eğitim için maddi imkânsızlıktan dolayı kaynak eksikliği, eğitim dışı aşırı iş yükü gibi hususlar yer alır. Bu noktada öğrencilerin çalışmaya yönelik gösterdikleri tutum seviye itibarıyla ifade edilirse düşük olarak ifade edilebilir. Örneğin İngiltere'deki öğretmenlerde stresin ana nedenlerinin zaman yönetimi sorunu, öğrencileri disipline etmekteki sorunlar ve öğrencileri motive etmeye yönelik problemler gibi işle ilgili stres sebepleri olduğu kanısına ulaşılmıştır. Ayrıca, öğretmenlerin streslerinin notlar üzerindeki etkisi olduğu kabul görmektedir [30]. Travers ve Cooper [7], öğretmen stresi üzerine kapsamlı bir araştırmadan sonra, stresin ana nedenlerini belirlemiştir. Araştırmacılar nedenleri fiziki iş şartları, yoğun iş yükü, uzun ve esnek çalışma saatleri, rol tanımındaki belirsizlikler, rol yönünde çatışmalar, başkalarına

(dışarıya) karşı sorumluluklar, aynı işi yapan meslektaşlar, öğrenciler ve yöneticilerle iyi ilişkiler, kariyer itibariyle gelişim, örgütsel yapı ve ev ödevi arayüzü ile bireysel öğretmen kişiliklerinin yanı sıra sosyal destek olarak ifade etmişlerdir.

Olumlu bir okul kültürü ve meslektaşlar arasındaki iyi ilişkilerin işle ilgili stresi azaltmada önemli bir rol oynadığı iyi bilinmektedir. Bu nedenle, meslektaşların birbirlerine karşı tutumu gayet önemli olacaktır. Cockburn [30], mezunları dört kategoride sınıflandırmıştır.

- Destekleyici, sıcakkanlı ve destekleyici personel.
- Soruları yanıtlamadan veya yardım istemeksizin otomatik olarak çeşitli stratejiler öneren iş arkadaşları.
- Diğerleriyle sürekli çatışan iş arkadaşları.
- Diğer iş arkadaşlarıyla az seviyede iletişimi iş arkadaşları.

Harlow [31], öğretmenlerin hemen hemen birçok yerde aynı stresörlerle ile karşılaştıklarını iddia etmiş ve öğretmenlerin üç stres kaynağıyla karşı karşıya olduğunu açıklamıştır: 1) Fazla çalışma, 2) öğretim materyalleri ve 3) kaynaklarının eksikliği, öğretmenlerin genel yaşam alanlarındaki stres. Dunham [32], eğitimde stresi ve doğasını anlama noktasında üç bakış açısı önermiştir: Mühendislik modeli, öğretmenler üzerinde bir yük veya talep olarak stresi görmektedir. Stres bir yere kadar tolere edilebilir, ancak baş edilemez noktaya geldiğinde psikolojik ve/veya fizyolojik hasarlar bırakır. Kyriacou [33] ise stres kaynakları olarak öğrenci davranış problemlerini, öğrencilerin verilen ödevde yönelik tutumlarını ve okul dışındaki ek olarak yüklenen iş yükünü eklemiştir. Kyriacou ve Sutcliffe [34] öğretmenlerin tehdit algılarının önemini ifade eden ve açıklayan öğretmen stresi şablonu önermiştir. Öyle ki, karşı karşıya kalınan durum tehdit olarak görülüyor ise, stres içermemektedir.

2.5 Öğretmenlerin İş Stresinin İş ve Özel Yaşam Üzerindeki Etkileri

Stresli durumlar doğası gereği kişisel olduğundan, çalışanlar muadil stres faktörlerine maruz kaldıklarında bile stresin etkilerini hissetme konusunda farklılıklar gösterirler. Ancak tüm çalışanlar hayatlarının bir döneminde stresin etkilerini bir şekilde yaşarmaktadır. İş stresi, bireysel, grup ve örgütsel düzeylerde iyi olma halini ve

performansı net bir şekilde etkileyecektir. Bir kişinin kişilik yapısı ve sorunlar ile başa çıkma becerileri, strese ne ve nasıl şekilde tepki vereceğini belirler. Bireyler algılanan stres faktörlerine fizyolojik, davranışsal, sosyolojik ve psikolojik şekillerde farklı biçimlerde yanıt verebilirler. Stres kaynaklarına verilen tepkiler yetiştirilme tarzı, yaşam tarzı, genetik faktörler yahut genel zihinsel durumdan etkilenir [35]. Stresten sadece bireyler değil, aileleri, çevreleri ile kurumları da etkilenir. Bazı insanlar bu tür stresli durumlarla baş edemez ve işletmeler için bu, çalışanların motivasyonunun düşmesine, devamsızlığa ve iş süreçlerinin yavaşlamasına neden olabilir. İş stresinin etkilerini üç ana başlık altında incelersek: psikolojik, davranışsal ve fizyolojik olarak ifade edebiliriz.

Kapsamlı araştırmalar, stresin sağlık yönlerini özellikle fiziksel sağlığı, etkilediğini göstermektedir. Ancak, stresin ruh sağlığı üzerindeki etkilerine çok az ilgi gösterilmiştir [36]. Stresin neden olduğu ruh sağlığı sorunları, bir çalışanın günlük çalışma performansını etkileyecek kadar şiddetli olabilir. Strese bağlı ruh sağlığı sorunları arasında ruh hali dalgalanmaları, öfke, çaresiz hissetme hali, kaygı, depresyon, fazla sinirli olma durumu, gerginlik yer alır. Korku, kaygı, stres ve öfke de örgütsel küçülme ile ilişkili iş güvencesizliğinde görülmektedir. Strese ile doğrudan ilişkili olan bu psikolojik sorunlar karar vermeyi ve iş doyumunu bozar, bu nedenlerle iş performansı olumsuz etkilenir.

Öte yandan yüksek stres, öğretmenin kaygı seviyesine yukarı yönlü etki yaparken, zindelik düzeyini düşürür ve dikkat seviyesini aşağı çekerek bazı başarısızlıklara ve hatalara sürükler. Benzer şekilde, çok düşük veya hiç stres seviyesi minimum performans elde edilmesine ve verimsizliğe yol açar. Çünkü öğretmenler bu kapsamda performansını geliştirmek için yeterince çaba göstermez, gösteremez. Strese bağlı davranış sorunları arasında çok aşırı yeme veya aşırı zayıf beslenme alışkanlığı, yoğun sigara tüketimi, sürekli yorgunluk, yer yer alkol kullanımı ve uyuşturucu bağımlılığına kadar giden kötü senaryolar çizilebilir. Stresli bir öğretmen agresif veyakaçınması_davranışlar sergileyebilir. Agresiflik eğitimcilerde çatışmacı, inatçı veya tartışmaya meyilli bir davranış haline gelebilir. Kaçınma davranışına eğilimli kişiler, stressiz durumlardan kaçınarak pasif hale gelebilirler. Chen ve Spector [37], iş stres faktörlerine verilen ilk ve en önemli tepkinin mesleği bırakma yad da meslekten uzaklaşma isteği olduğunu ifade etmişlerdir.

Fiziksel boyutuyla ele aldığımızda, fiziksel sağlığın stresle ilişkili olduğunu söylemek mümkündür. Stres ile fiziksel sonuçlar arasındaki bağıntının anlaşılması itibariyle zor olmasından dolayı; araştırmacılar hala bu dinamiği anlamaya çalışmaktadır. Aynı olgu

üzerinden aynı düzeyde strese maruz kalan iki kişinin farklı fiziksel tepkileri olabilmektedir [38].

- Kabızlık ya da diyare gibi gastrointestinal problemler
- Bağışıklık sisteminin zayıflaması itibariyle sorunlarla, hastalıklarla yahut enfeksiyonlarla savaşıma yeteneğinde azalma
- Gerginlik ve baş ağrılarının yanı sıra kas ve iskelet sorunları
- Kardiyovasküler sorunlar, en yaygın olarak kan basıncı (tansiyon) ve diğer kalp hastalıkları

Fizyolojik anlamda bu rahatsızlıkların öğretmenlerin sağlığı üzerinde de etkisi vardır ve aynı zamanda eğitim ve öğrenciler de etkilenmektedir. Stresin en şiddetli fizyolojik etkilerinin yalnızca çok uzun süreler boyunca hat safhada strese maruz kalındığında ortaya çıkma ihtimali yüksektir. Yüksek tansiyon, kardiyovasküler hastalık ve kalp krizleri ise yine uzun zamanlar strese maruz kalmaktan kaynaklanabilir.

Bölüm 3

Yöntem

3.1 Araştırmanın Amacı

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

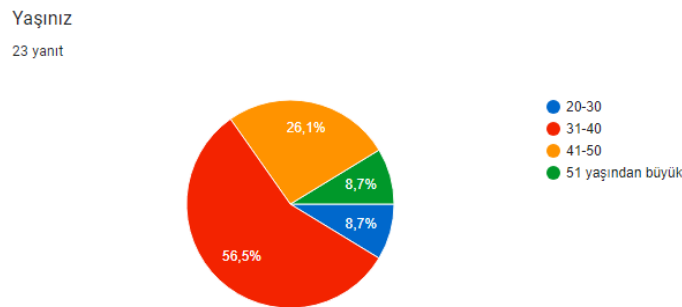
3.2 Araştırmanın Önemi

Benliğin final şeklini aldığı çocukluk dönemi toplumlarca önemli kabul edilmiştir. Çocuklar geleceğin yaratıcıları olarak görülmekte ve ebeveynleri ise, yetiştirilmeleri ve bu doğrultuda eğitimleri adına aynı derecede önemlidir. Anaokulundan hemen sonra ilkokula başlayan çocuklar, hayatlarını etkileyecek bir başlangıca yelken açarlar. İlkokul, çocuk için hayatının her alanında kalıcı bir iz bırakır. Çocuğun yaşamını denge içerisinde bakış açısı itibariyle olumlu ve çevresine uyumlu biçimde sürdürebilmesi, ilk bulunduğu aile ortamından sonra okulda geçirdiği zamanın kalitesine bağlıdır. Bu bağlamda çocuğun okuldaki ilk buluşması ikinci bir baba, anne ve muhtemelen arkadaşı, öğretmeni ile olur. Öğretmeni çocuğun kalbine bir çocuk gibi içtenlikle, sıcak bir şekilde ve bir çocuğa hitap eder şekilde dokunabilirse, bu çocuğun eğitiminin ve öğretiminin ilk adımı adına gayet iyi olacaktır. Sağlık sorunu olmayan, kendini geliştiren öğretmenler, öğrencileri için iyi bir rol model olmasının yanı sıra liderdir. Baskı ve stresli durumlarla uğraşan ve destek görmeyen öğretmenlerin çocuklarına fayda noktasında ne denli verimli olacağı bir tartışma konusudur. İş performansı adına da rehberlikte bulunduğu yahut dersine girdiği çocuğa bir şeyler vermek hususunda zorlanması çok olasıdır. Fakülteden mezun olmuş ardından bir sınav kapsamında görevine kavuşmuş bir öğretmenin profesyonelliğinden bahsetmek ne derece doğrudur? Olayları çözmekte zorlanması gayet tabidir. Bunun nedeni, hizmet içi görevde stresli durumlar için destek konusunda noksan bırakılmasıdır. Okul yönetimine bu noktada çok iş düşmekle birlikte; öğretmenlere bu konuda destek olunmaz ise, türlü stresle tek başına baş etmek zorunda kalan öğretmenler mesleki performanslarını geliştiremezler. Öğretmen nezdinde önem ifade eden bağlı bulunduğu Milli Eğitim Bakanlığı, görev yaptığı okul yöneticileri ve öğrenci velilerinin dahil olmak üzere öğretmene güven duygusunu aşılacak, hissettirmek ve kaybedilen statüsünü geri kazandırmak adına yardımcı olurlar ise ancak öğrenciler hayatlarının erken dönemlerinde

kendinden emin ve geleceğe hazır bireyler olarak yetişebilirler. Çünkü aşırı stresli olmayan bir öğretmenin olması, her alanda yetişip topluma katkıda bulunabilmenin niteliğini taşır. İş performansını üst düzeye çıkarmak isteyen öğretmenler gereksiz stresten uzak durmalı ve bu tür durumlara karşı psikolojik olarak hazırlıklı olmalıdır. Işıkhan [39] araştırmasında eğitim ortamında yaşanan yoğun stresli durumların bireyin ruh sağlığını ve buna bağlı olarak iş hayatını olumsuz etkilediğini ifade etmiştir. Ayrıca Baysal [40] tarafından yapılan bir çalışmada bu olumsuzluklar, öğretmenlerin çalışma hayatlarında olumsuz etkilenmesi neticesinde öğrencilerine, çalıştıkları okullara, velilere ve görev arkadaşlarına olumsuz etkinin yansıtıldığını ifade etmiştir. Bunun sonucunda eğitim – öğretimin kalitesi sekteye uğramıştır. Bu durumda verilen eğitimin kalitesi düşmektedir. Bu nedenle eğitim - öğretim sistemimizin iki temel taşı olan öğretmen ve öğrenciler yönüyle ortaya konması, bu alanda çalışan araştırmacılara ışık tutmak ve yol göstermek itibariyle önemlidir.

3.3 Araştırmanın Örneklemi

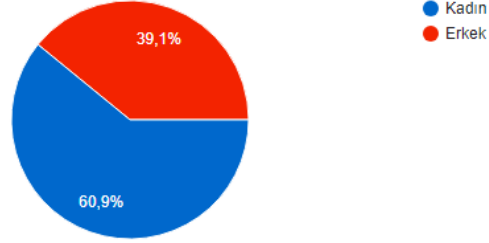
Araştırmanın örneklemini İzmir ilinde yaşayan, iş stresini yaşayan 23 öğretmen oluşturmaktadır. Katılımcılar görüşmelerin başında yaş, medeni durum, meslek, mesleki kıdem, eğitim düzeyi, çocuk sayısı gibi bilgileri içeren demografik bilgi formunu doldurmuştur. Katılımcıların 13'ü kadın, 10'u erkektir.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



Şekil 1. Katılımcıların Demografik Özellikleri

Cinsiyetiniz

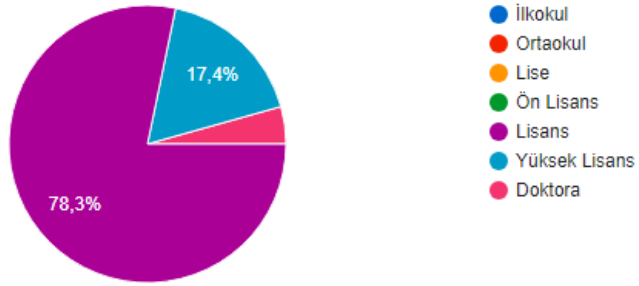
23 yanıt



Şekil 2. Katılımcıların Cinsiyet Özellikleri

Eğitim durumunuz

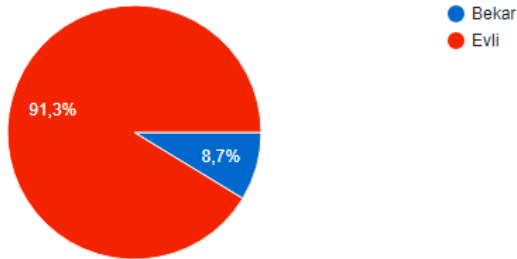
23 yanıt



Şekil 3. Katılımcıların Eğitim Durumu Özellikleri

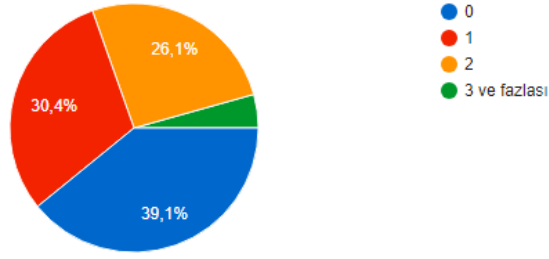
Medeni durumunuz

23 yanıt



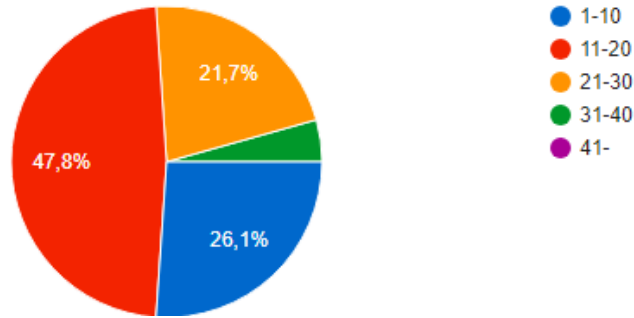
Şekil 4. Katılımcıların Medeni Durum Özellikleri

Varsa çocuk sayınız
23 yanıt



Şekil 5. Katılımcıların Çocuk Sayıları

Meslekteki kıdem yılı
23 yanıt



Şekil 6. Katılımcıların Kıdem Yılı Özellikleri

3.4 Veri Toplama Yöntemi

Bu çalışmada nitel araştırma desenlerinden biri olan fenomenolojik yaklaşım benimsenmiştir. Fenomenolojik çalışmalarda çoğunlukla bireylerin bir kavrama ya da olguya dair sahip oldukları duygu, düşünce ve deneyimleri nasıl betimledikleri derinlemesine incelenmektedir. Katılımcıların fenomeni nasıl deneyimlediğini anlamaya çalışan fenomenoloji yöntemi araştırmacıya farklı açılardan düşünme olanağı sağlamakla birlikte, araştırmacının konumu, tutumu ve varsayımları ile yakından ilişkilidir. Ayrıca fenomenolojik desende araştırmacının iletişim becerisinin yanı sıra araştırmacı ve katılımcı arasında empati ve güven ilişkisinin oluşması, derin ve zengin veriler elde etme açısından önem taşımaktadır [41].

Nitel veriler Google Form aracılığıyla öğretmenler ile gerçekleştirilmiş yarı-yapılandırılmış görüşmeler sonucu elde edilmiştir. Veri toplama aşamasından önce hazırlanan yarı-yapılandırılmış açık uçlu soru formu temel alınarak görüşmeler yürütülmüştür. Yarı-yapılandırılmış görüşme formunda bulunan sorular araştırmacı ve danışmanı tarafından hazırlanmıştır. Görüşme formunda yer alan soruların açık ve kolay anlaşılabilir olmasına özen gösterilmiş olup, çalışmada açık uçlu sorular kullanılarak mümkün olduğunca katılımcıların görüş ve düşüncelerinin ortaya çıkarılması hedeflenmiştir. Yarı-yapılandırılmış Görüşme Formu Ek 1’de sunulmuştur.

3.5 İstatistik Analizleri

Analiz sürecinde nitel tümevarımsal (özelden genele) tematik analiz esas alınmıştır. “Tümevarımsal analiz, veriyi önceden belirlenmiş bir kodlama çerçevesine ya da araştırmacının analitik önyargılarına uydurmaya çalışmaksızın yapılan bir veri kodlama sürecidir” [43]. Çalışmada nitel tümevarımsal tematik analiz benimsendiği için önceden hazırlanan herhangi bir kod listesi bulunmamaktadır. Katılımcılardan elde edilen veriler doğrultusunda kodlara ulaşılmıştır.

Araştırma bulgularına yönelik kodlar Excel dosyası üzerinden ortaya çıkarılmıştır. Tematik analizin ilk aşaması olan veri aşinalığının sağlanması için araştırmacı tarafından transkriptler titizlikle ve tekrar tekrar okunarak verilere yönelik ilk notlar elde edilmiştir. İkinci aşamada tüm veri seti içerisinde ilgi çeken özellikler, önemli bulunan ifadeler (anlamsal ya da örtük) sistemli bir şekilde kodlanmış ve her bir kod ile ilgili olan veriler bir araya toplanarak ilk kodlar oluşturulmuştur. Üçüncü aşamada tüm kodlar benzerlik ve farklılıkları dikkate alınarak kategori ve alt kategorilere göre ayrılmıştır. Dördüncü aşamada kodların birbirleri ile olan hiyerarşik ilişkileri dikkate alınarak, kodları oluşturan kategoriler ve temalar tekrar tekrar gözden geçirilip tutarlı bir bütünlük sağlanmış olup kodlama kitapçığı oluşturulmuştur.

Bölüm 4

Bulgular

4.1 Mesleki Stres Faktörleri

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

4.1.1 Sınıf Yönetimi Faktörü

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

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

4.1.2 Yoğun İş ve Şikâyetler Faktörü

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

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

4.1.3 Okul ve Çevre Olanaklarının Yetersiz Olması ve Öğrencilerin İlgisizliği Faktörü

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

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

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

4.1.4 Öğrenci Veli ve İdare Faktörü

Katılımcıların “mesleğinizde hangi stres faktörleri ile karşı karşıya kalıyorsunuz?” sorusuna yönelik 2 katılımcının öğrenci ve veliler tarafından psikolojik, sözel ve fiziksel zorbalığa maruz kaldığı anlaşılmıştır. Aşağıdaki alıntılar katılımcıların mesleklerindeki hangi stres faktörleri ile karşı karşıya kaldıklarını göstermektedir.

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

“Her şeyi en iyi bildiğini iddia eden veliler doğal olarak çocuklarının mükemmel olduğunu düşünüyor. Öğrenci Veli idare. Velinin ilgisizliği, öğrencinin isteksizliği ve hedefinin olmaması, okul ortamı. En büyük stres kaynağı ekonomik ayrıca idare ve veli arasında sıkışan bir öğretmen var ki bu da oldukça stresli bir durum. İdareci ve veli faktörü. En çok çocukların kazaları. Öğrencinin kişisel sorunları, öğrenmeye ayırdığı zaman” (f=9).

4.1.5 Liselere Giriş Sınavı, Başarı Stresi Faktörü

Katılımcıların mesleğinizde hangi stres faktörleri ile karşı karşıya kalıyorsunuz? ” sorusuna yönelik 1 katılımcının Liselere Giriş Sınavı (LGS) başarı stresi yaşadığı anlaşılmıştır. Aşağıdaki alıntılar katılımcıların mesleklerindeki hangi stres faktörleri ile karşı karşıya kaldıklarını göstermektedir.

“LGS başarı stresi” (f=1).

4.1.6 Ekonomik Sebepler Ve Diğer Şartlar Faktörü

Katılımcıların “mesleğinizde hangi stres faktörleri ile karşı karşıya kalıyorsunuz?” sorusuna yönelik 3 katılımcının ekonomik sebepler yaşadığı anlaşılmıştır. Aşağıdaki alıntılar katılımcıların mesleklerindeki hangi stres faktörleri ile karşı karşıya kaldıklarını göstermektedir.

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

4.2 En Çok Etkilenilen Stres Faktörü

“Sizi en çok etkileyen bir stres faktörünü örneklendirerek açıklar mısınız?” sorusuna yönelik 8 ana tema, aşağıda başlıklar halinde açıklanmıştır.

4.2.1 Velilerin ve Öğrencilerin Olumsuz Davranışları

Velilerin ve öğrencilerin olumsuz davranışları ile ilgili verilen cevaplar şu şekildedir:

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

4.2.2 İdare ve Amir Baskısı

“ İdari amir baskısı. İlçe milli eğitim baskısı nedeniyle sınav başarısı stresi. İdare baskısı... Okulda huzursuz ve gergin bir ortama sebep oluyor. İnsanlar fikirlerini özgürce dile getiremiyor. Bir haksızlığa uğradıklarında bunu dile getiremiyorlar. Bir çalışma yapmak istedikleri zaman okul idaresi bunu engelleyerek ya da zorluk çıkartarak öğretmenin

çalışma hevesini kırıyorlar. Bazı okul idareleri için en iyi öğretmen hiçbir şeye itiraz etmeyen, her şeye yapmasa bile evet diyen, susup dinleyen öğretmenler. İdarecilerin keyfi tavrı” (f=4).

4.2.3 Ekonomik Sebepler

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

4.2.4 Anlık Yaşanan Sorunlar

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

4.2.5 Niteliksiz Eğitim Programları

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

4.2.6 Şikayetler

“ Cimer şikâyetleri” (f=1).

4.2.7 İş Yoğunluğu ve Adil Olmayan Davranışlar

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

4.2.8 Whatsapp Grupları

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

4.2.9 Ücretli Öğretmen Olmanın Stresi

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

4.3 Stres Faktörlerinin Çalışma Hayatına Etkileri

4.3.1 Çalışma Performansına Etkileri

“Mesleğinizden kaynaklı yaşadığınız stresin çalışma hayatınızı nasıl etkilediğini düşünüyorsunuz?” sorusuna, “Performansınızı nasıl etkiliyor?” sorusu alt başlığında verilen cevaplara yönelik 3 ana tema belirlenmiştir. Bu ana temalar:

4.3.1.1 Olumsuz Etkiliyor

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

4.3.1.2 Etkilemiyor

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

4.3.1.3 Çok Az Etkiliyor

“Çok az” (f=2).

4.3.2 İş Arkadaşları İle İlişkilere Etkileri

“Mesleğinizden kaynaklı yaşadığınız stresin çalışma hayatınızı nasıl etkilediğini düşünüyorsunuz?” sorusuna, “İş arkadaşlarınızla ilişkinizi nasıl etkiliyor?” sorusu alt başlığında verilen cevaplara yönelik 2 ana tema belirlenmiştir. Bu ana temalar:

4.3.2.1 Olumsuz Etkiliyor

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

4.3.2.1 Çok Etkilemiyor

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

4.3.3 Yöneticiler İle İlişkilere Etkileri

“Mesleğinizden kaynaklı yaşadığınız stresin çalışma hayatınızı nasıl etkilediğini düşünüyorsunuz?” sorusuna, “Yöneticilerinizle olan ilişkinizi nasıl etkiliyor?” sorusu alt başlığında verilen cevaplara yönelik 2 ana tema belirlenmiştir. Bu ana temalar:

4.3.3.1 Olumsuz etkiliyor

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

aynı takımın üyeleridir aslında ve o okulu gelebileceği en iyi yere getirmeye çalışırız. Burada okul idareleri problem çözen, öğretmenleri yönlendiren liderler gibi olmalı. Ama sorunun idareden kaynaklandığı okullarda öğretmenlerin idarelerinin karşısında asker gibi hazır ol modunda durması bekleniyor. İdare emrediyor, öğretmen asker gibi ona uymaya çalışıyor. Yapmak istemezse ceza ile tehdit ediliyor. Tüm bunlar olumsuz etkiliyor, yıpratıcı oluyor” (f=17).

4.3.3.2 Etkilemiyor

“Etkilemiyor. Herhangi bir olumsuz etkisi yok. Yönetici ile olan ilişkiyi etkilemiyor” (f=6).

4.3.4 Öğrenci ve Veliler İle İlişkilere Etkileri

“Mesleğinizden kaynaklı yaşadığınız stresin çalışma hayatınızı nasıl etkilediğini düşünüyorsunuz?” sorusuna, “Öğrenci ve veliler ile olan ilişkileriniz nasıl etkileniyor?” sorusu alt başlığında verilen cevaplara yönelik 2 ana tema belirlenmiştir. Bu ana temalar:

4.3.4.1 Olumsuz Etkililiyor

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

çalışıyorum. Ama bu da benim için ekstra duygusal stres yüküne neden oluyor. Olumsuzluklar yönünde etki ediyor. Dürüst olunamıyor” (f=21).

4.3.4.2 Etkilemiyor

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

4.4 Mesleki Kaynaklı Stres Faktörlerinin Özel Hayata Etkileri

4.4.1 Eşler arası ilişkiye etkisi

“Mesleğinizden kaynaklı yaşadığınız stresin özel hayatınızı nasıl etkilediğini düşünüyorsunuz?” sorusuna, “(Evli iseniz) Eşiniz ile ilişkiniz nasıl etkileniyor?” sorusu alt başlığında verilen cevaplara yönelik 3 ana tema belirlenmiştir. Bu ana temalar:

4.4.1.1 Olumsuz Etkileniyor

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

4.4.1.2 Etkilemiyor

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

4.4.1.3 Evli Değilim

“Evli değilim” (f=1).

4.4.2 Çocukları ile İlişisine Etkileri

“Mesleğinizden kaynaklı yaşadığınız stresin özel hayatınızı nasıl etkilediğini düşünüyorsunuz?” sorusuna, “(Varsa) Çocuklarınızla olan ilişkiniz nasıl etkileniyor?” sorusu alt başlığında verilen cevaplara yönelik 3 ana tema belirlenmiştir. Bu ana temalar:

4.4.2.1 Olumsuz etkiliyor

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

4.4.2.2 Sorun Olmuyor

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

4.4.2.3 Evli Değilim

“Evli değilim” (f=4).

4.4.3 Birlikte Yaşadıkları Kişiler İle İlişkilerine Etkileri

“Mesleğinizden kaynaklı yaşadığınız stresin özel hayatınızı nasıl etkilediğini düşünüyorsunuz?” sorusuna, “Birlikte yaşadığınız diğer kişilerle ve arkadaşlarınızla ilişkiniz nasıl etkileniyor?” sorusu alt başlığında verilen cevaplara yönelik 2 ana tema belirlenmiştir. Bu ana temalar:

4.4.3.1 Olumsuz olarak etkiliyor

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

4.4.3.2 Çok Etkilemiyor

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

4.4.4 Hobi ve Kişisel Gelişim İçin Ayrılan Zamana Etkileri

“Mesleğinizden kaynaklı yaşadığınız stresin özel hayatınızı nasıl etkilediğini düşünüyorsunuz?” sorusuna, “Hobi ve kişisel gelişim için ayırdığınız zaman nasıl etkileniyor?” sorusu alt başlığında verilen cevaplara yönelik 2 ana tema belirlenmiştir. Bu ana temalar:

4.4.4.1 Olumsuz etkileniyor

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

Günüm kötü geçtiği zaman hiç bir şey ile ilgilenesim gelmiyor. Hobi ve kişisel gelişime daha az zaman harcıyorum. Yorucu olduğu için zaman kalmıyor. Ayıramıyorum” (f=20).

4.4.4.2 Çok Az Etkiler

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

4.4.5 Psikolojik Sağlığa Etkileri

“Mesleğinizden kaynaklı yaşadığımız stresin özel hayatınızı nasıl etkilediğini düşünüyorsunuz? “ sorusuna, “Psikolojik sağlığımız nasıl etkileniyor?” sorusu alt başlığında verilen cevaplara yönelik 2 ana tema belirlenmiştir. Bu ana temalar:

4.4.5.1 Olumsuzluk ve mutsuzluk yaratıyor

“Mutsuzluk yaratıyor. Olumsuz etkiliyor. Psikolojik olarak kendimi kötü hissediyorum fakat bir süre sonra bu hissiyat ortadan kalkıyor. Düzenli olarak yorgunluk ve baş ağrısı olarak vücut tepki veriyor. Bağırsak problemleri ortaya çıkıyor.Düşünceli ve gergin olabilirim. Olumsuz etkileniyor. Olumsuz. Huzursuz, mutsuz, olabilirim.Stabil tutmaya çalışıyorum ama eğer çok stresliysem spor egzersiz gibi şeyler yapmaya o soruna odaklanamıyorum dikkat ederim. Olumsuz etkileniyor ve kendimi çok mutsuz hissediyorum. Kendi kendimle bunu düzeltmeye çalışıyorum. Tamamen olumsuz. Çünkü sürekli olarak kendinizi mutsuz hissettiğiniz, özel alanınızın ihmal edildiği, saygı duyulmadığınız ya da ezildiğinizi düşündüğünüz bir yerde çalışıyorsunuz.Psikolojik olarak çökmüş hissediyorum bu gibi durumlarda. Bazen olumsuz etkileniyor. Sadece psikolojik stres. Mental olarak yorgun ve mutsuz sürekli kaygılı” (f=21).

4.4.5.2 Olumsuz etkilemiyor

“Olumsuz etkilemiyor” (f=2).

4.4.6 Fiziksel Sağlığa Etkileri

“Mesleğinizden kaynaklı yaşadığımız stresin özel hayatınızı nasıl etkilediğini düşünüyorsunuz? “ sorusuna, “Fiziksel sağlığımız nasıl etkileniyor?” sorusu alt başlığında verilen cevaplara yönelik 2 ana tema belirlenmiştir. Bu ana temalar:

4.4.6.1 Olumsuzluklar yaratıyor

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

4.4.6.2 Olumsuz Etkilemiyor

“Olumsuz etkilemiyor” (f=2).

4.5 İş Stresi İle Mücadele Etme Yöntemleri, Baş Etme Yolları

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

4.5.1 Hobilerle uğraşıyorum

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

4.5.2 Rahatlamaya çalışıyorum

“Vurdumduymazlık başlıyor bir süre sonra. Relax olmayı, iş çıkışı doğal ortamda kısa bir göz kapama ve meditasyon yapmaya çalışırım, iş ortamında sorunun kaynağına inmeye çalışırım, durumu düzeltmek için çabalarım, elimden geleni yapmaya çalışırım

düzelmiyorsa artık yapacak bir şeyim kalmaz. Olumlu tarafından düşünür ona göre hareket ederim. Çoğu Zaman yakın arkadaşlarıma ve benden daha tecrübeli olan insanlara durumu anlatıp çözüm önerileri istiyorum ya da yaşadığım durumun muhatabı kim ise onunla konuşup durumu daha detaylı anlamaya ve anlatmaya çalışıyorum. Mümkün olduğu kadar insanların yarattığı problemlere takılmadan odak noktamı öğrenciler üzerinde tutmaya çalışıyorum, üretebildiğim kadar çok şey üretilip çocuklara faydalı olmaya çalışıyorum. Sonuçta insan sosyal bir varlık ve her nerede olursak olalım hayatımızda bize problem yaratan, işimizi zorlaştıran, canımızı sıkan insanlar olacaktır. Bizim işimiz onlarla değil diyorum kendime ve işime odaklanıyorum. Dersleri öğrencilerin dikkat ve ilgilerini çekecek hale getirmeye çalışmaktayım. Sorunu çözmeye çalışıyorum ders çalışarak” (f=7).

4.5.3 Düşünmekten kaçınıyorum

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

4.5.4 Destek alıyorum

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

4.5.5 Alışverişe çıkıyorum

“Alışverişe çıkıyorum” (f=1).

4.5.6 Hiçbir yola başvurmuyorum

“Hiçbir yola başvurmuyorum” (f=1).

4.5.7 Dinleniyorum

“Dinleniyorum” (f=1).

Bölüm 5

Tartışma ve Sonuç

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

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

Öğretmenlerin mesleğinden kaynaklı yaşadığı stresin performanslarını olumsuz olarak etkilediği, iş arkadaşlarıyla ilişkilerini olumsuz olarak etkilediği, yöneticiler, öğrenci ve veriler ile olan ilişkilerini olumsuz olarak etkilediği, etkilediği anlaşılmıştır. Öğretmenlerin mesleğinden kaynaklı yaşadığı stresin performanslarını olumsuz olarak etkilediği görülmektedir. Özdayı [42] tarafından yapılan “Resmi ve özel liselerde çalışan öğretmenlerin iş tatmini ve iş streslerinin karşılaştırmalı analizi” isimli çalışmasında ve Pehlivan’ın 1995 yılındaki “Eğitim yönetiminde stres kaynakları” çalışmasında öğretmenlerin, maaşlarının yetersiz olması ve sınıfların kalabalık olması konusunda sık sık stres yaşadıkları ortak olarak gözlenen sonuçlar arasındadır [43].

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

Öğretmenlerin mesleğinden kaynaklı yaşadığı stresin çocuğu olanlarda özel hayatını olumsuz olarak etkilediği görülmektedir. Öğretmenlerin mesleğinden kaynaklı yaşadığı stresin, fiziksel sağlıklarını olumsuz olarak etkilediği görülmektedir. Araştırmamızın tersine Tekkoyun'un [45], ilköğretim birinci kademe öğretmenlerinin iş stresi düzeyleri ile ilgili yaptığı araştırmada öğretmenlerin stres düzeylerinin düşük olduğunu bulmuştur. Yalçın ve Saygı [46] ise ilköğretim okulunda çalışan öğretmenlerin iş stresi, tükenmişlik, akademik iyimserlik ve psikolojik dayanıklılıklarını belirlemek amacıyla yaptığı araştırmada öğretmenlerin stres düzeylerini orta düzeyde bulmuştur.

Araştırma sonuçlarına dayanarak aşağıdaki önerileri yapabiliriz:

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

Kaynaklar

- [1] Chandola T, Heraclides A, Kumari M. Psychophysiological biomarkers of workplace stressors. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews* 2010; 35(1): 51-57.
- [2] McGonigal K. *How to make stress your friend*, 6th ed. Ted Global; 2013.
- [3] Kirby ED, Muroy SE, Sun WG, Covarrubias D, Leong MJ, Barchas LA, ve diğ. Acute stress enhances adult rat hippocampal neurogenesis and activation of newborn neurons via secreted astrocytic FGF2. *Elife* 2013; 2:e00362.
- [4] Kelley LA, Healy SD. The mimetic repertoire of the spotted bowerbird *Ptilonorhynchus maculatus*. *Naturwissenschaften* 2011; 98: 501-507.
- [5] Bhanu MVV, Babu SP. Impact of work environment and job stress towards job satisfaction. *IOSR Journal of Business and Management (IOSR-JBM)* 2018; 20(2): 01-07.
- [6] Sultan SM, Allen E, Cooper RG, Agarwal S, Kiely P, Oddis, ve diğ. Interrater reliability and aspects of validity of the myositis damage index. *Annals of the Rheumatic Diseases* 2011; 70(7): 1272-1276.
- [7] Travers CJ, Cooper CL. *Teachers under pressure: Stress in the teaching profession*, 1st ed. Routledge; 1996.
- [8] Abbey A, Ward J. *Organizational stress*, 1st ed. UK: Palgrave Macmillan; 2005.
- [9] Telman N, Önen L, Özgeldi M. *Psikolojide iş sağlığı ve güvenliği*, 1. baskı. Nobel Yayıncılık; 2015.
- [10] Anderson NB. *Encyclopedia of Health and Behavior*, 1st ed. Sage Publications; 2004.
- [11] Stranks J. *Stress at work : management and prevention*, 1st ed. Elsevier; 2005.
- [12] Colligan TW, Higgins EM. Workplace stress: Etiology and consequences. *Journal of Workplace Behavioral Health* 2006; 21(2):89-97.
- [13] Clipa O. Roles and strategies of teacher evaluation: Teachers' perceptions. *Procedia-Social and Behavioral Sciences* 2015; 180: 916-923.
- [14] Kyriacou C. Teacher stress: Directions for future research. *Educational Review* 2001; 53(1): 27-35.
- [15] Kyriacou C, Sutcliffe J. Teacher stress: A review. *Educational Review* 1977; 29(4): 299-306.
- [16] Kyriacou C, Sutcliffe J. Teacher stress: Prevalence, sources and symptoms. *British*

- Journal of Educational Psychology 1978; 48(2): 159-167.
- [17] Sandilos LE, Goble P, Rimm-Kaufman SE, Pianta RC. Does professional development reduce the influence of teacher stress on teacher–child interactions in pre-kindergarten classrooms?. *Early Childhood Research Quarterly* 2018; 42: 280-290.
- [18] Howard S, Johnson B. Resilient teachers: Resisting stress and burnout. *Social Psychology of Education* 2008; 7(4): 399-420.
- [19] Chan DW. Stress, self-efficacy, social support, and psychological distress among prospective chinese teachers in Hong Kong. *Educational Psychology* 2002; 22(5): 557-569.
- [20] Van Dick R, Wagner U. Stress and strain in teaching: A structural equation approach. *British Journal of Educational Psychology* 2001; 71(2): 243-259.
- [21] Romano JL, Wahlstrom K. Professional stress and well-being of K-12 teachers in alternative educational settings: A leadership agenda. *International Journal of Leadership in Education* 2002; 3(2): 121-135.
- [22] Arikewuyo MO. Stress management strategies of secondary school teachers in Nigeria. *Educational Research* 2004; 46(2): 195-207.
- [23] Youngusband L. Teacher stress in one school district of Newfoundland and Labrador: A pilot study. *The Morning Watch* 2000.
- [24] Dussalt M, Deaudelin C, Royer N, Loisele J. Professional isolation and stress in teachers. *Psychological Reports* 1997; 84(4): 4-30.
- [25] Clipa O, Boghean A. Stress factors and solutions for the phenomenon of burnout of preschool teachers. *Procedia-Social and Behavioral Sciences* 2015; 180: 907-915.
- [26] Demerouti E, Bakker AB, Bulters AJ. The loss spiral of work pressure, work–home interference and exhaustion: Reciprocal relations in a three-wave study. *Journal of Vocational behavior* 2004; 64(1): 131-149.
- [27] Donald, I., Taylor, P., Johnson, S., Cooper, C., Cartwright, S., & Robertson, S. (2005). Work environments, stress, and productivity: An examination using ASSET. *International Journal of Stress Management*, 12(4), 409.
- [28] Tahir AQ. Effectiveness of teaching stress on academic performance of college teachers in Pakistan. *International Journal of Humanities and Social Science* 2011; 1(3): 123-129.
- [29] Khan A, Shah IM, Khan S, Gul S. Teachers’ stress, performance & resources. *International Review of Social Sciences and Humanities* 2012; 2(2): 10-23.
- [30] Cockburn A. *Teaching Under Pressure: Looking at Primary Teachers’ Stress*, 1st ed. RoutledgeFalmer; 1996.

- [31] Harlow P. (2008). Stress, coping, job satisfaction, and experience in teachers (doktora tezi). Halifax: Mount Saint Vincent University; 2008.
- [32] Barber AE, Dunham RB, Formisano RA. The impact of flexible benefits on employee satisfaction: A field study. *Personnel Psychology* 1992; 45(1): 55-74.
- [33] Kyriacou C. Teacher stress and burnout: An international review. *Educational Research* 1987; 29(2): 146-152.
- [34] Kyriacou C, Sutcliffe J. A model of teacher stress. *Educational Studies* 1978; 4(1): 1-6.
- [35] Losyk B. Getting a grip on stress: What HR managers must do to prevent burnout and turnover. *Employment Relations Today* 2006; 33(1): 9-17.
- [36] Luthans F. *Organizational Behavior An Evidence-Based Approach*, 12nd ed. McGraw-Hill Companies Inc; 2011.
- [37] Chen PT, Spector PE. Relationships of work stressors with aggression, withdrawal, theft, and substance use: An exploratory study. *Journal of Occupational and Organizational Psychology* 1992; 65(3): 177-184.
- [38] George JM, Jones GR. *Understanding and Managing Organizational Behaviour*, 6th ed. Pearson Education; 2012.
- [39] Işıkhani V. *Çalışma Hayatında Stres ve Başa Çıkma Yolları*, 1. baskı. Sandal Yayınları; 2004.
- [40] Girgin G, Baysal A. Zihinsel engelli öğrencilere eğitim veren öğretmenlerin mesleki tükenmişlik düzeyi ve bazı değişkenler (İzmir örneği). *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi* 2005; 18(18): 1-10.
- [41] Tekindal M, Uğuz Arsu Ş. Nitel araştırma yöntemi olarak fenomenolojik yaklaşımın kapsamı ve sürecine yönelik bir derleme. *Ufuk Ötesi Bilim Dergisi* 2020; 20 (1): 153-172.
- [42] Şad S. N. , Özer N. , Atli A. Psikolojide Tematik Analizin Kullanımı. *Eğitimde Nitel Araştırmalar Dergisi*. 2019; 7(2): 873-898.
- [43] Özdayı N. Liselerde görev yapan öğretmenlerin eğitim ortamlarının iş tatmini ve verimlilik açısından değerlendirilmesi. *Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi* 2013; 10(10): 237-251.
- [44] Güçlü N. Stres yönetimi. *Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi* 2001; 21(1).
- [45] Tekkoyun M. Sınıftaki öğrenci sayısının ilköğretim birinci kademe öğretmenlerinin stres ve kaygısı üzerine etkisinin K. Çekmece ilköğretim okulları örneğinde incelenmesi (doktora tezi). Ankara:Sosyal Bilimler Enstitüsü; 2008.

[46] Yalçın S, Saygı E. Ortaokullarda görev yapan öğretmenlerin psikolojik dayanıklılık, örgütsel muhalefet ve örgütsel sessizlik algıları arasındaki ilişkinin incelenmesi. Anadolu University Journal of Education Faculty 2021; 5(4): 402-426.

EKLER

EK 1. Mülakat Soruları

- 1) Mesleğinizde hangi stres faktörleri ile karşı karşıya kalıyorsunuz?
- 2) Sizi en çok etkileyen bir stres faktörünü örneklendirerek açıklayın mı?
- 3) Mesleğinizden kaynaklı yaşadığınız stresin çalışma hayatınızı nasıl etkilediğini düşünüyorsunuz?
- 3.1) Performansınızı nasıl etkiliyor?
- 3.2) İş arkadaşlarınızla ilişkinizi nasıl etkiliyor?
- 3.3) Yöneticilerinizle olan ilişkinizi nasıl etkiliyor?
- 3.4) Öğrenci ve veliler ile olan ilişkileriniz nasıl etkileniyor?
- 4) Mesleğinizden kaynaklı yaşadığınız stresin özel hayatınızı nasıl etkilediğini düşünüyorsunuz?
- 4.1) (Evliliğiniz varsa) Eşiniz ile ilişkiniz nasıl etkileniyor?
- 4.2) (Varsa) Çocuklarınızla olan ilişkiniz nasıl etkileniyor?
- 4.3) Birlikte yaşadığınız diğer kişilerle ve arkadaşlarınızla ilişkiniz nasıl etkileniyor?
- 4.4) Hobi ve kişisel gelişim için ayırdığınız zaman nasıl etkileniyor?
- 4.5) Psikolojik sağlığınız nasıl etkileniyor?
- 4.6) Fiziksel sağlığınız nasıl etkileniyor?
- 5) Yaşadığınız iş stresi ile nasıl mücadele ediyor ve hangi başatma yollarına başvuruyorsunuz ?