

## ÖĞRETMENLERİN STRES ALGI DÜZEYLERİNİN ÇEŞİTLİ DEĞİŞKENLER AÇISINDAN İNCELENMESİ

Niyazi Ozan AKDENİZLİ<sup>1</sup>  
Erdal KESGİN<sup>2</sup>  
Őükran AKKAYA<sup>3</sup>  
Levent AYDIN<sup>4</sup>  
Abdulkadir YILDIZ<sup>5</sup>

### ÖZET

Araştırma ile ilkokul ve ortaokullarda çalışan öğretmenlerin stres algı düzeylerinin belirlenmesi amaçlanmıştır. Öğretmenlerin stres algı düzeylerinin demografik özelliklere (cinsiyet, medeni durum, çalıştığı kurum türü, branş ve mesleki kıdeme) göre farklılık gösterip göstermediğinin incelenmesi araştırmanın alt amaçları olarak belirlenerek, öğretmen görüşleri yukarıda belirtilen demografik özelliklere göre değerlendirilmeye ve yorumlanmaya çalışılmıştır. Bu araştırmada nicel araştırma yöntemi kullanılmış olup, genel tarama modeli uygulanmıştır. Araştırmanın örneklemini ilkokul ve ortaokullarda görev yapan orantısız küme örnekleme metoduyla belirlenen 325 öğretmen oluşturmaktadır. Veriler “Algılanan Stres Ölçeği” (ASÖ) ile toplanmıştır. Araştırma sonucunda, öğretmenlerin algılanan stres düzeylerinin yetersiz öz yeterlik algısı boyutu için orta düzeyinde; stres/rahatsızlık algısı boyutu için orta düzeyinde; tüm ölçek için ise orta düzeyinde olduğu görölmektedir. Öğretmenlerin cinsiyet, mesleki kıdem ve medeni durum değişkenlerine göre algılanan stres düzeyleri tüm alt boyutlar ve tüm ölçek için istatistiksel olarak farklılık göstermediği sonucuna ulaşılmıştır. Öğretmenlerin görev yaptıkları okul türüne göre algılanan stres düzeyleri stres/rahatsızlık algısı boyutu için ortaokulda görev yapan öğretmenler aleyhine istatistiksel olarak farklılık gösterdiği; yetersiz öz yeterlik algısı boyutu ve tüm ölçek için ise istatistiksel olarak farklılık göstermediği sonucuna ulaşılmıştır. Öğretmenlerin branşlarına göre algılanan stres düzeyleri stres/rahatsızlık algısı boyutu için branş öğretmenleri aleyhine istatistiksel olarak farklılık gösterdiği yetersiz öz yeterlik algısı boyutu ve tüm ölçek için ise istatistiksel olarak farklılık göstermediği sonucuna ulaşılmıştır.

**Anahtar Kelimeler:** Öğretmen, Stres, Örgütsel Stres, Mesleki Kıdem, Okul Türü

<sup>1</sup> MEB, Sınıf Öğretmeni, ORCID: 0000-0002-8179-0483, ozanakdenizli0603@gmail.com

<sup>2</sup> MEB, Sınıf Öğretmeni, ORCID: 0000-0001-9309-2183, erdalkesgin@gmail.com

<sup>3</sup> MEB, Sınıf Öğretmeni, ORCID 0009-0004-9835-6474, sukranakkaya050@gmail.com

<sup>4</sup> MEB, Sınıf Öğretmeni, ORCID 0009-0004-9735-0775, laydin38@hotmail.com

<sup>5</sup> MEB, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmeni, ORCID 0009-0000-8503-7555, yildizkadir038@gmail.com

## EXAMINATION OF TEACHERS' STRESS PERCEPTION LEVELS IN TERMS OF VARIOUS VARIABLES ABSTRACT

### ABSTRACT

The aim of the research was to determine the stress perception levels of teachers working in primary and secondary schools. The sub-objectives of the research were to examine whether the stress perception levels of teachers differ according to demographic characteristics (gender, marital status, type of institution they work in, branch and professional seniority) and the opinions of teachers were evaluated and interpreted according to the demographic characteristics mentioned above. In this research, the quantitative research method was used and the general screening model was applied. The sample of the research consisted of 325 teachers working in primary and secondary schools, determined by the disproportionate cluster sampling method. Data were collected with the "Perceived Stress Scale" (PSS). As a result of the research, it was seen that the perceived stress levels of teachers were at a moderate level for the dimension of insufficient self-efficacy perception; at a moderate level for the dimension of stress/discomfort perception; and at a moderate level for the entire scale. It was concluded that the perceived stress levels of teachers according to the variables of gender, professional seniority and marital status did not differ statistically for all sub-dimensions and the entire scale. It was concluded that the perceived stress levels of teachers according to the type of school they work in showed a statistically significant difference against teachers working in secondary schools for the dimension of stress/discomfort perception; however, it did not show a statistically significant difference for the dimension of insufficient self-efficacy perception and the entire scale. It was concluded that the perceived stress levels of teachers according to their branches showed a statistically significant difference against branch teachers for the dimension of stress/discomfort perception; however, it did not show a statistically significant difference for the dimension of insufficient self-efficacy perception and the entire scale.

**Keywords:** Teacher, Stress, Organizational Stress, Professional Seniority, School Type

### GİRİŞ

Stres, insanlık tarihi ile birlikte ortaya çıkan, günümüzde bireylerin içinde bulunduğu rekabetçi ortam, başarı odaklılığı ve gelişen teknoloji ile birlikte artan, fiziksel, zihinsel ve duygusal olarak bireyleri etkileyen önemli bir kavramdır (Karadavut, 2005). İş hayatında özellikle Sanayi Devrimi ile birlikte yaygınlaşan stres sonraki dönemlerde diğer alanlarda da kullanılan bir kavrama dönüşmüştür (Özkalp, 2003) Genel anlamda stres; bireylerin başa çıkamayacakları bir işle karşılaştıklarında ortaya koyduğu tepkidir (Aslan, 1995). Cooper ve Palmer (2002) de bu konuyla ilgili "Baskı, algılanan başa çıkma becerinizi aştığında stres ortaya çıkar" açıklamasıyla benzer bir fikir ortaya koymuştur. Zamanla baş edilemeyen durum stres sebebiyle çözülmesi zor bir hal almakta ve daha ağır hissedilmektedir (Ward, 2020). Stresin en yoğun olduğu meslek gruplarından biri de öğretmenliktir (Arikewuyo, 2004; Chan, 2003; Kyriacou ve Chien, 2004;

Stoeber ve Rennert, 2008). Bu araştırmada stresin öğretmenler üzerindeki etkileri çeşitli değişkenler açısından etkileri incelenmiştir.

### **Örgütsel Stres**

Strese sebep olan etkenler çevresel, kişisel ve örgütsel olarak sıralanabilir (Robbins ve Judge, 2019). Eğitim camiasının öncüleri olan öğretmenlerin işten kaynaklı yaşamış olduğu kaygı, gerginlik, öfke, hayal kırıklığı, depresyon gibi olumsuzlukları tecrübe etmesi örgütsel stres olarak karşımıza çıkmaktadır (Kyriacou, 2001; akt. Göçer vd., 2020). Örgütsel stres, örgütün iş yapısına uygun beklentilerin istenilen düzeyde olmaması sonucu bireyde ortaya çıkan duygu olarak tanımlanmaktadır (Aslan, 1995). Bir başka tanıma göre; bireyin iş ilişkilerinden ötürü normal davranışlarından alıkoyan bir durumdur (Akgündüz, 2006). Öğretmenlerin örgüt ortamında yaşamış olduğu stresin yaşla birlikte arttığı ve buna bağlı olarak da performansının düştüğü gözlemlenmiştir (Çargan, 2018). Araştırmalara bakarak stresin eğitim öğretim sürecindeki öğretmen performansını etkilediği açık şekilde görülmektedir.

### **Örgütsel Stresin Sebepleri**

21. yüzyılda stres yaşamayan insan özellikle iş hayatında neredeyse yok denecek kadar azdır. Örgütler iş hayatından kaynaklı stresin sebepleri ve çözümleri ile ilgili çalışmalar yapmadan başarıya ulaşmaları mümkün değildir. Bunun yolu da ilk olarak örgütsel stresin sebeplerini bulmaktan geçmektedir.

Cooper ve Marshall (1976)'a göre örgütsel stresin beş ana kaynağı bulunmaktadır: (1) fazla çalışma, süre kısıtlamaları, kötü fiziksel ortam gibi iş koşulları, (2) örgütteki rol, (3) kademe yükseltilmeme, maaş artışının olmaması gibi kariyer gelişimine bağlı durumlar, (4) dikey ve yatay boyuttaki iş arkadaşlarıyla olan ilişkiler ve (5) politika, demokratik yönetim gibi kavramları içeren örgütsel yapı ve iklim.

### **Öğretmende Stres**

İnsan ilişkilerinin yoğun olduğu meslek gruplarında stresin daha fazla yaşandığı görülmektedir. Etkili bir eğitim öğretim süreci için öğrenci, veli, okul personeli ve idarecilerle iyi bir iletişim kurması gereken öğretmenlerin bu süreçte iletişim kurduğu kişilerle yaşanabilecek sorunlardan dolayı stres yaşayabilmektedirler (Cemaloğlu ve Şahin, 2007). Bu sorunlar öğretilmekte okuldan soğuma, tükenmişlik, devamsızlık ve hastalık gibi olumsuz durumlarla sonuçlanabilmektedir (Kayabaşı, 2008). Değişen dünya düzenine uyum sağlamaya çalışan öğretmenlerin, bu değişimle birlikte yeni sorunlara da çözüm bulmaları gerekmektedir. Bu nedenle eskisinden daha fazla stresle karşılaşmaları normaldir. Bu stres hissedilir düzeye geldiğinde öğretmenler ve yöneticileri olumsuz etkilemektedir. Bu olumsuzluklar isteksizlik, yorgunluk ve sinir olarak karşımıza çıkabilmektedir. Her ne kadar stresin olumsuz yönlerinden bahsedilse de öğretmenin ders vermeye hazır olabilmesi için de bir miktar stresin olması gerekmektedir. Başarıya ulaşması ve öğrencileri tarafından sevilebilmesi için yaşanan stres iyi bir stres örneği görülmektedir (Van Der Linde, 2000). Olumlu yönlerinin göz ardı edildiği stres her zaman zararlı

değildir. Uygun miktarda, belirli düzeyi aşmayan stres öğretmeni başarıya götürebilmektedir. Eğitim camiasının yapı taşı olan öğretmenlerimiz, etkin bir eğitim öğretim sürecini yerine getirmekle büyük bir sorumluluğun altına girmiş olan donanımlı kişilerdir. Bu süreç sorumlulukla birlikte büyük bir stres yükünü de getirmiş bulunmaktadır. Stres kişilerin motive olmasını sağladığı gibi; kişide sorunlara da yol açabilmektedir (Warrack,1981; Hindle,1998). Bireyler çalışma hayatlarının hemen hemen her alanında iş stresi ile karşı karşıya kalmak durumundadırlar. Öğretmenler ise kurumlarında birçok değişkenin etken olması sebebiyle farklı stres kaynaklarıyla da karşılaşabilmektedirler. Okul insan ilişkilerinin ön planda olduğu bir kurum olması sebebiyle diğer kurumlarda görülmeyen farklı stres durumları görülebilmektedir. Bu sebeple okulda görev alan öğretmen ve yöneticilerin stres yönetimi konusunda bilgi sahibi olmaları gerekmektedir (Kayum, 2002). Okullardaki disiplin problemi, kalabalık sınıflar, bürokratik iş ve işlemler, tayin, maaş vb. konulardan dolayı öğretmenlerde stres durumu oluşmaktadır (Friedman, 1991).

Araştırmanın problemini, okullarda görev yapan öğretmenlerin iş stresi olarak belirtilen örgütsel stresin çeşitli değişkenler açısından etkilerinin neler olduğunun ortaya koyulması oluşturmaktadır. Bu araştırma kapsamında;

1. Öğretmenlerin stres algıları ne düzeydedir?
2. Öğretmenlerin stres algı düzeyleri demografik özelliklere (cinsiyet, medeni durum, çalıştığı kurum türü, branş ve mesleki kıdeme) göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir? sorularına cevap aranmıştır.

## YÖNTEM

### Araştırmanın Modeli

Araştırma ile ilkökul ve ortaokullarda çalışan öğretmenlerin stres algı düzeylerinin belirlenmesi amaçlanmıştır. Öğretmenlerin stres algı düzeylerinin demografik özelliklere (cinsiyet, medeni durum, çalıştığı kurum türü, branş ve mesleki kıdeme) göre farklılık gösterip göstermediğinin incelenmesi araştırmanın alt amaçları olarak belirlenerek, öğretmen görüşleri yukarıda belirtilen demografik özelliklere göre değerlendirilmeye ve yorumlanmaya çalışılmıştır. Bu çalışmada nicel araştırma yöntemi kullanılmış olup, genel tarama modeli uygulanmıştır. Genel tarama modelleri, çok sayıda ögeden oluşmuş olan bir evrende, evren hakkında genel bir hükme varmak amacı ile, evrenin tamamı ya da ondan alınacak bir grup ve örnek ya da örneklem üzerinden gerçekleştirilen tarama düzenlemeleridir. (Karasar, 2006). Araştırmanın nicel verilerine ulaşmak için öğretmenlerin stres düzeylerini belirlemek amacıyla M. Eskin tarafından uyarlanmış, Cohen, Kamarck ve Mermelstein (1983) tarafından geliştirilmiş olan “Algılanan Stres Ölçeği” (ASÖ) kullanılmıştır. Toplam 14 maddeden oluşan ölçek kişinin hayatındaki birtakım durumların ne derece stresli algılandığını ölçmek üzere tasarlanmıştır. Katılımcılar her maddeyi “Hiçbir zaman (0)” ile “Çok sık (4)” arasında değişen 5’li Likert tipi ölçek üzerinde değerlendirmektedir.

Maddelerden olumlu ifade içeren 7'si tersten puanlanmaktadır. Baltaş, Atakuman ve Duman (1998) ASO-14 için iç tutarlık katsayısını 0.84 olarak bulmuştur.

### Araştırmanın Evren ve Örnekleme

Araştırmanın evrenini; 2023-2024 eğitim öğretim yılında Kayseri ili Talas ilçesinde bulunan ilkokullarda ve ortaokullarda çalışan toplam 1120 öğretmen oluşturmaktadır. Bu veriler Talas İlçe Milli Eğitim Müdürlüğünden elde edilmiştir. Ekonomiklik ve zaman açısından evrenden örneklem alınma yoluna gidilmiştir. Evreni temsil edebilme özelliklerine sahip, onun küçültülmüş biçimine örneklem denir. Bir evreni tüm elemanları ile bire bir incelemenin imkânı olmaması nedeni ile örneklem oluşturmak şarttır. Araştırmanın örnekleme, orantısız küme örnekleme yöntemiyle belirlenmiştir. Bu yöntemde her ilkokul ve ortaokul birer küme olarak kabul edilmiş ve listelenen okullar tesadüfi olarak belirlenerek örnekleme dahil edilmiştir (Karasar, 2006). Evrenin örneklem grubu 287 olarak hesaplanmış olup örneklemin geçerliliğini artırmak amacı ile araştırmaya katılmayı gönüllülük esası ile kabul eden 325 öğretmenden ölçekler alınmıştır.

### Katılımcıların Demografik Özellikleri

Katılımcıların demografik özellikleri Tablo 1'de gösterilmiştir.

**Tablo 1: Katılımcıların Demografik Özellikleri**

Değişken	Gruplar	n	%
Cinsiyet	Erkek	156	48,0
	Kadın	169	52,0
Mesleki Kıdem	1-9 yıl	54	16,6
	10-19 yıl	142	43,7
	20 yıl ve üstü	129	39,7
Okul Türü	İlkokul	164	50,5
	Ortaokul	161	49,5
Branş	Sınıf Öğretmeni	132	40,6
	Branş Öğretmeni	193	59,4
Medeni Durum	Bekar	35	10,8
	Evli	290	89,2

Araştırmaya katılan öğretmenlerin 156'sı (%48,0) erkek, 169'u (%52,0) kadındır. Katılımcıların 54'ü (%16,6) 1-9 yıl, 142'si (%43,7) 10-19 yıl, 129'u ise (%39,7) 20 yıl ve üstü mesleki kıdeme sahiptir. Öğretmenlerin 164'ü (%50,5) ilkokulda görev yaparken 161'i (%49,5)

ise ortaokulda görev yapmaktadır. Katılımcıların 132'si (%40,6) sınıf öğretmeni iken 193'ü (%59,4) branş öğretmenidir. Öğretmenlerin 35'i (%10,8) bekar, 290'ı ise (%89,2) evlidir.

## BULGULAR

### Öğretmenlerin Algılanan Stres Düzeyleri

Öğretmenlerin algılanan stres düzeyleri Tablo 2'de gösterilmiştir.

**Tablo 2: Öğretmenlerin Algılanan Stres Düzeyleri**

Alt Boyutlar	N	$\bar{X}$	ss	Katılma Düzeyi
Yetersiz Öz Yeterlik Algısı Boyutu	325	3,20	,482	Orta
Stres/Rahatsızlık Algısı Boyutu	325	2,95	,587	Orta
Tüm Ölçek	325	3,09	,459	Orta

Tablo 2 incelendiğinde öğretmenlerin algılanan stres düzeylerinin yetersiz öz yeterlik algısı boyutu için orta ( $\bar{X}= 3,20$ ) düzeyinde; stres/rahatsızlık algısı boyutu için orta ( $\bar{X}= 2,95$ ) düzeyinde; tüm ölçek için ise orta ( $\bar{X}= 3,09$ ) düzeyinde olduğu görülmektedir.

### Öğretmenlerin Cinsiyetine Göre Algılanan Stres Düzeylerinin Değerlendirilmesi

Öğretmenlerin cinsiyetlerine göre algılanan stres düzeylerinin değerlendirilmesine ilişkin bulgular Tablo 3'de verilmiştir.

**Tablo 3: Öğretmenlerin Cinsiyetine Göre Algılanan Stres Düzeylerinin Değerlendirilmesi**

Boyut	Cinsiyet	N	$\bar{X}$	Ss	t	Sd	p
Yetersiz Öz Yeterlik Algısı Boyutu	Erkek	156	3,18	,491	-,459	323	,64
	Kadın	169	3,21	,474			
Stres/Rahatsızlık Algısı Boyutu	Erkek	156	2,94	,618	-,382	323	,70
	Kadın	169	2,96	,559			
Tüm Ölçek	Erkek	156	3,08	,480	-,485	323	,62
	Kadın	169	3,10	,440			

Öğretmenlerin cinsiyetlerine göre algılanan stres düzeylerinin farklılaşp farklılaşmadığının tespiti için *t*-testi testi gerçekleştirilmiştir. Tablo 3'de de görüleceği üzere

öğretmenlerin cinsiyetlerine göre algılanan stres düzeyleri tüm alt boyutlar ve tüm ölçek için istatistiksel olarak farklılık göstermediği [ $t_{(323)} = -,485$ ;  $p >,05$ ] sonucuna ulaşılmıştır.

### Öğretmenlerin Mesleki Kıdemlerine Göre Algılanan Stres Düzeylerinin Değerlendirilmesi

Öğretmenlerin mesleki kıdemlerine göre algılanan stres düzeylerinin değerlendirilmesine ilişkin bulgular Tablo 4’te verilmiştir.

**Tablo 4: Öğretmenlerin Mesleki Kıdemlerine Göre Algılanan Stres Düzeylerinin Değerlendirilmesi**

	Mesleki Kıdem	N	$\bar{X}$	Ss	Var.K.	K.T.	Sd	F	p
Yetersiz Öz Yeterlik Algısı Boyutu	1-9 yıl	54	3,17	,394	G.Arası	,387	2		
	10-19 yıl	142	3,17	,546	G.İçi	74,933	322		
	20 yıl ve üstü	129	3,24	,439				,831	,43
	Toplam	325	3,20	,482	Toplam	75,320	324		
Stres/Rahatsızlık Algısı Boyutu	1-9 yıl	54	3,04	,523	G.Arası	,492	2		
	10-19 yıl	142	2,93	,629	G.İçi	111,391	322		
	20 yıl ve üstü	129	2,94	,566				,711	,49
	Toplam	325	2,95	,587	Toplam	111,883	324		
Tüm Ölçek	1-9 yıl	54	3,11	,362	G.Arası	,166	2		
	10-19 yıl	142	3,07	,526	G.İçi	68,290	322		
	20 yıl ve üstü	129	3,11	,416				,391	,67
	Toplam	325	3,09	,459	Toplam	68,456	324		

Öğretmenlerin mesleki kıdemlerine göre algılanan stres düzeylerinin farklılaşp farklılaşmadığının tespiti amacıyla tek yönlü varyans analizi (Anova) gerçekleştirilmiştir. Buna göre Tablo 4’te de görüleceği üzere öğretmenlerin algılanan stresleri mesleki kıdemlerine göre tüm alt boyutlar ve tüm ölçek için [ $F_{(2;322)} = ,391$ ;  $p >,05$ ] istatistiksel olarak farklılaşmadığı bulgusuna ulaşılmıştır.

### Öğretmenlerin Görev Yaptıkları Okul Türüne Göre Algılanan Stres Düzeylerinin Değerlendirilmesi

Öğretmenlerin görev yaptıkları okul türüne göre algılanan stres düzeylerinin değerlendirilmesine ilişkin bulgular Tablo 5’te verilmiştir.

**Tablo 5: Öğretmenlerin Görev Yaptıkları Okul Türüne Göre Algılanan Stres Düzeylerinin Değerlendirilmesi**

Boyut	Okul Türü	N	$\bar{X}$	Ss	t	Sd	p
Yetersiz Öz Yeterlik Algısı Boyutu	İlkokul	164	3,18	,542	-,486	323	,52
	Ortaokul	161	3,21	,413			
Stres/Rahatsızlık Algısı Boyutu	İlkokul	164	2,89	,620	-1,995	323	,04*
	Ortaokul	161	3,02	,546			
Tüm Ölçek	İlkokul	164	3,06	,517	-1,382	323	,16
	Ortaokul	161	3,13	,390			

\*p<,05

Öğretmenlerin görev yaptıkları okul türüne göre algılanan stres düzeylerinin farklılaşp farklılaşmadığının tespiti için *t*-testi testi gerçekleştirilmiştir. Tablo 5’te de görüleceği üzere öğretmenlerin görev yaptıkları okul türüne göre algılanan stres düzeyleri stres/rahatsızlık algısı boyutu için ortaokulda görev yapan öğretmenler aleyhine istatistiksel olarak farklılık gösterdiği [ $t_{(323)} = -1,995$ ;  $p <,05$ ]; yetersiz öz yeterlik algısı boyutu ve tüm ölçek için ise istatistiksel olarak farklılık göstermediği [ $t_{(323)} = -1,382$ ;  $p >,05$ ] sonucuna ulaşılmıştır.

#### Öğretmenlerin Branşlarına Göre Algılanan Stres Düzeylerinin Değerlendirilmesi

Öğretmenlerin branşlarına göre algılanan stres düzeylerinin değerlendirilmesine ilişkin bulgular Tablo 6’da verilmiştir.

**Tablo 6: Öğretmenlerin Branşlarına Göre Algılanan Stres Düzeylerinin Değerlendirilmesi**

Boyut	Branş	N	$\bar{X}$	Ss	t	Sd	p
Yetersiz Öz Yeterlik Algısı Boyutu	Sınıf Öğr.	132	3,19	,532	-,264	323	,79
	Branş Öğr.	193	3,20	,446			
Stres/Rahatsızlık Algısı Boyutu	Sınıf Öğr.	132	2,85	,615	-2,661	323	,01*
	Branş Öğr.	193	3,02	,558			
Tüm Ölçek	Sınıf Öğr.	132	3,04	,509	-1,607	323	,11



Brans Öğr. 193 3,13 ,420

\*p<,05

Öğretmenlerin branşlarına göre algılanan stres düzeylerinin farklılaşp farklılaşmadığının tespiti için *t*-testi testi gerçekleştirilmiştir. Tablo 6’da da görüleceği üzere öğretmenlerin branşlarına göre algılanan stres düzeyleri stres/rahatsızlık algısı boyutu için branş öğretmenleri aleyhine istatistiksel olarak farklılık gösterdiği [ $t_{(323)} = -2,661$ ;  $p <,05$ ] yetersiz öz yeterlik algısı boyutu ve tüm ölçek için ise istatistiksel olarak farklılık göstermediği [ $t_{(323)} = -1,607$ ;  $p >,05$ ] sonucuna ulaşılmıştır.

### Öğretmenlerin Medeni Durumlarına Göre Algılanan Stres Düzeylerinin Değerlendirilmesi

Öğretmenlerin medeni durumlarına göre algılanan stres düzeylerinin değerlendirilmesine ilişkin bulgular Tablo 7’de verilmiştir.

**Tablo 7: Öğretmenlerin Medeni Durumlarına Göre Algılanan Stres Düzeylerinin Değerlendirilmesi**

Boyut	Medeni Durum	N	$\bar{X}$	Ss	t	Sd	p
Yetersiz Öz Yeterlik Algısı Boyutu	Bekar	35	3,18	,559	-,267	323	,79
	Evli	290	3,20	,473			
Stres/Rahatsızlık Algısı Boyutu	Bekar	35	2,98	,660	,250	323	,80
	Evli	290	2,95	,579			
Tüm Ölçek	Bekar	35	3,09	,526	-,023	323	,98
	Evli	290	3,09	,451			

Öğretmenlerin medeni durumlarına göre algılanan stres düzeylerinin farklılaşp farklılaşmadığının tespiti için *t*-testi testi gerçekleştirilmiştir. Tablo 7’de de görüleceği üzere öğretmenlerin medeni durumlarına göre algılanan stres tüm alt boyutlar ve tüm ölçek için istatistiksel olarak farklılık göstermediği [ $t_{(323)} = -,023$ ;  $p >,05$ ] sonucuna ulaşılmıştır.

### TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER

Araştırma ile ilkökul ve ortaokullarda çalışan öğretmenlerin stres algı düzeylerinin belirlenmesi amaçlanmıştır. Öğretmenlerin stres algı düzeylerinin demografik özelliklere (cinsiyet, medeni durum, çalıştığı kurum türü, branş ve mesleki kıdeme) göre farklılık gösterip göstermediğinin incelenmesi araştırmanın alt amaçları olarak belirlenerek, öğretmen görüşleri yukarıda belirtilen demografik özelliklere göre değerlendirilmeye ve yorumlanmaya çalışılmıştır.

Bu araştırmada nicel araştırma yöntemi kullanılmış olup, genel tarama modeli uygulanmıştır. Araştırma sonucunda öğretmenlerin algılanan stres düzeylerinin yetersiz öz yeterlik algısı boyutu için orta düzeyinde; stres/rahatsızlık algısı boyutu için orta düzeyinde; tüm ölçek için ise orta düzeyinde olduğu görülmektedir.

Araştırmanın sonuçlarına göre stresin cinsiyet değişkeni üzerinde tüm alt boyutlar ve ölçekler için farklılaşmadığı görülmüştür. Buradan stresin belirgin olarak erkek ya da kadınlarda yoğunlaşmadığı anlaşılmaktadır. Bu sebeple stres düzeyi genel olarak tüm çalışanlarda belli aralıklarla denetlenmeli ve buna bağlı olarak cinsiyet fark etmeksizin ihtiyacı olan çalışanlara rehberlik hizmeti veya psikoterapi sunulmalıdır (Altan, 2018). Göçer ve arkadaşları da “Özel Eğitim Okullarında Çalışan Öğretmenlerin Algılanan Stres ve İş Tatminleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi” konulu çalışmasında da cinsiyet değişkeni özelinde benzer sonuca ulaşmıştır (Göçer vd., 2020). Yine Aslantaş (2022) sözleşmeli öğretmenler üzerinde yapmış olduğu çalışmada cinsiyet değişkeninde anlamlı farklılık bulamamıştır. Bu sonuçlardan farklı sonuçlara ulaşılan çalışmalara da rastlanmaktadır. Bilge ve arkadaşları (2023), yapmış olduğu çalışmada kadınların erkeklere göre daha fazla stres algısına sahip oldukları sonucuna varmışlardır.

Araştırmanın sonuçlarına göre stresin mesleki kıdem değişkeni üzerinde tüm alt boyutlar ve ölçekler için farklılaşmadığı görülmüştür. Bu durum Bilge ve çalışma arkadaşlarının çeşitli eğitim kademelerinde görev yapmakta olan 257 öğretmen üzerinde yapmış olduğu çalışma ile benzerlik göstermektedir. Buradan öğretmenlerin kıdeme göre stres algılarının benzer olduğu veya stresin kıdem üzerinde bir etkisinin olmadığı sonucu çıkarılabilir (Bilge vd., 2023). Aynı şekilde Akdoğan (2009) da özel eğitim öğretmenliği branşlarından zihinsel engelliler öğretmenleri ile yapmış olduğu çalışmada kıdem ile stres arasında bir ilişki bulamamıştır. Bu değişken özelinde yapılan çalışmalar elde edilen sonucu destekler niteliktedir.

Öğretmenlerin görev yaptıkları okul türüne göre algılanan stres düzeyleri stres/rahatsızlık algısı boyutu için ortaokulda görev yapan öğretmenler aleyhine istatistiksel olarak farklılık göstermektedir. Ortaokulda görev yapan öğretmenlerin stres/rahatsızlık algısı daha yüksek çıkmaktadır. Bu durumun ilkokulda görev yapan öğretmenlerin lehine olduğu sonucunu çıkarmaktadır. Bu alt boyuta göre öğretmenlerin branş özelinde streslerinin benzer olmadığı görülmektedir. Yetersiz öz yeterlik algısı boyutu ve tüm ölçek için ise istatistiksel olarak farklılık göstermediği sonucuna ulaşılmıştır. Göçer ve arkadaşları da “Özel Eğitim Okullarında Çalışan Öğretmenlerin Algılanan Stres ve İş Tatminleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi” konulu çalışmasında da okul türü özelinde benzer sonuca ulaşmıştır (Göçer vd., 2020). Örgütsel stres kavramının okul türü değişkeni üzerinde bir etkisinin olmadığı sonucuna varabiliriz.

Öğretmenlerin branşlarına göre algılanan stres düzeyleri stres/rahatsızlık algısı boyutu için branş öğretmenleri aleyhine istatistiksel olarak farklılık gösterdiği, yetersiz öz yeterlik algısı boyutu ve tüm ölçek için ise istatistiksel olarak farklılık göstermediği sonucuna ulaşılmıştır. Stres/rahatsızlık algısı alt boyutunda okul türü ile branş değişkenlerinde benzer sonuçlara varılması, genel olarak İngilizce ve Din Kültürü ve Ahlak Bilgisi branşları haricinde diğer branş

öğretmenlerinin ortaokulda, sınıf öğretmenlerinin ise ilkokulda çalışmasından kaynaklı olarak yorumlanabilmektedir. Göçer ve arkadaşları da çalışmasında branş değişkeni özelinde stres/rahatsızlık algısı alt boyutunda benzer sonuca ulaşmıştır (Göçer vd., 2020). Sonuç, çalışmamızı destekler niteliktedir. Fore ve arkadaşları (2002) yapmış olduğu araştırmada, özel eğitim öğretmenlerinin diğer branşlara göre daha yüksek düzeyde strese sahip olduğunu belirtmiştir ve bu da çalışmamızı destekler niteliktedir

Araştırmanın sonuçlarına göre stresin medeni durum değişkeni üzerinde tüm alt boyutlar ve ölçekler için farklılaşmadığı görülmüştür. Göçer ve arkadaşları da “Özel Eğitim Okullarında Çalışan Öğretmenlerin Algılanan Stres ve İş Tatminleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi” konulu çalışmasında da medeni durum değişkeni özelinde benzer sonuca ulaşmıştır (Göçer vd., 2020). Yine alanyazında medeni durum değişkeninde çalışmada bulunan sonucu destekler nitelikte çalışmalara yer verilmiştir (Arslan ve Aslan, 2014; Artıran ve Artıran, 2019; Öğülmüş ve Avşaroğlu, 2015; Yiğit, 2007).

Araştırma sonuçları baz alınarak ugulayıcı ve araştırmacılara yönelik bazı öneriler yapılabilir. Öncelikle iç farkındalık oluşturabilmek için okul yöneticilerine ve öğretmenlere stres ve stres yönetimi konulu hizmetiçi eğitimler ve konferanslar verilebilir. Aynı şekilde öğretmenlere, stresi fark etmeleri ve stres karşısında neler yapabileceklerini anlatan eğitimler verilebilir. Okul yöneticilerine iletişim becerilerini geliştirici eğitimlerin verilmesi öğretmenlerin streslerini önleme konusunda yardımcı olabilir. Aynı konu üzerinde farklı eğitim kademelerinde, konuyu daha derinlemesine incelemeye imkân verecek nitel veya karma araştırmalar yapılabilir. Eğitim örgütleri merkezinde ülke genelinde stres ve stres ile başedebilme konusunda araştırmalar teşvik edilebilir ve artırılabilir.

## KAYNAKÇA

Akdoğan, F. E. (2009). *Zihin engelliler öğretmenlerinin öz yeterlik algıları ve stres düzeyleri arasındaki ilişki*. Yüksek Lisans Tezi, Anadolu Üniversitesi, Eskişehir.

Akgündüz, S. (2006). *Örgütsel stres kaynaklarının çalışanların iş tatmini üzerindeki etkisi ve banka çalışanları için yapılan bir araştırma*. Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.

Altan, S. (2018). Örgütsel yapıya bağlı stres kaynakları ve örgütsel stresin neden olduğu başlıca sorunlar. *Stratejik ve Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 2(3), 153-154.

Arikewuyo, M. O. (2004). Stress management strategies of secondary school teachers in Nigeria. *Educational Research*, 46(2), 195-207.

Artıran, M., Er, A. C. ve Artıran, H. M. (2019). Özel eğitim öğretmenlerinde negatif düşüncelerintükenmişlik düzeyi ve iş doyumunu ile ilişkisi. *Elementary Education Online*, 18(4), 2027-2040.

Arslan, G. ve Aslan, G. (2014). Zihin engelli bireylere eğitim veren öğretmenlerin tükenmişlik düzeylerinin incelenmesi (Tokat ili örneği). *Eğitim Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 4(2), 49-66.

Aslan, M., (1995). *Öğretmenlerin örgütsel stres kaynakları*. Doktora Tezi, İnönü Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Malatya.

Aslantaş, M.B. (2022). *Sözleşmeli öğretmenlerin stres düzeyleri ile özgüvenleri arasındaki ilişki*. Yüksek Lisans Tezi. Adnan Menderes Üniversitesi, Aydın.

Balcı, S., Yılmaz, M. (2002). İyimserlik ölçeğinin geçerlilik ve güvenilirlik çalışması. *Ondokuz Mayıs Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 14, 54-60.

Bilge Y., Zümrütkal E., Arslan Y. ve Kıraslan E. (2023). Öğretmenlerin algılanan stres düzeylerinin incelenmesi. *Socrates Journal of Interdisciplinary Social Studies*, 2023, 9(28).

Cemaloğlu, N., ve Şahin, D. E. (2007). Öğretmenlerin mesleki tükenmişlik düzeylerinin farklı değişkenlere göre incelenmesi. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 15(2), 463-484

Chan, D. W. (2003). Hardiness and its role in the stress–burnout relationship among prospective Chinese teachers in Hong Kong. *Teaching and teacher education*, 19(4), 381-395.

Cooper, C. L., ve Marshall, J. (1976). Occupational sources of stress: A review of the literature relating to coronary heart disease and mental ill health. *Journal of Occupational Psychology*, 49(1), 11-28.

Çargan, O. (2018). *Stresin çalışanların performansı üzerine etkileri: öğretmenler üzerine bir araştırma*. Yüksek Lisans Tezi, Kırklareli Üniversitesi, Kırklareli.

Fore, C., Martin, C. ve Bender W. N. (2002). Teacher burnout in special education: The causes and the recommended solutions. *The High School Journal*, 86(1), 36-44.

Friedman, I.A. (1991). High- and low-burnout schools: School culture aspects of teacher burnout. *Journal of Educational Research*. 84 (6), 325-333.

Göçer, V., Bayat, S., Dayan, G. ve Dayan, K. (2020). Özel eğitim okullarında çalışan öğretmenlerin algılanan stres ve iş tatminleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Anadolu Türk Eğitim Dergisi*, 2(2), 33-51.

Hindle, T. Reducing Stress. London: Dorling Kindersley, s.10.1998

Karadavut, Y. (2005). *İlköğretim okulu öğretmenlerinin örgütsel stres kaynakları, stres belirtileri ve stresle başa çıkma yolları*. Yüksek Lisans Tezi. Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Kayabaşı, Y. (2008). Bazı değişkenler açısından öğretmenlerin mesleki tükenmişlik düzeyleri. *Manas Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 10(20), 191-212.

Kayum, A. (2002). *İlköğretim okul yöneticilerinin örgütsel stres kaynakları*. Yüksek lisans tezi, İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi, Malatya.

Kyriacou, C. ve Chien, P. Y. (2004). Teacher stress in Taiwanese primary schools. *The Journal of Educational Enquiry*, 5(2), 86-104.

Öğülmüş, C. ve Avşaroğlu, S. (2015). Okul öncesi ve zihin engelliler sınıf öğretmenlerinin iş doyumlarının incelenmesi. *Uluslararası Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 2015(5), 57-70.

Özkalp, E. (2003). *Örgütsel Davranış*. Anadolu Üniversitesi Yayını: 1468.

Palmer, S. ve Cooper, C. (2022). *Stres Yönetimi başarıya ulaşmak için etkili stratejiler*. Ömer Anlatan (çev.), İstanbul: Nova Kitap Yayınları.

Robbins, S. P. ve Judge, T. A. (2019). *Örgütsel davranış* (İ. Erdem, Çev.). Nobel Yayıncılık.

Stoeber, J., ve Rennert, D. (2008). Perfectionism in school teachers: Relations with stress appraisals, coping styles, and burnout. *Anxiety, stress, and coping*, 21(1), 37-53.

Van Der Linde, C. H. (2000). The teacher's stress and its implications for the school as an organization: How can TQM help?. *Education*, 121(2), 375-375.

Yiğit, A. (2007). *Özel eğitim kurumlarında çalışan öğretmenlerin iş doyumunu, tükenmişlik ve ruh sağlığı düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Niğde Üniversitesi, Niğde.

Warrack, D.D. (1981). Managing the stress of organization development. *Training 1981 and Development Journal*, April 37-41.

Ward, C. Douglas. (2000). The impacts of quality improvement training on fear-anxiety in organizations. *Journal of Industrial Technology*, 16 (4).