

## COĞRAFYA ÖĞRETMENLERİNİN STRES KAYNAKLARI ÜZERİNE BİR ARAŞTIRMA

A Study on Geography Teachers' Stress Sources

Doç.Dr. M.Fatih KAYA\*

Doç.Dr. Mete ALIM\*\*



### ÖZET

*Modern toplumun hastalığı olarak kabul edilen stres; fiziksel, zihinsel ve duygusal anlamda kişiye zarar vermektedir. Stresle baş etmek için ne tür önlemlerin alınıp uygulanacağı konuları, günümüzde giderek önem kazanmaktadır.*

*Eğitim-öğretim sürecinde olumlu bir güç olarak stresin kullanılabilmesi, mevcut sorunlarla baş edebilen kişilik özelliklerine sahip coğrafya öğretmenleriyle mümkün olacağından; coğrafya öğretmenlerinin stres kaynaklarının belirlenerek, gerekli önlemlerin alınması önem taşımaktadır. Bu doğrultuda "Coğrafya Öğretmenlerinin Stres Kaynakları Nelerdir?" sorusuna cevap arandığı bu araştırmanın çalışma grubunu 2013-2014 eğitim-öğretim yılında Gaziantep'te liselerde görev yapan toplam 13 coğrafya öğretmeni oluşturmaktadır. Nitel araştırma yaklaşımlarından Olgubilim desenine sahip bu çalışmada "Yaşadığınız stres kaynakları nelerdir?" sorusu yöneltilerek derinlemesine görüşme tekniği kullanılarak, veriler toplanmıştır. Elde edilen veriler içerik analizi ile incelenmiştir. Uyuşum yüzdesi 0.97 olarak hesaplanmıştır. Coğrafya öğretmenlerinin stres kaynaklarına ilişkin elde edilen bulgular; eğitim-öğretim süreci, öğretmenlik mesleği, kurum (okul) ve kişisel olmak üzere 4 farklı kategori altında 10 tema ve 22 alt tema altında tespit edilmiş olup, bu doğrultuda öneriler geliştirilmiştir.*

**Anahtar Kelimeler:** Coğrafya Eğitimi, Coğrafya Öğretmenleri, Stres, Stres Kaynakları.

\* Siirt Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, mefkaya@gmail.com

\*\* Atatürk Üniversitesi, Kazım Karabekir Eğitim Fakültesi, metealim@atauni.edu.tr

### **ABSTRACT**

*Stress which is considered as a disease of the modern society harms people physically, mentally and emotionally. What kind of measures should be taken and applied to cope with stress is becoming increasingly important today.*

*Owing to the fact that stress can be used as a positive force in teaching and learning process only when geography teachers have personality traits that can deal with current problem, it is very important to reveal sources of stress for teacher in order to take necessary measures in advance. In his regard, it is sought answers regarding the problem statement "What are the sources of stress for geography teachers?" The working group of this study is constituted by 13 geography teachers working in high schools in Gaziantep during the educational year 2013 – 2014. In this study designed using phenomenological pattern, one of the qualitative research approaches, was used in-depth interviewing technique to explore findings regarding the question "What are the sources of stress you experience?" Data obtained were analyzed using content analysis. Correspondence percentage of the study was calculated as 0.97. The data obtained were analyzed by the content analysis. Reliability of the study was calculated as 0.97. Findings related to the geography teachers' sources of stress were grouped under 4 different categories which are teaching-learning process, the teaching profession, institution (school) and personal problems. Under these categories 10 themes and 22 sub-themes were identified and in this regard some recommendations were developed.*

**Keywords:** *Geography Education, Geography Teachers, Stress, Sources of Stress.*

## GİRİŞ

Sanayi devrimi sonrasında sosyal, ekonomik, çevresel ve siyasal alanda yaşanan değişimlere uyum sağlayamayan bireylerin yaşadıkları belirsizlikler sonucunda, yaşamdan alınan doyumun azalmasına ve yaşamla bağ kopmasına neden olan bir duygu durumu olarak kabul edilen stres, Latince “estricia” ve Fransızca “estrece” sözcüklerinden gelmektedir (Baltaş ve Baltaş, 2004; Eren, 2004; Güçlü, 2001; Balcı, 2000; Pehlivan, 2000).

Modern toplumun hastalığı olarak nitelendirilen stresi; Selye (1982), “*vücutun herhangi bir dış talebe verdiği tepki*” olarak tanımlarken, Organ ve Hammer (1982), “*Her nerden gelirse gelsin, çevresel bir talebe, vücutun gösterdiği belirsiz reaksiyon*”, farklı bir bakış açısı sunan Robins (1996) ise “*Kişilerin karşı karşıya kaldıkları fırsat, sınırlama veya istemlerin belirsiz ve önemli olan dinamik koşullarının sonucu*” olarak tanımlamıştır. Cüceloğlu (2003) tarafından, “*Bireyin fiziksel ve sosyal çevreden gelen uyumsuz koşullar nedeniyle, bedensel ve psikolojik sınırlarının ötesinde harcadığı çaba*” olarak ele alınmaktadır. Atkinson, Atkinson, Smith, Bem ve Nolen-Hoeksema (2012) “*İnsanların fiziksel ya da psikolojik bakımdan tehlike olarak algıladıkları olaylarla karşılaşmaları halinde meydana gelen durum*”, Barut, Özkamalı, ve Tıngır (2010) ise, “*Çevrede olup biten birtakım dışsal uyarıcılarla fizyolojik ya da psikolojik kökenli içsel uyarıcılar tehdit olarak algılandığında vücutun kendini korumak için verdiği otomatik tepkiler*” şeklinde tanımlamıştır. Tanımlar stresin oluşması için iki temel koşula vurgu yapmaktadır. Bunlardan birincisi, sonuç hakkında belirsizliğin yaşanması, ikincisi ise sonucun kişi için önemli olmasıdır (Kara, 2012; Hancock ve Desmond, 2001; Krohe, 1999).

Stres; fiziksel, zihinsel ve duygusal anlamda kişiye zarar veren ve nedeni anlaşılabilen, anlaşıldığında da başa çıkılamayan kaygıların o kişinin gücünü aşarak sürekli bir gerilime dönüşmesiyle başlar. Bu süreçte önemli olan yaşam gerilimlerinin bu düzeye gelmeden önce kontrol altına alınması ve hatta belirli amaçlar için onun yarattığı enerjiden yararlanılmasıdır. Bunun yapılabilmesi için stresin gerçekte ne olduğunu, nedenlerini, etkilerini ve sonuçlarını bilmek gerekir. Bu bilgiye sahip olan bir kişi; stresi, sağlıklı yaşam ve başarıyı destekleyen bir güç olarak da kullanabilir (Barutçugil, 2002).

“Stres uygun nitelikte ve yoğunlukta ise-bireyi harekete geçirip güçlendirerek, performansın üst düzeye çıkmasına neden olacağından- *olumlu stres*, aksine bireye zarar verici yönleri ön plana çıkıyorsa *olumsuz stres*” olarak adlandırılmaktadır. Evlilik, mesleki anlamda yükselme, yeni bir şeye sahip olma gibi olaylar karşısında yaşananlar olumlu stres; sevilen birinin ölümü, yaralanmalar, doğal afetler, baskı gibi kişinin kontrolünün dışında gelişen faktörler ise olumsuz stres olarak belirtilmektedir (Can, 2013; İftar, 2012; Rowshan, 2003; Barutçugil, 2002; Güçlü, 2001; Doğan, 1999; Himmetoğlu, 1994).

Stressiz bir yaşamın mümkün olmaması ve stresin olumsuz etkileri nedeniyle, stresle baş etmek için ne tür önlemlerin alınıp uygulanacağı konuları, günümüzde giderek önem kazanmaktadır (Bıyık ve Boztaş, 2003). Toplumsal ve örgütsel yaşamın bir gerçekliği olan stres, performans açısından çalışanları, yapı ve işleyiş açısından da örgütleri, nitelik açısından da yaşam kalitesini düşüren günümüzün en büyük tehlike kaynağıdır (Aslan, 2002).

Sosyal sermaye olarak nitelendirilen öğrencilerin, eğitimin amaçlarına uygun olarak yetiştirebilmeleri sürecinde öğretmenlere önemli görevler düşmektedir. Öğretmenlerin eğitim-öğretim faaliyetlerinin istenilen düzeyde yerine getirebilmelerinde önemli bir unsur olarak, stres kaynaklarının belirlenerek gerekli önlemlerin alınması gösterilebilir. Öğretmen stresi, terim olarak ilk defa 1977 yılında Chris Kyriacou tarafından kullanılmış ve bu tarihten sonra tüm dünyada araştırmalara konu olmuştur (Kyriacou, 2001: 27). Öğretmen stresi; “öğretmenlerde mesleklerinden dolayı öfke, tansiyon, hayal kırıklığı, kaygı, depresyon ve asabılık gibi hoş olmayan duygu deneyimlerinin yaşanması” şeklinde tanımlanmıştır. Stresin uzun zaman devam etmesi hali performansı olumsuz olarak etkilediği için okullarda da bir problem olarak karşımıza çıkmaktadır (Kyriacou, 1989: 27-29).

Amerikan Stres Enstitüsünün yaptığı araştırmalardan elde edilen sonuçlara göre öğretmenlik mesleği, günlük hayat problemleri ile etkili biçimde başa çıkmayı zorlaştıran iş grupları içinde yer almaktadır (Başpınar, Güler ve Gürbüz, 2001). Türkiye'deki öğretmenlere yönelik olarak; Ertekin (2006), Bozkurt (2005), Pehlivan (2002) ve Balcı (2000) tarafından yapılan çalışmalarda, öğretmenlerin ruh sağlığının gittikçe bozulduğu, ekonomik sıkıntılar yaşadıkları, toplumdaki saygınlıklarını her geçen gün kaybettikleri ve mevcut olumsuzlukların oluşturduğu stresin eğitim-öğretim sürecini olumsuz etkilediği belirtilmiştir.

Literatürde coğrafya öğretim sürecinde yaşanan sorunlar ön plana çıkmakla birlikte (Şahin, 2001; Sekin ve Ünlü, 2002; Akınoğlu, 2005; Güler, 2006; İncekara, 2009; Artvinli ve Kaya, 2010; İlhan, Gülersoy ve Gümüş, 2013), coğrafya dersinin eğitim ve öğretim sürecinde kilit role sahip coğrafya öğretmenlerinin stres kaynaklarını belirlemeye yönelik çalışmaların eksikliği, bu çalışmanın alan yazına katkı sağlayacağını düşündürmektedir.

Coğrafya eğitim-öğretim sürecinde olumlu bir güç olarak stresin kullanılabilmesi, mevcut sorunlarla baş edebilen kişilik özelliklerine sahip coğrafya öğretmenleriyle mümkün olacağından; coğrafya öğretmenlerinin stres kaynaklarının ortaya konulmasının amaçlandığı bu çalışmanın temel felsefesini, Ertekin (2006)' in de belirttiği gibi "Kaynağı bilinmeyen bir sorunu çözmenin olanaksız olduğu" düşüncesi oluşturmaktadır. Buradan hareketle, araştırmada “Coğrafya Öğretmenlerinin Stres Kaynakları Nelerdir?” sorusuna cevap aranmaya çalışılmıştır.

## **YÖNTEM**

### **Araştırmanın Deseni**

Bu çalışma nitel araştırma yaklaşımlarından Olgubilim desenine sahiptir. Olgubilim farkında olduğumuz ancak derinlemesine bilgi sahip olmadığımız olgular üzerinde odaklanır. Bireylerin bir olguya ilişkin yaşantılarını, algılarını ve bunlara yüklediği anlamları ortaya çıkarma Olgubilim araştırma deseninin amacıdır (Yıldırım ve Şimşek, 2006). İstatistiksel işlemler ya da başka bir sayısal araç olmaksızın verilerin üretildiği (Altunışık, Coşkun, Bayraktaroğlu ve Yıldırım, 2005), bütüncül bir yaklaşımla algıların ortaya konulduğu, araştırma deseninde esnekliğe ve tümevarımcı bir analize sahip olan (Yıldırım ve Şimşek, 2006) nitel araştırmalarda kullanılan görüşme tekniğinin

belirleyici özelliği, görüşülen kişilerin bakış açılarını ortaya çıkarma olduğundan, görüşmecilerin duygu ve düşüncelerini anlama sürecinde daha derin bilgi sağlamaktadır (Kuş, 2009: 87).

### Çalışma Grubu

Çalışma grubunu, 2013-2014 eğitim-öğretim yılında Gaziantep'te liselerde çalışan toplam 13 coğrafya öğretmeni oluşturmaktadır. Çalışma grubunun 4'ü bayan ve 9'u erkektir. Çalışma grubundaki öğretmenlerin 2'si 1-5, 7'si 6-10, 3'ü 11-15, ve 1'i 16- ve üstü yıl mesleki tecrübeye sahiptir (Tablo 1).

**Tablo 1.** Öğretmenlerin Cinsiyet ve Mesleki Kıdemlerine Göre Dağılımı

Cinsiyet	Mesleki Kıdem				Toplam
	1-5 Yıl Arası	6-10 Yıl Arası	11-15 Yıl Arası	16 ve Üstü	
Erkek	1	6	1	1	9
Bayan	1	1	2	-	4
<b>Toplam</b>					<b>13</b>

Çalışma grubu oluşturulurken *kolay ulaşılabilir durum örnekleme* yoluna gidilmiştir. Nitel araştırmalarda yaygın olarak kullanılan bu örnekleme yöntemi araştırmaya hız ve pratiklik kazandırsa da, bu tür örneklemin kullanıldığı araştırma sonuçlarının genellenabilirliği ve kullanılabilirliği daha azdır (Yıldırım ve Şimşek, 2000:74-75).

### Verilerin Toplanması ve Analizi

Görüşme öncesinde 16 coğrafya öğretmeni ile görüşme yapılmış ve çalışmanın amacı hakkında bilgi verilerek çalışma grubunda yer almak isteyip istemedikleri sorulmuştur. 13 coğrafya öğretmeni gönüllü olarak katılmak istemiştir. Sonraki aşamada randevu alınarak görüşmeler yapılmıştır. Görüşmecilere "Yaşadığınız stres kaynakları nelerdir?" sorusu yöneltilmiş, derinlemesine görüşme tekniği kullanılarak veriler toplanmıştır. Yaklaşık 40 dk. süren görüşmeler araştırmacı tarafından metne dönüştürülmüş ve elde edilen veriler içerik analizi kullanılarak incelenmiştir. Benzer veriler belirli kavramlar ve temalar çerçevesinde bir araya getirilerek, daha anlaşılır bir şekilde organize edilerek yorumlanmaya çalışılmıştır (Yıldırım ve Şimşek, 2000).

### Geçerlilik ve Güvenilirlik

Nitel araştırmalarda geçerlik bulguların doğruluğu, güvenilirlik ise bulguların tekrarlanabilirliğiyle ilgilidir (Yıldırım ve Şimşek; 2006). Çalışmanın iç geçerliliğinin artırılması için alan yazın taranarak kavramsal çerçeve oluşturulmuştur. Ayrıca içerik analizinde tema ve alt temalar ilgili kavramları kapsayacak şekilde geniş, ilgisiz kavramları dışarıda bırakacak kadar dar kapsamda belirlenmeye çalışılmıştır. Böylece alt temaların kendi aralarında, temaların ise diğer temalar ile ilişkisi kontrol edilerek bütünlük sağlanmaya çalışılmıştır. Görüşme yapılan öğretmenlere bilgilerin yalnızca bilimsel amaçla kullanılacağı ve başka bir amaçla kullanılmayacağı belirtilerek verilerin gerçek durumu yansıtması hedeflenmiştir.

Güvenirlilik çalışması için Miles ve Hubermann (1994)'ın "*Güvenirlilik= ((Görüş Birliği):(Görüş Birliği+Görüş Ayrılığı))x 100*" formülü kullanılmıştır. Yapılan güvenirlilik analizinde uyuşum yüzdesi % 97 olarak hesaplanmıştır.

### BULGULAR ve YORUMLAR

Coğrafya öğretmenlerinin stres kaynaklarına ilişkin elde edilen veriler; *eğitim-öğretim süreci, öğretmenlik mesleği, kurum (okul)* ve *kişisel* olmak üzere 4 farklı kategori altında 10 tema ve 22 alt tema altında gruplandırılmış olup, her kategoriye ilişkin verilen her kategori için Tablo 2'de verilmiştir.

**Tablo 2.** Coğrafya Öğretmenlerinin Stres Kaynaklarına Yönelik Görüşlerinin Kategori, Tema ve Alt Temalara Göre Dağılımı

Kategori	Temalar	Verilen Cevaplar (f)	Alt Temalar	Verilen Cevaplar (f)
Eğitim-Öğretim Süreci	Öğrenci	30	Öğrenci Başarısının Düşük Olması	12
			Hazırbulmuşluk Düzeyinin Düşük Olması	9
			Derse Duyarsızlık	8
	Öğretim Programı	8	Saygısızlık	1
			İçerik Yoğunluğu	8
	Sınıf	5	Sınıf Mevcudunun Fazla Olması	5
Değerlendirme Süreci	5	Değerlendirmenin Zaman Alması	4	
		Etik Olmaya Çalışma	1	
Öğretmenlik Mesleği	Öğretmen Maaşları	11	Ek Derslerin Az Olması	6
			Ek İş Yapma Zorunluluğu	3
			Akademik Gelişim	2
	Toplum Algısı	7	Öğretmenlik Mesleğinin Değer Görmemesi	4
			Rahat Bir Meslek Olarak Algılanması	3
	İş Yükü	8	Okul Dışında İş Yükünün Fazla Olması	6
Nöbetçi Öğretmenlik			2	
Kurum (Okul)	Okul Yöneticileri	10	Olumsuz Tavırlar	5
			Öğretmenlere Yanlı Davranma	3
			Disiplin Anlayışı	1
			Ödüllandirmede Etik Davranmama	1
	Öğretmen	4	Gruplaşmaların Olması	4
	Kişisel	Duygularını Kontrol Edememe	7	Öğrenciye Yönelik
Öğretmene yönelik				2
<b>Toplam</b>				95

### Eğitim-Öğretim Sürecine İlişkin Stres Kaynakları

Eğitim öğretim kategorisi altında öğrenci, öğretim programı, sınıf ve değerlendirme süreci temaları altında toplam 8 stres kaynağı tespit edilmiştir.

**Öğrenci:** Öğrenci teması altında öğretmenler; öğrenci başarısının düşük olmasına, öğrencilerin hazırbulunuşluk düzeylerinin düşük olmasına, öğrencilerin derse yönelik duysarsız olmalarına ve öğretmenlere yönelik saygı konusunda yaşanan strese vurgu yapmışlardır.

Öğretmenler, eğitim-öğretim sürecinin öğelerinden olan öğrencilerde istenilen düzeyde başarının yakalanamamasına hatta beklenenin çok altında bir başarının ortaya çıkmasının, öğretmenlerde başarısızlık duygusuna neden olduğuna ve strese yol açtığına vurgu yapmışlardır (f=12). Bu konuda 6. görüşmeci "*yoğun bir çaba harcamamıza rağmen öğrencilerde istenilen düzeyde başarıyı yakalayamadığımız gibi başarının beklenenin çok altında olması üzücü bir durum*" şeklinde görüş belirtmiştir. Diğer bir görüş ise "*Öğrencilerin başarısız olmaları öğretmenin de başarısız olarak nitelendirilmesine neden oluyor*" (11. görüşmeci) şeklindedir.

Öğrencilerin hazırbulunuşluk düzeyinin düşük olduğu ve özellikle 9. sınıf coğrafya dersinde ciddi sorunların yaşandığı birçok görüşmeci (f=9) tarafından belirtilen diğer bir stres kaynağıdır. Bunun en önemli nedenin ise, ilköğretimde Sosyal Bilgiler derslerinde coğrafya konularına yeterince yer verilmemesi olarak belirtilmiştir. Örnek görüşler şu şekildedir: "*Öğrenciler özellikle Dünya'nın şekli ve boyutları, uzunluk ve alan hesaplamaları gibi konuları algılamakta zorluk yaşıyorlar.*" (5. görüşmeci), "*Öğrencilerin ortaokulda Sosyal Bilgiler dersi içinde coğrafya konularını yeterince alamamaları nedeniyle liseye geldiklerinde coğrafya temellerinin olmaması eğitim-öğretim sürecinde öğretmen açısından stres yaratmaktadır.*" (13. görüşmeci).

Öğrenci kaynaklı diğer bir stres kaynağı (f=8) ise, öğrencilerin duysarsız olmaları ve coğrafya dersini önemsememeleridir. Örnek görüşler; "*Öğrenciler, dersi önemsemiyorlar ve bir an önce zamanın geçmesini ve dersin bitmesini istiyorlar*" (3. görüşmeci), "*Çoğu öğrencinin amaçsız bir şekilde okula gelip gitmesi*" (8. görüşmeci), "*Öğrenciler, dersi dinlememe ve anlamama gibi sorunları bizleri stres altına sokmaktadır.*" (14. görüşmeci) şeklindedir.

Öğretmenlere yönelik saygının her geçen gün azalmasına vurgu yapan öğretmen görüşü ise şu şekildedir: "*Öncelikle öğretmen-öğrenci ilişkilerinde öğrencinin öğretmene giderek saygısını kaybetmesi.*" (7. görüşmeci)

**Sınıf:** Görüşmeciler özellikle sınıflardaki öğrenci sayısının fazla olmasının eğitim-öğretim sürecini olumsuz yönde etkilediğine ve öğretmenin sınıf hâkimiyetinde olumsuzluklara neden olduğuna değinmişlerdir (f=5). Sınıf mevcudunun fazla olmasına yönelik örnek görüşler şu şekildedir: 4. görüşmeci "*Sınıflar kalabalık olduğu için disiplin sorunları yaşanabiliyor ve öğrencilerin dikkatleri kısa sürede dağılıyor.*", 9. görüşmeci "*Mevcut sınıflarımızda öğrenci sayısı oldukça fazla ve bu durum her zaman için başarının*

önünde bir engel teşkil etmektedir. Yeni öğretim programında ise öğretmenlerden öğrenci merkezli bir anlayışla konuları işlemeleri bekleniyor, sınıf mevcudu yüksek olunca beraberinde birçok problem yaşanabiliyor” şeklinde görüş bildirmiştir.

**Öğretim Programı:** Öğretmenler, özellikle 9. sınıf ders içeriğinin yoğun olduğunu ve bazı öğretmenlerin verilen zaman dilimi içerisinde konuları yetiştirememeye korkusu yaşadıklarını belirtmişlerdir (f=8). Bu kategori altında 2. görüşmeci “Özellikle 9.sınıf konuları daha çok soyut konulardan oluştuğu için öğrencinin anlaması daha da güçleşmektedir. Bir de bu konular için haftalık 2 ders saatinin ön görülmüş olması yalnızca benim değil tanıdığım birçok coğrafya öğretmenin de zorluk yaşamasına neden oluyor.”, 10. görüşmeci “9.sınıf ders içeriğinin yoğun olması ve yetiştirememeye korkusu stres yaşamama neden olabiliyor”, 14. görüşmeci “Ders içeriğinin yoğun olması özellikle dönem sonlarına doğru yetiştirmek için yoğun çaba içine girmeme neden oluyor.” şeklinde görüş bildirmiştir.

**Değerlendirme:** Değerlendirme sürecinde öğretmenler değerlendirmenin zaman aldığına yönelik (f=4) ve özellikle adil bir değerlendirmenin olabilmesi için çok yönlü değerlendirme yapılmaya çalışıldığını (f=1) belirtmişlerdir. Bu konudaki görüşler genel olarak şu şekildedir: “Yapılandırıcı öğretim modeli ile birlikte süreç yönüyle değerlendirme de ön plana çıkmıştır. Bu durum öğretmenin değerlendirme sürecine daha fazla zaman ayırmasına neden olduğu gibi, çok yönlü ve doğru bir şekilde değerlendirebilmek için zaman zaman stres yaşamasına da neden olabiliyor.”, (9. görüşmeci) “Sınıf mevcutları fazla ve öğrencileri değerlendirme süreci oldukça zaman alıyor” (12. görüşmeci).

### Öğretmenlik Mesleğine İlişkin Stres Kaynakları

Öğretmenlik mesleği kategorisi altında öğretmen maaşları, toplum algısı ve iş yükü temaları altında toplam 7 alt temada stres kaynakları tespit edilmiştir.

**Öğretmen Maaşları:** Bu tema altında görüşmeciler tarafından; ek iş yapma zorunluluğuna ve ek derslerin yetersiz olduğuna vurgu yapılarak, yaşanan maddi güçlüklerin öğretmenlerin akademik gelişim sürecini de olumsuz etkilediğine yönelik görüş bildirilmiştir.

Öğretmenler maaş karşılığı dışında derslerin yetersiz olduğunu belirterek maddi sıkıntılar yaşadıklarını belirtmişlerdir (f=6). “Öğretmenler için ek ders önemli bir gelirdir ve bazı okullarda yalnızca maaş karşılığı derse giriliyor. Ek ders olmayınca yaşanan maddi sıkıntılar artıyor.” (6. görüşmeci).

Ek iş yapma zorunluluğuna yönelik 8. görüşmecinin “Öğretmenlik diğer meslek gruplarıyla kıyasladığımızda ayrı bir yeri olan meslek dalıdır. Çünkü öğretmenler bir toplumun geleceğini inşa ederler. Bu yönüyle öğretmenlik mesleğinin ayrı misyonu vardır ve bir öğretmene kendi mesleği dışında farklı bir işle uğraşmasını yakıştıramıyorum. Ancak ek bir işle uğraşan öğretmenlerimizi de kınayamıyorum, çünkü gelir düzeyleri düşük ve bir zorunluluk sonucunda uğraşıyorlar. Fakat burada önemli nokta ülkenin geleceğine de dolaylı yönden zarar veriliyor olması. Her branşın ülke geleceği açısından ayrı bir önemi olmakla birlikte coğrafya eğitimi aracılığıyla vatan ve millet sevgisi kazandırılarak milli



bir bilinç oluşturulabilir. Bu yönüyle bir coğrafya öğretmeninin okul dışında kendisini geliştirmek için de ciddi bir zaman ayırması gerekmektedir. Ancak maalesef mevcut şartlar bunun önünde büyük bir engel teşkil ediyor. Ülke geleceğinin emanet edildiği öğretmenlerin yaşadığı ekonomik sıkıntılar beni üzüyor." şeklinde belirttiği görüş öğretmenlik mesleğinin ve özellikle coğrafya eğitiminin ülkenin geleceği açısından önemini ortaya koyma adına önem taşımaktadır. Bununla birlikte ek iş yapma zorunluluğuna yönelik görüşlerde öğretmenin kendisini geliştirmek için zaman ayıramadıklarına, enerjisi tükenmiş bir şekilde derse girdiklerine vurgu yapılmıştır. Örnek görüş; "Okul dışında da çalışıyorum, kendimi mesleki anlamda geliştirme ve kişisel olarak da zaman ayıramadığım gibi ve derse de dinlenmeden giriyorum" şeklindedir (4. görüşmeci).

2 görüşmeci tarafından; araştırma yapma, yayın takip etme, teknolojik gelişmeleri takip etme, arazi gezilerine çıkma, kongre ve seminerlere katılma gibi mesleki gerekliliklerin yerine getirilemediği belirtilerek, maddi yetersizliklere vurgu yapılmıştır. Örnek görüş; "Birçok akademisyen coğrafya öğretmenlerinin araştırma yapmamasından yakınmakta, ancak bu süreç ciddi bir ekonomik destek gerektirdiğinden branşım adına yalnızca derse girmekten öte bir şeyler yapamıyorum" (8. görüşmeci), "Bilgi çağını yaşadığımız günümüzde sürekli yeni bilgi üretilmekte ve bildiğimiz doğrular zamanla geçerliliğini yitirebilmektedir. Bu yüzden yeni çıkan yayınları sürekli takip etmemiz gerekiyor, kongre ve seminerlere katılmamız gerekiyor ve maddi imkânlarımızın yetersiz olması, alanda yaşanan güncel gelişmeleri takip edemiyoruz." (12. görüşmeci) şeklindedir.

**Toplum algısı:** Bu tema altında; öğretmenlik mesleğinin değer görmemesi ve rahat bir meslek olarak algılanması alt temalarında stres kaynakları yer almaktadır.

"Hiç olmazsa öğretmen ol anlayışının, öğretmenlik mesleğinin düşük gelirli memur olarak görülmesinin ve rahat, uzun tatili olan bir meslek olarak algılanmasının" öğretmenlerde stres oluşturduğuna dair 4 görüş bildirilmiştir. Örnek görüşler şöyledir: "Toplum içerisinde öğretmenlik mesleğinin en düşük memur statüsünde görülmesi, kendimi değersiz hissettiriyor." (1. görüşmeci) "Öğretmenlerin maddi anlamda sıkıntı yaşadıkları anlayışı, eğitim fakültelerinin puanlarının yüksek olmasına karşın ülkemizdeki öğretmen sayısından hareketle herkesin rahatlıkla öğretmen olabileceği ve hiç olmazsa öğretmen ol anlayışı beni üzüyor." (7. görüşmeci), "Öğretmenlik mesleğinin; hafta içi yarım gün çalışan, yaz boyunca tatil yapan ve oldukça rahat bir meslek olarak nitelendirilmesi ve öğretmenlerin asıl iş yüklerinin görülmemesi üzücü bir durum." (12. görüşmeci).

**İş yükü:** Görüşmeciler, öğretmenlerin okul dışında iş yükünün fazla olmasının ve okulda belirli günlerde nöbetçi öğretmen olarak görevlendirilmelerinin strese neden olduğunu belirtmişlerdir.

Öğretmenler; ders öncesinde konuya hazırlık yapmanın, soru hazırlamanın, sınav kâğıtlarını okumanın, okul dışında oldukça zaman aldığına ve bu yüzden öğretmenlik mesleğinin sosyalleşmelerini de olumsuz yönde etkilediğine vurgu yapılmışlar, ayrıca okulda nöbet günlerinin de stresli geçtiğini belirtilmişlerdir (f=8). Bu konuda 3. görüşmeci şu şekilde görüş bildirmiştir: "Derse hazırlık, soru hazırlama, sınav kâğıtlarını okuma gibi işler okul dışında genel olarak yapılması gerekiyor. Bütün bu iş yükü sıkıntılar yaşamama neden oluyor." 11. görüşmeci; "Nöbet günü öncesinde başlayan stresi de katarsak bir

günlük nöbet iki gün stres yaşamama neden oluyor.", 8. görüşmeci ise "Sosyal aktivitelere zaman ayıramama ve eve iş götürebilen tek meslek grubu olması, sosyalleşmenin en kısıtlı olduğu meslek olmasına neden olmuştur." şeklinde görüş bildirmiştir.

### **Kuruma (Okul) İlişkin Stres Kaynakları**

Kurum (Okul) kategorisi altında okul yöneticileri ve öğretmen temaları altında toplam 5 alt temada stres kaynakları tespit edilmiştir.

**Okul yöneticileri:** Olumsuz tavırlar, öğretmenlere yanlı davranma, disiplin anlayışı ve ödüllendirmede etik davranmama, bu tema altında tespit edilen başlıca stres kaynaklarıdır (f=10).

Okul yöneticileri ile öğretmenler arasında yaşanan olumsuz iletişim sürecinin öğretmenlerin kendilerini baskı altında hissetmelerine neden olarak strese neden olduğuna ve eğitim-öğretim sürecinin de bu durumdan olumsuz etkilendiğine yönelik görüşler dikkat çekmektedir. Bu konudaki örnek görüşler; "Okula geldiğimde okul müdürünü ve müdür yardımcısını görmek bile istemiyorum. Çünkü konumlarını kullanıp uyarılarda bulunmak için en ufak bir hatanızı bekliyorlar." (1. görüşmeci), "Okul yöneticilerinin öğretmenlerle konuşurken kullandıkları dil bana ağır geliyor." (7. görüşmeci), "Sürekli olarak yönetici olduklarını vurgulamaları, çoğu zaman selam bile vermemeleri, açıkçası beni geriyor." (11. görüşmeci) şeklindedir.

Okul yöneticilerinin bütün öğretmenlere eşit mesafede durmamaları ve özellikle iş yükü fazla olan görevlendirmelerin daha çok belli öğretmenler üzerinde yoğunlaşmasının başlıca stres kaynağı olduğu belirtilmiştir. Bu konuda 10. görüşmeci "Bazı öğretmenleri okul yöneticilerinin kolladıklarını düşünüyorum. İş yükü getiren görevlendirmelerin belli öğretmenlere verilmesi strese neden oluyor.", 14. görüşmeci "Ders programları yapılırken okul yönetimine yakın olan öğretmenlerin istekleri göz önünde bulunduruluyor. Bunun sonucunda bazı öğretmenler mağdur olabiliyor. Örneğin; bazı arkadaşlarımız yalnızca gün içerisinde iki ders saati için okula gelebiliyor ya da öğretmen ilk iki derse girdikten sonra iki saat bekliyor ve sonra tekrardan iki saatlik dersi olabiliyor. Bazı öğretmenlerin ise derslerinin belli zaman aralığında toplanarak zaman kaybına uğraması engellenmiş olunuyor." şeklinde görüş bildirmiştir.

Okul yöneticilerinin öğretmenlere yönelik haklı beklentilerine karşın kendilerinin bu konuda örnek olmamalarının stres oluşturduğuna yönelik 3. görüşmeci "Okul yöneticileri öğretmenlerden haklı olarak görevlerini zamanında yerine getirmelerini beklemektedirler. Ancak, kendilerinin yöneticilik görevlerini aksatmaları, istedikleri zamanda okula gelip gitmeleri ve okulu kendilerine bir işyeri gibi kullanmaları gibi bir çok konuda rahat hareket etmeleri ve bu konuda yeterli denetimin yapılmaması onlara büyük bir rahatlık sağlıyor." şeklinde görüş bildirmiştir.

Ödüllendirmelerin etik olmamasına yönelik görüş bildiren öğretmenler, başarılı oldukları halde başarısız olarak algılanmalarına neden olduğunu belirtmişlerdir. "Ödüllendirme sürecinde etik olunmaması başarılı olup da ödül alamayan öğretmenler için bir saygısızlık olarak kabul ediyorum. Başarıyla başarılıysan başarısız, başarısızken de başarılı algılanmalar ciddi bir olumsuzluktur." (1. görüşmeci).

**Öğretmen:** Bu tema altında öğretmenler arasında gruplaşmanın olması alt teması tespit edilmiştir. Öğretmenler arasında farklı nedenlere bağlı olarak meydana gelen gruplaşmaların okulda olumsuz hava oluşturduğuna ve dönem dönem öğretmenler arasında hoş olmayan sözlü diyalogların yaşandığına yönelik görüşler belirtilmiştir (f=4). 13. görüşmeci "*En çok nefret ettiğim durum, öğretmenlerin yine öğretmenler tarafından sendikalara üye yapılmak istenmesi ve her sendikanın kendi içinde bir grup oluşturmasıdır.*" şeklindedir.

#### **Kişisel Stres Kaynakları**

**Duyularını Kontrol Edememe:** Bu tema altında öğretmenlerin zaman zaman duygularını kontrol edemeyerek öğrencilere ve öğretmenlere yönelik kırıcı olabildikleri ve sonrasında yaşanan strese vurgu yapılmıştır (f=7). Konuyla ilgili örnek görüşler şu şekildedir: "*Öğrenciler buldukları gelişim dönemi itibari ile istenilmeyen davranışları sergileyebiliyorlar. Genel olarak bu istenmeyen davranışlar karşısında empati kurarak öğrencileri anlamaya çalışıyorum ama bu her zaman mümkün olamayabiliyor ve öğrencilere karşı kırıcı olabiliyorum.*" (5. görüşmeci), "*Yapı itibariyle duygusal hareket ederek, bazen haklı bazen de haksız olarak çalışma arkadaşlarımı kırabiliyorum.*" (3. görüşmeci).

#### **TARTIŞMA ve SONUÇ**

Stresin hem bedensel hem de ruhsal yönden olumsuz etkileri düşünülürse, coğrafya öğretmenlerinin stres kaynaklarının ortaya konulmasının amaçlandığı bu çalışmadan elde edilen bulguların; yapılacak benzer çalışmalara ve etkili bir coğrafya öğretim sürecine yönelik yapılacak düzenlemelere önemli bir veri oluşturması, bu çalışmanın önemini de ortaya koymaktadır.

Coğrafya öğretmenlerinin eğitim-öğretim süreci, öğretmenlik mesleği, kurum (okul), ve kişisel olmak üzere 4 farklı kategori altında 10 tema ve 22 alt tema altında birçok stres kaynağından olumsuz yönde etkilendiği tespit edilmiştir. Bu stres kaynaklarına yönelik en fazla cevap eğitim-öğretim sürecine yönelik iken bunu sırasıyla öğretmenlik mesleği, kurum ve kişisel kategorileri izlemektedir. Stres kaynakları çeşitlilik açısından değerlendirildiğinde de benzer bir sıralama söz konusudur. Lorcu ve Bilgen (2009) stres kaynaklarının çeşitliliğinin artmasının, stres kaynaklarının etkilerinin daha derin ve ağır olduğunun göstergesi olabileceğini belirtmiştir. Öğretmenler üzerinde yapılan diğer bir araştırmaya göre öğretmenlerin en çok etkilendikleri stres kaynakları (Ertekin, 1993: 43); yönetsel destek, meslekten kaynaklanan sıkıntılar, mali açıdan güvenlik içinde olmama, öğrenci disiplinine ilişkin sorunlar olarak tespit edilmiştir.

Eğitim-öğretim sürecine ilişkin tespit edilen stres kaynakları içerisinde en fazla cevabın öğrenciye yönelik olması ve bu tema altında öğrencilerin; başarılarının ve hazırbulunuşluk düzeylerinin düşük olması, derse duyarsız olmaları ve saygısızlık alt temalarının yer alması dikkat çekicidir. Yapılan araştırmalarda (Aslan, 1995, Karadavut, 2005) öğrencilerden kaynaklanan problemlerin öğretmen stresinin en önemli kaynaklarından biri olarak gösterilmektedir. Erken (2002) ise öğrencilerden kaynaklanan ve öğretmenlerde strese neden olan genel problemleri; öğrencilerin sınıfa araç-gereç açısından

hazırlıksız gelmeleri, öğrencilerin disiplin kurallarına uymamaları, öğrencilerin derse karşı ilgisiz ve isteksiz olmaları, öğrenciler arası bireysel farklılıkların fazla olması, olarak belirtilmiştir. Öğrenci kaynaklı stres kaynaklarının eğitim sisteminde olumsuz bir durumu da ortaya koymaları açısından önem taşıdığı söylenebilir. Sosyal sermaye olarak nitelendirilen öğrencilerde görülen söz konusu olumsuzluklar gerekli önlemlerin de bir an önce alınmasını zorunlu kılmaktadır. Reschly ve Christenson (2006) ile Reeve vd., (2004), öğrencilerin derse yönelik tutumlarının ve motivasyon düzeylerinin düşük olmasının, tükenmişlik düzeyleri ve derse katılmak istememeleri üzerinde etkili olan faktörler olarak belirtmişlerdir.

Coğrafya öğretmenleri, sınıf mevcudunun ve 9. sınıf içeriğinin fazla olduğunu belirterek bu durumun strese neden olduğunu belirtmişlerdir. Akınoğlu (2005) çalışmasında öğrencilerin bilgi yığınıyla boğulduğuna ve gerçek yaşamla bağdaştıramadıklarını ve öğrencilerin çoğunun coğrafya dersini zor ya da sıkıcı bir ders olarak gördüklerini belirtmiştir. Celep (2002) çalışmasında; öğrenci sayısı az olan sınıfların öğretmene, öğrencilere daha fazla zaman ayırma fırsatı sunarak onların gelişimlerini izleyebilme ve onlara uygun yöntemi seçme gibi kolaylıklar sunabildiğini belirtmiştir.

2005 yılı itibari ile yapılandırmacı öğretim modelinin benimsenmiş olması, değerlendirme sürecinde de önemli değişiklikleri beraberinde getirerek, öğretmenin de iş yükünü arttırmıştır. Çünkü değerlendirme ölçütlerinin yer aldığı ölçeklerin her bir öğrenci için ayrı ayrı doldurulması gerekmektedir. Bu süreçte öğretmenlerin etik davranmaya gayret gösterirken yaşadıkları stres ve bu sürece ilişkin zaman kaynaklı yaşanan stres, geçerli ve güvenilir bir değerlendirme açısından olumlu olarak değerlendirilebilir. Güler (2006) da yaptığı çalışmada ders saatlerinin yetersiz olması ve ölçme-değerlendirme kaynaklı sorunların yaşandığını belirtmiştir.

Öğretmenlik mesleği kaynaklı stres kaynakları incelendiğinde; öğretmenler, maaş yetersizliği, ek derslerin az olması, ek iş yapma zorunluluğu ve öğretmenlerin ek gelir amacıyla mevcut iş yükünü daha da artırma çabası içinde olmaları, diğer taraftan da meslek gereği ders dışında iş yükünün fazla olması ile birlikte nöbetçi öğretmenliğe de vurgu yapılarak mevcut iş yükünün de stres oluşturduğunu belirtmişlerdir. İki tezat durumun bir arada yaşanması, öğretmenlerin yaşadıkları maddi sıkıntılardan dolayı ek gelir amaçlı iş yükünü artırma çabası içine girmelerinden kaynaklanmaktadır. Bununla birlikte öğretmenlerin yaşadıkları maddi sıkıntıların ve ek gelir arayışlarının da olumsuz toplum algısı üzerinde etkili olduğu düşünülmektedir. Erdem (2010) tarafından yapılan çalışmada, öğretmenlerin maaşlarını yetersiz gördükleri sonucuna ulaşılmış ve öğretmenlerin gelir düzeyleri ile yaşam standartları arasında bir ilişkinin olduğunu ve maaşlarının iyileştirilmesi gerektiğine vurgu yapılmıştır. Özdayı (1990) ise çalışmasında öğretmenlerde maaş azlığının stres kaynağı olduğunu belirtmiştir.

Kurum (okul) kategorisi altında okul yöneticileri teması altında tespit edilen stres kaynaklarından hareketle okul yöneticilerinin, okul ikliminin iyileştirilmesi, tarafsız olma, etkili yönetim ve iletişim becerileri yönünden yetersiz kaldıkları söylenebilir. Yapılan araştırmalarda (Pehlivan, 1995; Aslan, 1995; Karadavut, 2005) da yönetimden kaynaklanan problemlerin öğretmenlerde strese neden olduğu belirtilmiştir. Okutan (2003) ise

çalışmasında, çağdaş bir yöneticide yöneticilik bilgisi, alana ilişkin teknik bilgi ve insan ilişkileri becerisinin birlikte bulunması gerektiğini belirterek, yöneticilerin kapsamlı insan bilgisine ulaşmış, etkili iletişim becerisine sahip, liderlik özellikleri baskın bireyler olmaları gerektiğine vurgu yapmıştır. Bu kategori altında öğretmenler arasında gruplaşmaların yaşandığı tespit edilmiş olup, Ay (2004) tarafından yapılan çalışmada da benzer sonuçlara ulaşılmıştır. Söz konusu çalışmada öğretmenlere yönelik stres kaynakları; öğretmenler arasında işbirliğinin yetersizliği, öğretmenler arasında dedikodu, öğretmenler arasında geçimsizlik ve öğretmenler arasında rekabet şeklinde sıralanmıştır.

Kişisel kategori altında öğretmenlerin; zaman zaman duygularını kontrol edemeyerek kırıncı olabildikleri ve bu durumun strese neden olduğu vurgulanmıştır. Öğretmenlerin bu yönde görüş belirtmeleri, bu konuda verilecek desteğe de hazır olduklarının göstergesi olarak yorumlanabilir.

Araştırma bulgularından hareketle aşağıdaki öneriler geliştirilmiştir.

- Coğrafya öğretmenlerinin stres kaynağına ilişkin stres düzeylerinin ve stresle baş etmede kullandıkları yöntemlerinin belirlenerek, psikolojik desteğe ihtiyacı olan öğretmenlere gerekli desteğin verilmesinin etkili sonuçlar vereceği düşünülmektedir.
- Stres kaynaklarının ne olduğu, ne gibi sonuçlarının olduğu ve nasıl yönetilmesi gerektiği konusunda gerek öğretmenlere ve gerekse de okul yöneticilerine eğitimlerin verilmesi olumlu sonuçlar verebilir. Böylece okul ortamında strese yönelik koruyucu önlemlerin alınması sağlanarak, öğretmenlerin verimliliği artırılabilir.
- Öğrenci başarılarının, motivasyon düzeylerinin, derse ilgilerinin düşük olması ve öğrenci kaynaklı disiplin sorunları gibi stres kaynaklarının ortadan kaldırılması ya da zararlarının azaltılması sürecinde en önemli görev başta öğretmenler olmak üzere bütün paydaşlara düşmektedir. Özellikle eğitim bilimlerinde öğretme ve öğrenme anlayışında gelişmelerin (sınıf yönetimi, etkili iletişim, öğrencileri motive etme gibi.) öğretmenlere aktarılması amacıyla periyodik aralıklarla hizmet içi eğitimin verilmesi, ayrıca öğretmen ve velilerin de içinde bulunduğu grup rehberlik faaliyetleri yürütülerek, alınacak dönütler doğrultusunda öğrencilere yönelik uygun rehberlik programları geliştirilebilir.
- Coğrafya dersinin 9. sınıf haftalık ders saatinin 3'e çıkarılması ve ders yükünün hafifletilerek bazı konuların üst sınıfta verilmesi olumlu sonuçlar verebilir.
- Öğretmenlere yapılacak maddi iyileştirmeler yaşam standartlarını yükselteceğinden, bundan kaynaklanan streslerini de azaltabilir.
- Sınıf mevcutlarının düşürülmesi, stres ortamının azaltılmasının yanı sıra çok yönlü olarak nitelikli bir eğitim-öğretim sürecine katkı sağlayabilir.
- Coğrafya öğretmenlerinin yaşam doyumlarını ortaya koyacak çalışmaların yapılması da faydalı olabilir.

#### **KAYNAKÇA**

Akınoğlu, O. (2005). Coğrafya Eğitiminin Etkililiği ve Sorunları, Marmara Üniversitesi Marmara Coğrafya Dergisi, 12, 77-96.

- Altunışık, R., Coşkun, R., Bayraktaroğlu, S. ve Yıldırım, E. (2005). Sosyal Bilimlerde Araştırma Yöntemleri. Sakarya: Sakarya Kitabevi.
- Artvinli, E. ve Kaya, N. (2010).1992 Uluslar Arası Coğrafya Eğitimi Bildirgesi ve Türkiye'deki Yansımaları, Marmara Coğrafya Dergisi, 22, 93-127.
- Aslan, M. (2002). Örgütsel Stres. İnönü Üniversitesi, Eğitim Fakültesi Dergisi, 3 (4): 1-14.
- Aslan, M. (1995).Öğretmenlerinin Örgütsel Stres Kaynakları. Yayımlanmamış Doktora Tezi. İnönü Üniversitesi, Malatya.
- Atkinson, R. C., Atkinson, R., Smith, E. E., Bem, D. J., ve Nolen-Hoeksema, S. (2012). Psikolojiye Giriş (Çev. Yavuz Alogan). Ankara: Arkadaş Yayınları.
- Ay, H. (2003). Stres Yönetimi ve Örgütsel Verimlilik: Uygulamalı Bir Çalışma. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi.Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Balcı, A. (2000). Öğretim Elemanının İş Stresi, Kuram ve Uygulama. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Baltaş, Z. ve Baltas, A. (2004). Stres ve Başa Çıkma Yolları. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Barut, Y., Özkamalı, E., ve Tıngır, S. (2010). Çalışan Kadınlarla Çalışmayan Kadınların Stresle Başa Çıkma Yolları. Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi, 3(14) , 120-130.
- Barutçugil, İ. (2002). Organizasyonlarda Duyguların Yönetimi. İstanbul: Kariyer Yayınları
- Başpınar, N., Güler, Z., O. ve Gürbüz, H. (2001). İş Yaşamında Stres ve Kamu Kurumlarındaki Sekreterler Üzerinde Bir Uygulama. Eskişehir: Anadolu Üniversitesi.
- Bıyık, M. ve Boztaş, K. (2003). Stres Kaynakları, Polis Dergisi, 35, 98-103.
- Bozkurt, N., (2005). İlköğretim Öğretmenlerinde Stres Yaratan Yaşam Olayları ve Stresle Başa Çıkma Tarzlarının Çeşitli Değişkenlerle İlişkisi. XIII. Ulusal Eğitim Bilimleri Kurultayı, 6-9 Temmuz 2004 İnönü Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Malatya.
- Can, S. (2013). Kamu Personeli Seçme Sınavı Nedeniyle Öğretmen Adaylarında Oluşan Stresle Başa Çıkma Yöntemleri, e-Journal of New World Sciences Academy NWSA Education Sciences, 8 (1), 27-45.
- Celep, C., (2002). Sınıf Yönetimi ve Disiplini. Ankara: Anı Yayıncılık.
- Cüceloğlu, D. (2003). İnsan ve davranışı. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Doğan, T. (1999). Başkent Üniversitesi Öğrencilerinin Stresle Başa Çıkma Stratejilerinin Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Eren, E. (2004). Örgütsel Davranış ve Yönetim Psikolojisi. İstanbul: Beta Yayıncılık.

- Erdem, A., R. (2010). İlköğretim ve Ortaöğretim Öğretmenlerinin Karşılaştığı Ekonomik Sorunlar ve Bu Ekonomik Sorunların Performanslarına Etkisi Konusundaki Görüşleri. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 7 (1): 270- 287.
- Erken, V., (2002). Sınıf Yönetimi. Ankara: Berikan Yayıncılık.
- Ertekin, Y. (2006). Stres ve Yönetim. Ankara: Gazi Kitabevi.
- Ertekin, Y. (1993). Örgüt ve Stres Üzerine Düşünceler. *Amme İdaresi Dergisi*. 26 (1): 145-157.
- Güçlü, N. (2001). Stres Yönetimi. G. Ü. Eğitim Fakültesi Dergisi, 21 (1): 91-101.
- Güler, H., M. (2006). Pendik İlçesinde Coğrafya Eğitimi ve Sorunları. Yayımlanmamış Y. Lisans Tezi. Selçuk Üniversitesi, Konya.
- Güler, Z., Başpınar, N. Ö., ve Gürbüz, H. (2001). İş Yaşamında Stres Ve Kamu Kurumlarındaki Sekreterler Üzerinde Bir Uygulama. Eskişehir: Anadolu Üniversitesi.
- Hancock, P., A. ve Desmond, P., A. (2001). Stress, Workload, and Fatigue. London: Lawrence Erlbaum Associates Publishers.
- Himmetoğlu, B. (1994). Stres Yönetimi. Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Açıköğretim Fakültesi Yayınları.
- İlhan, A., Gülersoy, A. E. ve Gümüş, N. (2013). Coğrafya Bölümü ve Coğrafya Öğretmenliği Anabilim Dalı Mezunlarının Mezuniyet Sonrası Karşılaştıkları İstihdam Sorunları, *Turkish Studies*, 8 (9), 1585-1602.
- İncekara, S. (2009). Uluslararası Alanda Coğrafya Eğitimi Araştırmaları ve Türkiye'den Örnekler: Mevcut Durum ve Gelecek Yönler, *Doğu Coğrafya Dergisi*, 14 (21), 123-136.
- İştar, E. (2012). Stres ve Verimlilik İlişkisi. *Akademik Bakış Dergisi*, 33, 1-21.
- Kara, D. (2012). Öğretim Elamanları Üzerinde Stres Yaratan Faktörlerin Performans Düzeylerine Etkisinin Belirlenmesi. *Üçüncü Sektör Sosyal Ekonomi*, 47 (1): 44-57.
- Karadavut, Y.(2005). İlköğretim Okulu Öğretmenlerinin Örgütsel Stres Kaynakları, Stres Belirtileri ve Stresle Başa Çıkma Yolları. Yayımlanmamış Y. Lisans Tezi. Gazi Üniversitesi, Ankara.
- Krohe, J., Jr. (1999). Workplace Stress. *Across The Board*, 36 (2): 36-42.
- Kuş, E. (2009). Nicel-Nitel Araştırma Teknikleri. Ankara: Anı Yayıncılık.
- Kyriacou, C. (2001). Teacher Stress: Directions for Future Research. *Educational Review*, 53 (1): 27-35..

- Kyriacou, C. (1989). The Nature and Prevalence of Teacher Stres. *Teaching and Stres*. (Ed. Cole, M., Walker, S.). Philadelphia: Open University Pres.
- Lorcu, F. ve Bilgen, E. (2009). Stresin Çalışanların Performansı Üzerindeki Etkisine Yönelik Bir Araştırma, 2. Ulusal Yönetim ve Ekonomi Bilimleri Konferansı Bildiriler Kitabı, Cilt 3, 24-25 Eylül 2009.
- Miles, M. B., ve Huberman, A. M. (1994). *Qualitative Data Analysis: An Expanded Source Book*. Thousand Oaks: Sage Publications.
- Okutan, M. (2003). Okul Müdürlerinin İdari Davranışları. *Milli Eğitim Dergisi*. 157. (20. 01. 2015 tarihinde [http://dhgm.meb.gov.tr/yayimlar/dergiler/Milli\\_Egitim\\_Dergisi/157/okutan.htm](http://dhgm.meb.gov.tr/yayimlar/dergiler/Milli_Egitim_Dergisi/157/okutan.htm) sayfasından indirilmiştir).
- Organ, D. W. ve Hammer, W. C. (1982), *Organizational Behavior*, Plano. Texas: Bussiness Publications.
- Özdayı, N. (1990). Resmi ve Özel Liselerde Çalışan Öğretmenlerin İş Tatmini ve İş Streslerinin Karşılaştırmalı Analizi.Yayımlanmamış Doktora Tezi. İstanbul Üniversitesi, İstanbul.
- Pehlivan, İ. (1995). *Yönetimde Stres Kaynakları*. Ankara: Personel Geliştirme Merkezi Yayınları.
- Pehlivan, İ. (2002). *İş Yaşamında Stres*. Ankara: Pegem Akademi Yayınları.
- Reschly, A. ve Christenson, S. L. (2006). Research Leading to A Predictive Model of Dropout and Completion Among Students with Mild Disabilities and the Role of Student Engagement. *Remedial and Special Education*, 27 (5), 276-292.
- Reeve, J., Jang, H., Carrell, D., Jeon, S. ve Barch, J. (2004). Enhancing Students' Engagement by Increasing Teachers' Autonomy Support. *Motivation and Emotion*, 28 (2): 147-169.
- Robins, S., P. (1996). *Organizational Behavior: Concepts Controversies Applications*. New York: PrenticeHallInc.
- Rowshan, A. (2003). *Stres Yönetimi*. İstanbul: Sistem Yayıncılık.
- Sekin, S. ve Ünlü, M. (2002). Coğrafya Dersinin Temel Öğretim Sorunları. *Marmara Coğrafya Dergisi*, 5, 43-53.
- Selye, H. (1982). *The Stress of Life*. New York: Mcgraw-HillBook.
- Şahin, C. (2001). Orta Öğretim Coğrafya Öğretmenlerinin Mesleki Sorunları Hakkında bir Araştırma, *Marmara Coğrafya Dergisi*, 3 (2), 59-70.
- Yıldırım, A. ve Şimşek, H. (2006). *Sosyal Bilimlerde Nitel Araştırma Yöntemleri*. Ankara: Seçkin Yayıncılık.